

Mestrado em Ciências do Desporto  
Treino Desportivo

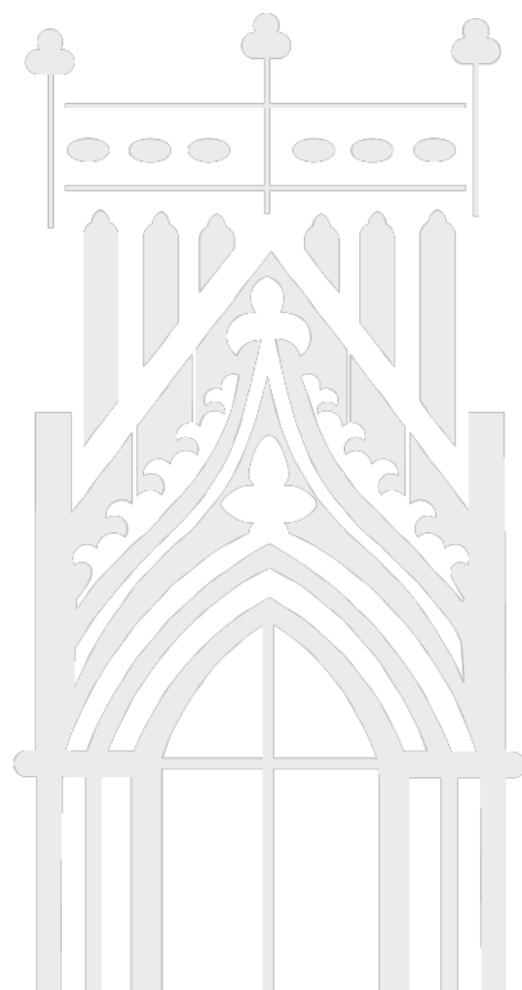
Relatório de Estágio Profissionalizante  
– Escola de Futebol Geração Benfica

Nuno de Sá Neves Lages Custódio

junho | 2015



Escola Superior de  
Educação, Comunicação  
e Desporto





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

Instituto Politécnico da Guarda

# Relatório de Estágio Profissionalizante

## Escola de Futebol Geração Benfica

**Mestrado em Ciências do Desporto**

**Nuno de Sá Neves Lages Custódio**

Junho 2015



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

Instituto Politécnico da Guarda

## Relatório de Estágio Profissionalizante

### Escola de Futebol Geração Benfica

Relatório de estágio elaborado no âmbito do Mestrado de Ciências do Desporto na área de especialização de Treino Desportivo, Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

## **Ficha Técnica**

**Instituição:** Instituto Politécnico da Guarda

**Escola:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Endereço:** Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-599 Guarda

**Telefone:** 271220135; **Fax:** 271220111; **E-mail:** ipg@ipg.pt

**Docente Orientador de estágio:** Professora Natalina Roque Casanova

**E-mail:** rocasa@ipg.pt

**Discente:** Nuno de Sá Neves Lages Custódio

**Nº de aluno:** 5006932

### **Instituição de Estágio**

**Endereço:** Estádio do Sport Lisboa e Benfica, Av. General Norton de Matos, 1500-313, Lisboa, Portugal

**Telefone:** 707200100; **E-mail:** escoladefutebol@slbenfica.pt

**Web:** <http://www.slbenfica.pt>

**Supervisor na Instituição/Empresa:** Professor António Fonte Santa

**E-mail:** afontesanta@slbenfica.com

### **Período do Estágio Profissionalizante:**

**Início:** 1 de Setembro de 2013

**Término:** 27 de Junho de 2014

## **Agradecimentos**

Com o terminar de mais uma etapa da minha vida e da minha formação académica, não podia deixar de agradecer a todas as pessoas que estiveram por perto e que me ajudaram a realizar este estágio profissionalizante e que me apoiaram ao longo da minha formação.

Em primeiro lugar, deixar um enorme agradecimento aos meus pais e ao meu irmão pelo amor, motivação e apoio que me deram ao longo desta etapa, sem eles não era possível.

Agradecer ainda, ao resto da minha família por todo o apoio e motivação que sempre me deram, em especial às minhas tias Marília, Rosa e Lila, e aos meus primos Pedro e Rita.

À minha namorada, por toda paciência e apoio demonstrado ao longo deste ano e por ter estado sempre presente.

A todos os meus amigos, em especial ao Paulo Monteiro, por toda amizade, apoio e paciência demonstrado ao longo desta etapa da minha vida.

Agradecer também a todos os professores da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, que enriqueceram a minha formação ao longo destes dois anos, mostrando disponibilidade para ajudar em tudo que fosse necessário.

À Dra. Natalina Casanova pelo apoio e ajuda que me deu na realização deste estágio.

Ao Dr. António Fonte Santa por me ter acompanhado, orientado e ajudado durante o estágio na Instituição.

A todos os estagiários da Instituição, em especial ao Marc Rodrigues, pelo auxílio, entajuda e acima de tudo pela amizade.

Aos treinadores da EFGB, em especial o treinador Pedro Fernandes, e aos utentes da EFGB, pois sem eles este trabalho não era possível.

## Resumo

O presente relatório de estágio profissionalizante enquadra-se no âmbito do trabalho final de Mestrado em Ciências do Desporto, com a Especialidade de Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio foi realizado na Escola de Futebol Geração Benfica (EFGB) que me abriu portas a um vasto leque de experiências que me permitiram crescer enquanto profissional e enquanto pessoa. Essas experiências foram muito diversificadas e passaram por treinos, acompanhamento das crianças/atletas aos jogos e organização de evento, outras.

A metodologia do ensino e treino do Futebol na EFGB é bastante clara: formas jogadas que estimulem o jovem a aprender através da descoberta guiada, assentando numa formação não apenas física e técnica mas também psicológica e social.

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

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

**Palavras-Chave:** Futebol; Estágio; Treino; Crianças; Formas Jogadas.

## **Abstract**

This work experience report falls within the scope of the final work of Master in Sports Sciences, with Specialty Sports Training, the School of Communication Education and Sports of the Polytechnic Institute of Guarda. An internship at Escola de Futebol Geração Benfica that opened my doors was held to a wide range of experiences that allowed me to grow as a professional and as a person. These experiences that were provided training, monitoring of children / athletes to the games, event organization, among others.

The methodology of EFGB, with regard to training and football teaching is quite clear: moves ways that encourage young people to learn through guided discovery, and based on a training not only physical and technical but also psychological and social.

This report is structured into different chapters, along which presents the activities developed during the Professional Training. The purpose is to describe and reflect on the activities developed throughout the season, intending to carry out an assessment of all the work done and the knowledge derived from it, to describe and critically analyze the two dimensions.

The Professional Training is guided accordingly, being a great learning opportunity and promoter of acquisition and development of professional and personal skills, attitudes and resolving pedagogical problems in order to be the starting point for a future market integration of work.

**Key words:** Football, Phase, Training, Children, Matches Forms.

## **Lista de Siglas**

<b>JDC</b>	–	Jogos Desportivos Coletivos
<b>EFGB</b>	–	Escola de Futebol Geração Benfica
<b>EFDF</b>	–	Escola de Futebol Dragon Force
<b>SLB</b>	–	Sport Lisboa e Benfica
<b>GR</b>	–	Guarda Redes
<b>TD</b>	–	Treino Desportivo
<b>FCP</b>	–	Futebol Clube do Porto

## Índice

<b>Introdução</b> .....	1
<b>Parte I – Revisão Bibliográfica</b> .....	3
1 – O futebol no contexto dos Jogos Desportivos Coletivos .....	4
1.1 – Jogos Desportivos Coletivos .....	4
1.2 – Futebol, um jogo desportivo coletivo .....	5
1.3 – A importância do futebol de formação .....	6
2 – O papel do treinador da formação desportiva.....	7
2.1 – Treino Desportivo .....	7
2.2 – Objetivos do treino desportivo .....	8
2.3 – Planeamento .....	10
2.4 – Treinador .....	11
2.5 – Comportamento do treinador.....	13
2.6 – Os diferentes tipos de liderança do treinador desportivo .....	15
<b>Parte II - Caracterização do local de estágio</b> .....	17
1 – Sport Lisboa e Benfica .....	18
2 – Escola de Futebol Geração Benfica .....	19
2.1 – Organograma.....	20
2.2 – Instalações.....	22
2.3 – Turmas e Seleções .....	23
2.4 – Mensalidades .....	23
<b>Parte III - Estágio</b> .....	24
1 – Objetivos.....	25
1.1 – Objetivos Gerais .....	25
1.2 – Objetivos Específicos .....	25
2 – Horário de estágio .....	26
<b>Parte IV – Atividades desenvolvidas</b> .....	27
1 – Treinos.....	28
2 – Liga interna “Geração Benfica” .....	29
3 – Participação em torneios com as seleções.....	30
4 – 9º Encontro Nacional de Escolas de Futebol.....	31
5 – Promotor da Escola Geração Benfica na Bancada Família .....	32

6 – Ação de Formação .....	32
<b>Parte VI – Estudo .....</b>	<b>33</b>
1 – Introdução .....	34
2 - Metodologia .....	35
3 – Análise e discussão das metodologias de ensino/treino.....	35
3.1 – Missão e objetivos da escola.....	35
3.2 - Estrutura organizativa .....	36
3.3 - Estratégias de ensino/treino utilizadas.....	36
4 – Conclusão .....	38
<b>Reflexão pessoal.....</b>	<b>39</b>
<b>Conclusão.....</b>	<b>41</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>42</b>
<b>Bibliografia do estudo.....</b>	<b>42</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>43</b>

## Índice de tabelas

Tabela 1- Lista de Material da EFGB .....	22
Tabela 2- Mensalidades .....	23
Tabela 3- Horário de Estágio .....	26

## Índice de Imagens

Imagem 1- Logótipo EFGB. Fonte: <a href="http://www.slbenfica.pt/">http://www.slbenfica.pt/</a> .....	19
Imagem 2- Organograma. Fonte: EFGB.....	20
Imagem 3- Campo sintético do Estádio da Luz. Fonte própria .....	22
Imagem 4- Treino dia da Mãe. Fonte própria .....	28
Imagem 5 - Torneio Almada Sel. 07. Fonte: pais dos atletas .....	30
Imagem 6- Torneio Vendas Novas Sel.07. Fonte: pais dos atletas .....	30
Imagem 7 - Torneio Bucelas Sel. 07. Fonte: pais dos atletas .....	30
Imagem 8 - 9º Encontro Nacional de Escolas de Futebol. Fonte própria .....	31
Imagem 9 - Credenciais de acesso à Bancada Família. Fonte: própria .....	32

## **Introdução**

O estágio foi realizado nas Escolas de Formação do Sport Lisboa e Benfica, entre Setembro e Julho, sob a supervisão do professor António Fonte Santa.

A realização do estágio curricular é um marco muito importante para qualquer aluno, e como tal, a ansiedade, o receio de não saber fazer ou de errar e a incerteza do que nos espera faz-nos sentir inicialmente bastante apreensivos. O estágio não é apenas a fase de conclusão de um curso, mas também uma oportunidade para crescermos e nos compreendermos enquanto pessoas e profissionais, de forma a descobrirmos realmente o que queremos para o nosso futuro profissional.

O estágio é uma atividade de caráter educativo e complementar ao ensino, com a finalidade de integrar o estudante num ambiente profissional. É importante uma vez que proporciona novas experiências e vivências ao estudante e permite desenvolver a capacidade crítica e a capacidade de compreender e intervir sobre o processo de formação desportiva que lhe é apresentado.

O presente relatório pretende descrever o trabalho desenvolvido por mim ao longo do ano letivo de 2013/2014 na Escola de Futebol Geração Benfica.

Este relatório pretende apresentar as atividades desenvolvidas ao longo da época e também enquadrar o trabalho realizado no contexto teórico. Encontra-se estruturado em seis partes. Abordamos a definição de Jogos Desportivos Coletivos, com o devido enquadramento do Futebol e do futebol de formação e referimos também o conceito de Treino Desportivo, os seus objetivos e o seu planeamento. Finalizando a contextualização teórica, iremos abordar o conceito de treinador, quais os seus comportamentos e os diferentes tipos de liderança.

Na segunda parte do relatório, daremos a conhecer a caracterização do local de estágio, com uma breve descrição do clube Sport Lisboa e Benfica e das Escolas Geração Benfica. De seguida, na terceira parte do relatório, apresentaremos os meus objetivos de estágio e o horário do mesmo. Na quarta parte do relatório iremos expor todas as atividades realizadas durante o período de estágio.

De seguida, iremos apresentar uma reflexão sobre o meu trabalho durante toda a época. Por fim iremos expor ainda um pequeno estudo descritivo que consiste na comparação de metodologias de ensino entre a Escola de Futebol Geração Benfica e a Escola de Futebol Dragon Force.

# **Parte I – Revisão Bibliográfica**

# **1 – O futebol no contexto dos Jogos Desportivos Coletivos**

## **1.1 – Jogos Desportivos Coletivos**

Na perspetiva de Bianco (1999), os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) são caracterizados pela necessidade de resolver situações de jogo continuamente variáveis, em completa e imediata harmonia com os companheiros de equipa e considerando a oposição dos jogadores da equipa adversária.

Greco (1995) classifica os JDC como jogos de movimentos regulamentados que possuem um caráter competitivo. Estes abrangem o somatório de regras codificadas e sistematizadas. Às vezes deriva-se de uma ideia geral de jogo que ordena o confronto entre duas equipas para atingir um objetivo comum.

Os JDC facilitam, tanto a exercitação e o aperfeiçoamento de habilidades motoras, quanto das capacidades táticas, desenvolvendo uma relação simbólica entre o praticante e o objeto de jogo, entre o campo de jogo, o tempo, o espaço e os adversários. Na metodologia, os JDC são procedidos pelas formas jogadas.

Os JDC possuem os seguintes denominadores comuns: existe uma bola, pela qual disputam as equipas; existe um terreno de jogo, onde se desenvolve o “confronto”; há um alvo a atacar e outro a defender, há regras a respeitar; existem colegas com quem cooperar e adversários cuja oposição importa vencer.

## 1.2 – Futebol, um jogo desportivo coletivo

O Futebol insere-se na categoria de JDC e de acordo com Oliveira (2004), os jogos desportivos coletivos caracterizam-se pelo confronto entre duas equipas constituídas por um conjunto de jogadores que interagem entre si, através de um encadeamento diverso de ações, permitidas pelas leis do jogo, na procura de se superiorizarem ao adversário. O mesmo autor afirma a importância das relações de cooperação entre jogadores da mesma equipa para a formação de um “projeto coletivo de jogo”. Será em função deste projeto que serão resolvidas as situações de jogo. No que diz respeito às relações de oposição, o autor, entende que são decisivas para a colocação de problemas à equipa adversária.

Há um conceito importante a reter quando se fala em Futebol, Teodorescu (1984) defende que o confronto entre duas equipas conduz a que haja um conjunto de habilidades técnicas e de ações individuais e coletivas. Esta variabilidade é, então, característica dos JDC. Os mesmo autores referem que os JDC são ricos em imprevisibilidade e que “o comportamento dos jogadores é determinado pela interligação complexas de vários fatores (de natureza psíquica, física, tática, técnica...)” ( Teodorescu, 1984:12). Desta forma, os autores referidos, definem três categorias de alguns problemas que surgem nos JDC: plano espacial e temporal; no plano da informação e no plano da organização. Através da compreensão destes aspetos, é possível perceber a complexidade inerente aos JDC, visto que é importante ultrapassar adversários e concretizar o objetivo do jogo, evitando ao mesmo tempo que a equipa adversária consiga concretizar o objetivo do jogo, criar situações de incerteza na equipa adversaria e de certeza na própria equipa, bem como entender que os interesses individuais devem estar ao serviço dos interesses coletivos, ou seja, as ações individuais devem estar contextualizadas ao coletivo.

O que traduz a essência dos JDC é a relação de oposição entre elementos de equipas distintas e a relação de cooperação entre jogadores da mesma equipa, ocorridas no contexto onde a imprevisibilidade está bem presente (Garganta e Pinto,1995). Deste modo Garganta (2006) adianta que é fundamental perceber o jogo na sua complexidade. Quanto mais qualidade tiverem os problemas que uma equipa coloca à outra, mais elaboradas terão que ser as respostas encontradas para os ultrapassar (Oliveira, 2004).

Posto isto, “as permanentes relações de cooperação e oposição inter e intra equipas” fazem pressupor que as interações e as tomadas de decisão dos jogadores

desempenham um papel fundamental no jogo (Oliveira, 2004: 115). Como tal, deverão ser alvo constante de preocupação no processo de formação.

### **1.3 – A importância do futebol de formação**

A formação de jovens jogadores revela-se um investimento necessário aos clubes profissionais de futebol, tanto em termos financeiros, por se prescindir de contratar jogadores, como em termos de sucesso desportivo, pois evitam-se os períodos de adaptação dos novos jogadores.

Leandro (2003) refere que

“Os clubes formam jogadores de qualidade no sentido de assim os integrarem nas suas equipas seniores evitando, dessa forma, o pagamento de quantias elevadas na aquisição de jogadores a outros clubes. Por outro lado, ao investirem na formação de jogadores aumentam a possibilidade de obterem no futuro dividendos desse investimento numa possível venda para outros clubes”.

Mas além de olharem para as crianças apenas como investimento económico, os clubes devem promover o seu espírito fraterno, ou nas palavras de Valdano (2009), o seu lado mais nobre

“O futebol pode ser o queiramos. Se tivermos em conta o seu lado nobre, podemos beneficiar de uma escola de superação pessoal que nos ensina princípios básicos de solidariedade, humildade crítica, relação com o triunfo e a derrota...Se observamos o seu lado odioso, podemos encontrar um âmbito egoísta, esperteza no pior sentido e com deslealdade de diferente grau...Cada jogador, através das suas condutas, ilumina um dos dois campos”.

## **2 – O papel do treinador da formação desportiva**

### **2.1 – Treino Desportivo**

O treino desportivo “É a forma fundamental de preparação, baseada em exercícios sistemáticos, representando um processo organizado pedagogicamente com o objetivo de direcionar a evolução do desportista” – (Matveiev 1983). O treino é definido como uma atividade desportiva sistemática de longa duração, graduada de forma progressiva a nível individual, cujo o objetivo é preparar as funções humanas, psicológicas e fisiológicas para poder superar as tarefas mais exigentes (Bompa, 1983).

O treino desportivo tem como objetivo a obtenção do máximo desempenho desportivo, também conhecido por *performance*, sendo o resultado obtido em competição, que expressa as possibilidades máximas individuais numa determinada disciplina desportiva, num determinado momento de desenvolvimento do atleta e da época de preparação.

Falando-se em treino desportivo, coloca-se a questão sobre uma preparação ótima e sistemática para a competição. Não existe treino desportivo sem um quadro competitivo definido e regulamentado que enquadre, do ponto de vista das dinâmicas, esta prática. A preparação para a competição desportiva, é um processo que tem que ser entendido a longo prazo, devendo desenrolar-se no máximo respeito pelas características individuais, motivação e integridade do estado de saúde do praticante. Daí que se considere que, embora não exista desporto, ou treino desportivo sem a competição, também não se poderá falar em treino desportivo quando este não é firmemente orientado segundo uma perspetiva pedagógica e formativa tendo em vista o desenvolvimento pessoal de cada praticante.

Consideramos o treino desportivo como um processo pedagógico complexo, pois aquilo que o treinador tem que fazer, essencialmente, é, de um modo apropriado e bem adaptado às capacidades e fraquezas de cada um, ensinar novas destrezas e formas de obter sucesso na competição, desenvolvendo simultaneamente a capacidade de trabalho e de entrega do praticante, o espírito de equipa e a aptidão de cooperação e a vontade de superação.

O treino desportivo, conduzido adequadamente enquanto processo pedagógico é, também, um fator de enriquecimento cultural e um estímulo para o desenvolvimento intelectual e cognitivo.

A quantidade enorme de fatores com que se lida no dia a dia do treino desportivo faz dele, um fenómeno complexo, que exige, para que seja bem sucedido, saber e experiencia por parte do elemento orientador e condutor deste processo: o treinador.

## **2.2 – Objetivos do treino desportivo**

Bompa (1999) sistematiza os objetivos gerais do treino da seguinte forma:

- Desenvolvimento específico das aptidões e capacidades

O treino está centrado na preparação para a competição. Neste sentido, ele procura, em primeira instância, otimizar as aptidões que mais influenciam terão nos resultados desportivos. Isto implica uma integração dos vários fatores do treino, sendo o treino das qualidades físicas o suporte para um melhor aprofundamento das habilidades técnicas e uma melhor capacidade concretização dos procedimentos táticos.

- Desenvolvimento físico multilateral

Apesar do ponto anterior, é reconhecida a necessidade de uma base alargada de adaptações orgânicas e de um repertório motor vasto e variado para melhor responder às necessidades da preparação especializada. Esta temática é nuclear no âmbito da formação desportiva inicial e relaciona-se naturalmente, com a manutenção do estado de saúde do atleta e da prevenção de lesões.

- Desenvolvimento psicológico

Neste campo fala-se muitas vezes das “qualidades volitivas”: disciplina de treino e de comportamentos em competição; confiança; coragem; vontade de vencer; gosto pela superação individual.

- Espirito de equipa

Surge como necessidade em todos os desportos, sejam coletivos ou individuais. Tem a ver com a criação de uma cultura de grupo que proporciona a coesão interna e com

amplas consequências no campo da motivação, portanto, influenciando grandemente a otimização dos resultados desportivos e a longevidade da carreira do atleta.

- Estado de saúde do atleta

A manutenção em estado ótimo da saúde do atleta e prevenção cuidadosa de todos os fatores de risco são preocupações centrais num programa de treino desportivo bem organizado e com impacte social. A consideração de fatores como a recuperação física, a integridade dos equipamentos, a organização dos exercícios, e muitos outros, podem ser incluídos neste quadro.

- Prevenção de lesões

Este objetivo, ligado ao anterior, reveste-se de um carácter mais restrito e detalhado, uma vez que diz respeito, muito especialmente à organização dos exercícios de treino e ao suporte articular e muscular envolvido, que deve estar plenamente assegurado. Pode ter uma importância especial no atleta jovem principalmente em disciplinas desportiva onde o impacto físico e o contato entre oponentes é mais habitual.

- Bases teóricas

A atividade do treino deve ser acompanhada pela exposição e discussão sobre o procedimento e os seus fundamentos. Não é aceitável que um atleta não saiba distinguir um esforço de base aeróbia de um outro de velocidade e que não entenda quais os mecanismos subjacentes. Esta questão alarga-se aos domínios técnicos e táticos, assim como à relevância de muitos fatores psicológicos, entre eles o controlo da ansiedade pré-competitiva.

## 2.3 – Planeamento

O planeamento consiste no processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas, organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e finalidade da mesma (Bompa, 1994).

A realização do planeamento tem em consideração os seguintes fatores: orientação para o futuro; contexto desportivo; continuidade do processo; transformação da realidade presente.

Existem vários níveis de planeamento, a planificação conceptual, a planificação estratégica e a planificação tática.

A planificação conceptual consiste na construção de um modelo de jogo ou de praticante, determina as linhas gerais e específicas de preparação dos praticantes ou das equipas para a competição num determinado meio competitivo, considerando três aspetos:

- Conceções por parte do treinador;
- Análise das particularidades e potencialidades dos praticantes;
- Tendências evolutivas no presente e no futuro da modalidade desportiva.

A planificação estratégia consiste na escolha das estratégias mais eficazes em função de várias vertentes fundamentais:

- Conhecimento dos praticantes e da equipa;
- Conhecimento das condições objetivas das confrontações desportivas;
- Adaptações a efetuar.

Relativamente à planificação tática, esta é de carácter aplicativo e operativo do planeamento conceptual e do planeamento estratégico.

## 2.4 – Treinador

O treinador é um indivíduo que intervêm diretamente na realização de atividades desportivas, a quem se exige o domínio teórico-prático da respetiva área de intervenção e que conduzem o treino dos praticantes desportivos com vista a desenvolver condições para a prática e reconhecimento da modalidade ou otimizar o seu rendimento desportivo, independentemente da denominação que lhe seja habitualmente atribuída.

Lima (2001) diz que as intervenções do treinador se enquadram numa perspetiva 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 projetos que procura realizar por forma a identificá-los com a sua própria personalidade.

A formação do treinador deve assumir um carácter permanente para acompanhar a evolução dos conhecimentos e da própria ciência do treino, visto que o trabalho do treinador desportivo exige uma preparação técnica, pedagógica e científica, adequadas (Coelho, citado por Simão, 1998).

Para ser treinador é indispensável possuir um determinado “perfil” de personalidade que evidencie traços dominantes das qualidades e das capacidades que, nas relações sociais, dinamizam um processo de aceitação e do reconhecimento do indivíduo que interfere na realização na realização das aspirações pessoais, grupais ou sociais. É necessário ter consciência de vários fatores: a função de treinador tem um alcance social; os objetivos do desporto se integram na valorização do ser humano; a sua conduta deve ser exemplar; o êxito dos jogadores e da equipa não se confina exclusivamente à vitória; o desenvolvimento da personalidade implica o respeito pelos direitos humanos e a superação qualitativa das manifestações humanas só adquire significado cultural quando obtida com o trabalho árduo e persistente (Lima, 2001).

A melhoria da capacidade de intervenção do treinador passa por alterar o panorama atual, através do estabelecimento de regras para a carreira de treinador que tornem a profissão mais aliciante, assim como a definição de um perfil de treinador cuja formação crie um compromisso claro entre o conhecimento prático e o conhecimento científico, devendo respeitar os princípios de continuidade, integração científico-pedagógica, unidade e diversidade, individualização e harmonização entre a formação recebida e a intervenção profissional. O verdadeiro segredo dos treinadores com sucesso reside, segundo o autor acima referido, entre outros fatores, na capacidade de criar nos

atletas e dirigentes a motivação própria de quem se sente a participar e a contribuir para o progresso coletivo (Araújo 1998)

Ainda segundo este autor, um projeto de formação de treinadores tem de privilegiar uma estratégia de intervenção, em que a importância do seu contributo social esteja perfeitamente clarificada, para além de uma intenção de projetar o sistema desportivo numa via de desenvolvimento.

Para Lima (2001), “o treinador confina, por formas objetivas de trabalho, a sua maneira de agir em intervenções, no acto de ensinar, de treinar e de orientar, que se vinculam a um código ético, social e cultural de comportamento, a um código de direitos e deveres, que desde logo tem um significado da rejeição pela neutralidade da sua própria atuação e pela neutralidade do desporto”. O mesmo autor salienta que “o desporto é parte da educação integral e actividade social tão importante como qualquer outra”.

À questão sobre quais são os principais objetivos dos treinadores de jovens? Adelino, Vieira e Coelho (2001) expressam que estes devem contribuir para a formação dos jovens em todas as suas facetas; devem desenvolver o gosto e o hábito da prática desportiva regular, devem orientar as expectativas dos jovens num sentido realista, promover o seu desenvolvimento físico geral, de uma forma equilibrada e harmoniosa; e garantir a aprendizagem e o aperfeiçoamento das técnicas básicas.

Ser treinador de crianças e jovens é uma função que constitui, um permanente desafio e que exige um empenho pessoalmente, mas que se torna gratificante. É com alguma surpresa que, muitas vezes, se vê subestimar a importância desta atividade, quer por parte dos pais e dos atletas, quer pelos próprios treinadores. No exercício desta função surge a oportunidade de formar o carácter dos jovens, durante as fases mais importantes da sua vida. O treinador pode, assim, deixar marcas duradoras e de grande significado nos atletas em formação.

O treinador desempenha um papel central e decisivo na definição do ambiente desportivo da juventude, ensinando os elementos da técnica e da tática da modalidade e contribuindo para o desenvolvimento da respetiva capacidade física. Além disso, o treinador torna-se um adulto com grande significado na vida do jovem atleta e consegue exercer uma influência profunda e positiva no desenvolvimento pessoal e social do jovem (Smool, 2000).

## **2.5 – Comportamento do treinador**

O treinador está envolvido numa variedade de tarefas distintas, e neste âmbito, precisa de organizar as sessões de prática, ensinar técnicas, as habilidades e as táticas, assegurar uma ótima preparação e guiar a equipa ou individuo através da temporada (Nash & Collins, 2006).

Jones (2007) alerta para que haja uma mudança, na ciência do treino, no sentido de incluir um foco mais pedagógico, dando ênfase às interações entre treinadores e atletas, podendo acrescentar desta maneira contribuições para melhor definir a sua natureza, mas claro, não mudar totalmente o foco da ciência do treino.

Assim sendo, novas estratégias de formação com a utilização de formas de aprendizagem diferentes das habituais são fundamentais, pois segundo Rosado e Mequista (2007), repensar a formação dos treinadores envolve, obrigatoriamente, a utilização dos conhecimentos científicos mais atuais nesta matéria.

O comportamento pedagógico do treinador, entendido como as praticas e as estratégias de ensino presentes nos cenários de treino, nomeadamente, no que diz respeito à relação inter-pessoal entre treinador e o atleta, são de importância fundamental, pois, os diferentes contextos sociais manifestados e, em particular, os comportamentos e estilos interpessoais de treino, podem ter um papel fundamental em moldar os potenciais efeitos psicológicos, emocionais e físicos, tanto negativos como positivos, do envolvimento desportivo.

Ser um treinador de sucesso é algo mais do que ser um treinador vitorioso. Os treinadores de sucesso ensinam novas destrezas e exercícios, ajudam os jovens na aquisição e consolidação das aprendizagens, ensinam-lhes a terem satisfação na atividade desportiva, a terem prazer na competição, a desenvolverem a sua auto-estima e preocupam-se com o seu futuro na sociedade (Martens, et al 1981).

Os treinadores devem dominar instrumentos suficientes para modificar certos conhecimentos indesejáveis dos atletas, alertando para a necessidade de abordar, na formação, as técnicas de intervenção pedagógica, nos aspetos da gestão e controlo, nas estratégias de observação, instrução, informação e na avaliação (Sarmiento, 1991).

Durante o jogo, o treinador necessita de estar alerta no sentido de corrigir, se necessário, quer aspetos individuais quer algo de natureza coletiva. Convém que encoraje e incentive constantemente os seus jogadores (Wooden, 1972).

Cratty (1984) chama a atenção para as mudanças de tipo de relação, ao longo do tempo, entre técnico e praticante, que acompanharão o processo de maturação pessoal e desportiva do atleta. Ligado a este aspeto, foca a difícil situação com que, por vezes, os desportistas são confrontados, ao constatarem que a evolução que tiveram, ao longo da qual foram acompanhados pelo seu treinador de muitos anos, ultrapassou as capacidades deste, o que determina um conflito psicológico inerente à decisão de mudar de treinador, cortando, desta forma, uma relação de profundo significado afetivo.

O facto de os treinadores possuírem várias funções, que os obriga a tomar diversas decisões pedagógicas, leva a que possuam uma intrusão efetiva, apesar dos programas não garantirem competência no terreno. Os diferentes contextos pessoais existentes levam a que os treinadores tenham um papel fundamental no moldar dos potenciais efeitos psicológicos, emocionais e físicos do envolvimento desportivo. Devem também não excluir o desenvolvimento da auto-estima dos atletas e devem dominar instrumentos e técnicas de intervenção pedagógica de forma a modificar comportamentos indesejáveis dos atletas e preocuparem-se com o papel futuro que os mesmos irão ter na sociedade.

## 2.6 – Os diferentes tipos de liderança do treinador desportivo

Podemos classificar os diferentes estilos de liderança do treinador desportivo sob três formas fundamentais: na base da imposição da ordem e da disciplina, na base das relações afetivas, e na base da participação.

- Estilo na base da imposição da ordem e da disciplina (direção autocrática ou ditatorial)

O estilo na base da imposição da ordem e da disciplina é caracterizado por um treinador que não se interessa por aquilo que pensam os praticantes/jogadores devendo estes unicamente acatar as suas ordens.

Segundo Lima, (1984) “o treinador é exigente, duro e fechado. As sessões de treino são bem organizadas, as tarefas individuais estão bem definidas e, inequivocamente, distribuídas entre os membros do grupo, sendo exigido o cumprimento respectivo sem qualquer discussão. O treinador raramente concede uma livre iniciativa aos membros do grupo e entende que estes devem treinar e competir sem discutir, seja a preparação seja qualquer a decisão por ele proferida”.

- Estilo na base das relações afetivas (direção liberal)

O estilo na base das relações afetivas é caracterizado pela falta de instruções por parte do treinador e onde cada praticante/jogador pode fazer, o que quiser. Nesta liderança não existem ordens concretas, cada um atua como deseja ou, no caso de existirem, elas serem maleáveis, imprecisas e que se podem cumprir ou não se cumprir.

“O treinador evita assumir a responsabilidade das decisões de fundo por receio de ser considerado autoritário ou incompetente, e deixa de assegurar a organização do seu trabalho, da preparação e dos treinos. Acontece, neste caso que o grupo e a equipa perde coesão, os atletas manifestam falta de espírito de corpo e que não se identificam com metas coletivas” (Lima, 1984).

- Estilo na base da participação (direção democrática ou participativa)

O estilo na base da participação é caracterizada por o treinado considerar que os praticantes/jogadores não como meros “obedecedores” mas antes como colaboradores que cooperam na obtenção dos objetivos propostos. Nesta liderança as ordens são o resultado de um trabalho cooperativo com todo o grupo ou equipa.

De acordo com Lima (1984), o treinador procura desenvolver as capacidades dos atletas no sentido de resolverem as situações da prática desportiva, de acordo com as soluções da preparação do treino e no treino, admitindo uma iniciativa e uma criatividade individual em determinados casos. A conceção e o plano de preparação dos treinos são da responsabilidade exclusiva do treinador, mas os atletas são motivados no sentido de participar na análise das propostas iniciais, na formulação de sugestões e na avaliação do trabalho realizado, como medida de integração nos objetivos comuns da equipa. Todos os membros do grupo têm oportunidade de exprimirem as suas opiniões em diferentes casos, antes de serem impulsionados a aceitar os planos e as decisões finais do treinador a nível: da disciplina, da definição de estatutos individuais, da motivação e da definição de objetivos que são aspetos fundamentais na forma de atuar do treinador.

## **Parte II - Caracterização do local de estágio**

## **1 – Sport Lisboa e Benfica**

Segundo o site oficial do Sport Lisboa e Benfica (SLB) (consultado a 12 de Dezembro de 2014), o clube foi fundado a 28 de Fevereiro de 1904. Inicialmente detinha apenas o nome de Sport Lisboa. Este clube surge, após um treino matinal, na Farmácia Franco, onde foi realizada uma reunião com 24 elementos que são considerados os fundadores. A ideia da formação do clube, foi surgindo nos meses anteriores através da junção de dois grupos que treinavam e jogavam em Belém: os Catataus, os irmãos Rosa Rodrigues, (moradores do prédio Farmácia Franco), e os empregados da farmácia, e, o segundo grupo, a Associação do Bem que era formada por ex-casapianos (site oficial do Sport Lisboa e Benfica, consultado a 12 de Dezembro de 2014).

A 13 de Dezembro de 1903, após um jogo entre os Catataus com reforço da Associação do Bem contra o Grupo dos Pinto Basto, seguiu-se um almoço no Café do Gonçalves, onde a equipa vitoriosa celebrou o triunfo e onde se sugeriu a criação de uma nova equipa, tornando então efetiva a ligação estabelecida. Nos seguintes meses, foram-se delineando objetivos e definindo os símbolos do clube, o nome, as cores, o emblema e, a 28 de Fevereiro de 1904 dá-se então a tão esperada reunião que marcou o nascimento do clube que viria a ser o Sport Lisboa e Benfica.

De momento, o SLB tem como sua casa o Estádio da Luz, remodelado há poucos anos para servir como estádio do Europeu de Futebol (Euro 2004). Além do futebol, considerada a modalidade principal do clube, o SLB tem-se focado também em outras como o hóquei em patins, o futsal, o andebol, o basquetebol, o atletismo, o voleibol, entre outras. O clube tem um centro de estágios que se localiza no Seixal, e denomina-se como Caixa Futebol Campus. O clube tem ainda um canal televisivo, Benfica TV, o Jornal Benfica e a Revista Mística.

O Benfica é conhecido em todo o mundo, sobretudo na europa, pelos seus feitos e pelos títulos conquistados principalmente no futebol, durante o século XX, em que o clube contabilizou duas Taças dos Campeões Europeus, a maior competição de clubes da Europa. (site oficial do Sport Lisboa e Benfica, consultado a 12 de Dezembro de 2014)

## **2 – Escola de Futebol Geração Benfica**

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

A EFGB tem como horário de funcionamento o período das 9h00 às 20h00 durante os dias de semana, e durante os fins-de-semana das 9h00 às 14h00. Encontra-se inserida no futebol do clube, sendo este um órgão independente. O departamento toma todas as suas decisões e gere toda a escola bem como a verba destinada. Esta escola de futebol tem como objetivo a formação do jovem como um todo; formação geral e específica; utilizando métodos atualizados, tendo em conta o “futebol moderno”.



*Imagem 1- Logótipo EFGB. Fonte: <http://www.slbenfica.pt/>*

## 2.1 – Organograma

Apresentamos de seguida o organograma (ver imagem 2) da escola de formação. A Escola é constituída por um coordenador executivo e um coordenador técnico que coordenam três assessores, o de coordenação, o técnico de prospeção e o assessor de coordenação. Por sua vez, o assessor de coordenação tem sob as suas ordens a tarefa administrativa, a tarefa de logística, o apoio médico, os treinadores principais e os treinadores adjuntos/estagiários.

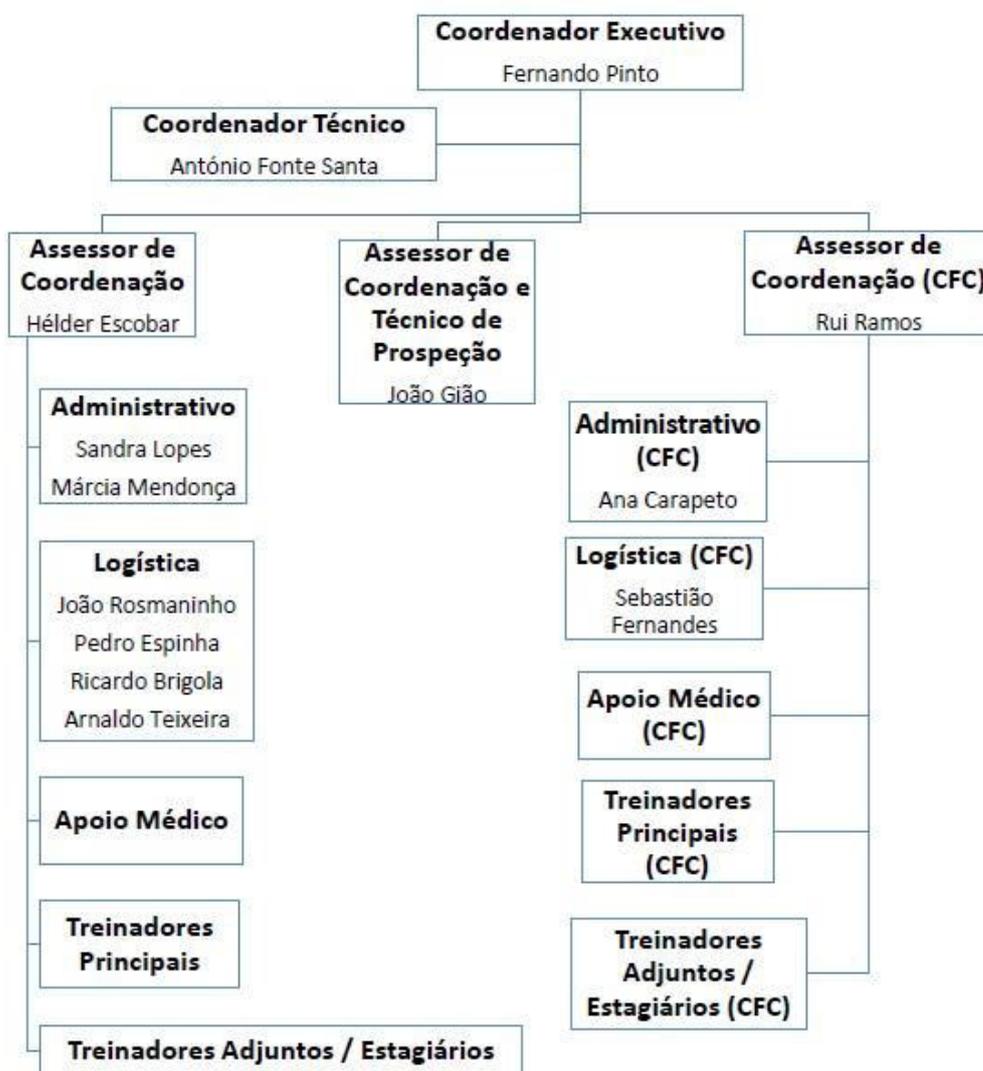


Imagem 2- Organograma. Fonte: EFGB

A EFGB, além dos dois coordenadores (executivo e técnico), dos três assessores de coordenação, dos indivíduos que proporcionam o apoio logístico e de administração e do pessoal de apoio médico, a EFGB conta também com uma vasta equipa de treinadores principais e de treinadores adjuntos/estagiários

Os treinadores principais são profissionais com uma grande experiência e formação na área do desporto e sobretudo do futebol, com fortes domínios a nível físico, pedagógico e psicológico.

## 2.2 – Instalações

Na EFGB de Lisboa, as instalações de treino situam-se no Estádio da Luz, mais propriamente no campo sintético de futebol de 11 de apoio ao estádio. A secretaria é na zona comercial do estádio, junto à loja do sócio, à Megastore, aos restaurantes e outros. Esta divide-se em duas partes: um balcão de atendimento ao público e um gabinete de coordenação.



Imagem 3- Campo sintético do Estádio da Luz. Fonte própria

O campo sintético, com as medidas de 90mx47,5m dispõe de iluminação, tem como apoio dois balneários para jogadores, um balneário para os treinadores e ainda uma zona destinada ao apoio médico. Além disto possui uma arrecadação para o material e uma bancada com lugares sentados.

A EFGB possui diversos equipamentos e materiais para os treinos de todas as equipas, conforme podemos observar na tabela 1.

Tabela 1- Lista de Material da EFGB

• 2 Balizas de Futebol de 11	• 16 Mini balizas dobráveis
• 8 Balizas de Futebol de 7	• 4 Pesos para mini balizas
• 6 Balizas de Futebol de 5	• 4 Escadas de skipping
• 15 Pesos para as balizas	• 5 Arcos
• 4 Carrinhos transportadores de pesos	• 150 Varas (aproximadamente)
• 15 Bolas tamanho 5	• 20 Encaixes para varas
• 40 Bolas de tamanho 4	• Cerca de 120 coletes de diferentes cores
• 20 Bolas de tamanho 3	• 5 Cestos para coletes
• 8 Sacos de bolas	• 2 Lagartas de equilíbrio
• 100 Delimitadores/chapéus	• 1 Escorrega de esponja
• 40 Pinos grandes	• 1 Cama elástica de remate com 1.55mx1.55m
• 15 Pinos pequenos	• 1 Cama elástica de remate com 2.30mx2.30m

## 2.3 – Turmas e Seleções

As turmas são organizadas pelas idades, ou seja, temos as turmas A que são constituídas por atletas de 6 e 7 anos, as turmas B que são constituídas por atletas de 8 e 9 anos, as turmas C que são constituídas por atletas de 10 e 11 anos, as turmas D que são constituídas por atletas de 12 e 13 anos e as turmas E, que são constituídas por atletas de 14 e 15 anos. Existiam também as turmas P, que são denominadas de “Programa primeiro passo” com atletas de 3,4 e 5 anos; e ainda as turmas femininas compostas por atletas dos 6 aos 16 anos.

Existiam ainda turmas compostas por pais e irmãos mais velhos dos atletas da EFGB.

As seleções eram compostas por atletas com maior qualidade a nível técnico e tático, e existindo uma seleção por cada ano, desde a seleção de 2007 até à seleção de 2000.

## 2.4 – Mensalidades

Todos os alunos pagam uma taxa de inscrição de 50€ que incluiu despesas administrativas, cartão personalizado de aluno, seguro e kit de equipamento Geração Benfica. A taxa de renovação de inscrição é de 15€ e inclui a renovação do cartão personalizado e do seguro.

Relativamente às mensalidades a serem pagas pelos atletas, variam consoante alguns fatores, como o número de treinos semanais, os atletas como maior número de treinos pagam mais, e a mensalidade é mais alta para atletas que não são sócios do Sport Lisboa e Benfica (Tabela 2).

*Tabela 2- Mensalidades*

Mensalidades	Sócio	Não Sócio	Pai
Preço Inscrição	50€		
Preço de Re-inscrição	15€		
1 Treino semanal	25€	40€	15€
2 Treinos semanais	45€	60€	25€
3 Treinos semanais	60€	75€	35€
Treino GR	25€	40€	

## **Parte III - Estágio**

Nestes próximos pontos iremos abordar em primeiro lugar os objetivos deste estágio, dividindo-os em objetivos gerais e em objetivos específicos e no ponto dois iremos esquematizar o horário de estágio.

## **1 – Objetivos**

O principal objetivo deste estágio é permitir aos alunos do Mestrado em Ciências do Desporto o contato com a realidade de diversas turmas, durante uma época desportiva, no meu caso na modalidade de futebol.

### **1.1 – Objetivos Gerais**

- Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;
- Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos na formação do mestrado;
- Promover nos atletas competências significativas no âmbito específico da atividade;
- Participar nas atividades da Escola de Formação;
- Utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações

### **1.2 – Objetivos Específicos**

- Desenvolver a capacidade de planejar de forma coerente;
- Cooperar com os colegas de estágio, contribuindo para a promoção de um clima de interajuda, manifestando sentido crítico, iniciativa e criatividade individual e responsabilidade profissional;
- Utilizar as estratégias de treino, as estruturas organizativas e os procedimentos de gestão da sessão, respeitando os seus princípios pedagógicos e metodológicos;
- Acompanhar e intervir nas atividades de organização;

- Identificar de forma justificada as principais características do grupo, destacando as particularidades sociais e culturais, psicológicas e de aprendizagem dos seus elementos;
- Analisar os recursos materiais do ponto de vista organizativo e funcional.

## 2 – Horário de estágio

O meu horário, conforme se pode ver na seguinte tabela, às segundas, quartas e sextas decorria das 17h15 às 21h15, e à quinta-feira das 17h15 às 18h35. Aos fins-de-semana não tinha nenhum treino, mas ia frequentemente com as seleções, maioritariamente com a seleção de 2007, a torneios e encontros, às vezes ao sábado ou ao domingo, ou nos dois dias.

*Tabela 3- Horário de Estágio*

Treino	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
17h15/18h35	Seleção07	Folga	Seleção04	Seleção07	Seleção06
18h35/19h55	Turma 1A		Turma24C		Turma 27C
19h55/21h15	Turma 4D		Turma15C		Seleção02

O horário de estágio foi quase sempre o mesmo, só nas duas primeiras semanas é que realizei estágio toda a semana e com turmas/seleções diferentes pois os coordenadores ainda não tinham estabelecido em que grupo ficava cada estagiário.

Apesar do horário ser das 17h15 às 21h15 todos os dias, chegava ao recinto de treino antes das 17h, pois era necessário conhecer o plano de treino e montar a estrutura conforme ia ser precisa durante o mesmo; após o treino terminar (21h15), era preciso arrumar material, fechar as portas das bancadas ou até controlar as saídas dos atletas, pelo que a minha saída era após a realização de todas estas tarefas.

## **Parte IV – Atividades desenvolvidas**

Neste ponto do trabalho iremos relatar e analisar as atividades que foram desenvolvidas durante o estágio, sendo estas: os treinos, Liga interna “Geração Benfica”, a participação em torneios com as seleções, a colaboração e participação no 9º Encontro Nacional de Escolas de Futebol, a colaboração na promoção da EFGB na bancada família e a participação numa ação de formação organizada pela EFGB. De seguida iremos descrever de uma forma mais pormenorizada cada uma destas atividades.

## 1 – Treinos

Antes de iniciar o treino dirigia-me ao campo para ajudar a preparar o espaço, consoante as atividades a realizar. No segundo e terceiro treino podíamos usar a estrutura já existente, ou ajustávamo-la ao grupo a que se destinava, enquanto o treinador orientava o aquecimento. Na entrada dos espaços desportivos onde decorriam os treinos, estavam presentes auxiliares de coordenação que controlavam as entradas dos atletas, picando o seu cartão de identificação. No final de cada treino havia, pelo menos, dois estagiários responsáveis pela entrega dos atletas aos familiares ou a pessoas responsáveis.



*Imagem 4- Treino dia da Mãe. Fonte própria*

No decorrer das primeiras semanas de estágio, limitei-me a observar a metodologia de ensino utilizada na EFGB. Depois comecei a interagir nos treinos: dando feedbacks, corrigindo falhas e por vezes explicando os exercícios com supervisão do treinador principal. Numa fase mais avançada os treinos (ver anexo 4) eram divididos em várias situações de treino, ficando eu como responsável por uma delas onde explicava os exercícios (focando os principais objetivos determinados do treino), controlava os atletas e corrigia erros. Os treinos eram compostos na sua maioria por mais que uma situação de exercício, tornando-se muito mais produtivos para os atletas, visto que proporcionavam um tempo de empenhamento motor superior. Nesta fase mais avançada o treinador principal já me destacava como responsável pelo treino completo. Em situações de ausência dos treinadores, era eu que assumia a orientação, o planeamento (ver anexo 4) e a gestão do treino, tendo como base os objetivos referidos pelo treinador principal.

Ao longo do estágio, trabalhei em dois tipos de grupos: treino de turmas e treino de seleção. Os treinos de turmas eram um pouco mais difíceis de controlar, visto que os atletas encaravam a atividade de uma maneira mais lúdica, sendo mais complicado manter a sua concentração. Neste caso, o treino era constituído por exercícios menos exigentes, pois o nível de exigência dos atletas não era muito. Nos treinos das seleções as atividades eram mais complexas e dinâmicas, que resultavam num treino mais exigente, adequado ao nível dos atletas.

Dependendo das condições climatéricas ou quando a equipa principal do Sport Lisboa e Benfica jogava no estádio da Luz em dia de semana, o número de presenças de atletas nos treinos diminuía, realizando-se apenas um ou dois treinos com todos os presentes.

## **2 – Liga interna “Geração Benfica”**

A liga interna é uma liga organizada geralmente uma vez por mês e que conta com a presença das várias turmas da EFGB. Nos dias de jogo são feitas várias jornadas, de modo a rentabilizar o tempo e a evitar que os encarregados de educação se tenham de deslocar vários fins-de-semana até ao local de jogo. Esta medida evita a falta de comparência das equipas por falta de jogadores. Um membro da organização dá a ordem de início e fim dos jogos que começam e acabam todos ao mesmo tempo tendo a duração de quinze minutos, sem intervalo. Os jogos são adaptados a cada escalão, sendo praticado 4x4,5x5,6x6,7x7 com as dimensões do campo a serem ajustadas conforme o escalão a participar.

Nas várias Ligas Internas que se realizaram durante o meu período de estágio na EFGB, só tive oportunidade de participar e colaborar em uma, visto que, quase todos os fins-de-semanas acompanhava as seleções em jogos que se realizavam noutros locais. Na minha participação na Liga Interna, acompanhei a turma 24C.

Durante a Liga Interna orientei a minha equipa nos jogos, fiz a marcação de resultados e do Jogador + (melhor jogador em campo de cada equipa). Auxiliei também na montagem e desmontagem dos campos de jogos, uma vez que a realização destas Ligas conta a colaboração de quase todo o staff.

### 3 – Participação em torneios com as seleções

As seleções são equipas que representam a EFGB em torneios organizados por outras equipas.

A seleção que mais acompanhei nestes torneios, foi a seleção de atletas nascidos em 2007, uma vez que era esta que eu auxiliava nos dois treinos semanais.

No início da minha participação nestes torneios comecei por acompanhar o treinador principal. Depois, após cerca de dois meses, fiquei responsável pela gestão da equipa, apesar do treinador também estar presente e, de seguida, cerca de três meses depois, comecei a ser o responsável a acompanhar e a fazer toda a gestão da equipa. Ao longo da época acompanhei a seleção de 2007 em vinte torneios (ver anexo 3), que se realizaram maioritariamente nas redondezas de Lisboa, ainda que também se tenha realizado um em Vendas Novas e outro em Santarém.



*Imagem 5 - Torneio Almada Sel. 07. Fonte: pais dos atletas*



*Imagem 6- Torneio Vendas Novas Sel.07. Fonte: pais dos atletas*



*Imagem 7 - Torneio Bucelas Sel. 07. Fonte: pais dos atletas*

#### **4 – 9º Encontro Nacional de Escolas de Futebol**

O 9º Encontro Nacional de Escolas de Futebol foi um evento organizado pelo Sport Lisboa e Benfica que visou a realizar um encontro entre as Escolas de Futebol Geração Benfica de todo o país. Este evento realizou-se no relvado do Estádio da Luz nos dias 31 de Maio e 1 de Junho. Foi um evento que tem a finalidade de proporcionar a oportunidade única a todos os atletas das EFGB, de jogarem no relvado do Estádio da Luz.

Durante a organização e realização deste evento, ajudei, no dia 30, na montagem de 15 campos no relvado do estádio; no dia 31 acompanhei e geri a organização da turma 60B, que era uma turma que pertencia à EFGB do Seixal e depois fiquei responsável pelo campo F, em que tinha que verificar quais as equipas certas que se encontravam no campo e certificar que o jogo começava ao apito do membro da organização; no último dia acompanhei a Turma 1A e também dei apoio à organização, ou seja, estava no controlo de todos os campos, verificava onde era preciso assistência médica, ou assistência em algum tipo de material, no fim ajudei a desmontar todos os campos e arrumar todo o material.



*Imagem 8 - 9º Encontro Nacional de Escolas de Futebol. Fonte própria*

## 5 – Promotor da Escola Geração Benfica na Bancada Família

Durantes os jogos da equipa profissional do Sport Lisboa e Benfica em casa, tanto para a Liga Zon Sagres, como para a Liga dos Campeões, a EFGB tinha um espaço na Bancada Família com a finalidade de promover a mesma. Neste espaço eram desenvolvidas algumas atividades relacionadas com o futebol com a finalidade de promover a EFGB. A minha missão nesse espaço foi desenvolver e controlar essas mesmas atividades



Imagem 9 - Credenciais de acesso à Bancada Família.  
Fonte: própria

## 6 – Ação de Formação

Nos dias dezanove e vinte de Outubro do ano de dois mil e treze decorreu uma formação interna para os treinadores e estagiários de todas as EFGB. A formação contou com uma parte teórica e outra prática. A teórica decorreu na sala de imprensa do estádio da Luz onde foram abordados vários temas relacionados com a metodologia da escola de futebol. A parte prática decorreu no sintético do estádio da Luz, onde se colocou em prática o que foi abordado na parte teórica, sobretudo o que deve ser feito durante um treino. A formação foi proferida pelo coordenador técnico António Fonte Santa com a ajuda do coordenador executivo Fernando Pinto.

## **Parte VI – Estudo**

## 1 – Introdução

A formação desportiva tem duas vertentes: uma mais especializada e uma mais global. A formação especializada transforma o treino dos jovens numa prática repetitiva das habilidades específicas da modalidade em questão, não dando importância ao desenvolvimento de outras capacidades que, posteriormente, serão necessárias à prática da mesma.

Na formação global o treino é mais diversificado, o que faz com que as habilidades da criança sejam todas desenvolvidas e não só as específicas da modalidade, como acontece na formação específica.

Na opinião de Lima (1988), a formação desportiva das crianças e jovens tem a responsabilidade de se opor à reprodução do desporto adulto, sendo um processo que contribui para a formação global das crianças, usando atividades físicas e desportivas nas quais se desenvolvam as capacidades e qualidades físicas, como fator necessário na formação individual do ser humano.

Esta formação para ser bem sucedida, pressupõe a construção e “a existência de alicerces, adquiridos durante o período de formação do atleta” Mesquita (1997). Esses “alicerces” devem ser criados o mais cedo possível, tendo como base a qualidade do processo de treino e da intervenção das pessoas que orientam a formação. Deve ser organizada e ter uma coerência lógica, tendo os objetivos bem definidos e ajustados às diferentes fases do desenvolvimento do jovem jogador.

Em suma, a formação desportiva deve proporcionar um desenvolvimento global do jovem praticante, tendo também a preocupação de o dotar de habilidades facilitadoras para o alcance do alto rendimento. Considerando a formação desportiva realizada nas escolas de futebol em Portugal, realizamos a análise comparativa das metodologias de formação adotadas na Escola de Futebol Geração Benfica e da Escola de Futebol Dragon Force.

Assim, esta investigação pressupõe o atingir dos seguintes objetivos:

- Efetuar uma análise comparativa das metodologias de ensino adotadas em cada uma das escolas de formação, EFGB e EFDF, no respeitante aos seguintes aspetos
  - ✓ Missão e objetivos de formação;
  - ✓ Estrutura organizativa da Escola;

- ✓ Estratégias de ensino/treino utilizadas

## **2 - Metodologia**

Como forma de pesquisa para o nosso estudo, optamos pela pesquisa qualitativa, pois esta é centrada na descrição, análise, interpretação e discussão de fenómenos sociais.

Esta pesquisa foi feita através da recolha de vários materiais bibliográficos sobre as Escolas de Formação em questão (EFGB e EFDF), que foi analisado e de onde extraímos toda a informação sobre o processo de ensino/treino de cada uma das escolas em estudo. Esta pesquisa foi feita com o objetivo de proporcionar maior familiaridade com as metodologias das Escolas de Formação, com vista a torná-las mais explícitas.

## **3 – Análise e discussão das metodologias de ensino/treino**

Para uma melhor clarificação da informação recolhida em cada uma das escolas, iremos realizar a sua análise reflexiva relativamente a cada um dos itens definidos nos objetivos, designadamente: missão e objetivos da escola, estrutura organizativa e estratégias de ensino/treino utilizadas.

### **3.1 – Missão e objetivos da escola**

No que diz respeito aos objetivos de formação definidos para os atletas em formação nestas escolas, verificamos que na EFGB o objetivo é estimular a prática desportiva nas crianças e jovens, formar os atletas não só a nível desportivo mas também pessoal, e ainda a descoberta de talentos para os escalões de formação dos seus clubes, tendo a EFDF os mesmos objetivos acima referidos.

Relativamente à idade dos atletas e ao número de treinos de cada escola, a EFGB têm atletas desde os 3 aos 16 anos com um mínimo de 2 treinos semanais, podendo ter mais treinos; quanto à EFDF tem atletas entre os 4 e os 14 anos e estes têm um mínimo de 2 treinos semanais, podendo ter um máximo de 3 treinos semanais.

### **3.2 - Estrutura organizativa**

A nossa pesquisa mostra-nos que, a nível de estrutura organizativa da EFGB é constituída por um grupo de pessoas no nível administrativo, no nível de logística, apoio médico (fisioterapeutas e psicólogo), treinadores e estagiários, para além da vertente da formação de futebol também realizam campos de férias. A EFDF é constituída por um grupo de pessoas a nível administrativo, a nível logístico, apoio médico (fisioterapeutas, psicólogo e nutricionista), treinadores e estagiários, para além da vertente da formação de futebol também realizam campo de férias, realizam também um projeto chamado “Clinics” onde pretendem desenvolver a vertente educativa do Projeto Dragon Force, proporcionando durante um dia, o contato dos alunos com a história, a cultura e mística do FC Porto, de forma prática e lúdica; realizam ainda o “Road Show” que é um projeto em que crianças e jovens que não pertençam à EFDF possam usufruir de um treino realizado pelos treinadores da EFDF. A nível de dimensão das escolas de formação em questão, podemos afirmar que a EFGF já tem 36 escolas a funcionar em Portugal, Angola, Cabo Verde e Espanha e a EFDF tem 15 escolas em Portugal.

Como forma de dar uma resposta adequada ao nível etário e ao nível de jogo de cada aluno, a EFGB divide os atletas em turmas e seleções, já a EFDF divide os alunos em cinco níveis, a iniciação, básico, intermédio, avançado e expert.

### **3.3 - Estratégias de ensino/treino utilizadas**

Relativamente à metodologia de ensino, a EFGB afirma que ensinar o futebol é ensinar a ler/perceber jogo, ensinar a decidir no jogo; tendo por base a dimensão tática, ou seja a organização de jogo, unida com os princípios do mesmo e sustentada nas capacidades de observação, análise, interpretação e decisão do atleta o que faz com que o ensino numa EFGB seja realizado através de formas de jogo e formas jogadas assentes em pressupostos cognitivos e psicológicos. Quanto à EFDF esta tem uma metodologia de treino em consonância com a periodização tática e focam as aprendizagens do atleta na aquisição de competências para jogar de acordo com o estilo de jogo do FC Porto.

Em ambas as escolas de formação utilizam como estratégia de ensino, a descoberta guiada e orientada como forma de ajudar as variadas situações de jogo; estas também dão bastante importância, para além da parte tática, à parte técnica de cada atleta.

Os exercícios utilizados pela EFGB são exercícios que se baseiam em formas jogadas integradas, que de acordo com o modelo de jogo permitem: racionalizar o espaço de jogo; evitar aglomeração, principalmente na fase de aprendizagem; descentrar o jogo; criar noções de profundidade e amplitude, no ataque, e equilíbrio e concentração, na defesa. Já a EFDF utiliza o futebol de rua pois afirmam que este sempre se mostrou uma “boa escola”, onde por vezes desenvolvem treinos onde os alunos jogam em campos com tabelas, descalços para apurar a sensibilidade no contato com a bola, jogam com bolas de diferentes tamanhos com vista a estimular todo o corpo, como por vezes jogam sem coletes de forma a visualizarem a cara dos colegas em vez de focarem apenas na bola. A nível individual ambas as escolas, utilizam exercícios em que seja estimulado a diversidade do drible; a imprevisibilidade e a improvisação; capacidade de sofrimento/resistência psicológica ao esforço.

## 4 – Conclusão

Por fim, retomando o nosso tema de pesquisa, a comparação das metodologias da Escola de Futebol Geração Benfica e da Escola de Futebol Dragon Force, podemos observar que estas têm algumas semelhanças.

Ambas as escolas de formação em questão têm o mesmo objetivo, de estimular a prática desportiva nas crianças e jovens; a formação de atletas, não só a nível desportivo mas também pessoal; e a descoberta de talentos para os escalões de formação dos seus clubes.

A nível de metodologia de ensino ambas utilizam a descoberta guiada e orientada, como forma de ajudar a resolver variadas situações de jogo; estas também dão muita importância, tanto à parte técnica como à parte tática do futebol.

Algumas das particularidades que diferenciam estas escolas é que a EFGB têm como objetivo ensinar a ler/perceber o jogo, ensinar a decidir no jogo, ensinado através de jogos e formas jogadas assentes em pressupostos cognitivos e psicológicos; esta dá também especial atenção ao desenvolvimento de algumas capacidades individuais, como diversidade de drible, imprevisibilidade, etc. No entanto a EFDF utiliza a metodologia de treino em consonância com a periodização tática; e têm o seu ensino centrado na aquisição de competências para jogar de acordo com o estilo de jogo do Futebol Clube do Porto. A mesma, propõe-se ao crescimento dos seus atletas através da vivência do futebol de rua.

Considero que ambas as escolas trabalham muito bem a nível de formação dos seus jovens atletas, dando importância a todas as características da criança.

Para concluir colo uma questão: qual será a melhor escola de formação? A EFGB ou a EFDF?

## Reflexão pessoal

Relativamente ao estágio por mim realizado, penso que foi bem conseguido uma vez que concretizei os objetivos indicados no relatório de estágio.

Os meus objetivos pessoais e gerais eram: tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho; aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos na formação do mestrado; promover nos atletas competências significativas no âmbito específico da atividade; participar nas atividades da Escola de Formação; utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações.

E estes foram conseguidos, o que me deixa satisfeito e realizado, uma vez que fiz um bom trabalho nesse aspeto.

A minha adaptação foi bastante rápida o que facilitou sem dúvida o meu trabalho durante este período de estágio, ir com um colega também ajudou nessa adaptação. Mostrei-me sempre disponível para realizar todas as tarefas pretendidas ou até mesmo em pequenas ajudas, e fiz sempre o que me pediram. Mostrei ser uma pessoa dedicada, disposta a aprender e ajudar no que fosse necessário. Sou bastante paciente e tentei ajudá-los e corrigi-los de maneira correta para a sua aprendizagem.

A minha relação com o Orientador António Fonte Santa e com os treinadores sempre foi boa o que me facilitou o trabalho, colocou-me mais à vontade e também fez com que colocasse questões quando tivesse qualquer dúvida.

Um aspeto menos positivo que eu senti em relação a esta modalidade foram as condições de trabalho, pois o local por vezes era pequeno para tantas crianças. O espaço era dividido por várias equipas, o que não ajudava também as crianças uma vez que se podiam distrair facilmente devido ao fato de haver um treino mesmo ao lado. Esse ponto menos positivo foi superado alterando as estratégias e adaptando os exercícios ao espaço.

Em relação às competências adquiridas, foi-me permitido melhorar o meu relacionamento social, desenvolver a capacidade de comunicação, e em especial com as crianças. Aperfeiçoei novas competências de treinador como por exemplo a colocação da voz e o trabalho de equipa. Desenvolvi também sentido de responsabilidade, porque ao trabalhar com crianças é preciso estar muito atento a tudo. A aprendizagem durante o estágio foi constante, adquirei capacidades a nível de empenho, de dedicação, de

pontualidade, de organização, de autonomia, de iniciativa, de transferibilidade de conhecimentos adquiridos no curso em relação à técnica, em relação à postura, em que mantive sempre uma postura correta e de saber fazer/aplicar as atividades propostas no estágio.

Apesar de ser tímido principalmente com quem não conheço, durante o estágio mantive sempre uma atitude mais formal, no princípio na parte da adaptação era mais calado mas ao longo do tempo fui ganhando autoconfiança o que facilitou o meu trabalho e a interação com os praticantes e também com os membros inseridos na instituição.

## Conclusão

A realização deste estágio correspondeu à unidade curricular de Estágio Profissionalizante, referente ao segundo ano do Mestrado em Ciências do Desporto com uma especialização na vertente de Treino Desportivo.

A meu ver, este estágio estava bem planeado e foi também muito bem conseguido pois foram cumpridos todos objetivos propostos.

Pessoalmente penso que tive um papel exemplar no estágio, sendo assíduo e pontual, estive disponível para ajudar em todas as tarefas que me foram propostas e algumas em que me propus a ajudar, estive disponível a aprender, e a receber todo o tipo de críticas.

Durante a realização deste estágio registei uma enorme evolução desde a entrada até ao fim da realização do mesmo. Consegui uma grande vontade à vontade a intervir durante o treino e atingi um patamar com mais qualidade e de forma mais pertinência, tendo ganho melhores capacidades comunicativas. Constatei que, enquanto treinador, não é fácil lidar com crianças com características tão diversificadas, nem com encarregados de educação tão exigentes, mas também aprendi que cabe ao treinador fazer uma boa gestão de todos esses fatores, considerando que o fiz corretamente.

Considerei muito importante a ação de formação que nos foi proporcionada no estágio, pois foi muito esclarecedora e rica em informação de qualidade, especialmente na área da sensibilização lidar com os jovens, como motivá-los e que tipo de exercícios escolher.

A disponibilidade e colaboração de todos os elementos da EFGB com quem me cruzei foram um fator importante para o sucesso do meu estágio e da minha evolução enquanto treinador, formador e pessoa.

Para reforçar a minha formação, espero, em breve, realizar o curso de treinador de futebol, que me permitirá adquirir mais conhecimentos na área desta minha especialização.

Por fim, posso afirmar que a experiência que tive durante a realização deste estágio foi de encontro às minhas expectativas e objetivos. Penso que serei um futuro mestre com competência e capaz de lutar por um lugar no mercado de trabalho.

## Bibliografia

- Nash, C., Collins, D. (2006). *Tacit Knowledge in expert coaching: science or art?* Journal Articles; 58:4, 465-477
- Cratty, B. (1984). *Psychological preparation and athletic excellence*. Ithaca, Movement Publications
- Mesquita, I., Rose P., Rosado, A. (2004). *Analysis of coaches oral interventions in the preparation meeting for the volleyball competition*. In book of World Congress of performance analysis of sports, 6 St. Mary's University College, Belfast, 15
- J Adelino, J. V. (2000). *Treino de Jovens: o que todos precisam de saber*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Leandro, T. (2003). *Modelo de clube: da concepção à operacionalização. Monografia de Mestrado (não publicado)*. Porto: FCDEF-UP.
- Lima, T. (1984). Liderança Desportiva. *Revista Horizonte*, 17-21.
- Lima, T. (2001). *Com que então quer ser treinador? Basquetebol - da aprendizagem à competição*. Lisboa: Centro de estudos e Formação Desportiva.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: FCDEF-UP.
- Sarmento, P. (1991). Reflexões sobre Pedagogia do Desporto. *Horizonte*, 92-97.
- Simão, J. (s.d.). *A formação: Análise das representações de treinadores em relação à sua própria formação, Mestrado*. Lisboa: UTLFMH.
- Smoll, F. (2000). *A comunicação do Treinador com os Pais dos Atletas*. Lisboa: Centro Estudos e Formação Desportiva.
- Sport Lisboa e Benfica*. (12 de Dezembro de 2014). Obtido de História: <http://www.slbenfica.pt/pt-pt/slb/historia/fundacao.aspx>
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia dos Jogos Desportivos (José Curado, Trad.)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Wooden, J. (1972). *They call me coach*.

## Bibliografia do estudo

- Fonte Santa, A. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa: (Não Editado)
- Oliveira, D. (2011). *FC Porto – Projecto Dragon Force*. Monografia de Mestrado. Porto: FCDEF-UP

# **Anexos**

**Anexo 1**  
**Plano de Estágio**



Instituto Politécnico da Guarda

### Proposta do Plano de Investigação

(Mestrado - 2º Ciclo)

Projeto Aplicado, Dissertação, Relatório de Ativ. Profissional e Estágio Profissionalizante (Estágio de Natureza Profissional)  
(não aplicável aos Mestrados Habilitadores à Docência)

MODELO

ACAD.034.02

1/3

#### 1. ESTUDANTE

Nome completo: \_\_\_\_\_

Escola:  ESECD  ESTG  ESTH  ESS

Curso: Mestrado em Ciências do Desporto N.º estudante: \_\_\_\_\_

#### 2. PROPOSTA

Projeto Aplicado  Estágio Profissionalizante ou Estágio de Natureza Profissional  Relatório de Atividade Profissional  Dissertação

#### 3. RESUMO DO TRABALHO A DESENVOLVER (área/tema)

Auxílio e coordenação do Treinador de Treino/espólio no planeamento, operacionalização do treino; planeificação, organização e operacionalização do Encontro Nacional Beganço Benfica Escolas Futebol; Began e Liderar grupos Treino/espólios nos Liga Interna e Liga Beganço Benfica; planeificação, organização e operacionalização do campo férias futebol do S.L. Benfica; Auxílio na gestão administrativa e atendimento das embaixadas educação do curso da Escola futebol.  
Acompanhamento, gestão e liderança de grupo/espólios em torneios e convívios desportivos a nível nacional e inter-nacional

#### 4. OBJETIVOS PREVISTOS

Ser capaz de conceber e organizar planos relativos a processos de ensino-aprendizagem, no âmbito de actividades educativas, desportivas, teórico-práticas e de lazer, tendo como objecto central de ensino as actividades físicas e desportivas, adaptadas às necessidades e especificidades do grupo e do indivíduo.  
Ser capaz de conceber e definir estratégias e metodologias de intervenção centradas na aprendizagem e promoção de actividades físico-desportivas em diferentes contextos e ambientes. Ser capaz de elaborar a fundamentação teórica de suporte a programas e projetos de intervenção ou gestão no campo da actividade desportiva.



Instituto Politécnico da Guarda

**Proposta do Plano de Investigação**  
(Mestrado - 2º Ciclo)

Projeto Aplicado, Dissertação, Relatório de Ativ. Profissional e  
Estágio Profissionalizante (Estágio de Natureza Profissional)  
(não aplicável aos Mestrados Habilitadores à Docência)

**MODELO**  
ACAD.034.02

2/3

**5. METODOLOGIA A UTILIZAR**

**6. TRABALHO A DESENVOLVER** (com indicação das aprendizagens a efetuar e possíveis dificuldades)

Saber utilizar diferentes tipos de liderança adaptando-os aos diferentes grupos e em diferentes contextos;  
Saber identificar, conhecer e compreender e analisar de forma crítica a aplicação dos exercícios prescritos nos processos de desenvolvimento desportivo de cada grupo e de cada indivíduo;  
Ser capaz de analisar e avaliar riscos de acidentes e de debilitação da saúde de indivíduos ou do grupo, decorrentes de prática inadequada;  
Desenvolver análise crítica das condições de partidas em que se encontra cada indivíduo e o grupo, planejar actividades e exercícios, tendo em conta os objectivos terminais definidos para esse grupo, em termos de efeitos esperados na aptidão desportiva, física e educacionalmente social.

**7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Francisco Silveira Ramos - Futebol "A competição começa na Rua"  
" "  
José Araújo - "Bem é Treinar"  
José Araújo - "Preparação Técnica, Tática"  
José Araújo - "Dirigir Equipes, melhorar competências"  
José Curado - "A organização do treino nos desportos colectivos"  
José Curado - "Planeamento do treino e preparação treinador"  
Luís Lourenço - "Rompecho - a descoberta guiada"  
Horst Weim - "Fútbol a la medida del niño"  
Horst Weim - "Desarrollar la inteligencia de juego"

**Anexo 2**  
**Horário de estágio**

Treino	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira
17h15/18h35	Sel 07 Pedro Fernandes		Sel 04 Pedro Pires	Sel 07 Pedro Fernandes	Sel 06 Tiago Viegas
18h35/19h55	T 1A Luís Moutinho		T 24C Paulo Lourenço		T 27C Rui Ramos
19h55/21h15	T 4D Igor	Folga	T 15C Edgar Cardoso		Sel 02 Rui Costa

**Anexo 3**  
**Torneios e Atividades Extra**

## **Torneios e Atividades Extra**

21/9/2013 – Jogo amigável entre Seleção de 2007 e equipa de competição do SLB

16/11/2013 – Torneio em Bucelas, Seleção 2007

16/11/2013 – Jogo amigável entre Seleção 2002 e equipa Feminina

14/12/2013 – Encontro de Natal de Escolas de Futebol

21/12/2013 – VI Torneio “Força Atlético”, Seleção 2007

10/1/2014 – Jogo do torneio do “Magoito”, Seleção 2007

16/1/2014 – Promotor da EFGB na Bancada Família (SLB – Leixões)

1/2/2014 – Encontro de Escolas de Futebol no Tojal, Seleção 2007

8/2/2014 – Liga Interna “Geração Benfica”, turma 24C

22/2/2014 – Torneio Colégio São João de Brito, Seleção 2007

23/2/2014 – Jogos do torneio em Almada, Seleção 2007

24/2/2014 – Promotor da EFGB na Bancada Família (SLB – V. Guimarães)

27/2/2014 – Promotor da EFGB na Bancada Família (SLB – PAOK)

8/3/2014 – Encontro de Escolas de Futebol no Tojal, Seleção 2007

9/3/2014 – Promotor da EFGB na Bancada Família (SLB – Estoril)

20/3/2014 – Promotor da EFGB na Bancada Família (SLB – Tottenham)

22/3/2014 – Jogo do Torneio na Damaia, Seleção 2007

5/4/2014 – Encontro de Escolas de Futebol no Tojal, Seleção 2007

7/4/2014 – Promotor EFGB na Bancada Família (SLB – Rio Ave)

10/4/2014 - Promotor EFGB na Bancada Família (SLB – AZAlkemar)

25/4/2014 – Torneio de Escolas de Futebol no Tojal, Seleção 2007

3/5/2014 – Jogo Amigável no Magoito, Seleção 2007

4/5/2014 – Santa Iria Cup, Seleção 2007

17/5/2014 – Académica de Santarém Cup, Seleção de 2007

18/5/2014 – Santa Iria Cup, Seleção de 2007

30/5/2014 – 9º Encontro Nacional de Escolas de Futebol

31/5/2014 – 9º Encontro Nacional de Escolas de Futebol

1/6/2014 – 9º Encontro Nacional de Escolas de Futebol

13/6/2014 – Encontro Noturno de Escolas de Futebol no Tojal, Seleção 2007

14/6/2014 – Torneio de Escolas de Futebol em Bucelas, Seleção de 2007

15/6/2014 – Encontro Escolas de Futebol do Ginásio Clube 1º de Maio de Agualva,  
Seleção 2007

## **Anexos 4**

### **Planos de Treino**



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



TÉCNICO Igor Santos TURMA 4D ESCALÃO C1/C2 H 19.55 DATA 20/1/2014

Objectivos Mensais:	<b>MATERIAL</b>
Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos): <i>Cobertura defensiva, manutenção da posse de bola, leitura de jogo (visão periférica), circulação de bola, movimentação, velocidade, resistência, cooperação, concentração e atenção</i>	<i>2 balizas bolas tacos grandes chapeus coletes</i>

Parte Inicial		T	TT
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias		⊙	⊙
<p>① Caça bolas</p> <p>②</p>	<p>① Caça bolas</p> <p>② jogo do dribble com varias situações. Ao feedback do treinador saem o número de jogadores referidos (Ex.: 2x3, saem 2 jogadores da fila direita contra 3 jogadores da fila esquerda)</p>	5'	5'

Parte Principal		T	TT
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias		⊙	⊙
<p>③</p> <p>1.º MOMENTO</p>	<p>③ 2x0 + GR jogador x efetua passe para corredor contrário, o colega (da equipa x) cruza e o mesmo jogador que fez o 1.º passe finaliza. Do outro lado o mesmo e ao mesmo tempo</p>	20'	40'

### Parte Principal (Continuação)

Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias		Condições realização de êxito	Critérios Variáveis	T	TT
				⊕	⊖
2 <sup>a</sup> MOMENTO	<p>(4)</p> <p>22 m      22 m</p> <p>24 m</p>	(4) jogo superioridade/ inferioridade. Equipa com menos elementos defende duas balizas pequenas e ataca a grande. GR+5 x 3+GR Pode variar conforme número de jogadores presentes		50'	60'
3 <sup>o</sup> MOMENTO	(5)	(5) jogo formal		5'	75'
Parte Final					
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias		Condições realização de êxito	Critérios Variáveis	T	TT
				⊕	⊖
Alongamentos estáticos e dinâmicos				5'	80'
BALANÇO / SUGESTÕES					

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

Bom Trabalho

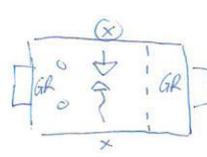


**ESCOLA DE FUTEBOL S.L.BENFICA**  
PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE ENSINO

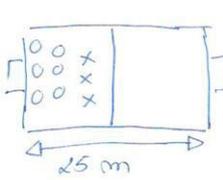


TÉCNICO Diogo Viegas TURMA Seleção ESCALÃO 1.006 H 17H15 DATA  / /

Objectivos Mensais:	MATERIAL
Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos): <u>transições defensivas, manutenção da posse de bola, leitura de jogo, circulação de posse de bola, movimentos defensivos, velocidade, resistência, cooperação, concentração e atenção</u>	<u>3 balizas</u> <u>balas</u> <u>caixas</u> <u>chapéus</u>

Parte Inicial		T	TT
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias	Condições realização de êxito	⊖	⊕
<p>① <u>rabia 4x2</u></p>  <p>② <u>jogo chibite</u></p> 	<p>① <u>situação de posse de bola com 4 atacantes e 2 defesas</u></p> <p>② <u>jogo do chibite com condicionantes:</u> - <u>remates de longe</u> - <u>2 defesas</u></p>	10'	10'

**Parte Principal**

Parte Principal		T	TT
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias	Condições realização de êxito	⊖	⊕
<p>③</p> <p>1.º MOMENTO</p> 	<p>③ <u>meio de transição</u> <u>GR + 6 x 3 + GR</u> <u>5 passes de um lado e finaliza do outro lado</u> <u>Após sucesso:</u> <u>5 passes de um lado,</u> <u>5 passe do outro e depois finaliza</u></p>	10'	45'

**Parte Principal (Continuação)**

Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias		Condições realização de êxito	Critérios Variáveis	TT	TT
				⊖	⊕
2ª MOMENTO	<p>④</p>	④ jogo do quadrado	5 passes conta um ponto	20'	65'
3º MOMENTO	⑤ jogo formal	⑤ jogo formal		15'	80'
<b>Parte Final</b>					
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias		Condições realização de êxito	Critérios Variáveis	TT	TT
				⊖	⊕
Alongamentos estáticos e dinâmicos					
<b>BALANÇO / SUGESTÕES</b>					

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

Bom Trabalho