



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ricardo Gonçalves Fernandes Moreira

julho | 2014



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Estágio Curricular realizado na instituição Leixões Sport Club

Relatório de Estágio realizado por Ricardo Gonçalves Fernandes Moreira, na Instituição Desportiva Leixões Sport Club, no âmbito da unidade curricular Estágio do terceiro ano da Licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda.

Orientador da ESECD: Professor Doutor Carlos Manuel Francisco

Orientador da Instituição: Licenciado Gabriel Machado

Ricardo Gonçalves Fernandes Moreira

Guarda, Julho de 2014

Ficha de Identificação

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Diretora de Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Orientador na ESECD: Professor Doutor Carlos Manuel Francisco

Instituição de Estágio

Instituição: Leixões Sport Club

Morada: Lugar da Cruz de Pau

Código-Postal: 4450 - Matosinhos

Telefone: 229396620 (SAD)

Fax: 229396629 (SAD)

Correio eletrónico: futebol.sad@leixoessc.pt (SAD)

Web: <http://www.leixoessc.pt/>

Supervisor na Instituição: Licenciado Gabriel Machado

Aluno Estagiário

Discente: Ricardo Gonçalves Fernandes Moreira

Nº de aluno: 5007131

Grau de obtenção: Licenciatura em Desporto

Período de Estágio

Início de estágio: 16 de Setembro de 2013

Final de estágio: 19 de Junho de 2014

Agradecimentos

Concluída esta grande fase da minha vida, gostaria de aproveitar este momento para agradecer a todas as pessoas que contribuíram de uma forma direta ou indireta para que tudo o que alcancei fosse possível.

Á minha mãe e avó, que foram pessoas incansáveis e fizeram tudo o que estava ao seu alcance para que realizasse este meu sonho, que também era delas, licenciar-me e tornar-me uma pessoa mais culta, mais capaz e com mais oportunidades neste mundo super competitivo do mercado de trabalho.

Aos meus tios Joaquim Valente Gancho, Augusta Valente Gancho, Virginia Pires, Luís Pires e primo Carlos Pires que mesmo à distância sempre se mostraram disponíveis para me ajudarem em tudo o que fosse necessário, para me darem conselhos e palavras de motivação.

Á minha namorada Inês Malheiro, que nos últimos 2 anos foi a pessoa que mais se envolveu na minha vida académica, ajudando-me a estudar, motivando-me para trabalhar cada vez mais. Pois nas palavras dela: “Um dia tudo valerá a pena, só os fortes vão ter oportunidades.”

A todos os responsáveis do Leixões Sport Clube, que me deram a mão neste projeto. Mas em especial ao meu coordenador de estágio Gabriel Machado e aos treinadores Teófilo Rodrigues e João Esteves que sempre me guiaram na direção certa, sempre se mostraram disponíveis e dinâmicos para me ajudarem em todas as situações, fazendo-me crescer como pessoa e profissional.

A todos os professores do IPG, por estes 4 anos de transmissão de conhecimentos, valores e orientação. Mas em especial ao meu coordenador de estágio, o Professor Doutor Carlos Francisco, que foi a pessoa sem a qual a realização deste relatório de estágio não seria possível. Através dos seus conselhos, opiniões, críticas construtivas e orientação, me permitiu melhorar e evoluir nesta importante fase do meu percurso académico.

Por último, mas com um carinho muito especial, a minha irmã mais nova Débora Maria, que com o seu amor e carinho sempre elevou o meu espírito. Fazendo de mim uma pessoa melhor a cada dia que passa.

Resumo

O relatório de estágio tem como principal objetivo retratar todo o trabalho que eu fui realizando este último ano letivo no Leixões Sport Club.

Esta instituição, onde eu já fui atleta durante 4 anos, nos juvenis e juniores respetivamente, tem uma grande tradição na cidade de Matosinhos, a nível desportivo mas principalmente no futebol. As camadas jovens do clube, conhecidas como: os “bebés do Mar”, são um grande motivo de orgulho para o clube, isto porque, consegue sempre manter-se competitiva em todos os escalões, praticando um futebol ofensivo, assertivo e com muita qualidade.

Eu iniciei as minhas funções em Setembro, em que nesta primeira fase, tinha como objetivo integrar-me e observar. Isto para conhecer as dinâmicas e metodologia de treino deste escalão etário, para posteriormente poder agir em conformidade com essas ideias.

Concluída a fase de observação com sucesso, foram surgindo oportunidades para intervir mais ativamente em todos os processos de treino e competição, realizando muito trabalho de campo, organização e planeamento de treino, preparação de jogos e competição, avaliação de atletas, entre outros.

O estágio foi concluído com a terceira e última fase, o trabalho autónomo. Onde me foi dada várias vezes a total liberdade para planear e orientar sessões de treino, de forma a preparar-me com qualidade para o meu futuro.

Palavras-chave: Leixões, futebol, treino, jovens.

Abstract

The internship report aims to portray all the work I've been doing this last school year in Leixões Sport Club.

This institution, where I've been an athlete for 4 years, in the youth squads, has a great tradition in Matosinhos, in all sports but specially in football. The youth squads, known as “bebés do Mar”, are a great source of pride for the club, because they always manage to remain competitive at all levels, practicing an offensive and assertive football with great quality.

I began my duties in September, my main goals were to integrate and observe. I wanted to understand the dynamics and training methodology of this age group, later to be able to act in accordance with these ideas.

After the observation phase was successfully over, opportunities have arisen to intervene more actively in all the processes of training and competition, performing much field work, organization and planning of training, preparation of competition and games, evaluation of athletes, among others.

The third and final stage, the autonomous work, where I was given several times the total freedom to plan and guide training sessions in order to prepare myself for the future with quality.

Key words: Leixões, football, practice, youth squads.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos	II
Resumo.....	III
Abstract	IV
Índice de Ilustrações.....	VII
Índice de Imagens	VIII
Índice de Tabelas.....	IX
Lista de Abreviaturas.....	X
Introdução.....	1
Parte I – Enquadramento do Estágio	5
1. Caracterização do local de estágio.....	5
1.1. A Cidade	5
1.2. O Clube	6
1.3. A Equipa	8
1.3.1. Caracterização dos elementos da equipa	9
1.3.2. Objetivos para a equipa segundo o Leixões Sport Club	11
1.3.3. Recursos Humanos.....	12
1.3.4. Recursos Físicos e Materiais.....	13
1.3.5. Plano de trabalho – Cronograma da equipa Sub-13 B.....	16
Parte II - Revisão da Literatura.....	21
1. O estágio profissional.....	21
2. A formação desportiva.....	22
2.1. Do atleta – Estruturação da carreira do atleta.....	22
2.2. Do treinador – Competências	24
3. Planeamento de Treino.....	26
4. Modelo de Jogo.....	27
5. Processo de Avaliação.....	28
6. O papel dos pais no Desporto	29
Parte III – Parte Prática do Estágio.....	35
1. Contextualização de Objetivos – Gerais e Específicos	35
1.1. Objetivos Gerais	35

1.2. Objetivos Específicos.....	35
2. Calendarização de Estágio – Horários	36
3. O meu Estágio	38
3.1. Fases do Estágio	38
3.1.1. Fase I – Integração e Observação.....	38
3.1.2. Fase II – Acompanhamento e Co-Orientação.....	41
3.1.3. Fase III – Orientação Autónoma.....	43
4. Atividades Realizadas	46
4.1. Organização e recolha de material de treino.....	46
4.2. Acompanhamento dos jogadores durante a competição.....	46
4.3. Reuniões da Formação	47
4.4. Palestras	48
4.5. Avaliação dos atletas.....	49
4.6. A Caderneta e os Cromos	49
4.7. O dia do “Torneio de Final de Época”	50
4.8. Reunião de Término de Época Desportiva	51
4.9. Reflexão Crítica da Época Desportiva.....	51
Parte IV – Reflexão Final e Conclusão	57
Referências Bibliográficas	63
Anexos.....	65

Índice de Ilustrações

Ilustração 1- Cidade de Matosinhos Fonte: www.cm-matosinhos.pt	5
Ilustração 2- Brasão da Cidade de Matosinhos Fonte: www.cm-matosinhos.pt	5
Ilustração 3- Emblema Leixões Sport Club Fonte: leixoes-sc.blogspot.com	7
Ilustração 4- Estádio do Mar Fonte: leixoes-sc.blogspot.com	7

Índice de Imagens

Imagem 1- Coordenador de Estágio Gabriel Machado Fonte: Gabriel Machado	9
Imagem 2- “Mister” João Esteves Fonte: Gabriel Machado	9
Imagem 3- Leixões Sport Club Sub-13 B Fonte: Própria	11
Imagem 4- Campo de Futebol de 7 Complexo Desportivo da Bataria Fonte: Própria.....	14
Imagem 5- Campo de Futebol de 11 Complexo Desportivo da Bataria Fonte: Própria.....	14
Imagem 6- Zona de balneários do Complexo Desportivo da Bataria Fonte: Própria	14
Imagem 7- Bolas Fonte: Própria.....	15
Imagem 8- Cesto de coletes Fonte: Própria	15
Imagem 9- Cones e sinalizadores Fonte: Própria.....	15
Imagem 10- Momento de observação (treino) Fonte: Própria.....	39
Imagem 11- Momento de observação (jogo) Fonte: Própria	39
Imagem 12- Relatório de Jogo Parte I Fonte: Própria	40
Imagem 13- Relatório de Jogo Parte II Fonte: Própria	40
Imagem 14- Momento de alongamentos Fonte: Própria	42
Imagem 15- Momento de ativação funcional Fonte: Própria.....	42
Imagem 16- Sessão de treino Fase autónoma (1) Fonte_ Própria.....	43
Imagem 17- Treino Fase autónoma (2) Fonte: Própria.....	44
Imagem 18- Treino Fase autónoma (3) Fonte: Própria.....	44
Imagem 19- Recolha de material no final do treino Fonte: Própria	46
Imagem 20: Acompanhamento de atletas durante os jogos Fonte: Própria.....	47
Imagem 21- Pequena palestra antes da sessão de treino Fonte: Própria	48
Imagem 22- Cromo Estagiário Ricardo Moreira Fonte: Própria.....	50

Índice de Tabelas

Tabela 1- Cronograma Fonte: Própria.....	17
Tabela 2- Horário 1º Semestre Fonte: Própria.....	36
Tabela 3- Horário 2º Semestre Fonte: Própria.....	37
Tabela 4- Classificação final da fase regular do campeonato Fonte: www.zerozero.pt	52
Tabela 5- Classificação final da Taça do Século Fonte: www.zerozero.pt	53

Lista de Abreviaturas

LSC - Leixões Sport Club

BFC - Boavista Futebol Clube

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Introdução

No âmbito da unidade curricular Estágio, do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, faz parte a realização de um documento, intitulado de “Relatório de Estágio”. Este tem o objetivo de retratar todo o trabalho realizado no mesmo, mas também servir como um documento para futuras consultas, onde está presente todo o apoio teórico e literário (revisão da literatura) e também prático e profissional (Parte Prática do Estágio).

O Estágio Curricular foi uma oportunidade única de crescimento pessoal e profissional, isto porque, permitiu-me participar num vasto leque de atividades, trabalhar com jovens e crianças que sempre foi uma ambição pessoal e conhecer pessoas capazes, experientes e conhecedoras do futebol que me ajudaram a evoluir enquanto treinador e profissional.

A decisão de estagiar no Leixões Sport Club (LSC) não requereu muito pensamento, sendo uma decisão fácil e rápida que teve concordância imediata de ambas as partes, quer devido ao meu passado como atleta no clube, quer por interesse pessoal pois é um clube com história e prestígio desportivo na cidade de Matosinhos - onde eu resido. A sua cultura futebolística e a paixão que todos os intervenientes demonstram pelo clube, torna-o único.

Durante a minha passagem como atleta, experienciei essa mesma paixão, e desde logo fiquei apaixonado pelo clube, assim sendo, esta escolha não é só profissional mas também pessoal, visto que nutro um enorme carinho pela instituição e só tenho que estar grato por me ajudarem a crescer como indivíduo e profissional.

Contata-se, na convenção de estágio (anexo 1), que o mesmo se iria desenvolver em três fases: 1- Integração e observação; 2- Acompanhamento e orientação; e por último, 3- Trabalho autónomo. Assim sendo, o meu relatório de estágio foi estruturado da seguinte forma:

Parte I - Com caracterização do local de estágio. Onde abordei vários temas, tais como, a cidade, o clube, a equipa, os recursos do clube e onde fiz também um planeamento anual de trabalho dos sbu-13 B.

Parte II- Onde está presente a revisão da literatura. Aqui fomenta-se vários tópicos relacionados com o futebol, treino e jovens fundamentado sempre por autores.

Parte III- Onde se desenvolve a parte prática do estágio. Um apanhado específico e minucioso de todas as fases e atividades realizadas. Nesta fase (parte prática), espero ser capaz de atingir os objetivos gerais que traçei, sendo eles:

- Integração na equipa e instituição
- Através de uma aprendizagem colaborativa, adquirir conhecimentos e rotinas de trabalho, para auxiliar e evoluir dentro da instituição
- Colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos na formação académica e consolidá-los através de trabalho autónomo.

E por último, a Parte IV- Aqui realizo as reflexões finais sobre todo o trabalho realizado, sem esquecer de elaborar uma auto-avaliação da minha prestação.

Parte I

Enquadramento do Estágio

Parte I – Enquadramento do Estágio

1. Caracterização do local de estágio

1.1. A Cidade

Matosinhos

Matosinhos é uma cidade que pertence ao Distrito do Porto, situa-se na região norte sendo uma sub-região do Grande Porto. Pertence também, à Grande Área Metropolitana do Porto.

Com dados do recenseamento de 2011, Matosinhos é sede de um município com 62,30km² de área e cerca de 175,478 habitantes, subdividido em 10 freguesias.

O município é limitado a norte por Vila do Conde, a nordeste pela Maia, a sul pelo Porto e a oeste tem costa no oceano Atlântico.



Ilustração 1- Cidade de Matosinhos Fonte: www.cm-matosinhos.pt



Ilustração 2- Brasão da Cidade de Matosinhos Fonte: www.cm-matosinhos.pt

Matosinhos é conhecido pelo seu porto, o Porto de Leixões, que é o maior porto artificial de Portugal e o principal porto marítimo da Área Metropolitana do Porto.

Dentro dos limites do município, situa-se também o aeroporto internacional do Porto, o aeroporto Francisco Sá Carneiro.

She Changes (Anémoma), é o monumento mais importante e conhecido de Matosinhos, uma escultura da artista Janet Echelman, que foi inaugurada em 2005, situa-se na Praça Cidade do Salvador em Matosinhos, e visa homenagear os pescadores da Cidade de Matosinhos e da Cidade do Porto.

Outros projetos com relevância na cidade de Matosinhos, são por exemplo, o Projeto Grande Porto, o Jornal de Matosinhos e o Matosinhos Hoje (jornal). O Leixões Sport Club é o clube, representativo da cidade, e instituição pela qual os seus habitantes demonstram uma grande paixão e orgulho.

1.2. O Clube

Leixões Sport Club

Fundado a 28 de Novembro de 1907, o Leixões Sport Clube (LSC) é um clube de Matosinhos e instituição centenária.

Com um especial destaque para o voleibol, natação e futebol, o Leixões é um clube com diversas modalidades e com um rico historial. No seu historial, a nível futebolístico, destaca-se uma vitória na Taça de Portugal contra o Futebol Clube do Porto, as muitas presenças na Taça UEFA e uma presença nas Taças das Taças, onde conseguiu atingir os quartos de final (1/4).

Uma mais-valia desta instituição, são os adeptos e aficionados. Nos jogos em casa consegue uma média entre 4000 a 8000 adeptos e fora varia entre os 2000 e os 6000, sendo considerado por muitos um dos maiores e mais importantes clubes a nível de desporto da zona norte do país, mais concretamente do Porto. O que muita gente não sabe, é que um grupo de emigrantes criou um clube satélite no Luxemburgo chamado de Leixões do Luxemburgo.

Um facto curioso, é que é a primeira e única equipa portuguesa a conseguir a qualificação para a Taça Uefa estando a disputar o campeonato relativo à Terceira Divisão Nacional, tendo sido fruto da Taça de Portugal em 2002 onde defrontou na final

o Sporting Clube de Portugal que já estava qualificado para a fase de Grupos da Liga dos Campeões graças à sua qualificação na Primeira Liga Portuguesa.

O Leixões venceu a Taça de Portugal na época 1960-1961. Nunca venceu a Primeira Divisão Nacional, mas venceu a II Liga Portuguesa (1937/38 e 2002/03) e venceu também a Segunda Divisão Nacional na época 2006/07.



Ilustração 3- Emblema Leixões Sport Club Fonte: leixoes-sc.blogspot.com



Ilustração 4- Estádio do Mar Fonte: leixoes-sc.blogspot.com

Como instituição, o Leixões Sport Club, é constituído por:

- Presidente do Clube – Mário Santos
- Presidente da Futebol SAD – Sílvia Carvalho
- Diretor Desportivo – Rui Silva
- Diretor de Imprensa / Comunicação – Paulo Silva
- Delegado dos Jogos – Rui Silva
- Administrador de Instalações – Avelino Gomes
- Treinador da Equipa Principal – Pedro Correia
- Responsável pelo Scouting e Futebol da Formação – Gabriel Machado

1.3. A Equipa

Sub -13 (B)

Ao longo deste último ano estive integrado na equipa B do escalão de Sub-13 do Leixões Sport Club. Equipa essa, que no ano anterior praticava futebol de 7. Foi um ano de transição, com muitas mudanças, muitos desafios, mas ao mesmo tempo com os desafios vêm as conquistas, e para o primeiro ano de experiência a nível do futebol de 11, a apreciação que fazemos é sem dúvida positiva e muito gratificante.

A equipa A do escalão de sub-13 disputou a primeira divisão distrital, enquanto que a equipa B, disputou a segunda divisão do campeonato distrital.

A divisão e distribuição dos atletas sub-13 pelas duas equipas foi feita consoante o grau de dificuldade e competitividade dos respetivos campeonatos. Assim sendo, na equipa A estavam os atletas mais promissores deste escalão, enquanto que na equipa B, estavam os jogadores que necessitavam de mais trabalho e evolução.

1.3.1. Caracterização dos elementos da equipa

O coordenador de estágio, Gabriel Machado, responsável pelo scouting da formação, responsável pelo departamento de futebol de formação do Leixões Sport Club e licenciado em Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.



Imagem 1- Coordenador de Estágio Gabriel Machado Fonte: Gabriel Machado

O treinador principal da equipa em que estive inserido, os B's Sub-13, Teófilo Rodrigues tem passado desportivo como jogador do Leixões e do Benfica de Luanda e já leva mais de 20 anos de experiência como treinador da formação.

A meio da temporada Teófilo Rodrigues subiu ao escalão dos Sub-16, tendo sido substituído no cargo pelo João Esteves, antigo jogador do Leixões Sport Club e com os mesmos anos de experiência de futebol de formação, sendo da mesma geração do anterior treinador.



Imagem 2- "Mister" João Esteves Fonte: Gabriel Machado

Relativamente à equipa, foi dividida em 4 grupos: Guarda-redes; Defesas; Médios e Avançados. E esses mesmos grupos divididos nos seguintes sub-grupos:

Guarda-Redes:

António Meireles - 26/01/2001 – 167cm, 45kg

João Manel Teixeira - 07/05/2001 – 163cm, 60kg

Defesas Centrais:

Nelson Campos – 12/04/2001 – 153cm, 44kg

Pedro Pinto – 24/08/2001 – 150cm, 40kg

Gustavo Teixeira – 03/09/2001 – 155cm, 49kg

Maganinho Americano – 15/02/2001 – 161cm, 44.5kg

Defesas Direitos:

João Pádua – 10/10/2001 – 147cm, 35kg

José Teixeira – 15/09/2001 – 145cm, 35kg

Defesas Esquerdos:

Rui Castro – 22/08/2001 – 152cm, 39kg

Médios Centro:

João Faria – 29/01/2001 – 156cm, 49,5kg

Claudio Ribeiro (Kaka) – 06/07/2001 – 150cm, 50kg

Gonçalo Magalhães – 28/11/2001 – 145cm, 51kg

Médios Interiores Direira/Esquerda:

Gonçalo Monteiro (I) – 21/10/2001 – 150cm, 36kg

Pedro Monteiro (II) – 09/09/2003 – 151cm, 41kg

Extremos Direito/Esquerdo:

Alexandre Ferreira – 05/05/2001 – 160cm, 40kg

Nuno Lopes (Tanisca) – 05/09/2001 – 140cm, 35kg

André Azevedo – 18/03/2001 – 157cm, 42kg

Avançados Centro:

Bruno Gonçalves – 07/04/2001 – 159cm, 51kg

Diogo Crista – 22/04/2011 – 158cm, 53kg

Rafael Marques – 22/11/2001 – 150cm, 35kg



Imagem 3- Leixões Sport Club Sub-13 B Fonte: Própria

1.3.2. Objetivos para a equipa segundo o Leixões Sport Club

Os objetivos propostos para esta época, pelo clube, eram os seguintes:

- Promover a integração dos novos atletas na nova equipa e no clube;
- Realizar a adaptação dos atletas ao futebol de 11;
- Assimilar as ações coletivas e individuais do sistema tático 4-3-3.

A nível tático a assimilação de 4 comportamentos coletivos:

- A noção de campo pequeno/campo grande;
- Criação de linhas de passe e desmarcação (movimentações sem bola);
- Noções de bloco defensivo coeso (coberturas defensivas/dobras);
- Noções de permutas/trocas e movimentações ofensivas.

Ao nível dos princípios de jogo, de uma forma geral e sucinta, os objetivos a atingir na sua forma de jogar pelos sub-13, foram os seguintes:

Organização ofensiva:

- Fomentar uma equipa aberta em profundidade e largura, fazendo o “campo grande”;
- Jogar com boa circulação de bola, com qualidade e precisão de passe;
- Desenvolver liberdade individual e criativa (sem excessos).

Organização defensiva:

- Requerer defesa zonal;
- Equipa fechada, sem espaços entre setores e linhas, fazendo “campo pequeno”;
- Fomentar pressão sobre a bola e não sobre os adversários.

Transição ofensiva:

- Rápida e brusca mudança de atitude mental;
- Procurar aproveitar os desequilíbrios dos adversários;
- Aumentar o espaço efetivo de jogo.

Transição defensiva:

- Rápida e brusca mudança de atitude mental;
- Contenção/Pressão ao portador da bola;
- Diminuição do espaço efetivo de jogo (bloco defensivo).

1.3.3. Recursos Humanos

O Leixões Sport Club dispõe de um vasto número de profissionais qualificados, licenciados ou mestres na área do Desporto ou áreas adjacentes (ex. Psicologia do Desporto, Marketing desportivo, Gestão desportiva, etc.).

Na logística, as instalações do clube contam com cinco gabinetes de apoio aos atletas e encarregados de educação, sendo eles: a secretaria, gabinete do psicólogo do

desporto, gabinete de scouting, o gabinete de gestão desportiva e da formação e por último, os arquivos.

Os equipamentos e material de treino estão entregues, apenas a uma pessoa, uma instituição dentro da instituição. O senhor “Avelino” trabalha na lavandaria do LSC há mais de trinta anos.

A formação é muito importante para este clube, apostando assim em treinadores dinâmicos, qualificados e com vontade e gosto para trabalhar com crianças e jovens, para dessa forma, se atingir os objetivos pretendidos.

No escalão sub-13 (equipa A e B) fazia parte da equipa técnica, dois treinadores principais, um treinador de guarda-redes, dois diretores de futebol da formação, um fisioterapeuta e quatro estagiários (dois na equipa A e dois na B), eu inclusive.

O clube aposta sempre na continuidade do bom trabalho dos treinadores. Um ótimo exemplo disso são os treinadores José Maia, João Esteves e Teófilo Rodrigues que trabalham à imensos anos com a formação do clube e contam já com mais de vinte anos de experiência. Em contraste, existe também muita juventude com qualidade na formação do LSC, o exemplo máximo disso é o licenciado em Desporto, treinador, responsável pelo departamento de futebol da formação, o coordenador de estágio Gabriel Machado, que ao longo dos últimos anos tem feito um trabalho extraordinário com os jovens da formação, arrecadando assim alguns prémios coletivos e individuais pelo seu trabalho.

1.3.4. Recursos Físicos e Materiais

Os sub-13, tanto a equipa A como a equipa B, treinam e jogam (em casa) nos campos do Complexo Desportivo da Bateria em Leça, Matosinhos. Esse mesmo complexo dispõe de um campo de futebol de 7, um campo de futebol 11, um pavilhão onde se realizam treinos e jogos de futsal, andebol, hóquei em campo, basquetebol e voleibol.



Imagem 4- Campo de Futebol de 7 Complexo Desportivo da Bataria Fonte: Própria



Imagem 5- Campo de Futebol de 11 Complexo Desportivo da Bataria Fonte: Própria

Na zona dos campos de futebol, os atletas tinham 4 balneários para se equiparem. Estes balneários eram usados apenas pelas equipas de futebol, visto que, o pavilhão, onde se praticavam outras modalidades, tem 10 balneários próprios para esses atletas e respetivas equipas.



Imagem 6- Zona de balneários do Complexo Desportivo da Bataria Fonte: Própria

Relativamente aos recursos materiais, as equipas de sub-13 (A e B) tinham por treino, cada uma das equipas, 10 bolas, 1 cesta de coletes com coletes de várias cores, 30 sinalizadores e 10 cones. Nos campos havia ainda 4 balizas móveis, para serem utilizados nos exercícios dos treinos.



Imagem 7- Bolas Fonte: Própria



Imagem 8- Cesto de coletes Fonte: Própria



Imagem 9- Cones e sinalizadores Fonte: Própria

1.3.5. Plano de trabalho – Cronograma da equipa Sub-13 B

O estágio teve início a 16 de Setembro de 2013 com a apresentação do staff e dos atletas. Por sua vez, os treinos só começaram no dia 23 desse mesmo mês.

Ao acompanhar a equipa de sub-13 B, os treinos eram realizados três vezes por semana (3^a, 4^a e 5^a feira) com horários diferentes, sendo os jogos realizados aos sábados.

Acompanhei também, uma vez por semana (6^a feira) os treinos dos sub-16, não tendo qualquer tipo de interação ou influência direta, apenas observando e tirando algumas notas e apontando alguns exercícios. Foi uma atividade apenas de crescimento pessoal e enriquecimento de conhecimentos (essas horas não estão presentes na calendarização anual visto não ter sido o escalão onde estive a trabalhar durante esta época desportiva, mas essas horas estão contabilizadas para efeito de estágio).

O estágio decorreu durante os dois semestres escolares, ocupando-me por vezes o tempo de férias e paragens escolares.

Todavia, os treinos e os jogos não foram todas as atividades que realizei, planeamento de treinos, observação e preparação de jogos, organização de material, arquivo, são apenas alguns exemplos das atividades realizadas ao longo da época desportiva. Concluindo, semanalmente, realizava entre 12 a 13 horas, o que na totalidade das 39 semanas da época desportiva fez entre 468 a 507 horas de estágio.

onde se notou uma evolução mais acentuada, sendo normal porque tudo era novo e não havia comparação com a época anterior, visto que era a primeira no futebol de 11.

Na fase seguinte, a da manutenção (fase essa que se prolongou até próximo do final da época desportiva) houve um planeamento que tinha como objetivo consolidar o modelo de jogo praticado pelo escalão, corrigir alguns erros, melhorar e evoluir todos os aspetos defensivos e ofensivos da equipa. O grande objetivo aqui era levar a equipa ao “expoente” máximo, ou seja, retirar o máximo possível de cada jogador, fazendo com que a equipa “crescesse” e tivesse melhores resultados.

Por fim, a fase de transição. Esta foi realizada no final da época e depois da competição terminar e teve a duração de cerca de 2 semanas. O grande objetivo era fazer a transição para a nova época, dar mais liberdade aos jogadores, diminuir o stress que sempre existe durante a competição e de certa forma introduzir o período de férias.

Parte II

Revisão da Literatura

Parte II - Revisão da Literatura

1. O estágio profissional

O estágio profissional é uma oportunidade única de iniciação no mercado de trabalho. É aqui, que através de um processo evolutivo, o estagiário consegue gradualmente se preparar para o mesmo, consolidando conhecimentos através da prática, ganhando experiência e o mais importante auto-confiança e rotinas de trabalho.

Segundo Alonso e Rondão (2005) é no terreno que o treinador tem a oportunidade única, e de grande utilidade para a sua formação, de se confrontar com o real, de refletir sobre essa realidade, de comunicar experiências e sobretudo, saber que a aprendizagem de um treinador nunca termina. Os mesmos autores referem, ainda, que durante esta formação se adquirem conhecimentos basilares para podermos desempenhar corretamente a mesma. Todavia, reconhecemos que a observação é uma das características mais importantes para vir a ser um profissional de qualidade. Pois, como refere Quivy e Campenhoudt (1992) a observação engloba o conjunto das operações de análise dos “fatos” observáveis, nomeadamente enumeração dos mesmos. Permite-nos ainda, o longo desta fase, reunir inúmeras informações sobre a atividade/ações desenvolvidas. Estes autores distinguem dois tipos de observação: a observação direta e a observação indireta. A observação direta, é aquela em que a própria pessoa procede diretamente à recolha dos dados e informações, sem se dirigir aos sujeitos observados. Apela diretamente ao seu sentido de observação. Enquanto que na observação indireta, o observador dirige-se ao(s) sujeito(s) para obter a informação procurada. Ao responder às perguntas, o sujeito intervém na produção da informação. Esta não é recolhida diretamente, sendo, portanto, menos objetiva.

O estágio profissional inicia-se com um período de observação, onde o treinador estagiário deve prestar bastante atenção a tudo o que engloba o seu local de trabalho.

Rotinas, processos de treino, preparação da competição, objetivos, horários a serem cumpridos, tratamento e organização do material, comportamentos e condutas das pessoas da instituição acolhedora, entre outras coisas são exemplos de aspetos a considerar.

2. A formação desportiva

2.1. Do atleta – Estruturação da carreira do atleta

Para haver uma estruturação saudável da carreira de um atleta, é necessário cada vez mais, fortalecer a relação existente entre o desporto e o trabalho. O intenso profissionalismo, como em todas as áreas e o desporto não é exceção, requer resultados, e para isso um compromisso com a competição, o ser atleta, esta cada vez mais patente no mundo do desporto. Nesta linha de pensamento, Brito (2001) diz que o percurso desportivo de um indivíduo, enquanto carreira, é a clara integração existente entre o sistema desportivo e o sistema de trabalho, assumindo cada vez mais um carácter profissional, com notória necessidade do sistema desportivo se basear no sistema do trabalho. O mesmo autor refere ainda, que ao ingressar no mundo do desporto, o indivíduo compromete-se de forma progressiva e intensa a assumir o papel de atleta. O sucesso desportivo, aliado a este fato, conduz a uma maior identificação com a função.

Ao longo da sua formação e até mesmo depois na fase profissional da sua carreira, o atleta é um ser em constante evolução e que sofre várias mudanças e transições. Estas devem ter um planeamento cuidado, e ter sempre presente as suas potencialidades e/ou limitações.

Pires e Sarmiento (2001) defendem que, durante a carreira desportiva, o atleta passa por várias transições, de diferentes tipos – transição da iniciação desportiva, passando pelo treino intenso, até à alta competição; transição do desporto infantil para o juvenil, deste para os juniores, e finalmente para os séniores; transição do desporto amador para o profissional, ou transição para o término da carreira desportiva. Todas

estas transições envolvem exigências de ajustamento e características próprias. Constatando que, hoje é indiscutível que a Gestão Desportiva se assume como uma das principais áreas de intervenção profissional no contexto do Desporto e das carreiras. Brandão e *col.* (2000) referem ainda que o sucesso ao longo das transições na carreira desportiva, exige a busca pela autonomia pessoal durante a carreira e a consciência de formas de investimento, reinvestimento e desinvestimento, dentro e/ou fora da área desportiva.

Nas fases de maturação e crescimento, os jovens atletas têm processos e tempos de evolução diferentes. A maturação física muitas vezes não coincide com a psicológica e emocional, e esses fatores devem ser tidos em conta na hora de planear o treino e do próprio planeamento que se idealiza a longo prazo para a evolução do atleta. Silva *et al.* (2007) salientam que, nas primeiras fases da carreira, a performance desportiva de crianças e jovens deve ter em conta os processos de crescimento, maturação e a influência na taxa de progressão dos resultados desportivos. Assim, o processo de treino deverá, nas suas diferentes etapas, ter em conta a dimensão de cargas, os meios, métodos e conteúdos de treino, programando-os de acordo com a idade e os ritmos de crescimento dos vários órgãos e sistemas dos atletas. Por outro lado, torna-se importante o treino das capacidades específicas em cada fase do desenvolvimento.

Um dos fatores, com maior peso, na estruturação da carreira de um jovem atleta, é a influência que os pais desempenham em todo este processo. Muitos pais funcionam como um reforço positivo, isto é, reforçam a auto-estima, têm perceção das competências, ajudam na orientação da motivação, da autoeficácia e promovem a sensação de prazer pelo desporto. Enquanto que no inverso, existem pais que exercem demasiada pressão, criam expectativas irrealistas e fazem um mau acompanhamento. Neste sentido, Durand-Bush e Salmela (2002) afirmam que um aspeto que merece destaque quando se aborda a carreira de um atleta é a influência dos pais como parte fundamental no desenvolvimento quer do indivíduo, quer da sua carreira. Especificamente no desporto, vários autores enfatizam a importância da relação pais-atletas no sucesso da carreira desportiva. Estes estudos demonstram o papel crucial dos pais, sobretudo na fase inicial da especialização de um atleta, afirmando que quando beneficiam de um apoio apropriado dos pais, especialmente na infância, os atletas experimentam um enriquecimento do seu desempenho, o que possibilita a obtenção de sucessos e a permanência na carreira desportiva.

2.2. Do treinador – Competências

O treinador já não é só aquele que “dá a tática”. Tornou-se um ser bem mais abrangente, um híbrido entre a educação desportiva e a educação pessoal, mental, social e cívica. Esta influência é tão forte nos jovens que tem o poder de moldar todo um futuro desportivo e até pessoal.

Sá (1994) salienta que os treinadores, tal como os professores, possuem grande influência sobre as crianças e os jovens com quem trabalham, através da forma como expõem as suas matérias, como fazem as coisas, como as dizem e assumem o seu papel de modelo. A valorização do ser humano como ser social e como indivíduo criador de factos culturais é fonte de preocupação para ambos (treinador e professor) e através de um conjunto de regras e de princípios fazem a sua “luta”.

Lima (2001) afirma que as intervenções do treinador enquadram-se numa perspectiva que tende a definir os valores humanos e sociais pelos quais afere e ajusta a sua conduta individual e social, e em função dos quais “dá vida” aos projectos que procura realizar por forma a identificá-los com a sua própria personalidade. Acrescenta ainda que nas mais das vezes essa personalização não passa de um “seguidismo” em relação ao modelo socialmente imposto e surge mais raramente como resultado de elaboração e criação de uma personalidade bem marcada.

Esta relação (treinador–atleta) é de vital importância e não deve ser de maneira alguma colocada em segundo plano. A criança/jovem ao longo da época desportiva e de toda a sua formação passa bastante tempo com os seus treinadores, e estes tornam-se os “pais do desporto”.

Smoll (2000) constata que ser treinador de crianças e jovens é uma função que constitui em si mesmo um permanente desafio e que exige um empenho pessoalmente gratificante. Porém, é com alguma surpresa que, muitas vezes, se vê subestimar a importância desta atividade, quer por parte dos pais e dos jovens atletas, quer pelos próprios treinadores. No exercício desta função surge a oportunidade de formar o carácter dos jovens, durante fases bastante importantes da sua vida. O treinador pode, assim, deixar marcas duradoiras e de grande significado nos atletas em formação. Orlick (1999) diz que o trabalho que os treinadores desenvolvem com as crianças e jovens é extremamente importante, podendo influenciar as suas vidas de diferentes maneiras, tanto positivas como negativas, de tal modo que, por vezes essa influência consegue ser

mais forte do que aquela que é conseguida pelos próprios pais. Desta forma, é notório o elevado significado do papel que desempenham na vida dos jovens seres humanos às suas “ordens”.

O trabalho do treinador está sempre em evolução e transformação. Tem que haver uma reciclagem constante de conhecimentos, uma plasticidade mental para adaptação a novas realidades e só assim o sucesso será possível. A formação constante nas várias áreas do desporto é uma mais valia para quem quer vencer neste mundo.

Araújo (2009) aborda o tema de ser treinador pela exigência de conhecimentos e experiências que ultrapassam as aquisições de uma carreira de atleta. Um excelente atleta nem sempre terá a garantia de possuir capacidade para ensinar e, muito menos, a de ser capaz de criar climas de trabalho próprios para a aprendizagem ou treino. A experiência como atleta é importante, mas é fundamental o domínio de pedagogia da lógica do jogo.

Lima (2001) atenta ainda que o treinador deve ser conhecedor de tudo o que diz respeito à modalidade de que é considerado especialista e saber atuar de acordo com os conhecimentos que possui. O que se espera do treinador é que tome as decisões apropriadas às situações, e que estas sejam claras, objetivas e atempadas. O mesmo refere ainda que uma das tarefas mais importantes dos treinadores de jovens é desenvolver o gosto pelo treino, e não pode deixar escapar as oportunidades que ajudem a desenvolver o gosto pelo mesmo, pois para um jovem que gosta da sua modalidade, que gosta do seu jogo, é fácil suportar os esforços para jogar bem, e para se sentir bem sucedido no que tem de fazer no treino.

Para Araújo (2009), a profissão de treinador deve sem dúvida conter um auto-conhecimento das suas capacidades e conseqüentes limitações, lembrando-se sempre da sua responsabilidade perante a formação social, emocional e desportiva, importando-se com o crescimento e melhoria destes no conhecimento relativo à modalidade.

3. Planeamento de Treino

É impensável um treinador ir orientar uma sessão de treino sem o seu devido planeamento. A antecipação de acontecimentos, os aspetos com necessidade de serem trabalhados, o controlo dos recursos humanos, materiais e temporais, a competição, os objetivos individuais e coletivos, entre outros, são muitos dos fatores que revelam a necessidade do planeamento do treino.

Para 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.

Castelo (1996) diz que a preparação de um praticante ou de uma equipa para a competição desportiva pretende conseguir que estes sejam capazes de resolver as situações que enfrentam durante a competição, procurando obter a vitória através:

- Do domínio das ações técnicas e dos comportamentos táticos de uma determinada modalidade;
- Da adaptação do organismo aos esforços intensos solicitados pela competição;
- Da habituação progressiva dos praticantes às exigências psico-emocionais da competição;

Segundo Cook (2008), o treinador deve planear a sessão de treino com antecedência, decidindo quais as técnicas ou tópicos que deseja ensinar aos seus jogadores. Pode seleccionar combinações de exercícios que pretende utilizar na sessão e deve chegar mais cedo ao local de treino, garantindo que prepara o espaço e o equipamento a utilizar na sessão. A organização contribui normalmente para que haja um treino produtivo e motivador.

4. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é o ADN de uma equipa, vai ditar a maneira de jogar, os processos defensivos e ofensivos, as transições, como os jogadores se movimentam dentro de campo e por consequência como a equipa se apresenta perante os seus adversários.

Garganta (2002) diz que o modelo de jogo deve servir como uma referência na relação estrita e recíproca com as ações que os jogadores e a equipa desenvolvem no treino e na competição.

Bompa (2007) faz referência que um modelo incide numa imitação ou simulação da realidade baseada em elementos específicos do fenómeno que observamos ou investigamos. Trata-se, de uma forma análoga à competição, obtida por abstração de um processo mental de generalização a partir de exemplos concretos.

Relativamente ao modelo de jogo na formação, pode variar de escalão em escalão, atendendo às necessidades que cada grupo tem, aos seus objetivos e principalmente aos jogadores que o treinador tem à sua disposição. Mas normalmente, as equipas da formação tendem a jogar no mesmo modelo da equipa sénior, que é o modelo base do clube, ou seja, a sua cultura futebolística.

Por fim, e justificando a ligação entre a formação e o futebol profissional, Castelo (1998) acresce afirmando que um modelo de jogo é determinado em função de um conjunto de fatores, tais como a cultura do próprio clube, o subsistema estrutural, sistema de jogo, funções dos jogadores nesse sistema, sistema metodológico, questão relacional que são os princípios de jogo ofensivos e defensivos, subsistema técnico-tático no plano ofensivo, defensivo, individual e coletivo e com o subsistema tático-energético.

5. Processo de Avaliação

Parte do trabalho do treinador é fazer uma avaliação contínua da prestação dos seus atletas e da sua equipa. Esta avaliação deve ser feita tanto durante os treinos, como durante a competição. Este processo é vital para diagnosticar os problemas e as falhas dos jogadores e do coletivo, para controlar a sua evolução ou regressão, para correlacionar comportamentos de treino-jogo e jogo-treino e com isso melhorar os processos do treino com o objetivo de eliminar esses mesmos erros e levar o grupo e as suas individualidades a praticar o melhor futebol que elas sabem e conseguem.

Alves (2001) afirma que a avaliação de atletas pode ser realizada a vários níveis, com diferentes objetivos, tais como:

A nível do resultado desportivo:

- Comparando o rendimento desportivo atual com o passado, controlando assim o progresso havido ou a ausência;
- Comparando o rendimento desportivo de um atleta com o de outros atletas;

Da deteção de talentos:

- Realizando testes e medições que permitam identificar capacidades específicas para a prática de determinada modalidade desportiva;

Do processo de treino:

- Avaliando o processo de treino especificamente.

O mesmo autor, atenta que, a avaliação e controlo do treino em futebol são frequentes. As investigações que consistem em testes antropométricos, físicos e fisiológicos realizados no terreno ou em laboratório, que visam obter informação acerca do rendimento do atleta na capacidade avaliada, em determinado momento. São menos frequentes os estudos sobre a avaliação direta dos exercícios ou da sessão de treino, com vista a conhecer a sua repercussão no organismo do futebolista.

Balsom (2000) salienta e eleva os seguintes motivos, na importância destes processos de avaliação e controlo do treino em futebol:

- Permitem assegurar, durante a realização dos jogos específicos, que os jogadores se exercitem acima da intensidade fixada;
- Ajudam a determinar e a controlar a intensidade do treino em situações de jogo, quando se pretende evitar que os jogadores treinem acima da intensidade desejada (por exemplo, no treino imediatamente antes do jogo ou no primeiro após o mesmo).

A avaliação estatística, qualitativa ou quantitativa deve ser sempre acompanhada de uma reflexão pessoal sobre a mesma. Isto porque, a avaliação que é feita, fica registada e não muda, mas a reflexão, a forma como lemos esses dados, varia de treinador para treinador. E é importante existir um toque pessoal, uma leitura única desses mesmos dados por parte de quem treina.

Para Mesquita (2005), a avaliação ao fazer parte das funções do treinador vai-lhe permitir realizar uma reflexão e controlo de todo o processo no sentido de melhorar a sua intervenção e o nível de prestação dos atletas. Para dar cumprimento a esta função o treinador terá que analisar, registar e seleccionar os diferentes elementos que interagem no processo de treino para poder:

- Refletir acerca da sua atuação e do comportamento/prestação dos atletas no treino e na competição;
- Comparar, através de uma análise dos resultados obtidos, o que se pretendia alcançar, com o que foi efetivamente alcançado;
- Referenciar os critérios de avaliação aos diferentes tipos de objetivos que foram anteriormente estabelecidos.

6. O papel dos pais no Desporto

Os pais asseguram um papel importante no desenvolvimento dos jovens atletas, eles em conformidade com o treinador podem ajudar e contribuir de forma positiva ou negativa no desenvolvimento dos seus filhos.

Smoll (2000), caracteriza os vários “tipos de pais” da seguinte forma:

O desinteressado, o supercrítico, o que grita durante a prática desportiva do filho, o treinador de bancada e o superprotector. Cada um deste “tipo de pais” tem o seu

lado negativo relativo à criança. Mas para melhor percebermos tudo o que de negativo, estes comportamentos podem trazer à criança ou jovem, julgo ser importante primeiro “diagnosticá-los”, um a um.

- O pai desinteressado, não reconhece a importância do desporto na vida do filho, quer a nível mental e físico como a nível afetivo e social. Estes são os pais que não acompanham os filhos para os treinos e/ou jogos. Não porque o seu horário não o permite, mas porque simplesmente não revelam qualquer tipo de interesse na vida desportiva do filho, não a consideram importante no seu desenvolvimento.
- Existe ainda o pai supercrítico, que tem como principais características a sobrevalorização dos resultados e o constante criticismo e “massacre” psicológico. Neste caso, o pai exige sempre mais do seu filho, chegando a um certo ponto, em que o desporto parece ser mais dele e não do jovem atleta que é quem o pratica, pressionando-o de tal forma que irá originar cada vez piores resultados e por consequência despoletar uma perda de interesse e motivação na prática desportiva, podendo até mesmo criar a vontade de desistir da mesma.
- Por outro lado, temos o pai que grita durante a prática desportiva do filho, este é o tipo de pai ou mãe que se coloca o mais próximo possível do filho durante as competições, e possui um enorme poder nas cordas vocais, e que o usa repetidamente ao longo da atividade/competição, gritando contra tudo e contra todos e dando a sua opinião (muitas vezes contraditória à do treinador) num “tom de ameaça”. Este tipo de comportamento vai inibir a criança/jovem a nível social, pois esta vai sentir vergonha do comportamento do seu pai, e vai também confundir as suas ideias e processos, porque está a ouvir mensagens distintas de ambas as figuras de autoridade (treinador/pai).
- O mesmo refere que o pai “treinador de bancada”, se coloca ele também perto dos atletas para lhes dar indicações, mas ao contrário do tipo de pai acima referido (que grita durante a prática), este pai não o faz em tom de ameaça, pelo contrário, ele próprio pensa que sabe mais que o treinador e toda a gente no recinto, e “pavoneia-se” dando informações e “feedbacks”, se é que lhe podemos chamar assim, muitas vezes contraditórios aos do treinador. Mais uma vez, isto vai criar confusão na cabeça e no processamento de informação do jovem atleta, e vai criar mau ambiente entre o pai e os outros pais e também, entre o pai e o treinador, o que não é nada benéfico para o atleta.

- Por último, o pai/mãe superprotector(a). Este último “tipo” é bastante comum encontrar mais no sexo feminino, nas mães, é regular ouvi-la dizer que vai retirar o filho do desporto, ou porque é perigoso, ou porque o filho é “frágil” e não aguenta, ou porque tem medo dos perigos que esse desporto “supostamente” tem. Neste caso, a criança/jovem sente-se envergonhada porque fica visto como “inferior” perante os colegas e perde auto-estima e por consequência motivação. Deve-se explicar a este tipo de pais que o desporto é saudável, que os equipamentos são seguros e que a probabilidade dos seus filhos se magoarem a praticar alguma atividade física na escola ou na rua com os amigos é bastante maior do que se for num ambiente seguro e controlado, como é ali.

Mas nem todos os pais agem de forma negativa para com os seus educandos no que diz respeito ao contexto desportivo. Muitos deles são uma presença positiva e revelam-se como imagens que nutrem o gosto pelo desporto, apoiam e incentivam os seus filhos nas suas escolhas e ações desportivas.

Côté e Hay (2002) revelam que em contraste, existem dados que reforçam a ideia de que os pais podem promover efeitos positivos em diferentes domínios do desenvolvimento dos filhos, como por exemplo: na autoestima, na percepção de competência, nos sentimentos de realização, na autoeficácia, na sensação de prazer e diversão na prática desportiva e na orientação motivacional positiva frente ao desporto.

Parte III

Parte Prática do Estágio

Parte III – Parte Prática do Estágio

1. Contextualização de Objetivos – Gerais e Específicos

A estrada para o sucesso inicia-se pelo planeamento e traçar de objetivos. Dessa forma, elaborei e enumerei uma série de objetivos para o estágio para me poder guiar à medida que ia avançando e evoluindo.

1.1. Objetivos Gerais

1. Promover a integração na equipa e na instituição;
2. Através de uma aprendizagem colaborativa, adquirir conhecimentos e rotinas de trabalho para auxiliar e evoluir dentro da instituição;
3. Colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos na minha formação académica e consolidar esses mesmos conhecimentos através da realização de trabalho autónomo.

1.2. Objetivos Específicos

1. Aprender a lidar e trabalhar com jovens de um escalão etário específico – sub13;
2. Observar sessões de treino e competição;
3. Promover valores físicos, sociais, afetivos e psicológicos nos jovens;
4. Através da observação e colaboração adquirir rotinas e metodologias de treino;
5. Auxiliar o treinador principal, diretores e atletas em todos os aspetos solicitados;
6. Acompanhar os atletas durante a competição, ajudando nas tarefas pedidas;
7. Realizar trabalho autónomo: planeamento e orientação de sessões de treino;
8. Transmitir aos atletas conhecimentos sobre a modalidade e efetuar correções;
9. Ser dinâmico, criativo, assertivo e objetivo na orientação das sessões de treino.

2. Calendarização de Estágio – Horários

Este último ano letivo e época desportiva tem sido uma experiência muito rica, quer a nível pedagógico, quer ao nível prático. Todavia, por força do local de aulas diferir do local de estágio, a minha atividade de estágio restringiu-se de 4ª feira a sábado, apesar da equipa também treinar à 3ª feira.

Como irão apresentar as imagens abaixo, de 2ª a 4ª feira atendi às aulas no Instituto Politécnico da Guarda, e nesse mesmo dia (4ª) viajava para o Porto, mais concretamente Matosinhos, para realizar o meu estágio, que se dividia em 4 dias.

Na 4ª e 5ª feira participava e acompanhava efetivamente os sub-13 B do Leixões Sport Club, e antes do treino realizava sempre planos de treino em conformidade com as ideias do treinador principal.

Por sua vez, à 6ª feira, observava o treino dos sub-16 e tirava notas e apontamentos para enriquecimento pessoal e para utilizar num futuro profissional. Esta observação era feita com o consentimento do treinador principal e do meu coordenador de estágio.

Aos sábados acompanhava sempre a equipa, quer nos jogos em casa, quer nos jogos fora.

Tabela 2- Horário 1º Semestre Fonte: Própria

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado		
08h30 - 09h30								
09h30 - 10h30		Sociologia 9h-11h						
10h30 - 11h30								
11h30 - 12h30			Pedagogia 11h-13h				IPG	
12h30 - 13h30								
13h30 - 14h30	Pedagogia 14h-16h						Treinos	
14h30 - 15h30		Traumatologia 14h-17h30				Competição 14h-17h	Competição	
15h30 - 16h30	Sociologia 16h - 17h30							
16h30 - 17h30							T. N/Pres.	
17h30 - 18h30			Plano treino 17h30-18h30					
18h30 - 19h30				Plano Treino 18h-19h			Plano Treino	
19h30 - 20h30		Treino (Sub13) 19h-21h NP	Treino (Sub13) 19h-21h					
20h30 - 21h30				Treino (Sub13) 20h-22h	Observação Treino (Sub16)			
21h30 - 22h30								

Tabela 3- Horário 2º Semestre Fonte: Própria

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado		
08h30 - 09h30								
09h30 - 10h30	Psicologia D. 9h-11h	Investigação 9h-11h	Psicologia D. 9h-11h30					
10h30 - 11h30							IPG	
11h30 - 12h30								
12h30 - 13h30							Treinos	
13h30 - 14h30								
14h30 - 15h30		Investigação 14h-15h30				Competição 14h-17h	Competição	
15h30 - 16h30								
16h30 - 17h30							T. N/Pres.	
17h30 - 18h30			Plano Treino 17h30-18h30					
18h30 - 19h30				Plano Treino 18h-19h			Plano Treino	
19h30 - 20h30		Treino (Sub13) 19h-21h NP	Treino (Sub13) 19h-21h					
20h30 - 21h30				Treino (Sub13) 20h-22h	Observação Treino (Sub16)			
21h30 - 22h30								

3. O meu Estágio

3.1. Fases do Estágio

No início do ano letivo e época desportiva, com a ajuda do coordenador do IPG, formulei as fases que iriam dividir o estágio, estando essas patentes na minha Convenção de Estágio (anexo 1). As 3 fases são: fase de integração e observação, fase de acompanhamento e co-orientação e por último, fase autónoma.

3.1.1. Fase I – Integração e Observação

Nesta fase, procurei integrar-me na equipa, ser um elemento ativo, dinâmico e participativo. A minha atividade resumiu-se a observação de treinos e jogos. Quanto aos treinos, procurei observar comportamentos, tentar perceber a melhor forma de treinar, de lidar com os atletas, para posteriormente agir de forma correta quer na co-orientação, quer na fase final, na orientação autónoma do treino. Esta observação não foi realizada num documento modelo, mas sim num bloco de notas ou folha solta, onde eu apontava todas as situações que na minha opinião eram dignas de registo, desde comportamentos do treinador, a exercícios realizados no treino. O mais importante para mim nesta fase, era perceber a forma mais correta e eficaz de ensinar jovens entre os 11 e os 13 anos, e para isso, foi extremamente importante a observação dos comportamentos dos treinadores com quem trabalhei: Teófilo Rodrigues e João Esteves.

Relativamente à observação de jogos, como aconteceu durante toda a época desportiva, o meu objetivo era quantificar comportamentos, relacionar comportamentos treino-jogo e jogo-treino e identificar as tendências evolutivas dos atletas e da equipa.

Assim sendo, no que diz respeito ao treino, foquei-me nos seguintes aspetos:

- Observar comportamentos do treinador e atletas;
- Observar os exercícios utilizados (O porquê de serem utilizados);
- Observar as relações treinador-atleta, treinador-pais, treinador-dirigentes;
- Observar e aprender a controlar os tempos do treino;
- Fazer correções e utilizar feedbacks positivos para motivar os atletas;

Relativamente ao jogo:

- Quantificar e qualificar momentos e comportamentos;
- Recolher dados estatísticos (momentos chave do jogo);
- Observar o comportamento do treinador em competição.



Imagem 10- Momento de observação (treino) Fonte: Própria



Imagem 11- Momento de observação (jogo) Fonte: Própria

Fica aqui como exemplo o anexo 9, que faz referência a uma observação realizada durante um dos jogos da Taça do Século:

Folha de Análise de Jogo



Escalão: Sub 13 B
 Jogo: Leixões x Desça do Balio
 Local: Complexo Desportivo da Bateria
 Data: 31/05/2014

1ª Parte



Posse de bola: Meio campo adversário	Posse instalada no meio campo adv.
Posse de bola: Meio campo defensivo	Posse de transição D/A
Recuperações de bola: Meio campo adversário	Bastantes devido aos erros do adv.
Recuperações de bola: Meio campo defensivo	Poucas devido ao jogo posse q. do adv.
Equilíbrios e apoios defensivos	Desnecessários; Equipa instalada sempre no ataque
Equilíbrios e apoios / permutas ofensivas	Toda a equipa envolvida nos processos of.
Remates à baliza	8 - 4 com perigo 2 golos
Perdas de bola	Muitas por excesso de dribble
Passes completados / falhados	Maior percentagem de passes concluídos
Jogadores em destaque	Luzardo, Fabia, P. Monteiro

Imagem 12- Relatório de Jogo Parte I Fonte: Própria

2ª Parte



Posse de bola: Meio campo adversário	Continuação de posse instalada
Posse de bola: Meio campo defensivo	Posse rápida e de transição
Recuperações de bola: Meio campo adversário	Atacantes com passes muito alta e precisos
Recuperações de bola: Meio campo defensivo	Difíceis sempre e assertiva a recuperação
Equilíbrios e apoios defensivos	Fabia mais atento a compactar
Equilíbrios e apoios / permutas ofensivas	Várias trocas entre E/M que obriga a um 3-2-1
Remates à baliza	6 - 3 com perigo 3 golos
Perdas de bola	Devido a excessos de dribles
Passes completados / falhados	Maior percentagem de passes concluídos
Jogadores em destaque	Tamisca, Fabia

Observações:

Jogo muito unidirecional, domínio completo do Leixões - muito ativos ofensivamente, com muitas jogadas e transições q. interessantes - d nível de processos defensivos foram praticamente inexistentes devido à falta qualidade e intensidade do adversário.

Resultado Final: Leixões 5 x 0 Desça Balio

Imagem 13- Relatório de Jogo Parte II Fonte: Própria

3.1.2. Fase II – Acompanhamento e Co-Orientação

Nesta fase do estágio comecei a ter um pouco mais de liberdade, senti-me capaz e confiante para interagir em todas as atividades relacionadas com o treino.

Antes da sessão, dialogava com o treinador principal, para me inteirar dos objetivos do treino. De seguida, ia buscar o material necessário para montar os circuitos e no final desmontava-os e organizava o material para o armazenar no anexo para que as próximas equipas pudessem usufruir do mesmo. Em todos os treinos, dirigia um exercício, previamente requisitado pelo treinador principal. Inicialmente era apenas a ativação funcional (aquecimento) e fase final do treino (retorno à calma e alongamentos). Mas posteriormente comecei a comandar exercícios da fase principal do treino: exercícios de posse de bola, movimentações ofensivas, defensivas, transições, finalização, modelo de jogo, coordenação, velocidade e resistência, entre outros.

Com antecedência elaborava um plano, que fosse de encontro aos objetivos do treinador e da equipa, para que no momento de ser eu a dirigi-lo, já ter tudo preparado. A título de exemplo, vou referir alguns exercícios que “comandei”. Na sessão do dia 06-11-2013, para a parte inicial do treino (ativação funcional), elaborei um exercício de posse de bola com apoios, com a duração de 20min. Num campo reduzido, duas equipas de 7 elementos cada, disputavam a posse de bola, enquanto que nas linhas (laterais e finais) eram ocupadas pelos apoios que davam uma linha de passe, abriam espaços e funcionavam como uma “muleta” em casa de aperto. Este exercício é bastante importante porque, como é realizado num espaço reduzido, aumenta a dificuldade, obrigando os atletas a jogar mais rápido e simples, levantando a cabeça, e ajuda também a evoluir a técnica individual e a melhorar a tomada de decisão.

Na sessão do dia 11-12-2013, coube-me orientar um exercício da parte principal do treino, com a duração de 20min. Os objetivos principais eram: jogo em espaço reduzido, noção de campo pequeno/campo grande e penetrações ofensivas. Delimitei o campo, colocando cones para separar o zona centro do terreno das laterais. Com uma baliza na linha final e outra no meio campo, a zona centro do terreno estava ocupada por duas equipas de 5 elementos cada, a amarela e a azul, enquanto que em cada lateral estavam dois jogadores, um de cada equipa. O objetivo deste exercício era a troca de bola rápida e eficaz em campo reduzido (campo pequeno) e quando houvesse oportunidade procurar o jogador da sua equipa na lateral, fazendo um passe a rasgar

(campo grande e penetração ofensiva), para que esse mesmo jogador ficasse em condições de efetuar um cruzamento ou passe atrasado para uma finalização.

Por último, dou como exemplo, um exercício da fase final do treino (retorno à calma). Exemplo esse, da sessão do dia 08-01-2014, um exercício básico de finalização, em que o objetivo era simples, repor a frequência cardíaca e elevar os índices de motivação dos jogadores. Coloquei-me de costas para a baliza, visto que ia efetuar o passe para a finalização, em fila a partir da zona centro do terreno, cada jogador com uma bola esperava pela sua vez, após efetuar o passe o jogador corria em direção a mim para receber a bola, para dificultar um pouco a ação dos jogadores, por vezes efetuava o passe para o pé contrário, outras vezes levantava a bola para um remate de primeira, ou até mesmo colocava um efeito com a parte exterior do pé para dificultar o remate. Este tipo de exercícios é sempre do agrado dos jogadores e são aqueles pelos quais eles anseiam mais, isto porque nestas idades, o mundo deles gira à volta da bola e do golo. E este exercício facultava um contato direto com o mesmo.

As imagens abaixo, ilustram dois momentos de treino, a primeira uma pequena sessão de alongamentos com a equipa, após um exercício da fase principal e a segunda a iniciação de um treino com a ativação funcional.



Imagem 14- Momento de alongamentos Fonte: Própria



Imagem 15- Momento de ativação funcional Fonte: Própria

3.1.3. Fase III – Orientação Autónoma

A terceira e última fase do meu estágio, foi aquela em que evoluí mais como profissional e como pessoa, pois foi a fase de maior desafio. Nesta fase, foi-me concedida toda a liberdade e confiança por parte do treinador principal e do coordenador de estágio para organizar e implementar algumas sessões de treino.

Como exemplo apresento um dos treinos que orientei e está presente no dossier de estágio. Este referente ao dia 19-03-2014.

Esta tarefa foi-me comunicada, pelo treinador João Esteves que pretendia uma sessão de treino com muita bola e queria promover as movimentações e penetrações ofensivas e também as transições defesa-ataque e vice-versa. Com isso em mente, eu planeei a sessão de treino da seguinte forma:

O aquecimento foi com bola, primeiro com “meínhos”, em que as condicionantes eram: 2 ao meio e jogar sempre a um toque, o que complicava bastante a ação dos jogadores. Depois alguns circuitos de passe curto e drible. Duração total da fase inicial do treino: 20min.

Na fase principal do treino, utilizei dois exercícios de 20min cada. O primeiro teve como base as movimentações ofensivas: 8x0 e 8x2 (os 2 laterais – 3 médios – 3 avançados). Estas movimentações foram realizadas primeiro sem oposição e depois com a oposição dos 2 centrais. O objetivo era jogar ao primeiro toque (sempre que possível), automatizando as jogadas já trabalhadas ao longo da época e terminando com finalização, de primeira também.



Imagem 16- Sessão de treino Fase autónoma (1) Fonte_ Própria

O segundo exercício foi um 9x9, apenas em meio-campo, em que uma das equipas atacava para a baliza de futebol de 11 e a outra para duas mini-balizas

colocadas a meio-campo, cada uma num dos lados. O objetivo principal deste exercício era promover as transições defesa-ataque e ataque-defesa. Ambas as equipas podiam atacar e finalizar, mas uma delas, tinha a vantagem de finalizar em duas balizas. Isso obrigava a outra equipa a uma mudança brusca de mentalidade assim que perdia a bola, tendo que se organizar de forma a proteger ambas as balizas. Em contraste, a equipa que recuperava a bola, tinha que sair em transição defesa-ataque de forma bastante rápida e objetiva visto que era um jogo de 9x9 apenas em meio-campo e havia pouco espaço e muita pressão. O exercício teve a duração total de 20min, em que ao fim de 10min as equipas trocaram de campo, fazendo com que a equipa que atacava apenas para uma baliza, passa-se a atacar para as duas min-balizas.



Imagem 17- Treino Fase autónoma (2) Fonte: Própria



Imagem 18- Treino Fase autónoma (3) Fonte: Própria

Na parte final do treino, as duas equipas fizeram uma pequena competição de grandes penalidades, o que é sempre do agrado dos jogadores nesta faixa etária.

O objetivo era descomprimir e promover uma pequena competição amigável. Em que os vencedores poderiam ir de seguida para os balneários tomar banho, enquanto que os vencidos, teriam que arrumar o material e dar duas voltas ao campo antes de poderem ir para o balneário.

4. Atividades Realizadas

4.1. Organização e recolha de material de treino

Uma das minhas responsabilidades era monitorizar e controlar os materiais utilizados no treino. Tanto antes como no final, eu contabilizava e organizava todos os materiais a serem utilizados naquela respetiva sessão.

Como vários escalões utilizavam os mesmos materiais, o objetivo era facilitar o trabalho do próximo, isto é, ao manter tudo organizado e com fácil acesso, os escalões que treinavam a seguir, ou no próximo dia tinham a tarefa facilitada e poupavam imenso tempo na recolha do material.



Imagem 19- Recolha de material no final do treino Fonte: Própria

4.2. Acompanhamento dos jogadores durante a competição

Desde a concentração dos jogadores no campo/estádio até ao final dos jogos em que cada atleta ia embora com o seu encarregado de educação era minha responsabilidade de acompanhar e ajudar cada um deles no que fosse necessário.

Esta tarefa libertava um pouco a responsabilidade dos pais, que não tinham que se preocupar com o seu educando durante aquele período de tempo, e ajudava também o treinador principal e o diretor de formação desse escalão, visto que ficavam livres para a preparação do jogo e das fichas de jogo.



Imagem 20: Acompanhamento de atletas durante os jogos Fonte: Própria

4.3. Reuniões da Formação

As reuniões da formação eram convocadas pelo coordenador do futebol de formação sempre que necessário e tinham que estar presentes os treinadores, diretores e responsáveis pelos escalões da formação e estagiários.

Apresento como exemplo, a primeira reunião do futebol da formação, que datou a 25 de Outubro de 2013, durou cerca de 3h30m e abordou os seguintes temas:

- Atleta do mês;
- Relatório dos jogadores que se destaquem das equipas adversárias;
- Controlo do material;
- Tentar expandir a motivação de todos os atletas para elevar a competitividade interna e qualidade dos jogadores;
- Revelar a importância de explicar “como” e “quando” os exercícios dos treinos se aplicam em situações de jogo;
- Alguns aspetos de segurança, tais como: acompanhar os jogadores a ir buscar a bola, quando ela sai do recinto de treino e vai para as ruas que estão em redor do mesmo; esperar que todos os atletas tomem banho e sejam entregues aos pais e só depois abandonar a área de treino; acompanhamento adequado nos jogos, entre outros;
- Relembrar que Novembro e Março são os meses de entrega dos relatórios intermédios individuais e coletivos para começar a preparar os plantéis da próxima época;

- Introdução de um artigo que revela que o Leixões Sport Club é o maior impulsionador do futebol da formação do distrito de Matosinhos com 21 equipas da formação, englobando o futebol de 7 e de 11;
- Controlo e acompanhamento das lesões dos atletas, quer sejam contraídas dentro ou fora do clube;
- Debate sobre as relações: Treinador-Atletas e Treinador-Encarregado de Educação;
- Controlo da conduta de equipamento (a importância de todos os atletas treinarem com o equipamento do LSC);
- Complexos Desportivos para treinos e jogos.

4.4. Palestras

Para o Leixões Sport Club e conseqüentemente para os seus treinadores, a comunicação é muito importante. Assim sendo, os diálogos, a transmissão de ideias e conhecimentos são uma constante. Eu fico bastante feliz e realizado por ter participado neste processo e de ajudar com as minhas ideias e opiniões.

O objetivo destas palestras era promover a comunicação.



Imagem 21- Pequena palestra antes da sessão de treino Fonte: Própria

4.5. Avaliação dos atletas

Novembro e Março foram os meses designados para fazer uma avaliação intermédia (Dezembro) e final (Março) dos jogadores e equipa.

Eu participei ativamente neste processo, ao realizar estas mesmas avaliações com o auxílio do treinador principal João Esteves.

As avaliações consistiam num documento de cerca de 20 páginas (presente como anexo neste relatório), onde se abordavam os seguintes tópicos:

- Enquadramento e análise da época até ao momento;
- Avaliação coletiva;
- Objetivos propostos;
- Objetivos atingidos;
- Análise estatística coletiva;
- Avaliação individual (quadro com uma análise minuciosa a cada jogador);
- Estatística individual (golos, assistências, tempo de jogo, entre outros);
- Perspetivas futuras da equipa;
- Quadro geral;

Esta avaliação tinha como finalidade fazer uma apreciação da época relativamente aos nossos objetivos, controlar a evolução dos jogadores e equipa, mas não só. Ajudou-nos também a preparar a próxima época de forma profissional e realista, visto que, nos ajudou a perceber os setores mais carenciados das equipas (A e B). Assim sendo, o departamento de scouting ficava com o trabalho facilitado para procurar jogadores talentosos para preencher esses lugares.

4.6. A Caderneta e os Cromos

Como todos os anos acontece, a direção do Leixões lançou uma coleção de “cromos” e caderneta com todos os jogadores da formação, treinadores, diretores, estagiários, staff médico e restantes intervenientes. Uma ação simples mas que alegrou

muita gente, principalmente as crianças e os pais. Eu ajudei na divulgação deste “movimento” distribuindo cerca de 100 panfletos por amigos e conhecidos com o objetivo de incentivar as pessoas a comprar as carteirinhas com os respectivos cromos, e claro, comprar também a caderneta. O que é certo, é que nos dias e semanas seguintes vários amigos e conhecidos brincavam comigo a dizer que tinham o “meu cromo” ou o de outras pessoas.

O propósito desta simples mas grande ação, era promover as equipas e o clube. Levar às pessoas de Matosinhos, que tanto amam o LSC, uma pequena amostra da sua formação e dos seus “Meninos do Mar”. Para registo, aqui fica o meu cromo:



Imagem 22- Cromo Estagiário Ricardo Moreira Fonte: Própria

Tanto os cromos como a própria caderneta podem ser adquiridos na Loja do Mar no Estádio do Mar e também em alguns quiosques e papelarias locais.

4.7. O dia do “Torneio de Final de Época”

Esta foi a última atividade que realizei com os atletas. Realizou-se no dia 19 de Junho e foi o último “treino” da época desportiva.

Foram feitas equipas de 5 jogadores cada e realizado um mini-torneio onde imperou a liberdade, criatividade e o puro prazer de jogar futebol.

Foi um sucesso, todos os atletas adoraram e assim se despediram de uma época longa mas sem dúvida inesquecível e cheia de conquistas pessoais e coletivas.

De certa forma, um belo momento para uma despedida, visto que todos estávamos felizes e realizados, todos os atletas e treinadores estavam presentes, assim como os diretores do respetivo escalão.

Para nós (treinadores) foi importante esta atividade, porque podemos observar alguns dos jogadores que iriam fazer parte do grupo de trabalho da próxima época e outros que os vimos crescer como jogadores.

4.8. Reunião de Término de Época Desportiva

Esta reunião realizou-se aquando a entrega das minhas folhas de avaliação final de estágio ao coordenador Gabriel Machado. O próprio preencheu-as, em concordância com o treinador principal João Esteves. Após a minha avaliação estar feita e assinada, ambos revelaram que tinham algo que me queriam propôr. Essa mesma proposta foi: dar continuidade ao meu trabalho e colocar-me a trabalhar com os sub-14 na próxima época desportiva (algo que está mencionado na minha avaliação final qualitativa).

Recebi esse convite com a maior felicidade e sentimento de dever cumprido que é possível imaginar e sem hesitar, aceitei. A maneira perfeita de acabar uma época, que por si só, já tinha excedido todas as minhas expetativas.

4.9. Reflexão Crítica da Época Desportiva

Como já foram referidos neste relatório, os objetivos desta época desportiva para esta equipa, não eram resultados, nem classificações de elite. Mas sim, a promoção de bom futebol, com posse de bola de qualidade, assimilação de transições defensivas e ofensivas, noções de campo pequeno/campo grande e principalmente adaptação ao futebol de 11 e ao modelo de jogo do clube: o 4-3-3.

Todos os jogadores estavam a fazer a transição do futebol de 7 para o futebol de 11. E para alguns, esta transição foi feita também com a mudança de clube, o que

implicou novos colegas, treinadores, outra realidade. Assim sendo, tornou-se mais desafiante alcançar estes objetivos.

Na fase regular do campeonato, a equipa conseguiu acabar na 4ª posição com 30 pontos, classificação essa que estava dentro das ideias do clube. Isto porque, haviam outras equipas que aspiravam aos primeiros lugares: como o Dragon Force B (Futebol Clube do Porto), Senhora da Hora, Infesta e Salgueiros (todas elas a competir com as equipas A). Foi demonstrada uma evolução nos processos da equipa, nos primeiros jogos, os golos marcados nasciam quase sempre de rasgos individuais ou bolas paradas e os erros defensivos eram constantes e “infantis”, erros esses naturais para quem faz a transição do futebol de 7 para o de 11. Com o passar do tempo, e assimilação dos processos de treino e modelo de jogo, o futebol começou a ser mais fluído e jogado mais em equipa. Os golos começaram a aparecer mais do trabalho de equipa e começamos a sofrer menos golos porque os processos e transições defensivas melhoraram significativamente.

Alguns jogadores conseguiram corrigir com sucesso os erros que constantemente cometiam, alguns exemplos desses erros: não fechar dentro em processo defensivo, levantar a cabeça para ter uma visão global do posicionamento dos colegas, acompanhar a basculação da equipa, zonas em que tinham que aparecer para finalizar, marcação à zona, entre outros. Enquanto que alguns (a minoria), tiveram mais dificuldade a ultrapassar estes obstáculos. Mas o trabalho que foi feito, não esperava 100% de resultados imediatos e os que realmente foram alcançados, já foram de fato uma vitória.

O objetivo global era uma preparação sólida e contínua para uma subida ao escalão de sub-14, assimilando todos os processos do futebol de 11 e uma habituação e manutenção ao sistema tático 4-3-3.

Tabela 4- Classificação final da fase regular do campeonato Fonte: www.zerozero.pt

		Total										Casa					Fora					
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS		
1	Dragon Force B	53	20	17	2	1	68	7	10	9	0	1	42	6	10	8	2	0	26	1	≡	Jogos
2	Senhora da Hora	46	20	15	1	4	45	12	10	8	1	1	25	1	10	7	0	3	20	11	≡	Jogos
3	Infesta	45	20	15	0	5	46	17	10	8	0	2	26	10	10	7	0	3	20	7	≡	Jogos
4	Leixões B	30	20	9	3	8	37	19	10	4	2	4	12	8	10	5	1	4	25	11	⬇	Jogos
5	Salgueiros B	30	20	9	3	8	34	20	10	3	1	6	13	15	10	6	2	2	21	5	⬇	Jogos
6	Custóias FC	29	20	9	2	9	33	36	10	5	1	4	17	12	10	4	1	5	16	24	⬆	Jogos
7	Lavrense	27	20	8	3	9	29	28	10	5	1	4	18	12	10	3	2	5	11	16	⬆	Jogos
8	Sp. Cruz	24	20	7	3	10	41	48	10	4	2	4	24	21	10	3	1	6	17	27	≡	Jogos
9	Boavista B	22	20	6	4	10	27	35	10	6	2	2	19	8	10	0	2	8	8	27	≡	Jogos
10	Bairro do Falcão	8	20	2	2	16	13	54	10	1	1	8	5	25	10	1	1	8	8	29	≡	Jogos
11	Leça do Balio	4	20	1	1	18	18	115	10	0	1	9	9	63	10	1	0	9	9	52	≡	Jogos

Finalizada a fase regular do campeonato, realizou-se na segunda metade da época a Taça do Século. Esta competição tinha como objetivo homenagear os 100 anos da Federação Portuguesa de Futebol.

Uma competição de apenas 10 jogos, em que os sub-13 B do Leixões conseguiram terminar na 3ª posição com 18 pontos, praticando um futebol de boa qualidade, respeitando as ideias do clube e tendo um saldo positivo de 5 vitórias, 3 empates e apenas 2 derrotas.

Tabela 5- Classificação final da Taça do Século Fonte: www.zerozero.pt

CAMPEONATO		Total								Casa								Fora									
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	
1	Infesta	24	10	7	3	0	27	7	5	4	1	0	17	4	5	3	2	0	10	3	≡	Jogos					
2	FC Pedras Rubras	20	10	6	2	2	19	13	5	4	1	0	11	4	5	2	1	2	8	9	≡	Jogos					
3	Leixões B	18	10	5	3	2	14	6	5	3	1	1	10	4	5	2	2	1	4	2	≡	Jogos					
4	Gondim-Maia	17	10	5	2	3	19	12	5	3	0	2	9	6	5	2	2	1	10	6	⬆	Jogos					
5	ADR S. Pedro Fins	15	10	4	3	3	18	13	5	2	2	1	7	6	5	2	1	2	11	7	⬆	Jogos					
6	Varzim B	14	10	4	2	4	12	13	5	1	1	3	6	7	5	3	1	1	6	6	⬆	Jogos					
7	Custóias FC	14	10	4	2	4	15	13	5	2	1	2	7	8	5	2	1	2	8	5	⬆	Jogos					
8	Leça	14	10	4	2	4	15	15	5	2	2	1	7	6	5	2	0	3	8	9	⬆	Jogos					
9	Nogueirense FC	13	10	4	1	5	14	13	5	3	1	1	9	4	5	1	0	4	5	9	≡	Jogos					
10	Lavrense	6	10	2	0	8	10	20	5	2	0	3	7	7	5	0	0	5	3	13	≡	Jogos					
11	Leça do Balio	0	10	0	0	10	8	46	5	0	0	5	4	21	5	0	0	5	4	25	≡	Jogos					

Nesta fase da época já existia uma solidificação do modelo de jogo e processos da equipa, fator importante para não existir aquele primeiro momento de erros contínuos que houve na fase regular do campeonato. Os erros são uma constante nesta idade, mas a equipa técnica ficou feliz por perceber que aconteceu uma maturação na equipa e por consequência uma evolução significativa no futebol praticado.

Concluindo, faço um balanço positivo desta época desportiva no que diz respeito a este escalão. Um ano de muitas mudanças e adaptações em que os atletas, uns com mais, outros com menos dificuldades, conseguiram adaptar-se e atingir os seus objetivos pessoais e coletivos.

Parte IV

Reflexão Final

Parte IV – Reflexão Final e Conclusão

A experiência do Estágio Curricular transcendeu todas as minhas expectativas, tanto a nível profissional como pessoal. Fazendo uma revisão dos objetivos gerais que traçei, posso dizer com segurança que os atingi a todos e sinto-me hoje um profissional mais competente, organizado, assertivo e capaz.

Para ser sincero, no início desta etapa eu tinha uma visão completamente diferente desta realidade e tentava agir consoante essa minha visão, mas cedo percebi que isso não seria possível. Quando cheguei ao clube, a minha intenção era ensinar e transmitir tudo o que aprendi durante o meu percurso académico e nos meus 11 anos de experiência como atleta das formações do BFC e do LSC, mas esqueci-me que estava a trabalhar com uma faixa etária reduzida e específica e que teria que direcionar os meus conhecimentos apenas para aquele escalão.

Essa minha dificuldade inicial rapidamente foi ultrapassada. Com a ajuda da equipa técnica e do coordenador, que sempre se demonstraram muito presentes e prestativos, e assim fui capaz de adaptar as minhas faculdades e conhecimentos de maneira a ajudar no processo de treino dos sub-13. Nestas idades é importante saber esperar pela evolução, que por vezes é demorada, para podermos gradualmente e progressivamente aumentar a dificuldade e a complexidade do treino e dos seus processos.

Fazendo uma auto-avaliação mais aprofundada da minha prestação e atentando agora aos objetivos mais específicos:

No que diz respeito à primeira fase: integração e observação, devo dizer que tive uma integração perfeita, o fato de já ter sido atleta do clube ajudou bastante porque já conhecia em parte a filosofia e cultura do mesmo. Relativamente á observação, sinto-me perfeitamente capaz de desenvolver e melhorar métodos de treino, correlacionar comportamentos treino-jogo e vice-versa, quantificar situações em momentos de treino e competição, qualificar todos os processos em que a equipa se envolve, desde

processos táticos como movimentações e transições, a processos técnicos e físicos, tais como: qualidade de passe e recepção, qualidade de remate, visão de jogo (técnicos) e intensidade, velocidade e coordenação (físicos).

Este período representou um enorme crescimento para mim. Poder observar e trabalhar com profissionais tão experientes e qualificados, foi a melhor maneira de me preparar com qualidade para tudo o que se seguiria.

Durante a co-orientação julgo ter tido um comportamento exemplar. Demonstrei sempre uma entrega e dedicação enorme ao clube e às pessoas, tendo sempre presente os valores que me foram transmitidos no IPG: trabalho, humildade e persistência.

Tive o cuidado de levar esta fase com o maior rigor e desempenho, fazendo da observação e das oportunidades que me foram aparecendo para intervir, armas para me preparar para a próxima fase, a orientação autónoma. Procurei sempre intervir com qualidade e pertinência, para que os meus feedbacks tivessem um impacto positivo nas ações dos jogadores. Questionei frequentemente o treinador principal sobre vários assuntos relacionados com o treino para aprender e compreender melhor toda a sua dinâmica.

Ser o primeiro a chegar ao treino e fazer a organização e distribuição do material, foi uma das funções que me fez valorizar o papel do treinador e dar importância ao planeamento e preparação da sessão de treino. Estas são funções de extrema relevância, pois poupam tempo e esforço que podem ser direcionados para o treino, e criam um clima harmonioso. Pois uma equipa organizada, tem por norma, melhores resultados

Foi muito importante e enriquecedor para mim, observar os comportamentos dos responsáveis quer com os atletas, quer com os pais e outras entidades. Uma boa gestão de todas estas relações irá permitir um melhor ambiente dentro do grupo de trabalho. Os treinadores Teófilo Rodrigues e João Esteves, com a sua vasta experiência e anos de “casa”, foram os exemplos máximos para mim dentro do clube, principalmente no que diz respeito às relações com os encarregados de educação e atletas. Sempre me deram os melhores conselhos de como agir e de como/quando manter a minha posição relativamente aos jogadores. Mas sobretudo, de como me deveria relacionar com os diversos encarregados de educação, que nas palavras deles: “QB...(quanto baste/o suficiente)...nada mais.”.

Por último e referindo a última fase do estágio, o trabalho autónomo, devo dizer que foi o momento onde senti mais prazer e me senti mais liberto e confiante para por em prática todos os conhecimentos que fui adquirindo ao longo da época.

Nesta fase apresentei-me dinâmico e criativo. Fui profissional na preparação do treino, chegando mais cedo (como habitual) para preparar o material, elaborando planos de treino que estivessem dentro dos parâmetros e objetivos do clube e do escalão, sempre com a ajuda do treinador e/ou coordenador. As intervenções e conselhos do “mister” João Esteves foram cruciais para que eu evoluísse. Ao manter-se sempre por perto nas sessões de treino que orientei e estando atento ao meu trabalho, ele foi capaz de fazer uma avaliação minuciosa e ajudar-me a melhorar nas pequenas dificuldades que eu ia encontrando. Como exemplo, posso referir o controlo do tempo dos exercícios, que nas primeiras sessões que orientei, tinha alguma dificuldade nas transições de exercícios e desperdiçava algum tempo, retirando assim tempo que poderia ser usado efetivamente no treino. Ao apontar-me essa falha, eu fui capaz de melhorar nesse aspeto e orientar de forma mais objetiva as sessões que se seguiram.

Muito importante para que todo este sucesso fosse alcançado, foi o professor e coordenador de estágio do IPG Carlos Francisco, que se apresentou sempre prestável para me guiar nas minhas dificuldades, quer a nível prático como teórico.

Finalizada esta fase da minha formação, posso dizer que toda esta experiência me enriqueceu e me fez evoluir como profissional, sendo agora mais assertivo, objetivo e organizado.

Concluindo, é com muito orgulho e sentimento de dever cumprido que termino esta época desportiva e ano letivo, que coincidem com a finalização e obtenção da Licenciatura em Desporto. Após um convite formal do coordenador da formação de futebol do LSC para eu integrar a equipa de trabalho que irá orientar os sub-14 na próxima época, o meu próximo grande objetivo é continuar a minha formação nesta modalidade e tirar o curso de treinador de futebol, para que esta caminhada nunca termine e me permita ser um profissional do desporto cada vez mais competente e capaz.

Parte V

Bibliografia

Referências Bibliográficas

Alonso, L. & Rondão, M. C. (Ed). (2005). Ser professor do 1º ciclo: Construindo a profissão. Coimbra, Portugal: Edições Almedina.

Alves, P. (2001): Avaliação e controlo do treino em jovens triatletas. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.

Araújo, J. (2009). Ser Treinador. Editora Texto.

Balsom, P.D. (2000): Fútbol de precision - entrenamiento de resistência específica para el Fútbol. 1.ª edição. Tradução de C. Lellis. Edições Polar Electro Oy. Finlândia.

Bompa, T. (2007). Periodización: teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Hispano Europea.

Brandão, e col. (2000). Causas e consequências da transição de carreira desportiva: uma revisão de literatura, in Revista Brasileira Ciência e Movimento.

Brito, A. P. (2001). Psicologia do Desporto. Loulé: Instituto Superior D. Afonso III.

Carvalho, M. J. (2002). A inserção da alta competição nos programas dos governos constitucionais em Portugal e o seu enquadramento normativo, in Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Vol. 2, Nº 4. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Castelo, J. (1996). A Organização do Jogo. Lisboa: Edição do Autor.

Castelo, J. (1998). Metodologias do treino desportivo. 2ª Ed. Lisboa: FMH Edições.


Côté, J., & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport performance and participation.

- Curado, J. (1982). Planeamento do Treino e Preparação do Treinador. Lisboa: Caminho.
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Garganta, J. (2002). O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição- acção. In: BarbantiI, V.; Bento, J.; Marques, A.; Amandio, A. *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e qualidade de vida*. São Paulo: Manole.
- Lima, T. (2000) Saber treinar, aprende-se!. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Lima, T. (2001) Com que então quer ser treinador? Basquetebol – da aprendizagem à competição. Lisboa: Centro de estudos e Formação Desportiva.
- Mesquita, I (2005). *Pedagogia do Treino*. Livros Horizonte.
- Orlick, T. et al (1999) “Promover a confiança a alegria e a excelência no treino de jovens”, in J. Adelino, J. Vieira, O. Coelho *Seminário Internacional Treino de Jovens – “Os caminhos do Sucesso”*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Sá, C. (1994) *Representações dos Estudantes do Ensino Superior Politécnico sobre a Formação Inicial, Mestrado*. Lisboa: UTL-FMH.
- Smoll, F. (2000) *A Comunicação do Treinador com os Pais dos Atletas*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Silva et. al (2007). Análise da evolução da carreira desportiva de nadadores do género feminino utilizando a modelação matemática, in *Revista Brasileira Med Esporte*, Vol.13, Nº 3. S. 1. : Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte.
- Pires, G. e Sarmiento, J.P. (2001). Conceito de Gestão de Desporto: Novos desafios, diferentes soluções. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol.1, Nº 1.

Anexos

Anexo 1

Plano de Estágio

	PLANO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.02															
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.																	
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td>Escola:</td><td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td><td><input type="checkbox"/> ESS</td><td><input type="checkbox"/> ESTG</td><td><input type="checkbox"/> ESTH</td></tr><tr><td>Tipologia do Estágio:</td><td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td><td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td><td colspan="2">Outro: _____</td></tr><tr><td>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td><td colspan="4"><input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____</td></tr></table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____		Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____			
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH													
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____														
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____																
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO																	
Estudante: <u>Ricardo Gonçalves Fernandes Moreira</u> N.º <u>5007131</u> Docente orientador: <u>Carlos Manuel Franeiro</u> Supervisor: <u>José Gabriel Mendes Teixeira Machado</u>																	
2. PLANO DE ESTÁGIO																	
<p>O meu estágio irá consistir em três fases fundamentais: integração, acompanhamento e orientação e por fim trabalho autónomo.</p> <p>A primeira fase, será dedicada à observação de treinos e jogos, com o objectivo de captar a essência, as ideias e a personalidade da equipa e do clube.</p> <p>Na segunda fase, com a ajuda e supervisão do treinador principal e meu supervisor irei acompanhar e orientar os treinos da equipa (sub-13).</p> <p>E por último, terei como objectivo, ser capaz de realizar trabalho autónomo, ou seja, orientar uma ou várias sessões de treino sem orientação e/ou supervisão.</p>																	
3. ASSINATURAS																	
O Estudante _____ Date <u>Ricardo Moreira</u> (assinatura)	O Docente Orientador _____ Date <u>Franeiro</u> (assinatura)	O Supervisor _____ Date <u>José Gabriel Mendes Teixeira Machado</u> (assinatura e carimbo de Entidade)															

Anexo 2

Plano de Treino 06-11-2013



Plano de Treino

Técnico: Ricardo Moreira Escalão: Sub 13 B Data: 5 / 11 / 2013

Objectivos Semanais:

Objectivos da sessão:

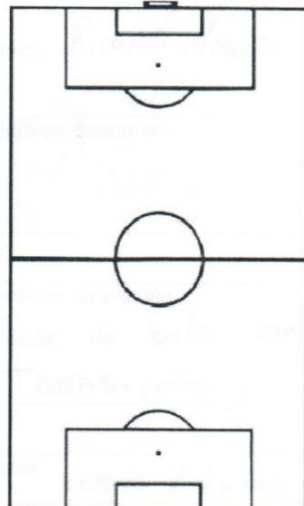
Posse de bola em espaço reduzido;
Transições;

Material: cones / bolas / coletes

Parte Inicial	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Aquecimento</u></p> <p>Execução posse de bola :</p> <ul style="list-style-type: none">- 7 x 7- Com 4 apoios- Campo reduzido- Tomada de decisão rápida	20m	20m

Parte Principal [1]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Imperioridade e transmissão</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 mini-campos - 2 equipas de 4 Jogadores - Perda de bola e 2 vão pressionar 	20m	40m

Parte Principal [2]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Transições ofensivas e defensivas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Meio campo - 6 x 5 - Médios e avançados contra defesas e médio defensivo - Recuperação e transmissão 	20m	1h

Parte Principal [3]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
			

Parte Final	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Retorno à calma</u></p> <p>- Corrida intensidade média e baixa</p>	15m	1h 15m

Observações:

Anexo 3

Plano de Treino 11-12-2013

Plano de Treino



Técnico: Ricardo Moreira Escalão: Sub 13 B Data: 11/12/2013


Objectivos Semanais:

Objectivos da sessão:
Espaço reduzido / campo pequeno e campo grande / Penetrações ofensivas e finalização

Material:
Cones / bolas / coletes

Parte Inicial	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Aquecimento</u></p> <p>2 "mei ímhos"</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 ao meio - 1 toque <p><u>Ativação funcional</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 filas 	20m	20m

Parte Principal [1]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p>Campo pequeno/ grande; penetrações ofensivas 20m</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 5 - 4 apoios - Penetrações ofensivas - Finalização 		40m

Parte Principal [2]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Finalização</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Primeiro 2 x 1 - Depois 3 x 2 	15m	55m

Parte Principal [3]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Finalização</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Remates à baliza sem oposição - A partir da zona centro e das laterais 	15m	1h 10m

Parte Final	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p>Pequena sessão de abrangimentos</p>	5m	1h 15m

Observações:

Anexo 4

Plano de Treino 08-01-2014

Plano de Treino



Técnico: Ricardo Moreira Escalão: Sub 13 B Data: 08/01/2014

Objectivos Semanais:

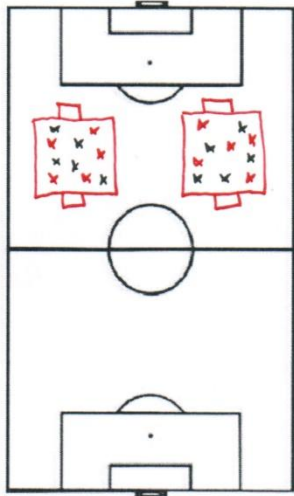
Objectivos da sessão:

Modelo de jogo / Posse de bola / Finalização

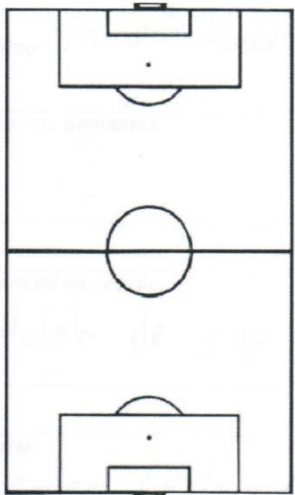
Material:

Cones / bolas / coletes

Parte Inicial	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Coordenação motora</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Exercícios de coordenação- Exercícios de velocidade	20m	20m

Parte Principal [1]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Posse de bola</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço reduzido - 5 x 5 - 1/2 toques - Pressão alta - Finalização em mini-balizas 	<p>20m</p>	<p>40m</p>

Parte Principal [2]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Modelo de Jogo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelo jogo: 4x3,3 - 8 x 5 - Troca de bola rápida - Jogadas estudadas - Finalização 	<p>20m</p>	<p>1h</p>

Parte Principal [3]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
			

Parte Final	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Retorno à calma</u></p> <p>Finalização</p> <p>- Toca e remata</p> <p>- Condicionantes:</p> <p>pé dominante e pé contrário;</p> <p>remate de 1ª.</p> <p>remate c/ efeito.</p>	<p>15m</p>	<p>1h</p> <p>15m</p>

Observações:

Anexo 5

Plano de Treino 19-03-2014

Plano de Treino



Técnico: Ricardo Moreira Escalão: Sub 13B Data: 19/03/2014

Objectivos Semanais:


Objectivos da sessão:

Transições ofensivas e defensivas
Movimentações e penetrações ofensivas

Material:

Bolas / coletes / cones

Parte Inicial	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Aquecimento</u></p> <p>2 "mei ínhos"</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 ao meio - 1 toque <p>Circuito de de:ble e passe</p>	10m	20m
		10m	

Parte Principal [1]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Movimentações ofensivas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 x 0 - 8 x 2 - 1 ou 2 toques - Automatizar jogadas estudadas - Finalização 	20m	40m

Parte Principal [2]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Transições ofensivas e defensivas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 9 x 9 - 1/2 toques - Transições of. e def. - Finalização 	20m	1h

Parte Principal [3]	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
			

Parte Final	Descrição / Critérios de êxito / Condicionantes :	T :	TT :
	<p><u>Retorno à calma</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pequena competição de penalties - Os vencidos assumam o material e dão 2 voltas ao campo 	15m	1h 15m

Observações:

Anexo 6

Avaliação Intermédia Individual e Coletiva do Escalão Sub-13 equipa B realizada em Dezembro

RELATÓRIO INTERMÉDIO



EQUIPA SUB13 (2)

EQUIPA TÉCNICA RESPONSÁVEL:

TREINADOR PRINCIPAL: JOÃO ESTEVES

TREINADOR ADJUNTO: RICARDO MOREIRA

TREINADOR GUARDA-REDES: VÍTOR FONSECA

DATA DO RELATÓRIO:

8 DE DEZEMBRO DE 2013



ENQUADRAMENTO ÉPOCA

INTRODUÇÃO

NO ESCALÃO SUB13 (INFANTIS) EXISTEM DUAS EQUIPAS. CADA UMA É CONSTITUÍDA POR 18 JOGADORES DE CAMPO. OS GUARDA-REDES FAZEM PARTE DO GRUPO DE TRABALHO DE AMBAS EQUIPAS DE SUB13. NO TOTAL, O PLANTEL DE SUB-13 É COMPOSTO POR 41 ELEMENTOS, 36 JOGADORES DE CAMPO E 5 GUARDA-REDES.

DO ATUAL PLANTEL TRANSITARAM DO ANO ANTERIOR 32 ATLETAS, TENDO OCORRIDO A ENTRADA DE 9 NOVOS ATLETAS, SENDO QUE A GRANDE MAIORIA DELES PROVÊM DO FUTEBOL DE 7.

OS NOVOS ATLETAS INTEGRARAM-SE BEM NO NOVO CLUBE E NA NOVA EQUIPA, TENDO-SE CONSEGUIDO CRIAR UM BOM AMBIENTE E UM BOM ESPÍRITO DE GRUPO.

ANÁLISE DA ÉPOCA ATÉ AO MOMENTO

ESTE ANO A DIVISÃO DAS EQUIPAS SEGUIU UM CRITÉRIO DE COMPETIVIDADE NOS RESPECTIVOS CAMPEONATOS, PROCURANDO ALÉM DO NORMAL DESENVOLVIMENTO ENQUANTO ATLETAS, TAMBÉM A PROCURA DE ATINGIR DETERMINADOS OBJETIVOS COLETIVOS NAS RESPECTIVAS DIVISÕES. CADA EQUIPA DISPUTA A TOTALIDADE DOS JOGOS DA SUA DIVISÃO, SEM TROCAS REGULARES ENTRE ELAS.

EM TERMOS DE OBJETIVOS COMPETITIVOS, TANTO NA 1ª COMO NA 2ª DIVISÃO ELAS ESTÃO A SER CUMPRIDOS. NA 1ª DIVISÃO, A EQUIPA 1 ENCONTRA-SE EM 3º LUGAR DE 15 EQUIPAS A 2 JOGOS DO FINAL DA 1ª VOLTA, ENQUANTO A EQUIPA 2 ENCONTRA-SE EM 5º LUGAR DE 11 EQUIPAS NA 2ª DIVISÃO.

ATÉ AO FINAL DO MÊS DE NOVEMBRO, O GRUPO COMPLETA 16 SEMANAS DE TRABALHO, E APROXIMADAMENTE 50 UNIDADES DE TREINO.

AVALIAÇÃO COLETIVA

OBJETIVOS COLETIVOS PROPOSTOS

NESTE INÍCIO DE ÉPOCA OS OBJETIVOS PROPOSTOS FORAM OS SEGUINTE:

- INTEGRAÇÃO DOS NOVOS ATLETAS NA NOVA EQUIPA E NO NOVO CLUBE
- ADAPTAÇÃO DOS NOVOS ATLETAS AO FUTEBOL DE 11
- EM TERMOS TÁTICOS, A ASSIMILAÇÃO DE 3 COMPORTAMENTOS COLETIVOS:
 - NOÇÕES DE CAMPO GRANDE / CAMPO PEQUENO
 - CRIAÇÃO DE LINHAS DE PASSE (MOVIMENTAÇÕES SEM BOLA)
 - NOÇÃO DE BLOCO DEFENSIVO (COBERTURAS DEFENSIVAS E DOBRAS)

OBJETIVOS COLETIVOS A ATINGIR

AO NÍVEL DOS PRINCÍPIOS DE JOGO, E DE UM MODO GERAL E SUCINTA, OS OBJETIVOS A ATINGIR PELOS SUB13 NA SUA FORMA DE JOGAR SÃO OS SEGUINTE:

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- EQUIPA ABERTA EM PROFUNDIDADE E LARGURA FAZENDO “CAMPO GRANDE”
- BOA CIRCULAÇÃO DE BOLA, COM QUALIDADE E PRECISÃO DE PASSE
- LIBERDADE INDIVIDUAL CRIATIVA

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- DEFESA ZONAL
- EQUIPA FECHADA, SEM ESPAÇOS ENTRE SECTORES E LINHAS (CAMPO PEQUENO)
- PRESSÃO SOBRE A BOLA E NÃO SOBRE OS ADVERSÁRIOS

TRANSIÇÃO OFENSIVA

- RÁPIDA E BRUSCA *MUDANÇA* DE ATITUDE MENTAL
- PROCURAR *APROVEITAR DESEQUILÍBRIOS* DO ADVERSÁRIO
- AUMENTO DO *ESPAÇO EFETIVO DE JOGO*

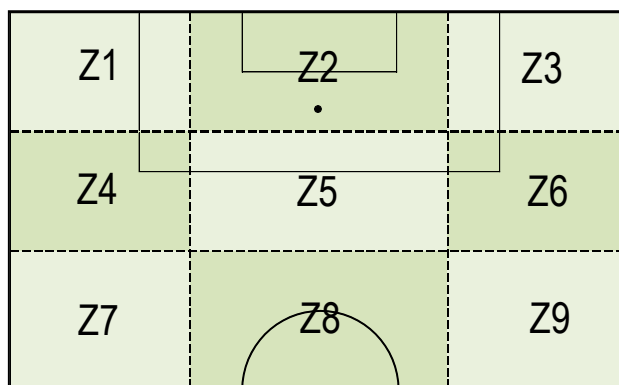
TRANSIÇÃO DEFENSIVA

- RÁPIDA E BRUSCA *MUDANÇA* DE ATITUDE MENTAL
- CONTENÇÃO/PRESSÃO AO PORTADOR DA BOLA
- DIMINUIÇÃO DO *ESPAÇO EFETIVO DE JOGO* – BLOCO DEFENSIVO

ESTATÍSTICA COLETIVA

	JOGOS	VITÓRIAS	EMPATES	DERROTAS	GOLOS MARCADOS	GOLOS SOFRIDOS
1ª DIVISÃO	8	3	2	3	13	8

ZONAS DO TERRENO



Zonas	Nº Golos Marcados
Z1	0
Z2	8
Z3	0
Z4	0
Z5	5
Z6	0
Z7	0
Z8	1
Z9	0
Total	13

Zonas	Nº Golos Sofridos
Z1	0
Z2	5
Z3	0
Z4	0
Z5	3
Z6	0
Z7	0
Z8	0
Z9	0
Total	8

TEMPO DE JOGO

Intervalo	Nº Golos Marcados
0' - 15'	3
16' - 30'	5
31' - 45'	3
46' - 60'	2
Total	13

Intervalo	Nº Golos Sofridos
0' - 15'	1
16' - 30'	1
31' - 45'	3
46' - 60'	3
Total	8

AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

QUADRO GERAL

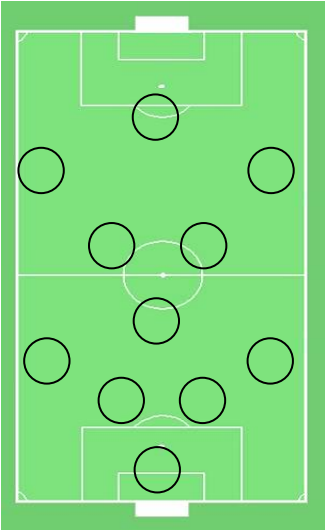
NÍVEL	
A	TOP
B	1ª OPÇÃO
C	REGULAR
D	A DISPENSAR

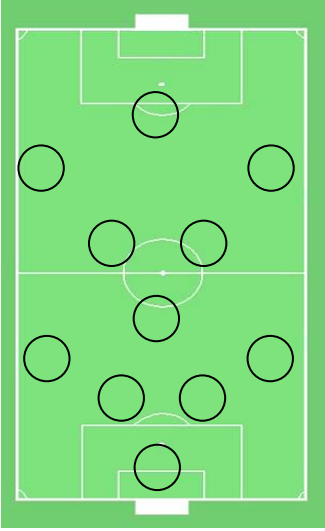
AVALIAÇÃO INDIVIDUAL				
		GUARDA-REDES TEIXEIRA DIOGO GUEDES MEIRELES		
DEFESA DIREITO JOÃO PÁDUA JOSÉ TEIXEIRA	DEFESA CENTRAL GUSTAVO TEIXEIRA NÉLSON CAMPOS		DEFESA CENTRAL PEDRO PINTO PAULO MAGANINHO	DEFESA ESQUERDO RUI CASTRO
		PIVOT DEFENSIVO JOÃO FARIA CLAUDIO RIBEIRO		
	MÉDIO INTERIOR DTO. GONÇALO MONTEIRO GONÇALO MAGALHÃES		MÉDIO INTERIOR ESQ. PEDRO MONTEIRO	
EXTREMO DTO. ANDRÉ AZEVEDO ALEXANDRE F.		AVANÇADO RAFAEL MARQUES DIOGO CRISTA		EXTREMO ESQ. BRUNO GONÇALVES NUNO LOPES

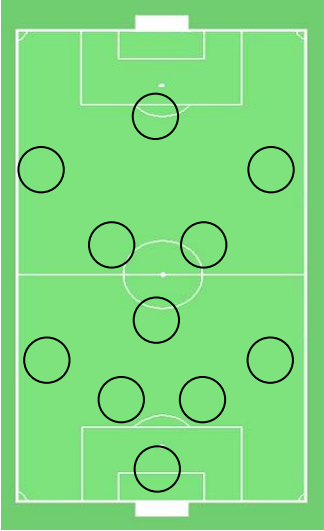
QUADRO GERAL

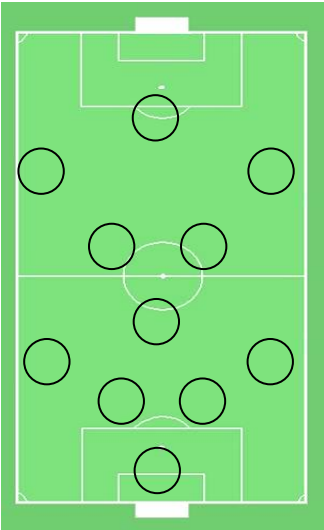
Nº	NOME	POSIÇÃO	NÍVEL			
			A	B	C	D
1	TEIXEIRA	GUARDA-REDES		X		
2	DIOGO GUEDES	GUARDA-REDES			X	
3	MEIRELES	GUARDA-REDES			X	
4	JOÃO PÁDUA	DEFESA DIREITO			X	
5	JOSÉ TEIXEIRA	DEFESA DIREITO				X
6	GUSTAVO TEIXEIRA	DEFESA CENTRAL			X	
7	NÉLSON CAMPOS	DEFESA CENTRAL				X
8	PEDRO PINTO	DEFESA CENTRAL		X		
9	PAULO MAGANINHO	DEFESA CENTRAL				X
10	RUI CASTRO	DEFESA ESQUERDO			X	
11	JOÃO FARIA	PIVOT DEFENSIVO	X			
12	CLAÚDIO RIBEIRO (KAKA)	PIVOT DEFENSIVO				X
13	GONÇALO MONTEIRO	MÉDIO INTERIOR	X			
14	GONÇALO MAGALHÃES	MÉDIO INTERIOR				X
15	PEDRO MONTEIRO	MÉDIO INTERIOR		X		
16	ANDRÉ AZEVEDO	EXTREMO DIREITO		X		
17	ALEXANDRE FERREIRA	EXTREMO DIREITO			X	
18	RAFAEL MARQUES	AVANÇADO CENTRO			X	
19	DIOGO CRISTA	AVANÇADO CENTRO				X
20	BRUNO GONÇALVES	EXTREMO ESQUERDO		X		
21	NUNO LOPES (TANISCA)	EXTREMO ESQUERDO				X
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

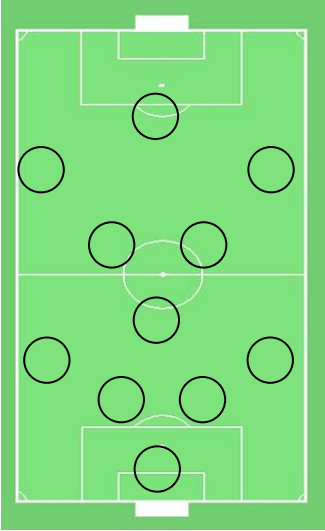
QUADROS INDIVIDUAIS

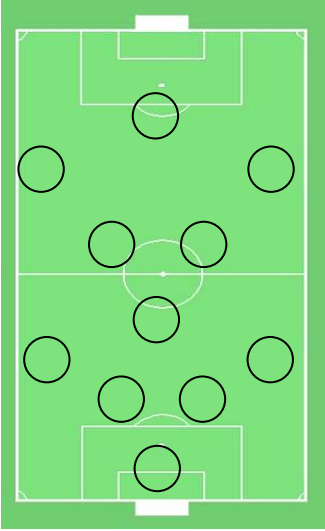
NOME: TEIXEIRA	POSIÇÃO: GUARDA-REDES	NÍVEL: B
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: ESQUERDINO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - DEFESAS NO UM PARA UM - COMUNICAÇÃO - CAPACIDADE PARA MOTIVAR E ALERTAR OS COLEGAS - ESTATURA ALTA 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - JOGO DE PÉS (MUITO FRACO, USA CONSTANTEMENTE A BIQUEIRA DO PÉ PARA REALIZAR PASSES E REMATES E NORMALMENTE NÃO CONTROLA BEM A DIREÇÃO) - VELOCIDADE NAS SAÍDAS - CALCULAR O TEMPO DAS SAÍDAS 		

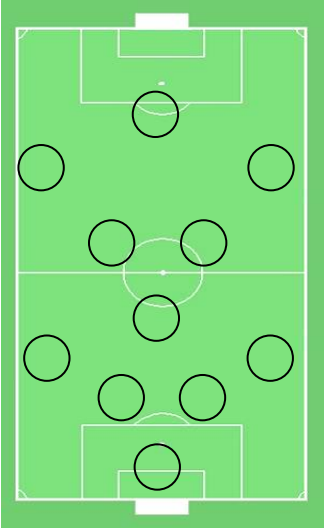
NOME: DIOGO GUEDES	POSIÇÃO: GUARDA-REDES	NÍVEL: C
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - CALMA - SEGURANÇA NA BALIZA - BOA QUALIDADE DE JOGO DE PÉS (PASSE CURTO) 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - COMUNICAÇÃO (É CAPAZ DE ESTAR CALADO TODO O JOGO) - REAÇÃO NAS ESTIRADAS AOS REMATES (POR VEZES REAGE TARDE) 		

NOME: MEIRELES	POSIÇÃO: GUARDA-REDES	NÍVEL: C
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - ESTATURA ALTA - RÁPIDO NOS DESLOCAMENTOS LATERAIS - LANÇA-SE BEM NOS REMATES 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - DECISÃO NA SAÍDA ÀS BOLAS - CONTROLAR MELHOR O TIMING DE SAÍDA AOS CRUZAMENTOS - MELHORAR A COMUNICAÇÃO COM A DEFESA 		

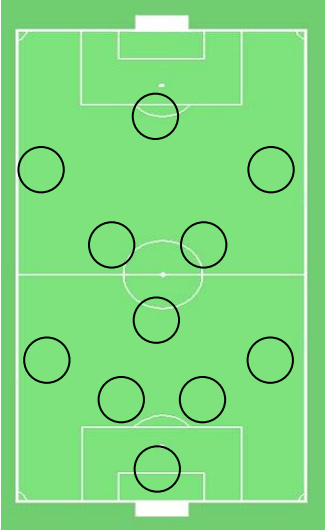
NOME: JOÃO PÁDUA	POSIÇÃO: DEFESA DIREITO	NÍVEL: C
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - POSICIONAMENTO DEFENSIVO - DISCIPLINA TÁTICA (JOGADOR BASTANTE DISCIPLINADO, NÃO INVENTA NEM COMPLICA) - GRANDE ENTREGA E DEDICAÇÃO COMPETITIVA 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - FORÇA - JOGO AÉREO - PROFUNDIDADE OFENSIVA (RARAMENTE SE COLOCA NO ÚLTIMO TERÇO DO TERRENO PARA CRUZAR OU DAR APOIO OFENSIVO) 		

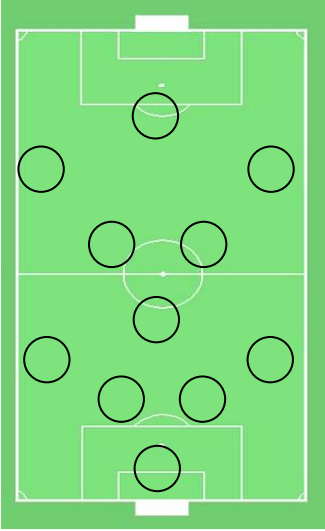
NOME: JOSÉ TEIXEIRA	POSIÇÃO: DEFESA DIREITO	NÍVEL: D
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - BOA DISPOSIÇÃO NOS TREINOS E JOGOS QUER SEJA UTILIZADO OU NÃO - GRANDE PAIXÃO PELO CLUBE 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - PASSES CURTOS - POSICIONAMENTO DEFENSIVO - CONCENTRAÇÃO - ÍNDICE DE TRABALHO - VISÃO DE JOGO - CONFRONTOS NO 1X1 		

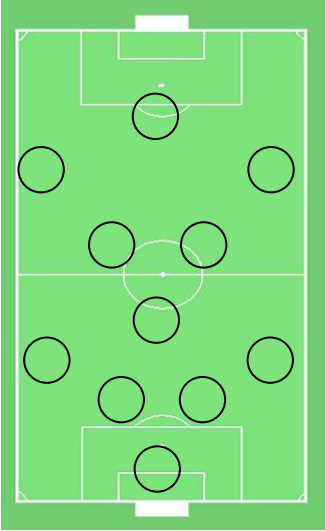
NOME: GUSTAVO TEIXEIRA	POSIÇÃO: DEFESA CENTRAL	NÍVEL: C
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - ESTATURA ALTA E POSSANTE - ANTECIPAÇÃO AOS AVANÇADOS - DOBRAS AOS LATERAIS - JOGO AÉREO 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - VELOCIDADE - COMUNICAÇÃO (MUITO INTROVERTIDO) - MELHORAR A CAPACIDADE DE SAIR A JOGAR 		

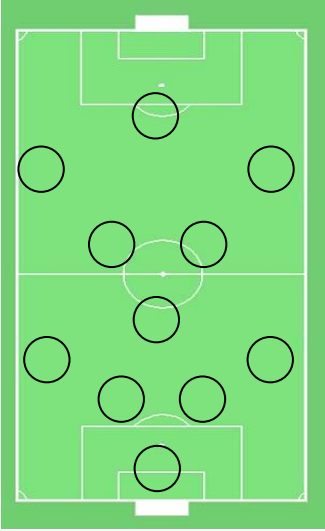
NOME: NÉLSON CAMPOS	POSIÇÃO: DEFESA CENTRAL	NÍVEL: D
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - JOGO AÉREO - ESTATURA ALTA - DEDICAÇÃO E CAPACIDADE DE TRABALHO 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - QUALIDADE NO PASSE CURTO E LONGO - CAPACIDADE DE DESARME - TÉCNICA INDIVIDUAL (CONTACTO COM A BOLA, RECEPÇÃO, SAIR A JOGAR, ETC.) - COMUNICAÇÃO (BASTANTE INTROVERTIDO) 		

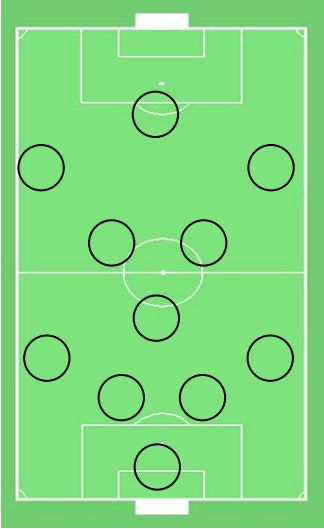
NOME: PEDRO PINTO	POSIÇÃO: DEFESA CENTRAL	NÍVEL: B
OUTRAS POSIÇÕES: PIVOT DEFENSIVO	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - CONDIÇÃO FÍSICA - POSICIONAMENTO - DESARME - MATURIDADE E DISCIPLINA COMPETITIVA - CAPITÃO DE EQUIPA 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - CAPACIDADE DE SAIR A JOGAR COM A BOLA CONTROLADA - TOMADAS DE DECISÃO (PASSE CURTO) 		

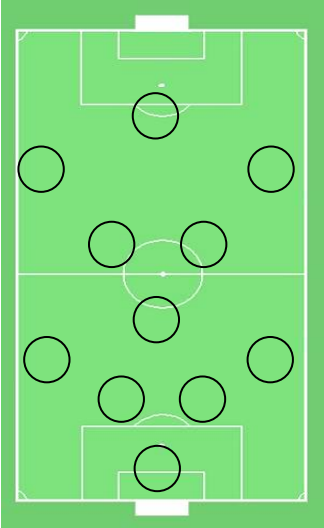
NOME: PAULO MAGANINHO	POSIÇÃO: DEFESA CENTRAL	NÍVEL: D
OUTRAS POSIÇÕES: MÉDIO CENTRO	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - ESTATURA ALTA - VELOCIDADE - AGRESSIVIDADE 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - IMPERIAL MELHORAR O COMPORTAMENTO E A DEDICAÇÃO DESPORTIVA - POSICIONAMENTO - CONCENTRAÇÃO - CONTACTO COM A BOLA - ATLETA MAIS DESTABILIZADOR DA EQUIPA 		

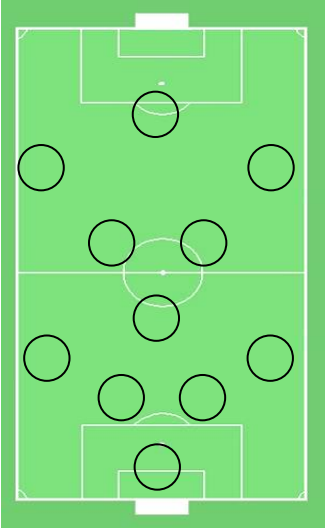
NOME: RUI CASTRO	POSIÇÃO: DEFESA ESQUERDO	NÍVEL: C
OUTRAS POSIÇÕES: MÉDIO ESQUERDO	LATERALIDADE: ESQUERDINO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - ALGUMA CAPACIDADE DE DRIBLE - CAPACIDADE PARA SAIR A JOGAR COM A BOLA CONTROLADA - ENTREGA E DEDICAÇÃO DESPORTIVA - CAPITÃO DE EQUIPA 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - TOMADAS DE DECISÃO - REAGE MAL A CRITIVAS CONSTRUTIVAS (BASTANTE SENSIVEL) - POSICIONAMENTO - APRENDER A TIRAR CRUZAMENTO RÁPIDO APÓS GANHAR A LINHA 		

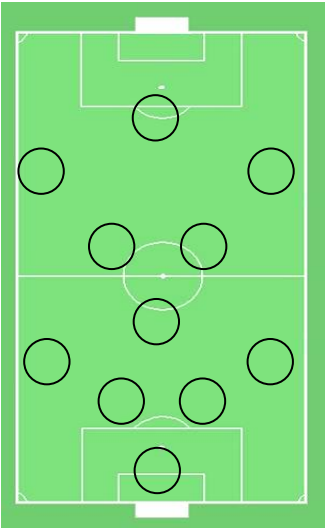
NOME: JOÃO FARIA	POSIÇÃO: PIVOT DEFENSIVO	NÍVEL: A
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - BOA TÉCNICA - FACILIDADE E QUALIDADE DE REMATE - QUALIDADE NO PASSE CURTO E LONGO - ESTATURA ALTA - COMPENSAÇÕES DEFENSIVAS - CAPITÃO DE EQUIPA 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - COMEÇAR A TER A CAPACIDADE DE VIRAR O JOGO QUANDO ESTE ESTÁ "SATURADO" DE UM SÓ LADO - MELHORAR A COMUNICAÇÃO, VISTO QUE É O PATRÃO DO MEIO CAMPO 		

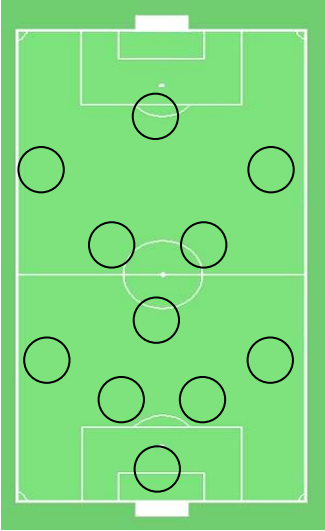
NOME: CLÁUDIO RIBEIRO	POSIÇÃO: PIVOT DEFENSIVO	NÍVEL: D
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - BOA QUALIDADE DE REMATE 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - CONDIÇÃO FÍSICA - VELOCIDADE - TOMADAS DE DECISÃO - POSICIONAMENTO - ENTREGA E DEDICAÇÃO COMPETITIVA 		

NOME: GONÇALO MONTEIRO	POSIÇÃO: MÉDIO INTERIOR	NÍVEL: A
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: AMBIDESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - VELOCIDADE - QUALIDADE E FACILIDADE DE REMATE - BOA TÉCNICA INDIVIDUAL, IMPREVISIBILIDADE NO DRIBLE - PERMUTAS E PENETRAÇÕES OFENSIVAS 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - COMPENSAÇÕES DEFENSIVAS - MAIOR RAPIDEZ NAS TOMADAS DE DECISÃO 		

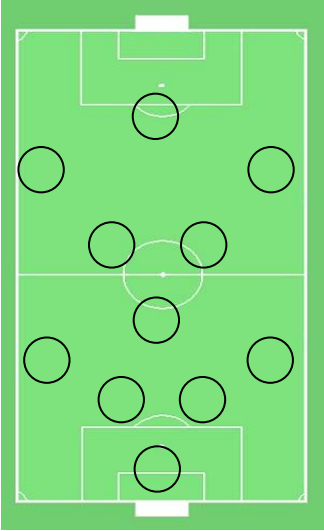
NOME: GONÇALO MAGALHÃES	POSIÇÃO: MÉDIO INTERIOR	NÍVEL: D
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - QUALIDADE DE REMATE 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - VELOCIDADE E RESISTÊNCIA - POSICIONAMENTO E CULTURA TÁTICA - CAPACIDADE DE TRABALHO - TOMADAS DE DECISÃO - CONCENTRAÇÃO E DEDICAÇÃO 		

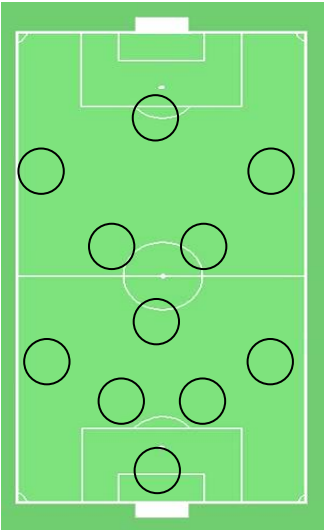
NOME: PEDRO MONTEIRO	POSIÇÃO: MÉDIO INTERIOR	NÍVEL: B
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: ESQUERDINO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - ATLETA AINDA SUB 12 - ALGUMA TÉCNICA INDIVIDUAL - QUALIDADE NO ÚLTIMO PASSE - COMPENSAÇÕES DEFENSIVAS (NÃO SOBE MUITO NO TERRENO) 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - PREENCHIMENTO DE ESPAÇOS SEM BOLA, NAS MOVIMENTAÇÕES OFENSIVAS - VELOCIDADE NAS TOMADAS DE DECISÃO 		

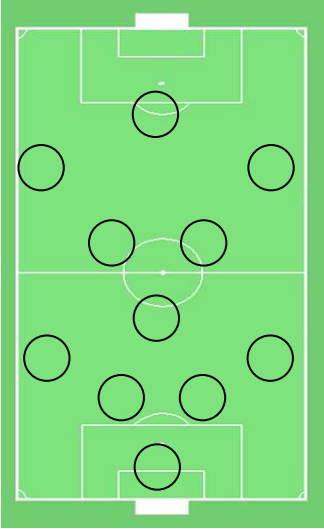
NOME: ANDRÉ AZEVEDO	POSIÇÃO: EXTREMO DIREITO	NÍVEL: B
OUTRAS POSIÇÕES: EXTREMO ESQUERDO	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - ATLETA MAIS RÁPIDO DA EQUIPA - CAPACIDADE DE DRIBLE - DÁ BASTANTE PROFUNDIDADE AO JOGO - MELHOR MARCADOR DA EQUIPA 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - TOMADAS DE DECISÃO - PERDE A MOTIVAÇÃO E BAIXA A CABEÇA SE ALGO LHE CORRE MAL OU SE FOR CHAMADO À ATENÇÃO - JOGO AÉREO - COMPENSAÇÕES DEFENSIVAS 		

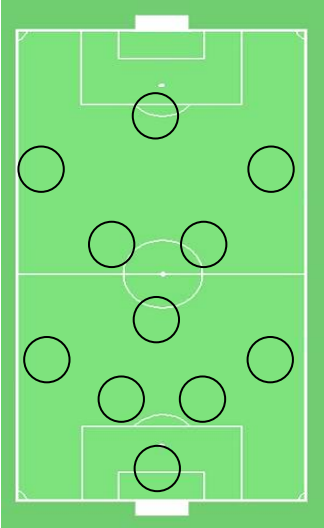
NOME: ALEXANDRE FERREIRA	POSIÇÃO: EXTREMO DIREITO	NÍVEL: C
OUTRAS POSIÇÕES: DEFESA DIREITO/ESQUERDO	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - ATLETA BASTANTE RÁPIDO - CAPACIDADE DE EXPLOSÃO - POLIVALÊNCIA (POR NECESSIDADE DA EQUIPA) 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - CONTROLO DE BOLA E DRIBLE MUITO CONFUSO - CULTURA TÁTICA (COLA-SE MUITO À LINHA) - MUITO DISTRAÍDO - TOMADAS DE DECISÃO - PASSE CURTO E LONGO 		

NOME: RAFAEL MARQUES	POSIÇÃO: AVANÇADO CENTRO	NÍVEL: C
OUTRAS POSIÇÕES: EXTREMO AMBIDESTRO	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - DESMARCAÇÃO - FINALIZAÇÃO - ALGUMAS NOÇÕES DE MOVIMENTAÇÕES OFENSIVAS E PERMUTAS COM OS EXTREMOS 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - CAPACIDADE DE ENTREGA E TRABALHO NOS TREINOS E JOGOS - JOGO AÉREO - TOMADAS DE DECISÃO - PRESSÃO NOS DEFESAS 		

NOME: DIOGO CRISTA	POSIÇÃO: AVANÇADO CENTRO	NÍVEL: D
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - ESTATURA ALTA - POTÊNCIA DE REMATE 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - VELOCIDADE, ARRANQUE E RESISTÊNCIA - POSICIONAMENTO - CAPACIDADE DE TRABALHO E ENTREGA COMPETITIVA - TOMADAS DE DECISÃO - CAPACIDADE DE FINALIZAÇÃO 		

NOME: BRUNO GONÇALVES	POSIÇÃO: EXTREMO ESQUERDO	NÍVEL: B
OUTRAS POSIÇÕES: AVANÇADO CENTRO	LATERALIDADE: DESTRO	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - ESTATURA ALTA - MATURIDADE - ENTREGA E DEDICAÇÃO DESPORTIVA - POTÊNCIA DE REMATE 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - ARRANQUE E VELOCIDADE - DIREÇÃO DE REMATE E CRUZAMENTO - PASSE CURTO E LONGO - APANHADO MUITAS VEZES EM FORA-DE-JOGO - CONTROLO DE BOLA E DRIBLE UM POUCO FRACO 		

NOME: NUNO LOPES	POSIÇÃO: EXTREMO ESQUERDO	NÍVEL: D
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE:	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
<ul style="list-style-type: none"> - BOA TÉCNICA DE DRIBLE E FINTA - MATURIDADE E POSTURA EM TREINOS E JOGOS 		
ASPETOS A MELHORAR		
<ul style="list-style-type: none"> - JOGO COM O PÉ NÃO DOMINANTE (INEXISTENTE) - CULTURA TÁTICA - TOMADAS DE DECISÃO - DISPUTAS DE BOLA - 1X1 PERDE EM CORPO 		

NOME:	POSIÇÃO:	NÍVEL:
OUTRAS POSIÇÕES:	LATERALIDADE:	
CARACTERIZAÇÃO GLOBAL		
ASPETOS MAIS RELEVANTES		
ASPETOS A MELHORAR		

ESTATÍSTICA INDIVIDUAL

GOLOS MARCADOS

JOÃO FARIA - 4

GONÇALO MONTEIRO - 2

ANDRE AZEVEDO - 2

BRUNO GONÇALVES - 2

RAFAEL MARQUES - 1

RUI CASTRO - 1

GUSTAVO TEIXEIRA - 1

GOLOS SOFRIDOS

TEIXEIRA - 5

MEIRELES - 3

PERSPETIVA FUTURA DA EQUIPA

PRIORITÁRIO (PARA SUBIR O NÍVEL QUALITATIVO)

- UM DEFESA ESQUERDO
- UM DEFESA DIREITO
- UM DEFESA CENTRAL
- UM PIVOT DEFENSIVO
- UM MÉDIO INTERIOR
- UM EXTREMO ESQUERDO
- UM AVANÇADO CENTRO

NECESSIDADE (PARA AUMENTAR A COMPETIVIDADE DO PLANTEL)

- O PLANTEL NA SUA GLOBALIDADE É BASTANTE FRACO, QUER EM QUALIDADE, QUER EM QUANTIDADE COMPETITIVA. OS QUE SÃO TITULARES SABEM QUE DIFICILMENTE TÊM O SEU LUGAR AMEAÇADO, E ISSO É BASTANTE PREJUDICIAL PARA A SUA EVOLUÇÃO, ASSIM COMO PARA O PLANTEL.
- SENDO OS OBJECTIVOS PROMOVER A COMPETITIVIDADE INTERNA E AUMENTAR A QUALIDADE DO FUTEBOL DA EQUIPA, ERA NECESSÁRIO FAZER UMA RENOVAÇÃO QUASE COMPLETA AO PLANTEL, TRAZENDO DE NOVO UM JOGADOR PARA CADA POSIÇÃO.

QUADRO GERAL

PRIORIDADES E NECESSIDADES																																																																		
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td>GUARDA-REDES</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>DEFESA DIREITO</td> <td>DEFESA CENTRAL</td> <td></td> <td>DEFESA CENTRAL</td> <td>DEFESA ESQUERDO</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>PIVOT DEFENSIVO</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>MÉDIO INTERIOR DTO.</td> <td></td> <td>MÉDIO INTERIOR ESQ.</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>EXTREMO DTO.</td> <td></td> <td>AVANÇADO</td> <td></td> <td>EXTREMO ESQ.</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>PRIORITÁRIO</td> <td colspan="4">7</td> </tr> <tr> <td>NECESSIDADE</td> <td colspan="4">4</td> </tr> <tr> <td>TOTAL</td> <td colspan="4">11</td> </tr> </table>			GUARDA-REDES					1			DEFESA DIREITO	DEFESA CENTRAL		DEFESA CENTRAL	DEFESA ESQUERDO	1	1		1	1			PIVOT DEFENSIVO					1				MÉDIO INTERIOR DTO.		MÉDIO INTERIOR ESQ.			1		1		EXTREMO DTO.		AVANÇADO		EXTREMO ESQ.	1		1		1	PRIORITÁRIO	7				NECESSIDADE	4				TOTAL	11			
		GUARDA-REDES																																																																
		1																																																																
DEFESA DIREITO	DEFESA CENTRAL		DEFESA CENTRAL	DEFESA ESQUERDO																																																														
1	1		1	1																																																														
		PIVOT DEFENSIVO																																																																
		1																																																																
	MÉDIO INTERIOR DTO.		MÉDIO INTERIOR ESQ.																																																															
	1		1																																																															
EXTREMO DTO.		AVANÇADO		EXTREMO ESQ.																																																														
1		1		1																																																														
PRIORITÁRIO	7																																																																	
NECESSIDADE	4																																																																	
TOTAL	11																																																																	

Anexo 7

Relatório de Jogo 12-10-2013



Folha de Análise de Jogo

Escalão: Sub 13 B

Jogo: Impesta x Leixões

Local: Parque José Manuel Ramos

Data: 12/10/2013

1ª Parte



Posse de bola: Meio campo adversário	Pouca posse e pouca qualidade
Posse de bola: Meio campo defensivo	Posse de transição D/A; pouca calma
Recuperações de bola: Meio campo adversário	Muita dificuldade a recuperar
Recuperações de bola: Meio campo defensivo	Em esborço e com dificuldade
Equilíbrios e apoios defensivos	Faria bem; extremos precisam melhorar muito
Equilíbrios e apoios / permutas ofensivas	Poucas trocas E/M; poucas apoios
Remates à baliza	2
Perdas de bola	Sem perigo Muitas, principalmente no 3º terço
Passes completados / falhados	Maior percentagem de passes falhados
Jogadores em destaque	Pedro Pinto e Faria



2ª Parte



Posse de bola: Meio campo adversário	quase inexistente
Posse de bola: Meio campo defensivo	Posse sempre com dificuldades
Recuperações de bola: Meio campo adversário	A maior parte devido a erros do adversário
Recuperações de bola: Meio campo defensivo	Faria em destaque, Médios interiores mal
Equilíbrios e apoios defensivos	Faria com dificuldades, os outros inexistente
Equilíbrios e apoios / permutas ofensivas	Inexistentes
Remates à baliza	1 Sem perigo
Perdas de bola	Muitas; Erro no último passe
Passes completados / falhados	Muitos mais falhados que com sucesso
Jogadores em destaque	Pedro Pinto

Observações:

As substituições não trouxeram melhorias, a equipa sofreu uma quebra de rendimento na segunda metade do jogo.

Jogo muito feio em qualidade e intensidade.

Tridente defensivo apático e incapaz de finalizar.

Meio-campo com muitas dificuldades em todos os processos.

A dupla de centrais esteve bem, com destaque para o Pedro Pinto.

Resultado Final: Imjesta 1 x 0 Leixões

Anexo 8

Relatório de Jogo 14-12-2013



Folha de Análise de Jogo

Escalão: Sub 13 B

Jogo: Salgueiros 08 x Leixões

Local: Complexo Desportivo do Viso

Data: 14/12/2013

1ª Parte



Posse de bola: Meio campo adversário	Dividida mas com superioridade para o LSC
Posse de bola: Meio campo defensivo	Posse de transição, algum nervosismo
Recuperações de bola: Meio campo adversário	Algumas recuperações, boa pressão dos avançados
Recuperações de bola: Meio campo defensivo	Pedro e Faria muito ativos
Equilíbrios e apoios defensivos	Faria e Gustavo muito bem a fechar espaços
Equilíbrios e apoios / permutas ofensivas	Monteiro muito ativo no corredor esquerdo
Remates à baliza	3 - 2 com muito perigo
Perdas de bola	5 perdas mas transições ofensivas
Passes completados / falhados	Maior percentagem de passes completados
Jogadores em destaque	Pinto, Faria e Bruno



2ª Parte



Posse de bola: Meio campo adversário	Maior percentagem e qualidade que na 2ª parte
Posse de bola: Meio campo defensivo	Mais serena e com mais qualidade
Recuperações de bola: Meio campo adversário	Mais recuperações que na 1ª parte
Recuperações de bola: Meio campo defensivo	Equipa adversária sem criar perigo
Equilíbrios e apoios defensivos	Fazia muito sereno e assertivo
Equilíbrios e apoios / permutas ofensivas	quase toda a equipa encolida no processo ofensivo
Remates à baliza	7 - 4 com perigo 2 - golos
Perdas de bola	Algumas perdas por complacência
Passes completados / falhados	Bastante mais passes completados
Jogadores em destaque	Faustino (A) Faria e Pinto

Observações:

Primeira parte equilibrada mas com alguma superioridade do LSC.

Após palestra motivacional ao intervalo e duas alterações o jogo mudou completamente. A defesa e meio-campo do Salgueiros completamente dominada.

Dois golos e várias oportunidades de golo.

Resultado Final: Salgueiros 08 x Leixões 0-2

Anexo 9

Relatório de Jogo 31-05-2014



Folha de Análise de Jogo

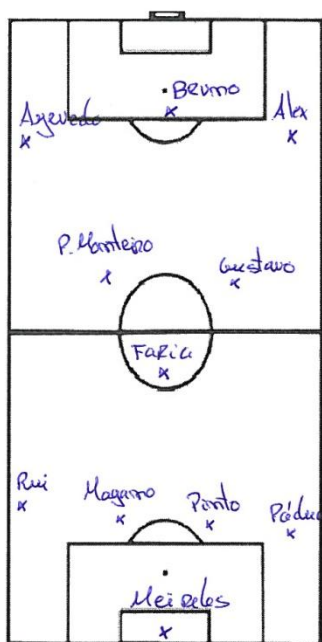
Escalão: Sub 13 B

Jogo: Leixões x Leça do Balio

Local: Complexo Desportivo da Batalha

Data: 31/05/2014

1ª Parte



Posse de bola: Meio campo adversário	Posse instalada no meio campo adv.
Posse de bola: Meio campo defensivo	Posse de transição D/A
Recuperações de bola: Meio campo adversário	Bastantes devido aos erros do adv.
Recuperações de bola: Meio campo defensivo	Poucas devido ao fraco poder of. do adv.
Equilíbrios e apoios defensivos	Desnecessários; Equipa instalada sempre no ataque
Equilíbrios e apoios / permutas ofensivas	Toda a equipa envolvida nos processos of.
Remates à baliza	8 - 4 com perigo 2 golos
Perdas de bola	Algumas por excesso de drible
Passes completados / falhados	Maior percentagem de passes completados
Jogadores em destaque	Aguedo, Faria, P. Monteiro



2ª Parte

<p><u>Intervalo</u></p> <p>Alex - Tamisca Gustavo - Gonzalo Monteiro</p> <p>Pádua - Teixeira - 39m Bruno - Ceista - 43m</p>
<p><u>Gols</u></p> <p>Faria - 7min - 25 Bruno - 16min - 22 Tamisca - 33/38min - 22 Magano - 47min - 22</p>

Posse de bola: Meio campo adversário	Continuação de posse instalada
Posse de bola: Meio campo defensivo	Posse rápida e de transição
Recuperações de bola: Meio campo adversário	Atacantes com pressão muito alta e eficácia
Recuperações de bola: Meio campo defensivo	Defesa serena e assertiva a recuperar
Equilíbrios e apoios defensivos	Faria mais atento a compensar
Equilíbrios e apoios / permutas ofensivas	Várias trocas entre E/M que originaram 3 golos
Remates à baliza	6 - 3 com perigo 3 golos
Perdas de bola	Devido a excessos de dribles
Passes completados / falhados	Maior percentagem de passes completos
Jogadores em destaque	Tamisca, Faria

Observações:

Jogo muito unidirecional, domínio completo do Leixões. Muito ativos ofensivamente, com muitas jogadas e transições qd. interessantes. A nível de processos defensivos jogam praticamente inexistentes devido à fraca qualidade e intensidade do adversário.

Resultado Final: Leixões 5 x 0 Leça Balio