



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tiago Rafael Pereira Lima

setembro | 2014



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

Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Orientador da ESECD: Professor Doutor Carlos Manuel Francisco
Orientador da Instituição: Professor Nelson Antão

Tiago Rafael Pereira Lima
Guarda, Setembro 2014

Ficha de Identificação

Aluno Estagiário

Discente: Tiago Rafael Pereira Lima, N° de aluno 6853

Grau de Obtenção: Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Diretor de Curso: Professora Doutora Carolina Vila chã

Orientador na ESECD: Professor Doutor Carlos Manuel Francisco

Local de Estágio

Instituição Recetora: Sport Comércio e Salgueiros / AS Mónaco

Morada: Freguesia de Paranhos, Porto

Coordenador: Professor Nelson Antão, licenciado em Ciências do Desporto

Período de estágio

Data de início: 09/10/2013

Data de Fim: 29/06/2014

Agradecimentos

Finalizada uma etapa particularmente importante da minha vida, não poderia deixar de expressar o mais profundo agradecimento a todos aqueles que me apoiaram nesta longa caminhada e contribuíram para a realização deste trabalho:

Ao professor Doutor Carlos Francisco por toda a disponibilidade demonstrada, assim como toda a sua análise crítica e sugestiva na realização deste relatório de estágio.

A todos os professores do IPG que ao longo destes anos me ajudaram ao longo do percurso académico em que transmitiram todos os seus conhecimentos e orientações.

Não posso deixar de agradecer à instituição que me acolheu ao longo deste último ano, um obrigado ao SCS por todo o apoio que me foi fornecido. Um agradecimento especial ao treinador Eduardo Gonçalves pelo contributo e coordenação ao longo da época, bem como ao treinador Fábio Barbosa pelo convite feito para ingressar neste projeto, e toda a atenção disponibilizada neste último ano.

Aos meus Pais e à minha irmã, pela oportunidade que me deram de concretizar este objetivo, pelo apoio e confiança nas minhas capacidades. Sem vocês não era metade do que fui ontem e mais do que serei amanhã.

À minha restante família, avôs, tios e primos por toda a disponibilidade, incentivo e moral que me deram ao longo destes anos o que para mim foi muito importante. Não posso deixar de agradecer em especial, aos meus primos, Jani Pereira e Ruben Azevedo por todo o tempo que disponibilizaram para me ajudar em todo o meu processo de aprendizagem, sempre com as suas opiniões construtivas.

À Soraia Fonseca, pela força, incentivo, dedicação, paciência, encorajamento e por todo o apoio incondicional durante o meu percurso académico.

Aos meus amigos, os que me dão vontade de aqui escrever o seu nome, pelo apoio, incentivo, e por aqueles bons momentos que passamos.

A todos, o meu muito obrigado.

Resumo

Este relatório de estágio tem como principal objetivo apresentar o trabalho desenvolvido ao longo do último ano no Sport Comercio e Salgueiros. Esta proposta de estágio surgiu através de um amigo de longa data que me convidou para fazer parte da estrutura de treinadores adjuntos. Conhecendo o historial do Salgueiros e vendo todo o trabalho que me estavam a oferecer e todas as possibilidades de aprender não consegui resistir a esta oportunidade e aceitei o projeto que me foi proposto.

Em Outubro iniciei as minhas funções, que nesta primeira fase, tinha como principal objetivo apenas a minha integração e observação nas equipas de Juniores e Iniciados. A integração a esta nova cidade e a este novo clube não foi difícil devido a grande ajuda por parte de todos os elementos da direção e da equipa técnica das duas equipas.

Quando surgiram as oportunidades de começar a intervir a nível de organização de treinos e preparação de jogos não hesitei e tive o maior apoio por parte do treinador em passar a fase de cooperação. Esta que se tornou uma fase bastante acessível devido a anterior observação de tudo o que se passava ao longo do treino e dos jogos.

O meu estágio ficou concluído com a última fase, a fase autónoma. Onde o treinador me deu liberdade total para que eu pudesse colocar em prática tudo o que andei a aprender ao longo deste tempo, aí planeei e orientei sessões de treino para os jogos, chegando mesmo a planear e a orientar sozinho uma semana de treino para o jogo.

Em suma, o relatório de estágio encontra-se estruturado em três secções: i) revisão bibliográfica versando a modalidade de futebol, o treino desportivo e o processo de ensino-aprendizagem; ii) caracterização do local de estágio, com uma alusão à cidade, ao clube e aos recursos existentes; iii) objetivos propostos e atividades desenvolvidas.

Palavras-chaves: Salgueiros, futebol, treino desportivo, metodologias de treinos, treino de jovens.

Índice Geral

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice de Figuras	V
Índice de Tabelas	VI
Lista de Abreviaturas.....	VII
Introdução.....	1
Parte I – Revisão bibliográfica	3
Futebol.....	4
Aprendizagem da modalidade	5
Processos na aprendizagem	7
Treinador	9
Parte II – Caracterização do local de estágio.....	12
Caracterização do Sport Clube de Salgueiros.....	14
As equipas	16
Recursos do Sport Comercio e Salgueiros	17
Recursos Físicos:.....	17
Recursos Materiais:	18
Recursos Humanos:	18
Parte III – Atividades desenvolvidas	19
Objetivos do estágio	20
Calendarização de Estágio – Horários.....	21
Estágio	22
Fases de estágio	22
Fase de integração e observação.....	22
Fase cooperação.....	24
Fase autónoma	24
Atividades ao longo do estágio.....	26
Recolha do material.....	26
Acompanhamento dos jogadores ao longo do treino e durante a competição.....	26
Atividade com crianças da formação.....	26
Reflecção crítica da época	28
Parte IV – Reflexão Final.....	32
Parte V - Bibliografia	36
Bibliografia.....	37
Anexos.....	40

Índice de Figuras

Figura 1- Cidade do Porto Fonte	13
Figura 2 – Antigo estádio do Salgueiros	14
Figura 3- Soccer School AS Mónaco	15
Figura 4 - Plantel de Juniores SCS	16
Figura 5 Plantel de iniciados SCS	17
Figura 6 - Campo do Cerco	17
Figura 7 - Campo do Viso	18
Figura 8 – Horário de estágio	21
Figura 9 - Relatório de jogo dos Juniores.....	23
Figura 10 - Plantel de iniciados	26
Figura 11 - Equipa de formação	27
Figura 12 - Tabela classificativa do plantel de juniores do SCS	28
Figura 13 - Tabela classificativa da fase de manutenção da equipa de juniores do SCS	29
Figura 14 - Tabela classificativa da equipa de iniciados do SCSt.....	30
Figura 15 - Tabela classificativa da taça José Bacelar da equipa de iniciados do SCS..	31

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Equipas de toda a estrutura Salgueiros/AS Mónaco.....	15
--	----

Lista de Abreviaturas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

SCS – Sport Comércio de Salgueiros

Introdução

No âmbito da unidade curricular Estágio, presente no terceiro ano da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) foi-me proposta a realização de um relatório que servisse de suporte teórico ao estágio que realizei, onde se pretende dar a conhecer o local de estágio e relatar as minhas aprendizagens, dificuldades, atividades desenvolvidas, entre outros aspetos acerca do mesmo.

O Estágio Curricular apresenta-se como uma oportunidade de colocar em prática os conhecimentos e competências teórico-práticas adquiridas no decorrer da licenciatura e da minha vida desportiva.

Sport Comércio de Salgueiros (SCS) foi o clube que me acolheu para este estágio curricular. Esta escolha deveu-se a um convite feito por um antigo aluno do IPG, Fábio Barbosa, já pertencente a estrutura do SCS e à possibilidade de trabalhar com treinadores mais experientes e com outras formas de pensar, agir e liderar.

No plano de estágio, preenchido pelo orientador de estágio no SCS, foi decidido que iria ser treinador adjunto de uma equipa de iniciados e pertencer a equipa técnica da equipa de juniores.

Este relatório pretende mostrar o trabalho desenvolvido no SCS durante o período de outubro de 2013 a junho de 2014.

O meu estágio dividiu-se em três partes fundamentais, a primeira fase que consistiu num período de integração e observação, a segunda numa fase de cooperação e a terceira e última na fase autónoma.

A elaboração deste relatório tem por objetivo principal, documentar perante o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), as diversas atividades efetuadas por mim enquanto estagiário de desporto, junto do SCS de acordo com um plano de estágio devidamente esquematizado. (anexo 1)

Assim, o presente relatório encontra-se esquematizado da seguinte forma:

A primeira fase, revisão bibliográfica, consiste na abordagem de diversos temas relacionados com o futebol, nomeadamente a aprendizagem da modalidade, o processo na aprendizagem e o papel do treinador, aludindo sempre, a diversos autores de referência.

A segunda fase, subdividida na caracterização da cidade onde desenvolvi o estágio - cidade do Porto -, e na caracterização do clube que me acolheu - Sport Comércio de Salgueiros.

Nesta fase, apresento ainda, as duas equipas que acompanhei, bem como os recursos físicos, materiais e humanos existentes no clube (SCS).

A última fase, inicia-se com o tema - objetivos de estágio -, onde se encontram enumerados os objetivos gerais e os específicos; demonstra-se a calendarização de estágio (horários) e todas as fases do estágio: Ambientação, Cooperação e Autónoma.

Esta etapa termina com o resumo das atividades ao longo do estágio, narrando algumas aprendizagens e dificuldades encontradas e ainda uma pequena reflexão crítica da época desportiva.

O relatório é finalizado com uma reflexão final de todo o estágio curricular.

Parte I – Revisão bibliográfica

Futebol

Segundo Garganta (2002), o futebol é considerado o jogo de desportos coletivos mais imprevisível e aleatório, características que resultam do envolvimento aberto, do elevado número de jogadores e da dimensão do espaço de jogo, bem como a duração do tempo de jogo. Neste sentido, o jogo de Futebol reclama dos praticantes uma elevada capacidade preceptiva e maiores exigências relativamente à componente visual que os restantes jogos devido ao fato de este ser o desporto com mais adeptos.

O mesmo autor Garganta (2001), diz que o futebol tem características próprias e específicas, na qual é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol.

Costa (2004) utiliza o conceito de Mauss, para conceber o Futebol como um fenómeno social total, que engloba todos os desígnios da sociedade: familiar, educativa, política, económica, religiosa e recreativa. Maciel (2008) acrescenta o prefixo “Antropo”, à semelhança do que sugere Frade (1979), revelando-se um fenómeno “antropo-social-total” por assim incluir a dimensão Humana à complexidade do futebol. Pois considera que não se poderá “excluir o individuo na sua centralidade, e radicalidade participativa, uma vez que é alguém que condiciona a sociedade, através do sistema de trocas que se estabelece entre esses dois sistemas abertos, sociedade e individuo, os quais interatuam e se influenciam.

Santa (2004) afirma que o futebol sofre uma constante evolução e vai-se transformando numa estrutura complexa, resultante da resposta a uma variedade de estímulos que surgem: a bola e o seu movimento; o campo e terreno de jogo; balizas; companheiros e a sua cooperação e cumplicidade; adversários; árbitros; dirigentes; treinador e claro do meio envolvente.

O futebol é uma modalidade com muita exigência da qual exige de todos o seu máximo. O futebol depende de todos os elementos que nele estão envolvidos para o seu desenvolvimento. Tudo isto leva a novas invenções no futebol, a novos métodos de treino, novas metodologias de jogo, novas táticas, novas formas de observação e maneira de estudar encontros e de avaliar equipas. Tudo isto faz parte do futebol e do futuro, porque o futebol é uma ciência em constante evolução e aprendizagem.

Aprendizagem da modalidade

Courtay (1990) refere que é ao nível da natureza dos constrangimentos da tarefa (dificuldades, obstáculos ou problemas) e dos tipos de empenhamento do jogador (atenção, esforço físico, compreensão/raciocínio) que as várias pedagogias diferem. Assim pode dizer-se que se assiste a uma transição dos modelos analíticos (em que devemos dividir um todo em partes) para os modelos sistémicos (que procura criar um sistema organizado de juntar o todo em função de um objetivo), no qual os pressupostos cognitivos do praticante e a equipa são elementos fundamentais.

Assim para Rink (1996) torna-se importante identificar os traços que constituem indicadores de qualidade neste grupo de desporto:

Ao nível cognitivo:

- Conhecimento declarativo e processual organizado e estruturado;
- Processo de captação da informação eficiente;
- Processo de decisão rápido e preciso;
- Rápido e preciso reconhecimento dos padrões de jogo (sinais pertinentes);
- Superior conhecimento tático;
- Elevada capacidade de antecipação dos eventos do jogo e das respostas do oponente;
- Superior conhecimento das probabilidades situacionais (evolução do jogo);

Ao nível da execução motora:

- Elevada taxa de sucesso na execução das técnicas durante o jogo;
- Elevada consistência e adaptabilidade nos padrões de movimento;
- Movimentos automatizados, executados com superior economia de esforço;
- Superior capacidade de deteção dos erros e de correção da execução;

Para atender os princípios da aprendizagem do futebol tecnicamente bem jogado e, além disso, aprender mais que futebol é necessário assumir procedimentos que levam o jogador a compreender as próprias ações. Os jogos de desportos coletivos como, por

exemplo, o futebol, têm baseado a sua estratégia de ensino no domínio das habilidades motoras e técnicas sem se preocupar na aplicação dessas capacidades nas diferentes situações no envolvimento e entendimento do jogo.

As abordagens metodológicas preponderantes no futebol têm estruturado basicamente exercícios direcionados ao aquecimento, treino de habilidades técnicas específicas, quer seja de forma reduzida ou formal. Nesta perspectiva, o treino apresenta-se numa organização altamente estruturada, onde se enfatiza, no ensino a técnica o “modo de se fazer” separadamente da tática “motivo de se fazer”.

Portanto, o treino técnico e tático nos jogos de desportos coletivos, neste caso no futebol, tem-se dado de maneira descaracterizada das situações reais do jogo sem considerar as interações entre técnica e tática e entre esta e os processos cognitivos subjacentes a mesma.

Segundo Tavares (1995) a transmissão de demasiada informação pode contribuir para a realização de erros, devido à capacidade limitada de processamento de um jovem jogador, além de que a criança apresenta dificuldades de selecionar o essencial do acessório, isto é, reconhecer os sinais relevantes necessários á solução da ação, logo, diminui a velocidade e adequação da resposta motora.

Garganta (1995) refere que importa, sobretudo, desenvolver nos praticantes uma disponibilidade motora e mental que transcenda largamente a simples automatização de gestos e se centre na assimilação de regras de ação e princípios de gestão do espaço de jogo, bem como, de formas de comunicação e contra comunicação entre os jogadores.

Processos na aprendizagem

Para Libâneo (2002), o ato pedagógico constitui uma atividade sistemática estabelecida entre indivíduos, tanto de forma intrapessoal quanto pelas condições externas, configurando-se em uma ação exercida intencionalmente sobre o sujeito ou grupos de sujeitos, capaz de produzir alterações eficazes, tornando-os ativos na própria ação. O método deve ser um facilitador deste processo, proporcionando aos praticantes situações-problemas motivantes e adequadas às suas capacidades, e preparando-os para uma fase posterior de intensificação em treino.

Reverdito e Scaglia. (2009) dizem-nos que os métodos de ensino-aprendizagem utilizados nos jogos desportivos coletivos são, muitas vezes, incompatíveis com os propósitos educacionais. A prática pedagógica é frequentemente influenciada pelo desporto espetáculo e por modelos estereotipados descritos através de manuais técnicos, que desconsideram as fases do desenvolvimento e a cultura corporal dos alunos.

De fato, os programas de ensino do desporto implementados nas escolas, nos clubes desportivos e recreativos, nas academias e demais instituições encontram a sua legitimidade, a sua função social específica e a sua identidade própria, no modo como acolhem e proporcionam aqueles benefícios aos segmentos da sociedade por si visados. Deste modo, a qualidade dos programas assenta na relevância do seu conteúdo formativo, na robustez e atualidade da sua base conceptual e na coerência e adaptabilidade da sua estrutura aos objetivos do programa e aos sujeitos que os frequentam.

Loureiro (2007) destaca que não há nenhum programa de ensino que seja adequado a todos os envolvimentos de aprendizagem. Nomeadamente, perante alunos de baixo nível de desempenho, a ausência de indicações objetivas e referenciadas a critérios de realização das tarefas pode comprometer a aprendizagem. Estas constatações reforçam o entendimento de que antes do delineamento do processo de instrução, o professor deve considerar o aluno enquanto sujeito individual, com experiências singulares, com motivações específicas e, mesmo, com dificuldades particulares. E isto, porque, nem sempre a utilização de tarefas com cenários interpretativos abrangentes são os mais apropriados para ultrapassar os problemas do processo de aprendizagem.

A competição por ser a primeira razão porque se pratica desporto, e por constituir uma componente de formação desportiva insubstituível, leva a que, conseqüentemente, se afirme que descurá-la é o mesmo que passar uma certidão de óbito ao desporto. Sheryle

(1988) refere que sem competição o desporto não poderia ser aquilo que é, enquanto que Marques e Oliveira (2002) referem que sem competição não há desporto.

Conferir à aprendizagem uma valência ecológica onde são os constrangimentos situacionais que ditam a pertinência e ajustabilidade dos modelos de ensino a aplicar é uma prerrogativa pedagógica não mais adiável. Sendo que não há nenhum modelo que seja adequado a todos os envolvimentos de aprendizagem, a eficácia de ensino deve ser interpretada no recurso a modelos de instrução que forneçam uma estrutura global e coerente para o ensino e treino do desporto. Entre os modelos de instrução mais centrados na direção do agente de ensino e modelos que concedem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos alunos há que encontrar o justo equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitar a autonomia, de modo a criar as condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva.

Treinador

Segundo Fonte Santa (2004), educar e formar implicam a existência dum plano pedagógico e metodológico devidamente estruturado e definido. Os meios, métodos e estratégias, aconselhados devem seguir os princípios definidos com base nas investigações da atualidade. No que toca ao sistema desportivo, o treinador deve criar no treino um ambiente agradável, que proporcione ter cada vez mais e melhores praticantes. O treinador deve ainda respeitar os seus praticantes, sendo que tem consciência das suas fases de desenvolvimento biológico. Cabe ao treinador estimular o jovem a que este se desenvolva mas sem o prejudicar, sobrecarregando-o com treino.

Rosado (2000), defende que o objetivo de qualquer modelo de formação e de qualquer perfil de competências a prescrever deverá orientar-se no sentido de otimizar as referidas influências do treinador sobre os atletas.

Para Fonte Santa (2004), o papel de treinador de jovens significa ter grandes responsabilidades na formação pessoal destes, um bom treinador na área do treino de crianças e jovens, deve ter a clara noção que a sua atividade não se limitará só a dirigir, a orientar, a ensinar, a demonstrar, a corrigir, a aprovar, a estimular, a motivar, a preparar e transmitir o treino.

Araújo (1994) advoga que o treinador desportivo não deve cingir-se ao domínio das habilidades específicas de organização, planeamento, condução do treino e das competências enquanto perito, mas deve, também, assumir-se como cidadão e, portanto, agente interativo do contexto social, cultural e político.

Sage (1980) sustenta que o enquadramento socio-desportivo em que se encontra o treinador, caracterizado pela constante exposição pública das suas decisões, pela exigência permanente de resultados positivos, pela imprevisibilidade da competição desportiva, entre outros, é que acaba por refletir as diferenças em relação a outras profissões. Aliás Brito (2001), considera que a profissão de treinador é única, original e apresenta características específicas que apenas permitem a sua existência no fenómeno desportivo.

No contexto de competição são vários os autores que têm uma definição sobre o que deve ser e o que é um treinador sobre a competição, Buceta (1996) refere que o treinador tem uma responsabilidade global sobre o rendimento dos atletas. Já Lyle (2002) considera que o treinador tem um papel de líder na obtenção de objetivos definidos para a performance da equipa. Ramirez (2002) refere que o treinador é responsável pelo

desenvolvimento do talento dos atletas tendo em vista a obtenção do êxito desportivo a nível nacional e internacional.

Serpa (2003), afirma que o treinador terá a obrigação de motivar os seus jogadores, tendo ao seu dispor um conjunto variado de ferramentas: estabelecer claramente objetivos desafiáveis da tarefa, atribuir recompensas simbólicas à realização e não ao resultado obtido, utilizar reforços verbais e não verbais, analisar as causas do desempenho e promover expectativas positivas.

Para Fonte Santa (2004), o treinador desempenhará por isso uma função de grande impacto social, educativo, formativo e desportivo. Ainda segundo o autor o treinador deverá apresentar algumas características:

- Bom senso;
- Formação específica na modalidade;
- Formação no terreno;
- Formação académica;
- Experiência e talento na condução de grupos;
- Experiência de jogo como jogador;

Quanto à formação académica, segundo Loureiro (2007) apesar de não existir um conceito suficiente robusto e consensual acerca do que é realmente a formação, parece ser inequívoco que a formação é a base do alto rendimento e que neste domínio o processo de ensino-aprendizagem se assume como a célula base do processo.

Devido a este fator e como sabemos que os jovens iniciam a sua prática desportiva em idades bastantes diversas, tem o treinador de ter um vasto leque de conhecimentos dos aspetos psicopedagógicos, psicossociais e psicofisiológicos para dar uma resposta correta e efetiva as necessidades de cada um dos jovens com que contacta.

Costa (2006) enuncia um conjunto de dez pontos que se constituem como as principais normas de conduta de um treinador que desenvolva a sua ação junto dos jovens praticantes.

Sendo estes:

- Elogiar os jovens;
- Evidenciar os aspetos positivos da sua participação;
- Manter a calma quando os jovens cometem erros;
- Ter expectativas razoáveis e realistas;

- Tratar os jovens com respeito;
- Procurar fazer com que os jovens sintam prazer na prática do desporto;
- Não assumir comportamentos excessivamente sérios durante as competições;
- Manter a ideia de que a alegria e o prazer são componentes obrigatórios da atitude dos jovens que praticam desporto;
- Enfatizar o trabalho da equipa;
- Ser um exemplo de comportamentos respeitadores do espírito desportivo;

Por fim, Catita (2002) propõe como linhas orientadoras para o treino de crianças e jovens os seguintes aspetos: recompensar, tanto o esforço como o resultado, manter os treinos estimulantes; utilizar progressões adequadas; ser honesto e entusiasta.

Parte II – Caracterização do local de estágio

Caracterização da Cidade

A cidade do Porto, situada a nordeste da Península Ibérica, nasceu no ano de 417, tem atualmente uma população de 237.584 habitantes (resultados preliminares obtidos dos censos 2011), numa área de 41,66 km².

Cidade de tradições mercantis, o Porto possui um importante porto marítimo. Os seus elegantes e imponentes edifícios testemunham a visão e o espírito empreendedor dos seus característicos habitantes, com o seu inconfundível sotaque, sentido de humor e arte de bem receber.

A extraordinária arquitetura de edifícios como a Catedral, a Torre dos Clérigos, a Estação de São Bento e o antigo Palácio da Bolsa, coexistem com lojas e ofícios tradicionais, elegantes cafés e o ambiente animado e autêntico das ruas. A zona histórica é também palco para espetaculares e insólitos eventos, como as Festas de São João.

Cidade do Porto é também reconhecida como a cidade que vive e aprecia a sua gastronomia, onde alguns dos mais célebres Chefes portugueses desenvolvem os seus

talentos. A cidade é também reconhecida pela sua vibrante vida noturna, com diversos bares que estão na moda e clubes em permanente atividade com atuações ao vivo.

O Porto é a porta de entrada para uma das mais importantes zonas europeias de produção de moda, roupa e calçado. As lojas da cidade e os seus centros comerciais constituem uma verdadeira atracção comercial.

E como também não podia deixar de ser, a cidade é representada pelo Futebol Clube do Porto, um clube com imensos títulos e vitórias ao nível nacional e internacional, em que nos últimos 20 anos conseguiu elevar o seu nome como clube e como cidade, aos mais altos patamares da história do futebol mundial.



Figura 1- Cidade do Porto Fonte: www.google.pt

Caracterização do Sport Clube de Salgueiros

Sport Clube de Salgueiros, formado em 8 de Dezembro de 1911, na cidade do Porto por um grupo de amigos que tinham acabado de assistir a um jogo entre o Porto e o Benfica. A partir daí nada foi o mesmo para João da Silva Almeida, Anibel Jacinto e o Antenor. Tudo começou com o nome de Sport Grupo e Salgueiros com a sede em Arca D'Água, mas na época de 1920, após uma grande crise o clube teve que se fundir com o Sport Comércio, que era outro clube da cidade e surgiu então o Sport Comércio e Salgueiros.

O estádio deste clube passou então a ser em Vidal Pinheiro, na Freguesia de Paranhos, com o nome de estádio Engenheiro Vidal Pinheiro no qual viveu grandes momentos do futebol português. É pena é que neste momento apenas existe uma bancada que sobreviveu ao abandono da equipa ao futebol profissional.



Figura 2 – Antigo estádio do Salgueiros Fonte: www.google.pt

A história do Salgueiros é realmente impressionante, tendo este clube 21 presenças no principal escalão do futebol Português, sendo a sua melhor qualificação 5º lugar no ano de 90/91, 44 presenças na Taça de Portugal, 1 presença na Taça UEFA, 37 presenças na 2º Divisão Nacional e 2 presenças na 3º Divisão Nacional. Por aqui passaram também grandes nomes do futebol nacional como Sá Pinto, Miklos Feher, Pedro Espinha, Deco, Carlos Manuel. Mas o Salgueiros não teve só a prática de futebol, teve também Pólo Aquático campeão nacional 12 vezes, Andebol não só masculino mas também feminino.

Depois de todos os problemas que o Salgueiros teve em termos financeiros chegando mesmo a abandonar o futebol sénior profissional em 2004 devido à dívida do clube, a equipa do Salgueiros regressou a competição na 2º Divisão da AF Porto com o nome provisório de Sport Clube Salgueiros 08. Neste momento a equipa sénior está no Campeonato Nacional Séniores.

O Sport Comercio e Salgueiros e o Sport Clube Salgueiros 08 dividem-se neste momento em varias equipas de formação, até aos escalões de iniciados é, em 2013,

assinou um protocolo de 2 anos com a equipa Francesa AS Mónaco no qual estas equipas de formação são geridas por representantes da equipa Francesa e usam o nome do AS Mónaco Soccer School.



Figura 3- Soccer School AS Mónaco Fonte: Própria

Sport Comercio e Salgueiros	Sport Clube Salgueiros 08	AS Mónaco Soccer School
Juniores (2º Nacional)	Juniores (1º Distrital)	2 Equipas de Sub. 11
Juvenis (1º Distrital)	Juvenis (1º Distrital)	4 Equipas de Sub. 10
Iniciados (1º Distrital)	2 Equipas Iniciados (2º Distrital)	Sub.7
Infantis (1º Distrital)	Infantis (2º Distrital)	Sub.8

Tabela 1 – Equipas de toda a estrutura Salgueiros/AS Mónaco

As equipas

Ao longo deste ano tive o privilégio de trabalhar com duas equipas. Na equipa de juniores apenas a fazer observação de jogos e acompanhamento dos treinos, enquanto que, na equipa de iniciados, tive mesmo a oportunidade de planear exercícios e totais sessões de treino.

Na equipa de juniores os principais objetivos para esta época eram:

- Manutenção da equipa no campeonato da 2º Divisão Nacional de Juniores;
- Praticar bom futebol;
- Conseguir a união de grupo e formar uma equipa pronta para o futuro;



A table showing the squad of Juniores SCS, organized into four columns: GUARDA REDES, DEFESA, MÉDIO, and AVANÇADO. Each player's name is preceded by a small red and green flag icon.

GUARDA REDES	DEFESA	MÉDIO	AVANÇADO
Leonardo	Pedrinho	Lapa	Jota
Bruno Santos	Maurício	Rui Diogo	Jaime
Miguel	João Oliveira	Ivan	
Pedro Costa	Buli	Edu	
	Flávio Silva	Gonçalo Moura	
	Silva	João Pedro	
	Artur		
	Ruizinho		

Figura 4 - Plantel de Juniores SCS

Enquanto que, na equipa de iniciados onde eu estava mais envolvido os objetivos principais eram:

- Prática de bom futebol;
- Assimilação das fases de transições ofensivas e defensivas;
- Qualidade e quantidade de posse de bola;
- Adaptar os jovens jogadores às várias fases de jogo;
- Controlar a agressividade e ansiedade durante o jogo e treino;
- Formar profissionalmente e pessoalmente bons atletas de desporto;

Nº	NOME	NACIONALIDADE	POSIÇÃO
	Diogo Madureira	Portugal	Guarda Redes
	António	Portugal	Defesa
	Coelho	Portugal	Defesa
	Pedro Costa	Portugal	Defesa
	Pina	Portugal	Defesa
	Rafa	Portugal	Defesa
	Rodrigo	Portugal	Defesa
	Trindade	Portugal	Defesa
	Zé Pedro	Portugal	Defesa
	Bernardo	Portugal	Médio
	Carlos	Portugal	Médio
	Diogo Carvalho	Portugal	Médio
	Miguel	Portugal	Médio
	Miguel Angelo	Portugal	Médio
	Rui Diogo	Portugal	Médio
	Vasco	Portugal	Médio
	Andre	Portugal	Avançado
	Coimbra	Portugal	Avançado
	Sebastião	Portugal	Avançado
	Tomás	Portugal	Avançado

Figura 5 Plantel de iniciados SCS

Recursos do Sport Comercio e Salgueiros

Como todos nós sabemos o Sport Comercio e Salgueiros neste momento não é aquilo que um dia foi, como muitos outros clubes, este não é exceção às dificuldades financeiras que se apresentam em muitos clubes. Por isso ao longo do ano, foram várias as dificuldades em termos de recurso materiais enquanto que os espaços físicos estavam encarregues à Camara Municipal do Porto, mas aqui ficam aquelas com que eu trabalhei:

Recursos Físicos:

Os treinos eram no campo do Cerco e os jogos eram no campo do Viso, tanto da equipa de juniores como da equipa de iniciados, enquanto a sede é no antigo estádio do Salgueiros, no qual apenas existe uma bancada.



Figura 6 - Campo do Cerco Fonte: Própria



Figura 7 - Campo do Viso Fonte: Própria

Recursos Materiais:

Os recursos materiais como já referi eram escaços.

- 6 a 8 bolas;
- 15 a 20 sinalizadores;
- 5 Cones;
- 2 Balizas pequenas;

Recursos Humanos:

Muitos dos recursos que existem no SCP estão ligados à direção ou à parte da secretaria, que também é muito importante para que uma instituição funcione. Assim sendo, vou só mencionar todas as pessoas que eu trabalhei diretamente pelas equipas que passei.

A equipa técnica de Juniores era composta pelo treinador principal, 2 treinadores adjuntos e o estagiário (eu), enquanto que na equipa técnica da equipa de iniciados era apenas o treinador principal e o treinador adjunto (eu).

Parte III – Atividades desenvolvidas

Objetivos do estágio

O Estágio Curricular tem o objetivo de proporcionar aos alunos uma situação idêntica àquela que vai ser encontrada no mercado de trabalho. Assim, torna-se fundamental definir objetivos a serem concretizados pelo aluno estagiário, no sentido deste poder adquirir o máximo de competência, experiência profissional e conhecimentos que dele advêm.

Objetivos gerais:

- Integração na equipa e na instituição;
- Perceber as formas de comunicação que devem ser adotadas em relação aos diferentes escalões bem como adquirir rotinas de trabalho;
- Aplicar competências e conhecimentos teórico-práticos adquiridos no decorrer da formação académica e consolidar estes processos através do trabalho autónomo;

Objetivos específicos:

- Transmitir aos atletas o gosto pela modalidade;
- Desenvolver capacidade de intervenção em vários escalões etários;
- Observar várias sessões de treino e de competição;
- Adquirir rotinas de metodologias de treino;
- Acompanhar o desempenho dos atletas durante a competição;
- Desenvolver nos jovens valores físicos, mas também psicológicos, sociais e emocionais;

Calendarização de Estágio – Horários

Ao longo deste ano letivo e época desportiva a minha experiência ficou enriquecida em vários níveis: a nível pedagógico, a nível social, e claramente a nível prático. Devido ao local de estágio ser distante do local de aulas, o meu estágio ficou limitado a 5 dias por semana, 4º feira a Domingo.

No quadro em baixo estão representados os dias e as horas que eu estava presente no treino e jogos da equipa de juniores no treino e jogos da equipa de iniciados sub.15, bem como algumas horas na escola de formação que decorria aos sábados de manhã.



Figura 8 – Horário de estágio Fonte: Própria

Estágio

Fases de estágio

No início do estágio, na fase de planeamento reuni-me com os elementos técnicos do clube e também em concordância com o orientador do IPG para esclarecermos as etapas que iria passar ao longo do processo. Desde então ficou decidido que o estágio iria ficar dividido em três fases. A primeira fase de integração e observação, a segunda fase de cooperação e uma última fase, a fase autónoma.

Fase de integração e observação

Esta fase teve como principal objetivo a minha adaptação ao clube e as equipas com que me encontrava. No decorrer desta fase tive a oportunidade de observar todos os treinos e jogos das duas equipas (juniores e iniciados). Com esta oportunidade tentei perceber como me adaptar às duas mentalidades de dois escalões diferentes bem como o relacionamento a ter com eles, visto que não pode ser igual nos dois escalões, em especial com o escalão de juniores onde era necessário ter uma postura, mentalidade, e forma de comunicar, muito distinta em comparação com o outro escalão, uma vez que se tratam de jovens adultos. Ao longo desta fase elaborei vários relatórios de jogo (no anexo 3), fiz correções técnicas e dei ao longo dos treinos vários feedbacks.

Ao longo dos treinos e jogos foquei-me mais nos seguintes aspetos:

- Observar o comportamento dos treinadores e atletas;
- Perceber o porquê de serem aqueles exercícios utilizados;
- Fazer correções e dar feedbacks;
- Recolher dados estatísticos sobre minutos e golos de cada jogador;
- Observar, durante o jogo, alguns aspetos a melhorar ou a corrigir para comunicar ao treinador;

RELATÓRIO JOGO FUT 11

Escalão: _____
 Prova: _____
 Jogo e resultado: _____
 Local: _____
 Data: 2/11/2013
 Nome Treinador: _____

Constituição da Equipa

Titulares

1	Leo
2	Rui Diogo
3	Filipe
4	Silva
5	Humberto
6	Rui Diogo
7	Filipe
8	Nogueira
9	Jaime
10	Gonçalo
11	Plum

Suplentes

12	Miguel
13	Mattias
14	Felices
15	Edu
16	António
17	Lito
18	Jose Brito

Utilização dos diferentes sistemas de base ao longo do jogo:

Sistema 1 (1x4x3x3)	4x2x3x1		
Sistema 2 (1x4x4x2)			
Sistema 3 (1x3x4x3)			

Notas:

Organização ofensiva (método utilizado, jogadores que mais se destacaram nesta fase, espaço do jogo mais utilizado):

- Transição rápida
- Bola em profundidade

- Jaime
 - Ivan
 - Toy
 - Gonçalo

Transição ataque - defesa (jogadores que mais se destacaram nesta fase):

- Rui Diogo
- Jaime (a pressionar logo)
- Ivan

Organização defensiva (método utilizado, jogadores que mais se destacaram nesta fase, espaço de jogo mais utilizado):

- Rui Diogo
- Ivan
- Humberto

bloco médio-alto

Transição defesa - ataque (jogadores que mais se destacaram nesta fase, espaço de jogo mais utilizado):

- Gonçalo
- Ivan
- Humberto

Pontos fortes da equipa (neste jogo):

- Confinança
- Bola em profundidade
- Agressividade na disputa da bola

Pontos fracos da equipa (neste jogo):

- 1º ponto → ligação Meio-Campo - ataque em posse organizada

Prestação nas bolas paradas ofensivas e defensivas:

Def:

- Facilitismo
- Erro de marcação
- Falha de comunicação

Ofens:

- Geralmente bem, atacaram bem a bola, conseguindo não se pararem contra-ataque

Comportamento disciplinar da equipa com os vários agentes:

Adversário	Mt Bom	Bom	X	Razoável	Mau	Mt Mau	
Árbitro	Mt Bom	Bom	X	Razoável	Mau	Mt Mau	
Público	Mt Bom	Bom	X	Razoável	Mau	Mt Mau	
Colégas	Mt Bom	Bom	X	Razoável	Mau	Mt Mau	
Dirigentes	Mt Bom	Bom	X	Razoável	Mau	Mt Mau	
Treinadores	Mt Bom	Bom	X	Razoável	Mau	Mt Mau	

Apreciação individual com nota de 1 a 5:

Número	Nome	5	4	3	2	1
1	Leo			X		
2	Rui Diogo		X			
3	Filipe		X			
4	Silva				X	
5	Humberto		X			
6	Rui Diogo		X			
7	Filipe				X	
8	Nogueira			X		
9	Jaime		X			
10	Gonçalo			X		

11	Ivan		X			
12	Miguel					
13	Mattias					
14	Felices			X		
15	Edu				X	
16	António					
17	Lito					

1-Mau, 2-Insuficiente, 3-Suficiente, 4-Bom e 5-Muito Bom

Adversário:

Pontos Fortes: ∅

Pontos Fracos:

- 1ª bola
- posse de bola fraca
- Transição ofensiva fraca

Jogadores Chave:

- nº 7 (MID)
- nº 3 (DCE)

Figura 9 - Relatório de jogo dos Juniores

Fase cooperação

Nesta fase de cooperação fiquei mais pela equipa de iniciados que foi onde eu mais interagi e mais trabalhei, sendo que na equipa de juniores apenas fiquei pela observação de jogos e treinos.

No início o treinador colocou-me logo à vontade para eu orientar um exercício de aquecimento e de final de treino (retorno à calma) o que era um exercício que raramente se fazia, optava-se por aproveitar o pouco tempo de treino que se tinha na parte fundamental do treino.

Por exemplo, no dia 12 de Dezembro de 2012 (que está no dossier) o meu exercício consistia na qualidade e quantidade de posse de bola, bem como a movimentação, receção ao passe e o passe. Então, elaborei um exercício em que dividi os jogadores em grupos de 6, e desses 6 em duas equipas de 3x3, dentro de um quadrado de alguma dimensão na qual tinham que manter a posse de bola. O jogador que perdesse a posse de bola para a outra equipa tinha de dar uma volta ao quadrado enquanto a sua equipa tinha menos um jogador para recuperar a bola.

Este exercício obriga a uma grande concentração e coordenação por parte dos jogadores por ser em espaço reduzido, e a uma grande intensidade tanto na procura de espaços vazios como na recuperação da bola.

Ao longo desta fase fui sempre ajudando o treinador em tudo o que ele precisasse bem como arrumar o material, dava feedbacks positivos e negativos, quando era necessário, bem como alguns exercícios de guarda-redes (que estão no dossier).

Em Fevereiro o treinador pediu-me para fazer uma avaliação do desenvolvimento dos jogadores e as suas capacidades defensivas, ofensivas e táticas.

Durante este período, em que me mantive em contato mais próximo e direto com os jogadores, tentei ser o mais exemplar possível, de forma a transmitir os melhores valores aos jovens atletas.

Fase autónoma

Nesta última fase, mas não menos importante, uma vez que foi o período que mais me ascendeu, sentindo-me realizado a nível profissional, pois foi nesta etapa que coloquei em prática o conhecimento adquirido nestes últimos anos, quer a nível profissional, quer a nível pessoal (uma vez que este último está sempre implícito, não sendo possível de ser

dissociado em qualquer componente humana) e a nível social que também é parte integrante da formação dos atletas.

Tive liberdade total para implementar o conhecimento adquirido, sem descurar as mentalidades de treino e de jogo desenvolvidas ao longo da época.

No início, um dos meus maiores receios era a comunicação no decorrer do treino, com os atletas, bem como a possível desobediência por parte destes (o que nunca chegou a acontecer).

Os dois primeiros treinos foram orientados por mim, com a supervisão do treinador. Os restantes treinos e uma vez que o treinador não estava presente, era apenas eu o responsável pelo treino (com todas as variantes implícitas).

Relato um dos treinos que orientei e que consta no dossier de estágio (5 de Junho de 2014).

No mencionado dia, preparei um treino onde privilegiava a posse de bola e transições rápidas de defesa/ataque.

O treino iniciou-se com um exercício simples de triangulação com tabelas e desmarcação para a zona do passe. Este exercício durou aproximadamente 15 minutos, onde se deu ênfase à qualidade de passe e receção.

No exercício seguinte, já pertencente à parte fundamental do treino e com duração aproximadamente de 20 minutos, dividi os 16 jogadores em 2 equipas e o espaço de campo em dois. A tarefa dos jogadores era manter a posse de bola e quando era dada autorização o jogador com a posse de bola fazia um passe na diagonal para o outro flanco, onde se movimentava um outro jogador da sua equipa para receber a bola.

Aí recebida a bola, este atleta fazia contenção da bola até que os seus colegas de equipa e adversários se posicionassem no espaço, reiniciando o exercício de posse de bola (com pressão, para recuperação, da equipa adversária).

Como último exercício e mantendo as equipas do anterior exercício, realizou-se jogo condicionado, onde os jogadores só podiam atacar a baliza com passe na diagonal de um flanco para o outro (exercício de aproximadamente 25 minutos).

Saliento que neste treino, assim como em todos os que orientei, no final era feita uma reflexão do mesmo, entre a equipa técnica e os atletas, com vista a abordar os eventuais aspetos positivos e negativos, com o objetivo de uma melhora progressiva de treino para treino.

Atividades ao longo do estágio

Recolha do material

Um dos meus objetivos ao longo da época foi estar encarregue de controlar e dispor todo o material para o treino. Tanto no início como no final do treino contava todo o material para que as equipas seguintes terem todo o material disponível e organizado.

Acompanhamento dos jogadores ao longo do treino e durante a competição

Desde a entrada dos jogadores dentro do campo de treino, somos nós treinadores, que temos de ter a tarefa e a responsabilidade de tudo o que se passa com eles, uma das minhas tarefas foi acompanhar os jogadores ao longo do treino, tanto a nível de treino como a nível social e educativo. Tinha que ajudar o atleta em tudo o que fosse preciso, desde atar atacadores ou obrigar a comer depois do jogo. Isto liberta e ajuda o treinador principal para, estar concentrado em tudo o que tem a ver com o jogo e a sua preparação.



Figura 10 - Plantel de iniciados Fonte: Jorge Madureira

Atividade com crianças da formação

Ao longo deste ano tive o privilégio de trabalhar durante duas vezes com uma equipa de formação de sub6 do AS Mónaco, essas ocasiões ocorreram no parque da cidade do Porto, uma delas no dia da mãe e a outra num convívio organizado pela direção.

Como exemplo, no dia da mãe, eu e outro treinador ficamos encarregues de planejar um treino didático, tanto para os atletas, como para as suas mães. Fizemos a recepção as Mães e filhos, um pequeno jogo de conhecimento e apresentação na qual cada um passava a bola e dizia o seu nome, jogo de estafetas, jogo do crocodilo, futebol reduzido entre outros jogos (em anexo 6). No final não podíamos deixar as mães irem embora sem uma pequena flor de lembrança. Este tipo de atividades tem como principal objetivo estabelecer a ligação entre um dia especial para as mães com os seus filhos, proporcionando um dia de convívio, ternura e afeto, porque o futebol também é isso.



Figura 11 - Equipa de formação Fonte: Própria

Reflexão crítica da época

No final de uma época desportiva deve-se fazer uma avaliação de como correu desportivamente a época. É certo que, a nível de formação, talvez seja menos importante. No que diz respeito á equipa de juniores, os objetivos estavam bem definidos, alcançar a manutenção na 2º Divisão Nacional de Juniores, o que não se veio a concretizar, uma vez que a equipa acabou por descer de divisão, ficando em 9º lugar no campeonato e em 7º lugar na fase de manutenção; e tentar formar jovens futuros jogadores com qualidade.

Ao longo da época foi notória muita falta de qualidade dos jogadores que representavam esta equipa, bem como o desinteresse pelos resultados.

Nesta equipa foi clara a ausência do fator de “união do grupo”. Toda a equipa técnica tentou lutar contra isso, fazendo muitas vezes palestras sobre esse assunto bem como vídeos de encorajamento antes dos jogos mas, como todos nós sabemos, nestas idades, torna-se complicado conseguir moldar qualquer jogador, tanto a nível social, como a nível de jogador de futebol.

A minha tarefa para esta equipa baseava-se mais na observação dos jogos, observar as falhas da equipa e possíveis falhas da equipa adversária para comunicar ao treinador, bem como fazer no final de cada jogo o relatório de jogo para apresentar ao treinador.

		Total							Casa						Fora							
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS		
1	Boavista	41	18	13	2	3	68	13	9	8	0	1	39	4	9	5	2	2	29	9	=	Jogos
2	Feirense	41	18	13	2	3	36	20	9	7	1	1	20	8	9	6	1	2	16	12	=	Jogos
3	AD Sanjoanense	27	18	8	3	7	44	30	9	7	2	0	28	10	9	1	1	7	16	20	+	Jogos
4	Sp. Espinho	27	18	8	3	7	33	30	9	6	2	1	20	6	9	2	1	6	13	24	-	Jogos
5	Padroense	25	18	7	4	7	33	30	9	6	2	1	23	13	9	1	2	6	10	17	+	Jogos
6	Canidelo	25	18	7	4	7	38	44	9	5	1	3	22	17	9	2	3	4	16	27	-	Jogos
7	Mesão Frio	24	18	7	3	8	35	42	9	6	2	1	22	15	9	1	1	7	13	27	-	Jogos
8	Penafiel	24	18	7	3	8	38	35	9	5	1	3	27	15	9	2	2	5	11	20	-	Jogos
9	Salgueiros	21	18	6	3	9	31	37	9	4	2	3	16	13	9	2	1	6	15	24	=	Jogos
10	Torre Moncorvo	1	18	0	1	17	10	85	9	0	1	8	7	41	9	0	0	9	3	44	=	Jogos

Figura 12 - Tabela classificativa do plantel de juniores do SCS Fonte: www.zerzero.pt

...CAMPEONATO

		Total							Casa							Fora							
		P	J	V	E	D	GM	CS	J	V	E	D	GM	CS	J	V	E	D	GM	CS			
1	Sp. Espinho	60	14	11	0	3	33	15	7	6	0	1	19	7	7	5	0	2	14	8	=	Jogos	
2	Penafiel	55	14	10	1	3	33	17	7	7	0	0	21	7	7	3	1	3	12	10	=	Jogos	
3	Canidelo	50	14	8	1	5	31	27	7	6	0	1	17	8	7	2	1	4	14	19	+	Jogos	
4	Padroense	48	14	7	2	5	31	19	7	5	1	1	21	7	7	2	1	4	10	12	-	Jogos	
5	AD Sanjoanense	44	14	5	2	7	24	19	7	2	1	4	11	11	7	3	1	3	13	8	=	Jogos	
6	Mesão Frio	37	14	3	4	7	20	29	7	2	3	2	13	14	7	1	1	5	7	15	=	Jogos	
7	Salgueiros	36	14	4	3	7	25	24	7	3	2	2	14	5	7	1	1	5	11	19	=	Jogos	
8	Torre Moncorvo	5	14	1	1	12	4	51	7	1	0	6	3	23	7	0	1	6	1	28	=	Jogos	

Figura 13 - Tabela classificativa da fase de manutenção da equipa de juniores do SCS Fonte: www.zerozero.pt

No que diz respeito à equipa de iniciados, os objetivos para esta época não dependiam dos resultados, mas sim a prática do “bom futebol”, da assimilação de transições defensivas e ofensivas dos jogadores com o jogo e os treinos, jogos com qualidade e quantidade de posse de bola, bem como a capacidade de se auto controlarem no processo disciplinar durante os jogos.

A maioria destes jogadores no início da época tinham muitos problemas disciplinares durante o treino, no balneário, uns com os outros, e até mesmo nos jogos (muita agressividade não desejada para com os adversários). Ao longo da época, nós, equipa técnica, fomos tentando, até conseguirmos, colocar um bom “espírito de grupo” dentro da equipa, porque como sabemos, se não houver entreaajuda dentro de campo, a equipa não consegue funcionar como tal. Essa evolução foi clara ao longo da época, e a meio do campeonato regular era notório que os jogadores já tinham entendido que, uns sem os outros, não conseguiriam atingir melhores resultados.

Muitos dos jogadores que, no início da época não sabiam fazer uma transição ofensiva nem defensiva, começaram a conseguir assimilar isso ao longo do jogo. Mas, ao mesmo tempo, cometiam graves erros nas transições, assim como uma grande dificuldade na finalização - na qual se tentava combater nos treinos mas sem grandes resultados – visível jogos. Esta equipa teve também um grande défice de Guarda-Redes tendo acabado a fase regular do campeonato só com um (não o melhor), o que dificultava muitas vezes a transição defesa-ataque da nossa equipa devido a sua fraca qualidade com os pés. Todos estes fatores levaram a equipa a algumas más exibições e resultados menos bons o que nos colocou no 14º lugar do Campeonato da AF Porto 1º Divisão Juniores C sub.15.

CHAMPIONATO

		Total								Casa						Fora						
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS		
1	Padroense	81	30	26	3	1	83	15	15	13	2	0	49	6	15	13	1	1	34	9	=	Jogos
2	Varzim	77	30	24	5	1	94	17	15	13	2	0	58	10	15	11	3	1	36	7	=	Jogos
3	Boavista B	71	30	23	2	5	90	28	15	12	0	3	54	16	15	11	2	2	36	12	=	Jogos
4	Maia Lidador	53	30	16	5	9	49	36	15	9	1	5	28	20	15	7	4	4	21	16	=	Jogos
5	Candal	52	30	16	4	10	59	36	15	6	3	6	23	18	15	10	1	4	36	18	=	Jogos
6	FC Foz	48	30	13	9	8	56	41	15	8	3	4	38	24	15	5	6	4	18	17	=	Jogos
7	Leixões B	44	30	13	5	12	51	43	15	4	4	7	21	20	15	9	1	5	30	23	+	Jogos
8	FC Porto B	43	30	13	4	13	55	63	15	7	2	6	29	24	15	6	2	7	26	39	=	Jogos
9	Hernâni Gonçalves	41	30	12	5	13	47	54	15	7	3	5	23	19	15	5	2	8	24	35	-	Jogos
10	Avintes	39	30	11	6	13	50	57	15	8	3	4	37	19	15	3	3	9	13	38	=	Jogos
11	Leça	37	30	10	7	13	38	33	15	6	4	5	27	18	15	4	3	8	11	15	+	Jogos
12	Arcozelo	36	30	11	3	16	49	54	15	6	1	8	24	25	15	5	2	8	25	29	-	Jogos
13	S. Félix Maranh	29	30	9	2	19	41	71	15	5	1	9	15	30	15	4	1	10	26	41	=	Jogos
14	Salgueiros	14	30	4	2	24	22	95	15	2	2	11	12	46	15	2	0	13	10	49	=	Jogos
15	Canidelo	14	30	3	5	22	25	91	15	2	2	11	10	33	15	1	3	11	15	58	=	Jogos
16	EF Macieira da Maia	7	30	2	1	27	15	90	15	2	1	12	12	36	15	0	0	15	3	54	=	Jogos

Figura 14 - Tabela classificativa da equipa de iniciados do SCS Fonte: www.zerozero.pt

No final desta fase do campeonato, foi ponderado em reunião com os jogadores, se eles queriam entrar na Taça José Bacelar, uma taça onde se iriam disputar os jogos com os últimos 9 classificados do campeonato. Esta reunião foi realizada para questionar os jogadores se eles estavam dispostos a honrar e dignificar a camisola do Salgueiros, com empenho, e se mostrarem a 100% nesta competição.

Logo no início dos treinos, para a preparação da taça, notou-se uma grande diferença em termos de atitude por parte dos jogadores, muito mais empenhados, com garra. E apesar de muitos deles terem pouca qualidade técnica, notava-se que queriam aprender, o que para os treinadores é um grande alento.

Ao longo da taça a equipa foi praticando um futebol razoável com altos e baixos. Praticou um futebol com rápidas transições defesa-ataque, muita qualidade de posse de bola, apenas pecava nas situações defensivas e na finalização (que continuava a ser escassa), tendo ainda a adversidade de o único guarda-redes se ter lesionado e, durante 3 jogos, ter que ser um jogador de campo a fazer essa posição, ainda assim a equipa conseguiu superar estas adversidades e ficou no 5º lugar.

CAMPEONATO																										
		Total								Casa								Fora								
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS						
1	Leça	18	7	6	0	1	20	5	3	2	0	1	5	3	4	4	0	0	15	2	=	Jogos				
2	SC Rio Tinto	16	7	5	1	1	26	7	3	3	0	0	17	3	4	2	1	1	9	4	=	Jogos				
3	Maia Lídador	13	7	4	1	2	24	7	4	2	1	1	9	5	3	2	0	1	15	2	+	Jogos				
4	UD Valonguense	12	7	4	0	3	17	18	4	3	0	1	13	4	3	1	0	2	4	14	-	Jogos				
5	Salgueiros	10	7	3	1	3	16	16	4	2	1	1	14	6	3	1	0	2	2	10	+	Jogos				
6	Hernâni Gonçalves	9	7	3	0	4	28	17	4	2	0	2	21	8	3	1	0	2	7	9	-	Jogos				
7	EF Macieira da Maia	4	7	1	1	5	13	24	3	1	0	2	7	10	4	0	1	3	6	14	=	Jogos				
8	Estrelas de Fânzeres	0	7	0	0	7	5	55	3	0	0	3	1	23	4	0	0	4	4	32	=	Jogos				

Figura 15 - Tabela classificativa da taça José Bacelar da equipa de iniciados do SCS Fonte: www.zerozero.pt

Não podemos deixar de relembrar que estes atletas têm apenas entre 14 e 15 anos e que, para muitos deles, era apenas o segundo ano como jogadores de futebol, o que leva à falta de experiência e, claro, a muitos erros cometidos. Nós como treinadores estávamos lá para tentar minimizar esses erros.

Concluindo, o balanço desta época na equipa de juniores não foi positivo, nem a nível desportivo (em que não se conseguiu a manutenção da equipa no nacional), bem como a nível de união de grupo. No que diz respeito à equipa de iniciados pode-se dizer que na fase regular do campeonato, o balanço também não foi positivo em que a equipa não conseguiu atingir os objetivos pretendidos mas, já na taça, a equipa teve um balanço positivo, mudando totalmente de atitude, praticando bom futebol e conseguiu reagir as adversidades propostas ao longo tempo.

Parte IV – Reflexão Final

No final deste período de estágio (que culminou com a conclusão do percurso académico), com a prática adquirida, sinto um significativo crescimento pessoal, assim como da minha aptidão profissional.

Esta evolução, permite e dá alento para encarar o futuro profissional com otimismo, na execução da função de treinador/treinador adjunto.

Como esperado, no decurso do estágio foi possível aplicar os conhecimentos adquiridos em todo o percurso académico mas, também constatar as dificuldades da aplicação dos conhecimentos teóricos na prática.

Como já tinha sido abordado, a melhor ou pior aplicação de tais conhecimentos, estará sempre sujeita ao potencial humano - os atletas -. Constatou-se a variável condicionante da aptidão técnica, social, educacional e mental do atleta, analisados individualmente e como um conjunto de variáveis da equipa.

Ainda assim, não se pode descurar a competência intrínseca do próprio futebol, com oscilações no comportamento, atenção, preparação e vontade dos atletas constituintes de uma equipa.

Muito concretamente, este estágio curricular no SCS, foi muito enriquecedor e transcendeu todas as minhas expectativas em todos os aspetos, tanto a nível profissional como a nível pessoal.

A superação pessoal esteve associada a todas as dificuldades logísticas e humanas com que me deparei, mas que nunca me fizeram abrandar ou estagnar, pelo contrário, fizeram para que me tornasse uma pessoa mais capaz e confiante (das minhas valências).

Foi possível verificar, apesar de toda a boa vontade por parte dos técnicos e dirigentes do clube, para a persecução dos objetivos a que se propõem, tem de haver critérios mais definidos e rigorosos, senão vejamos:

Uma equipa que pretende alcançar a subida de divisão não pode estar sujeita a uma época desportiva com apenas um guarda-redes. A nível logístico, deparei-me com um campo com as dimensões de futebol de 11, onde treinavam em simultâneo 3 equipas de iniciados, com os respetivos 6 treinadores (3 principais e 3 adjuntos).

Constatou-se também que a disponibilização de material para o treino era cada vez mais escassa, os sinalizadores e bolas eram nesta altura da época escassos em comparação com o início da época, o que dificultava ainda mais o papel da equipa técnica.

Relativamente à minha vivência/perceção deste estágio, propus pessoalmente certos objetivos a atingir. Numa primeira fase, a integração e observação eram os objetivos.

A integração, de início, não foi muito fácil, uma vez que era uma realidade distinta, com novos coordenadores e atletas, numa cidade diferente. Ainda assim, com muita vontade, paixão pela atividade e esforço foi possível superar rapidamente tais adversidades.

No que concerne à observação dos treinos e jogos, após este percurso, sinto-me totalmente capaz de analisar, preparar e adaptar vários métodos de treino.

Nesta fase tive o cuidado de analisar o corpo técnico e dediquei especial cuidado a todas as análises por ter a perceção que seria fulcral para o meu percurso futuro, mas também para a minha fase seguinte – cooperação.

Durante a fase de cooperação com os treinadores, o meu desenvolvimento foi mais com a equipa de iniciados, onde logo de início o treinador me colocou à vontade para interagir com a equipa.

Durante este período tentei ser o mais profissional possível, chegar mais cedo que os jogadores e colocar à disposição do treinador todo o material disponível para o treino, de forma a libertar o treinador para o essencial do treino, como o planeamento do mesmo. Cooperava, nas interrogações ao treinador sobre algumas questões técnicas, ao longo do treino, para que os meus feedbacks fossem uma mais-valia para a equipa.

Foi uma fase muito enriquecedora na medida que me começou a preparar totalmente, quer a níveis psicológicos como profissionais para a minha fase autónoma.

Não posso deixar de referir que a fase autónoma foi a que mais me entusiasmou e me libertou para colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos meus estudos no IPG e neste ano de estágio.

Nesta fase tentei ser o mais criativo e dinâmico possível, apresentar novos exercícios, de acordo com as mentalidades que se vinham a treinar ao longo da época. Apresentei planos de treino dinâmicos, para que não houve-se qualquer confusão ao longo do treino.

No início estava mais preocupado com o tempo de cada exercício, de forma a preencher o treino em exercícios, para não existirem “tempos mortos”.

Procurei estar sempre perto de cada exercício de treino para ter noção de todos os desenvolvimentos de cada jogador, e a perceção se o exercício estava a ser bem executado, assim como se estava adaptado à metodologia que se pretendia.

Todos estes processos correram da melhor forma devido ao grande trabalho de casa na preparação da sessão de treino, e ao suporte do treinador principal e do

coordenador de estágio do IPG, Carlos Francisco, que esteve sempre disponível para qualquer dúvida e ajuda, nas minhas dificuldades.

Posso concluir, então, e com muita satisfação, que o meu dever foi cumprido com sucesso ao longo desta época desportiva e deste ano letivo.

Todos os objetivos gerais e específicos a que me propus foram alcançados de uma forma calma, alguns com mais dificuldade do que outros, mas sempre com a perceção que o dever e rigor foram uma constante, assim como a noção de que os jovens atletas podem procurar no seu momento de lazer, um exemplo de responsabilidade.

Parte V - Bibliografia

Bibliografia

- Araújo, J. (2009). *Ser treinador*. Alfragide: Texto Editores
- Brandão M., Mauro A. Guiselini N. (2000). *Causas e consequências da transição de carreira desportiva: uma revisão de literatura*, in Revista Brasileira Ciência e Movimento.
- Castelo, J. (1996). *A Organização do Jogo*. Lisboa: Edição do Autor.
- Costa, A. (2004). *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, In Garganta, J.; Oliveira, J; Murad, M. (Eds), *Abordagem Sócio-Antropológica do Futebol em Portugal, País de Futebol*. Porto: Campo das Letras – Editores, S.A
- Curado, J. (1982). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Caminho.
- Courtay, R (1990): *L'action motrice. Un phénomène simple, une logique complexe*. E.P.S.
- Ferreira, A. (2002). *Ensinar os Jovens a Jogar*. Lissa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Garganta, J (2002). *O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção*. In *Esporte e Actividade Física. Interação entre o rendimento e a saúde*. S. Paulo: Editora Manole.
- Garganta, J. (1995). *Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos*. Em *O ensino dos jogos desportivos: A. Graça & J. Oliveira*. Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos*. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.
- Maciel, J (2008). *A incorporação precoce dum jogador de qualidade como necessidade ecoantroposocialtotal – Futebol um Fenómeno antroposocialtotal, em que «primeiro se entranha e depois se entranha» e ... logo, logo ganha-se!* Porto, Dissertação de licenciatura

Mais, E. (2010). *Um treinar para jogar*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Soares, J. (2005). *O treino do futebolista (Vol. 1)*. Porto: Porto Editora.

Frade, V. (1979), *Alta competição no Futebol – que exigências do tipo metodológico?* Porto: ISEF-UP

Libâneo, J. C. (2002). *Pedagogia e pedagogos, para quê?* 6ª ed. São Paulo: Cortez.

Lima, T. (2000) *Saber treinar, aprende-se*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Lopes, M. (2005). *A construção de um futebol*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Loureiro, F. (2007) *Escolas de futebol? que preocupações?* Tese de Licenciatura Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I (2005). *Pedagogia do Treino*. Livros Horizonte

Fonte Santa, A. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa: (Não Editado).

Reverdito & Scaglia. (2009) *Pedagogia do esporte: jogos coletivos de invasão*. São Paulo: Phorte.

Rink, j. e. (1996) *Foundations for the learning and instruction of sport and games*. Journal of teaching in Physical Education.


Scaglia, A. J. (2005). *Jogo: um sistema complexo*. In: Freire, J. B. & Venâncio, S. (Eds). O jogo dentro e fora da escola. Campinas.

Tavares F. (1995) *O processamento da informação nos jogos desportivos coletivos*. In: Graça, A. Oliveira, J O Ensino dos Jogos Desportivos. Centro de estudos dos Jogos Desportivos, 2a Edição, Porto

Teixeira, J. (2009). *O Ensino e Aprendizagem do Jogo nas Escolas de Futebol*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto

Anexos

Anexo 1: Plano de estágio

 <p>IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>PLANO DE ESTÁGIO</p> <p>Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.004.02</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESEGD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p>		
Estudante: <u>Diogo Rafael Pereira Lima</u>		N.º <u>5006853</u>
Docente orientador: <u>Prof. Carlos Francisco</u>		
Supervisor: <u>Uelson Verde Antas</u>		
<p>2. PLANO DE ESTÁGIO</p>		
<p>- ESTÁ INSERIDO NA EQUIPA TÉCNICA DO ESCALÃO DE INICIADOS SUB-14, GABEIA UMA TURNA DE SUB-6 DA NOSSA ACADEMIA ASABRACO SOCCER SCHOOL E ACOMPANHA A EQUIPA DE SUBSRES A DA 2ª DIVISÃO NACIONAL.</p>		
<p>3. ASSINATURAS</p>		
<p>O Estudante</p> <p><u>31/10/2013</u> Data</p> <p><u>Diogo</u> (assinatura)</p>	<p>O Docente Orientador</p> <p><u>02/12/2013</u> Data</p> <p><u>Carlos Francisco</u> (assinatura)</p>	<p>O Supervisor</p> <p><u>12/11/2013</u> Data</p> <p><u>Uelson Verde Antas</u> (assinatura e carimbo)</p>

Anexo 2: Avaliação dos jogadores

Jogadores	Qualidades Defensivas	Erros Defensivos	Qualidades Ofensivas	Qualidades Táticas	Qualidades Técnicas
Diogo Madureira	- Muito seguro entre os postes;	Descoordenação quando sai dos postes nos cruzamentos e cantos;		Bom posicionamento na baliza	Falte de qualidade no pontapé de baliza;
Mateu	Defende bem bolas altas; Falta de confiança;	Bolas rasteiras; Saída dos postes;		Fraco no posicionamento;	É dos 3 Gr que bate melhor a bola;
Costa		Dificuldade no ataque a bola e em manter a posição		Fraco no posicionamento;	Mostra alguma qualidade técnica no um para um;
Pina	Agressivo;	Desliga quando não esta perto da bola;	Cruza bem a bola;	Não sai muito do seu posicionamento;	
António	Agressivo; Bom no ataque a bola;	Precipitação no um para um;	Sabe sair a jogar da zona de pressão;	Bom no posicionamento;	Falta de velocidade;
Ze Pedro	Bom no um para um;	Fraco no ataque a bola; Falta de agressividade;		Bom no posicionamento	
Trindade	Bom no desarme de um para uma;	Fraco no ataque a bola;	Bom em cruzamentos;		Bom em velocidade;
Carlos Miguel	Bom no desarme;	Demora a recuperar após uma subida;	Bom em fazer passes de desmarcação;	Bom no posicionamento;	Pouca velocidade com a bola no pé;
Cruz	Falta de agressividade;	Não ajuda na defesa;	Grande qualidade a colocar bolas; Bom no remate;	Mau posicionamento;	Falta de postura em campo;
Miguel Ferreira	Agressividade; Bom em bolas altas;	Perde-se as vezes no tempo de passe;	Qualidade no passe em bolas em profundidade; Bom remate	Tenta “apagar” o fogo em todo o lado;	Qualidade de passe; Alguma técnica;
Miguel Sousa	Agressividade;		Bom em passes rápidos e em tabelas;	Bom posicionamento;	Qualidade de passe;
Rui	Bom no desarme de um para um;	Não ajuda na defesa;	Ganha bolas de cabeça;	Mau posicionamento;	Má postura em campo; Má conduta

					perante os seus colegas;
Vasco		Falta de agressividade;		Mau posicionamento; Ma postura;	Falta de muita qualidade em todos os pontos;
Bruno Coimbra	Recupera bolas;	Fraco no um para um;	Bom na circulação de bola;	Bom posicionamento e postura;	Bom no primeiro toque; Falta de velocidade;
Rodrigo		Não repara nas costas;	Rápido na desmarcação;	Não sabe bem como se movimentar;	Boa velocidade; bom remate;
Bernardo	Falta de agressividade;	Falta de marcação;	Bom de costas para a baliza,		Bom no primeiro toque;
Sebastião		Não ajuda na defesa;	Bom remate e boa desmarcação;	Mau posicionamento;	Bom no um para um; Tem velocidade;
Tomás	Falta de agressividade;		Fraco na movimentação:	Mau posicionamento;	Bom primeiro toque;
Carvalho				Mau posicionamento;	Bom no primeiro toque; Boa velocidade;
André				Mau posicionamento;	Falta de controlo de bola;

Anexo 3: Relatório de um jogo de iniciados



RELATÓRIO JOGO FUT 11

Escalão:	Iniciados
Prova:	
Jogo e resultado:	1-3
Local:	
Data:	2-3-2014
Nome Treinador:	

Constituição da Equipa

Titulares

	Diogo Madureira
	Costa
	Zé Pedro
	Rafa
	Trindade
	Carlos Miguel
	Vasco
	Miguel Ferreira
	Tomas
	Coimbra
	Bernardo

Suplentes

	Sebastião
	Afonso
	Carvalho
	Rodrigo
	Pina
	André

Utilização dos diferentes sistemas de base ao longo do jogo:

Sistema 1 (1x4x1x2x3)	x		
Sistema 2 (1x4x2x1x3)	X		
Sistema 3 (1x3x4x3)			

Notas:

- Nunca se sabe como os jogadores vão entrar no jogo;

Organização ofensiva (método utilizado, jogadores que mais se destacaram nesta fase, espaço de jogo mais utilizado):

- Jogadores entraram completamente desorientados; não estavam concentrados;
- Tabelas frequentes entre os médios, não resultaram na primeira parte; Vasco muito apático ao jogo;
- O nosso caudal ofensivo foi muito melhor no início da segunda parte, mas apenas nos primeiros 15 min;
- A entrada do Sebastião deu rapidez nas alas mas ele fica muitas vezes em fora de jogo e distraído do jogo;

Jogadores:

Bernardo

Transição ataque - defesa (Jogadores que mais se destacaram nesta fase):

- Transição lenta na maior parte do jogo;
- O bloco entre a defesa e o meio-campo já está a funcionar mas com alguma demora dos médios em ganhar a segunda bola;

Organização defensiva (método utilizado, jogadores que mais se destacaram nesta fase, espaço de jogo mais utilizado):

- Com uma pressão alta mas ao contrário da última partida a equipa deu concedeu muito espaço nos blocos; Rafa e Zé muito mal nas intervenções (muito devido ao relvado estar rápido);
- Carlos andou perdido no que toca a defender, o seu posicionamento não foi o melhor, queria estar em todo o lugar e isso não é bom;
- Afonso com falta de agressividade;

... entrada de Carvalho não melhorou em nada a equipa, pelo contrário foi de um erro dele que originou o 3º golo sofrido; (mas é com os erros que o jogador aprende);

- Temos de arranjar uma maneira mais segura de conseguir sair a jogar;

Jogadores:

Carlos Miguel;
Bernardo;

Pontos fortes da equipa (neste jogo):

- Meio-campo e o jogo interior; e jogo em profundidade;

Pontos fracos da equipa (neste jogo):

Jogo aéreo;
Ataque a bola;
Concentração e controlo do jogo;

Prestação nas bolas paradas ofensivas e defensivas:

- Defensivamente estiveram bem visto que a equipa adversaria era de estatura alta;
- Ofensivamente não consegui-mos criar nenhum lance de perigo tirando o lance do golo;

Comportamento disciplinar da equipa com os vários agentes:

Adversário	Mt Bom	<input type="checkbox"/>	Bom	<input type="checkbox"/>	Razoável	<input checked="" type="checkbox"/>	Mau	<input type="checkbox"/>	Mt Mau	<input type="checkbox"/>
Árbitro	Mt Bom	<input type="checkbox"/>	Bom	<input type="checkbox"/>	Razoável	<input checked="" type="checkbox"/>	Mau	<input type="checkbox"/>	Mt Mau	<input type="checkbox"/>
Público	Mt Bom	<input type="checkbox"/>	Bom	<input type="checkbox"/>	Razoável	<input checked="" type="checkbox"/>	Mau	<input type="checkbox"/>	Mt Mau	<input type="checkbox"/>
Colegas	Mt Bom	<input type="checkbox"/>	Bom	<input checked="" type="checkbox"/>	Razoável	<input type="checkbox"/>	Mau	<input type="checkbox"/>	Mt Mau	<input type="checkbox"/>
Dirigentes	Mt Bom	<input type="checkbox"/>	Bom	<input checked="" type="checkbox"/>	Razoável	<input type="checkbox"/>	Mau	<input type="checkbox"/>	Mt Mau	<input type="checkbox"/>
Treinadores	Mt Bom	<input type="checkbox"/>	Bom	<input checked="" type="checkbox"/>	Razoável	<input type="checkbox"/>	Mau	<input type="checkbox"/>	Mt Mau	<input type="checkbox"/>

Apreciação individual com nota de 1 a 5:

Número	Nome	5	4	3	2	1
	Diogo			x		

Costa			X		
Zé Pedro				X	
Rafa			X		
Trindade				X	
Carlos Miguel			X		
Vasco				X	
Miguel Ferreira			X		
Coimbra				X	
Tomas			x		
Bernardo		X			
Miguel Sousa			X		
Sebastião			x		
Rodrigo			X		
Carvalho				X	
Afonso			x		

1- Mau, 2-Insuficiente, 3-Suficiente, 4-Bom e 5-Muito Bom

Adversário:

Pontos Fortes:


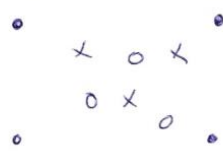
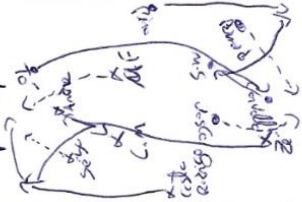
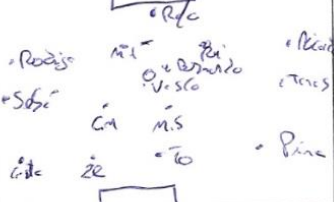
- Tem muita velocidade nas linhas;
- Colocam bem a bola nas costas da defesa contrária;

Pontos Fracos:

- Centrais muito fracos;
- Desorganizados defensivamente;

Jogadores Chave:

Anexo 4 : Plano de treino de iniciados

			OBJECTIVO					
			OBJECTIVO ESPECIFICO					
			ESCALAO	NIVEL	Iniciados			
			LOCAL	ESPAÇO	Campo do GRCO			
			DATA	HORA				
			TR.PRINCIPAL	TR. ADJUNTO				
MATERIAL TREINO								
BOLAS	FINALIZADORES	CONES	COLETES	VARAS	BALIZAS 1	BALIZAS 5	BALIZAS 7	AGUA
8	10	-	10	-	2			
SESSÃO								
ESTRUTURA	ESQUEMA	OBJECTIVO	EXIGENCIAS					
<ul style="list-style-type: none"> - 6 jogadores em cada esquema - 10' a 15' min de exercicio 		<ul style="list-style-type: none"> - Acel. e d. p. s. de sile. - Procura de espaços vazios. - Procura de espaços s. s. p. s. 						
<ul style="list-style-type: none"> - Dividir os jogadores em 2 equipas. - 20' de exercicio 		<ul style="list-style-type: none"> - Procurar o p. s. longo com o f. s. de p. l. com o apoio - Meio com passes de entre de p. e p. d. e p. s. s. - Movimentar os jogadores s. s. s. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar os jogadores - Boas relações 					
<ul style="list-style-type: none"> - Manter as equipas do exercicio anterior. - 20' de exercicio 		<ul style="list-style-type: none"> - Jogo formal com interrupções para comentar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer o que se treinou no exercicio anterior. 					

Anexo 5: Folhas de rascunho treinador dos Juniores

ER

DATE	TIME	PLANS	EQUIPMENT
NOTES :			

Minimum 50 - Maximum 100 75'

Min 100 - Max 130 115'

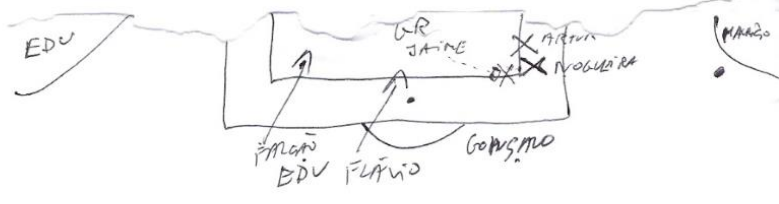
Minimum 50 - Maximum 100 75'

Real proportions

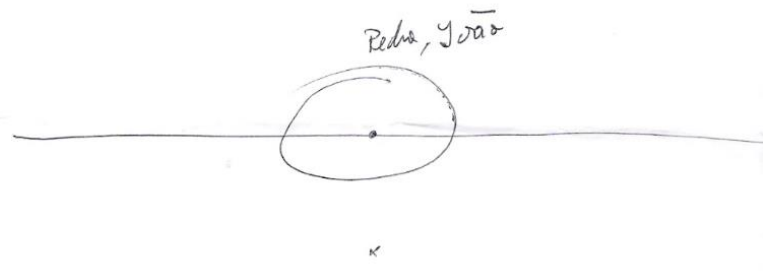
Min 100 - Max 130 115'

Real proportions

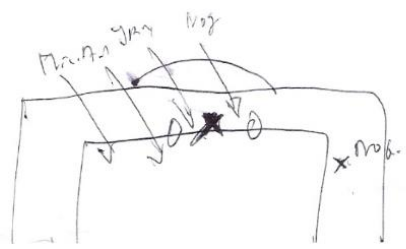
1 - Miguel
 2 - Pedro
 3 - Flávio
 4 - SILVA
 5 - MARIANO
 6 - Antun
 7 - Rui Zinho
 8 - NOGUEIRA
 9 - JAI ME
 10 - Gonçalo
 11 - TOY
 12 - Leo
 13 - Rui D.
 14 - Rafa
 15 - Miguel
 16 - LISZAS
 17 - Jota
 18 - Edu



Maurício / JAINE / Maurício / Flávio



EDU / MAURÍCIO



Dia da Mãe

10h30 Raça das Mães / Filhos.

10h35: jogo de combrimento / Apresentações
(Formas & círculo - com 2 bola, apresentam-se).

10h45: Estafetas:
(Bola na Mão; + Manter a bola na cabeça Mãe e filho + conduzir de Bola)

10h55: Jogo do crocodilo



11h05: Procura o tesouro (olhos vendados)
recebe indicações de Mãe).

11h15: Futebol Reduzido
2 campos < 2(2) x 2(2) +
2(2) x 2(2)

11h25: ~~Fotos~~ Entrega das flores.

- Fotos Individuais
- Fotos de Grupo.

termina da Atividade.