



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Pedro Miguel Frade Sarapicos

julho | 2015





Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Pedro Miguel Frade Serapicos

Julho | 2015



Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio

PEDRO MIGUEL FRADE SERAPICOS

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA EM DESPORTO

Guarda, Julho de 2015



Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio

Futebol Clube de Penafiel



Guarda, Julho de 2015

Ficha de Identificação

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda.

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro N° 50 6300-559 Guarda

Escola: Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

.

Curso: Desporto

Docente orientador: Professor António Albino

Local de Estágio: Futebol Clube de Penafiel - Futebol.

Endereço: Rua o Penafidelense, 49

4560-499 Penafiel

Contactos: Telefone. 255 214 345

Fax: gera@fcpenafiel.pt

www.fcpenafiel.pt

Tutor na Instituição: Treinador Vítor Vieira II Nível de Treinador de Futebol UEFA B

.

Nome do formando: Pedro Miguel Frade Serapicos.

N° de aluno: 5007844

Início do Estágio: 02 de Outubro de 2014.

Fim do Estágio: 26 Junho de 2015.

Agradecimentos

Agradeço:

A todos os docentes que de uma forma direta ou indireta me ajudaram e apoiaram ao longo do curso e do estágio.

Ao meu orientador de Estágio, Professor António Albino e ao orientador na instituição, Professor Vítor Vieira pelo apoio e ajuda.

A todos os meus colegas de curso com os quais tive a oportunidade de conviver e trocar impressões e vivências.

Aos atletas e seus pais pela disponibilidade, pelas presenças nos trinos e nos jogos, pela preocupação e confiança que depositaram em mim. Sem dúvida me ajudaram a crescer e a tornar-me num melhor profissional e numa melhor pessoa.

À minha família por todo o apoio, compreensão e força que me deram.

Em particular ao meu pai e a minha mãe que me incentivaram desde o primeiro minuto até ao dia derradeiro, agradeço-lhe também a paciência, ajuda e confiança que sempre tiveram em mim.

À instituição Instituto Politécnico da Guarda por me ter acolhido.

Resumo

O presente documento foi realizado com vista à obtenção de aproveitamento do grau de Licenciatura em Desporto, no âmbito da disciplina de Estágio Curricular em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do IPG.

Através deste relatório, no primeiro ponto, vamos ficar a conhecer: a instituição onde estagiei, Futebol Clube de Penafiel, bem como o meio envolvente onde a instituição se insere; o planeamento de estágio e os objetivos gerais e específicos inicialmente delineados; a bibliografia consultada que serviu de apoio para as atividades desenvolvidas; as atividades realizadas ao longo do estágio de acordo com as três grandes áreas e uma reflexão crítica sobre os pontos positivos e menos positivos encontrados ao longo do estágio.

De referir que os objetivos da instituição passam pela formação de jovens atletas para que um dia os melhores cheguem a um nível profissional.

As funções exercidas, na instituição, ao longo do estágio foram: a orientação e acompanhamento de duas equipas, uma de benjamins (sub11) e outra de Peninhas (sub8).

De acordo com as funções desempenhadas as competências adquiridas foram: a prescrição de exercício físico de acordo com os objetivos dos atletas; acompanhamento dos mesmos corrigindo posturas; apoio à investigação e docência e cooperação com os restantes estagiários, trabalhando numa equipa multidisciplinar.

Em suma, ao longo deste relatório vai estar espelhado o meu trabalho, desempenho e desenvolvimento de competências ao longo deste vasto, mas gratificante caminho.

Palavras-chave: F.C. Penafiel; futebol; jovens; treino.

Índice geral

Agradecimentos	V
Resumo	VI
Índice de Imagens	IX
Introdução	1
Parte I – Revisão Bibliográfica	3
1 – Prática Desportiva nos Jovens	4
1.1 – Treinador	6
1.2 – Futebol	7
2- Planeamento	9
Parte II – Contextualização do Local de Estágio	11
1 – Caracterização do Local de Estágio	12
2 – O clube	14
3 – Recursos	18
3.1 – Recursos Humanos	18
3.2 – Recursos Materiais	19
Parte III – Atividades de Estágio	20
1 - Objetivos	21
1.1 – Objetivos Gerais	21
1.2 – Objetivos Específicos	21
2 – Planeamento	22
2.1 – Horário	23
3 – Atividades desenvolvidas	24
3.1 – Treinos	24
3.2 – Equipas	28
4 – Acompanhamento das Equipas aos Jogos	31
Parte IV – Reflexão Final	32
Reflexão Final	33
Referências Bibliográficas	35
Anexos	37
Anexo 1 - Convenção de Estágio	38
Anexo 2 – Exemplo de Planeamento Semanal	41

Anexo 3 – Plano de Treino Benjamins B	43
Anexo 4 – Calendarização Anual	45
Anexo 5 – Cartilha da Prática Juvenil Desportiva	47
Anexo 6 – Ficha Individual da Equipa	51
Anexo 7 – Exemplo da Ficha de Observação de Treino	54
Anexo 8 – Currículo do Orientador de Estágio Prof. Vítor Vieira	59
Anexo 9 – Calendarização Anual de Jogos – Benjamins B	64

Índice de Imagens

Fig.1 - Brasão da cidade de Penafiel	10
Fig.2 - Brasão do Futebol Clube de Penafiel	12
Fig.3 - Organograma dos recursos humanos	16
Fig.4 – Equipa de Benjamins B (Sub 11)	23
Fig.5 - Cartaz de um torneio de Peninhas	23
Fig.6 - Equipa de Peninhas (sub8) F.C: Penafiel	24

Introdução

A unidade curricular de Estágio está inserida no 3º ano da Licenciatura de Desporto e tem uma duração total de dois semestres.

Esta unidade curricular obriga à realização de um Relatório, que tem como objetivo descrever de forma clara e precisa o trabalho realizado ao longo do Estágio, fornecendo a informação necessária acerca das atividades e das competências desenvolvidas e adquiridas ao longo do tempo em que este decorreu.

O estágio no Futebol Clube de Penafiel foi uma escolha pessoal, visto que apesar de já ter praticado futebol federado, sempre admirei o trabalho de um treinador de futebol e sobretudo sempre admirei quem trabalha com jovens. O estágio foi na secção de escolas do F.C. Penafiel, em duas faixas etárias, que são a equipa de Benjamins B (sub11) e nos Peninhas (sub8).

Esta escolha deveu-se a vários fatores, como a sua boa localização, o seu bom ambiente, a sua reputação. Escolhi este campo de Estágio com o único objetivo de recolher e promover boas condições de aprendizagem.

Propus-me então a cumprir os meus objetivos, enriquecer mais conhecimento sobre o futebol, observar e entender métodos de treino, elaborar e aplicar planos de treino/ensino com a maior frequência possível, adquirir novas competências e conhecimentos com treinadores com vasta experiência na modalidade.

Para relatar as atividades e aquilo que foi o meu estágio, dividi o presente relatório em quatro partes distintas: a revisão bibliográfica (parte I), a contextualização do local de estágio (parte II), as atividades desenvolvidas (parte III) e a reflexão final (parte IV).

Na primeira parte, a revisão bibliográfica, optei por consultar e debruçar-me sobretudo por obras e artigos que vão de encontro à minha maneira de ver o ensino do futebol, a postura do treinador e a importância da prática desportiva nos jovens.

Na segunda parte, a contextualização do local de estágio, elaborei uma caracterização do meu local de estágio, ou seja, uma breve contextualização das localidades onde estagiei e dos recursos que dispõem.

Na terceira parte caracterizei as atividades que realizei durante todo o período de estágio, desde as mais significativas, às mais superficiais.

Na quarta parte realizo uma reflexão do meu trabalho durante toda esta época, um auto avaliação e perspetivo melhorias que poderiam ocorrer.

PARTE I

Revisão Bibliográfica

1. - A prática desportiva nos jovens

O processo de formação de um jogador de futebol é um processo longo, progressivamente mais específico e precoce na sua exigência e dedicação necessária a todos os intervenientes. Mas como refere Pacheco “Assim como a escola tradicional pretende dar uma formação académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa, a escola de Futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores.” (Pacheco, 2001, p 19).

A formação de quadros constitui um fator determinante do desenvolvimento das atividades físicas e desportivas. Sem formação organizada deixamos ao acaso o aparecimento de melhores treinadores, dirigentes e árbitros e, conseqüentemente, de melhores atletas (Coelho, 2000). Uma vez que a sociedade é cada vez mais complexa e os atletas são cada vez mais preparados e empenhados, colocando mais e melhores dúvidas, são também novos os desafios que os treinadores de hoje em dia enfrentam (Castelo, 2010).

Através do planeamento do treino visa-se a prospeção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, realizado com base num programa de atividades (Teoduresco, 2003). Define-se assim, uma visão própria do treinador acerca do modelo de modalidade, do modelo de liderança, do modelo de jogador, do modelo de jogo e dos programas de ação correspondentes a adotar (Castelo, 2010). O líder pensa, sente e age, numa articulação que se pretende equilibrada nestas três vertentes (Crespo, 2010).

Devido à contínua ligação entre a prática e a teoria, atinge-se um estado superior de compreensão da realidade do jogo, sendo assim possível proceder-se a uma síntese, ou seja, a uma generalização e sistematização dos seus elementos fundamentais (Castelo, 2009) e à delineação de estratégias a médio e longo prazo, que visem o desenvolvimento multilateral dos jovens jogadores para que possam atingir o Alto Rendimento.

Segundo a cartilha da prática desportiva juvenil (citada por Adelino et al., 1999), a prática desportiva nos jovens tem vinte pontos fundamentais, entre eles o contributo para o desenvolvimento global e harmonioso dos jovens, não só a nível físico mas também intelectual, emocional, social e cívico. Também é importante que as oportunidades da prática sejam adequadas ao seu grau de maturidade, e que, a prática em si, seja supervisionada por técnicos formados e qualificados. Esta cartilha solicita

que sejam estimulados hábitos de prática nos jovens, para que lhes seja permitido desenvolver habilidades, capacidades e valores, como é o caso específico da lealdade. Mas, a meu ver, o ponto mais importante desta cartilha é o ponto 9: *«Distinguir-se substancialmente da prática desportiva dos adultos, adotando modelos de preparação e competição próprios, cujos objetivos e características dominantes sejam construídos a partir dos interesses e necessidades dos praticantes, evitando o predomínio dos interesses dos adultos (treinadores ou pais) ou da modalidade».*

É essencial que se entenda ainda, que se uma criança ou jovem obtiver resultados ótimos durante a prática, não quer dizer que os venha a obter depois, enquanto adulto.

A prática desportiva juvenil deve visar sobretudo a prática de lazer, o desenvolvimento de capacidades e habilidades e dos valores. A competição deve ser vista como algo secundário.

Martens (1999), considera o treino dos jovens como *«um pau de dois bicos»*. Se a forma como é direcionado o treino for correta, os efeitos poderão ser muito positivos nos jovens, no entanto, se for aplicado de forma errada, os efeitos poderão ser bastante prejudiciais nos praticantes. Este autor deixa bastante claro, que no caso específico dos jovens, *«primeiro os praticantes, depois as vitórias»*.

Segundo Serpa (2003), o treino dos jovens está diretamente relacionado com o papel e as expressões do treinador, isto no que toca às primeiras fases da carreira do praticante. O jovem pode ou não vir a atingir a alta competição, dependendo das suas motivações e capacidades. O trabalho realizado pelos treinadores nas idades mais jovens não deverá ter a perspetiva que vise a alta competição. Esta ideia seria errada e perigosa. O domínio do treino de crianças e jovens exige competências específicas que devem ser adquiridas na formação dos técnicos, sendo que são aprofundadas por uma experiência de formação continua.

O mesmo autor (Serpa, 2003), enumera um conjunto de fatores que levam os jovens ao abandono da modalidade que praticam: pouco tempo de envolvimento na prática, insucesso, falta de evolução na atividade, falta de divertimento, aborrecimento, lesões e falta de encorajamento.

1.1 - O Treinador

Segundo diversos autores (Adelino et al., 1999), o treinador tem diversas responsabilidades no ensino e na formação geral dos jovens. No entanto, a sua transmissão de conhecimentos e de valores será baseada na prática desportiva. A nível social, o treinador tem o dever de desenvolver no jovem os aspetos físicos, psíquicos e sociais, a noção de responsabilidade, solidariedade e cooperação, a formação cívica e a atitude ética e a saúde.

Martens (1999), considera a formação dos treinadores como uma das atividades mais determinantes para um exemplar interveniência no treino dos jovens. Antes de iniciar o ato de treinar, cada treinador deverá decidir qual a razão, e, de que maneira irá exercer a sua função: o objetivo será ganhar, será ajudar os praticantes a terem prazer na atividade, ou, será contribuir para o desenvolvimento dos jovens quer a nível físico, psicológico e social? O principal objetivo deveria ser o último, visto que estamos a falar de jovens, muito tempo terão para ganhar, deverão sim, ser desenvolvidas as suas características físicas, psicológicas e sociais, mas, no entanto, tal não se aplica globalmente na realidade. Muitas vezes a vitória é posta em primeiro lugar do que o desenvolvimento, naquilo que é a hierarquia das prioridades do treinador para com a criança.

Segundo Curado (1982), o treinador tem de lidar com uma vastíssima gama de implicações que dizem respeito ao aperfeiçoamento do ser humano. Este autor considera difícil ver a função de treinador ser desempenhada por alguém apenas com uma formação na base daquilo que foram enquanto praticantes. A formação terá de ser contínua, respeitando o sucessivo e lógico encadeamento dos seus conhecimentos. Curado defende ainda que, o treinador não é apenas um orientador de sessões de treino e de jogos. Tem como papel principal a difusão e divulgação da atividade desportiva. O treinador através das suas ações, educa e forma, não só os desportistas mas também os dirigentes, os espectadores, e outros.

A influência de um treinador é direta aos seus desportistas e indireta nos seus familiares e amigos. Treinador é aquele que está em contacto direto e permanente com os seus desportistas. Em suma, um treinador deverá ser um técnico, um organizador e um condutor de homens.

1.2-Futebol

O Futebol é reconhecidamente a modalidade desportiva mais praticada em todo o mundo (Reilly, T. & Korkusuz, F., 2009) e está inscrita no quadro dos designados jogos desportivos coletivos (JDC). Os JDC caracterizam-se, entre outros fatores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e por uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 2003).

O Futebol é muitas vezes encarado de uma forma reducionista, não sendo apenas um JDC, ou um espetáculo desportivo, é também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino (Garganta, 1997).

Cushion, Armour, & Jones, (2006) defendem que a intervenção do treinador é um processo complexo, inter-relacional e interdependente, sendo decisiva a influência do contexto social e cultural, e em que a sua intervenção contempla cada vez mais a ciência como uma extensão importante no planeamento e na execução do treino (Bangsboo, 2006). O Futebol é um fenómeno complexo no qual é necessário analisá-lo na sua globalidade, procurando perceber as interações que evidencia, os conhecimentos que promove, como organizá-los, direcioná-los e desenvolvê-los, percebendo a sua dinâmica e complexidade (Oliveira cit. por Ribeiro, 2009).

Garganta (2002), refere que o futebol tem hoje um lugar importante na sociedade, visto que, mais do que um espetáculo desportivo, esta modalidade é também um meio de educação física e desportiva e tem também uma área científica bastante explorada. O futebol é um desporto coletivo, em que para se atingir o objetivo principal, o golo, é necessária a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a cooperação entre os elementos da mesma equipa. Se for observado um jogo de futebol minimamente organizado, mesmo que as equipas em confronto não estejam distinguidas pelo equipamento, é possível, após uns momentos, identificar os jogadores de cada lado. Segundo este autor, podemos verificar isto, pois a *«referida relação de oposição/cooperação, para ser sustentável e eficaz, reclama dos jogadores comportamentos congruentes com as sucessivas situações do jogo, de acordo com os respetivos objetivos de sinal contrário de cada uma das equipas»*.

Fonte 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 (apreciação de trajetórias); do campo e

terreno de jogo (orientação espacial); das balizas (finalização); dos companheiros (cooperação, cumplicidade, princípios gerais e específicos do jogo de futebol); dos adversários (conhecimento do oponente); do árbitro, do dirigente, do treinador, em suma, do meio.

2. - Planeamento do Treino e Sessões

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

Um treinador deve ter atenção a quatro aspetos fundamentais na sessão de treino: às bolas, ao equipamento, ao espaço e, à quantidade de jogadores (Cook, 2008).

- As bolas são o material mais utilizado durante um treino de futebol contemporâneo. Devemos assegurar a qualidade destas, dando atenção especial ao seu tamanho e peso, que se deverá adaptar à idade dos jogadores. Se tivermos uma grande variedade de bolas pode ser positivo, visto que podemos utiliza-las para treinar a imprevisibilidade, por exemplo. O mudar de tipo de bola constantemente pode também motivar os jogadores, sobretudo nas idades mais jovens, pois a sua evolução será mais rápida e ganharão diferentes tipos de sensibilidades.

- O equipamento, no caso específico do futebol jovem, deverá ser de diversas cores e deverá ser tudo instalado com a maior segurança. O treinador deverá incutir desde cedo nos seus jogadores o hábito de ajudar a instalar e a arrumar o material de treino, e tornar isso um momento de reforço pedagógico, como por exemplo efetuar uma competição no final do treino para ver quem consegue arrumar mais material (nas idades mais tenras) ou dizendo que determinado jogador naquela sessão não terá de arrumar material porque foi um exemplo a seguir durante todo o treino. Existem diversas estratégias para utilizar no que toca à relação treinador/material/jogador.

- No que toca ao espaço, o treinador deverá observar quanto este será necessário aos jogadores para realizarem os exercícios com a eficácia pretendida, fazendo o mesmo com o tempo. O espaço depende do tamanho dos jogadores, da maturidade dos mesmos, das suas idades, níveis técnicos e táticos. O treinador deve estar à vontade para alterar o espaço sempre que necessário, mesmo que tal não esteja planeado. O mesmo se aplica

ao tempo, que pode ser gerido de acordo com o sucesso ou insucesso de determinada tarefa.

- A quantidade de jogadores em cada exercício deverá ser relativamente pequena, para que todos possam ter muitas oportunidades para praticar a técnica e melhorar as suas capacidades e qualidades. O tempo de empenhamento motor deverá ser o máximo possível, contrariando as longas e chatas filas de espera. No entanto, deveremos ter cuidado para que o extremo também não aconteça, ou seja, para que os jovens não treinem sem descansar, fazendo com que fiquem exaustos fisicamente e psicologicamente. O treino deve ter momentos mais e menos intensos, para que os jogadores não fiquem com um cansaço extremo. Um exercício não deve ser executado durante muito tempo, para que os jogadores não se aborreçam, sendo que o treinador tem o papel de motivar constantemente.

PARTE II

Contextualização do Local de Estágio

1. - Caracterização do Local de Estágio



Fig.1-Brasao da cidade de Penafiel

Penafiel é uma cidade portuguesa no Distrito do Porto, região Norte e sub-região do Tâmega, com cerca de 15 711 habitantes.¹

É sede de um município com 212,24 km² de área e 72 265 habitante (2011²), subdividido em 28 freguesias.⁴ O município é limitado a norte pelo município de Lousada, a nordeste por Amarante, a leste por Marco de Canaveses, a sul por Castelo de Paiva e a oeste por Gondomar e Paredes.

Penafiel está situada no topo e encostas de uma pequena colina (Arrifana), entre o rio Sousa e o rio Cavalum afluentes do lado direito do rio Douro. Penafiel foi em tempos diocese, e atualmente permanece como um dos principais eixos urbanos da região de Vale do Sousa e Tâmega. Esta cidade fica situada a 30 quilómetros a leste da cidade do Porto. É uma cidade muito antiga, dado que é a segunda cidade mais antiga do norte do país.

Até ao reinado de D. José I, era conhecida como Arrifana de Sousa; por carta régia de 3 de Março de 1770, viu a sua designação alterada para Penafiel, e ser elevada a cidade. Também nesse ano foi, por bula do Papa Clemente XIV, ereta em sede da diocese do mesmo nome, ao mesmo tempo que a diocese de Pinhel; porém, teve curta duração, e apenas se conta um bispo na sua breve existência.

As 28 freguesias do concelho são na sua grande maioria bastante industrializadas, embora outras apresentem ainda um cunho bastante rural, tem também aldeias rurais preservadas. Aldeias que se apresentam com casas feitas com pedras de pequena dimensão, lascas de granito, material muito abundante na localidade

até porque Penafiel é uma zona de extração de granito e com os beirais dos telhados em xisto. Há cerca de 100 anos a grande maioria das casas tinham tectos exclusivamente feitos de xisto, no entanto e com o surgir de novos materiais e com a progressiva modernização esta tradição foi sendo abandonada em detrimento telha comum, sendo que atualmente o xisto só aparece nos beirais.

A origem do nome Penafiel é diferente em diversas lendas, sendo no entanto a mais comum a que afirma que a origem do nome surgiu de fortificações existentes na localidade. Quando se deu a fundação da cidade, erguiam-se aqui dois castelos: um deles situava-se junto ao rio Sousa, a norte do seu leito, e chamava-se Castelo de Aguiar de Sousa; O segundo na margem sul denominava-se castelo da Pena (Pennafidelis). Atacado diversas vezes pelos mouros, esta última fortificação nunca se rendeu, o que lhe valeu o epíteto de "fiel" passando assim a ser conhecida por Castelo de Penafiel.

Apesar deste episódio, a povoação manteve durante séculos a sua antiga designação Arrifana de Sousa. Quanto à proveniência do nome Arrifana persistem dúvidas sobre se terá origem árabe ou se estará ligado ao nome de Arriana, filha do Hermenegildo Gonçalves e de D. Mumadona Dias. Após a morte do pai, Arriana herdou esta terra de que foi senhora no século X. Diversos terrenos da região foram também propriedade de D. Mafalda na primeira metade do século XIII.

O início da paróquia de Arrifana de Sousa data do século XVI. No mesmo século, em 1519, o rei Manuel I de Portugal concede-lhe carta de foral, sem, contudo, a elevar a Vila, o que só viria a acontecer no reinado de João V de Portugal por decreto de 7 de Outubro de 1741.

Uma lei do rei José I de Portugal datada de 3 de Março de 1770, altera finalmente o topónimo da localidade para Penafiel e confere-lhe a categoria de cidade.

Ainda em 1770, é criada uma bula do Papa Clemente XIV, que criou a diocese de Penafiel, que foi assim separada eclesiasticamente da diocese do Porto. Foi nomeado bispo o carmelita Dom Frei Inácio de São Caetano, confessor de Maria I de Portugal, que na altura era ainda princesa do Brasil. Por se encontrar junto da futura rainha o bispo nunca chegou a administrar a diocese. D. Maria I quando foi eleita rainha convenceu o Frei a renunciar ao bispado e em 1778 o Papa Pio VI extingue a diocese, incorporando-a de novo na do Porto. Este município integra a Rota do Românico do Vale do Sousa. A AGRIVAL, maior feira agrícola do Norte, realiza-se nesta cidade.

2. - O Clube



Fig.2 – Brasão do Futebol Clube de Penafiel

Nome: Futebol Clube Penafiel

Presidente: António Gaspar Dias

Treinador: Carlos Luís Brito

Ano de Fundação: 1951

Local: Penafiel

País: Portugal

Internet: <http://www.fcpenafiel.pt/>

Cores: Vermelho/Preto

Alcunha: Rubro-Negros

Redes Sociais:



Estádio

Municipal 25 de Abril

5103 Lugares

O Futebol Clube de Penafiel, também conhecido por FC Penafiel ou simplesmente por Penafiel, é um clube histórico do futebol português da cidade de Penafiel, que compete na Primeira Liga (2014/2015). O clube foi fundado na cidade de Penafiel a 2 de Fevereiro de 1951.

A primeira subida do clube foi em 1955, subida à 2ª divisão distrital. Após 4 anos de vida o clube tinha o seu primeiro título. Em 1957 o F.C. Penafiel subiu à 1ª divisão distrital e em 1958 à 3ª divisão nacional, nestes anos já tinha jogadores de

referência como o famoso Silva Pereira ou o Manolo, guarda-redes espanhol que se ia buscar à fronteira para jogar pelo clube.

Em 7 anos o F.C. Penafiel subiu à 3ª divisão nacional, um grande feito. Em 1965 após descidas e subidas subiu à 2ª divisão nacional, nos jogos de apuramento a 2 mãos com o Rio Ave o Penafiel empatou 2-2 em Vila do Conde e em Penafiel goleou 7-0 com quatro golos de Silva Pereira. Grande festa em Penafiel. Nesta época para além de Silva Pereira, o clube conta com jogadores como Amândio, Aparício, Quintino e Nélon. Jogadores estes que deram muitas alegrias a Penafiel.

Durante 15 anos o Penafiel esteve na 2ª divisão zona norte e em 1980 um sonho tornado realidade a 1ª divisão nacional, num tempo que o F.C. Penafiel levava 20.000 pessoas ao futebol. Até 1992 Penafiel viveu grandes dias de futebol com 10 presenças na 1ª divisão.

De 1992 a 2004, o Penafiel esteve a disputar a Liga de Honra, tendo neste ano de ouro para o futebol português a tão desejada volta ao escalão maior do futebol nacional, num jogo decisivo em casa frente ao Leixões num estádio cheio mas muito longe dos 20.000 mil adeptos da década de 80.

Permaneceu 2 anos na 1ª divisão, e logo de seguida 2 anos na liga Vitalis, em 2007-2008 não aguentou uma época francamente má e desceu para a 2ªB.

A melhor posição alcançada pela equipa de Penafiel no Campeonato Nacional foi o 10º lugar, facto que ocorreu nas temporadas de 1980/1981 e 1987/1988.

Na época de 1985/ 1986, com o treinador Fernando Cabrita, o clube penafidelense atingiu as meias-finais da Taça de Portugal, onde foi derrotado pelo Benfica.

Em 2014/2015 o clube duriense volta a subir para o principal escalão português de futebol, após uma grande temporada na segunda divisão, ficando em terceiro lugar no campeonato.

Na primeira liga o clube não conseguiu garantir a manutenção e competirá na Segunda Liga na época 2015/2016,

Pela equipa de Penafiel já passaram jogadores como Sérgio Conceição, Jorge Costa, Pedro Emanuel e Carlos Secretário (atletas que posteriormente ingressaram no FC Porto).

Uma das características do clube tem sido, nos últimos anos, a vertente de formação de jovens futebolistas, o que tem originado que anualmente apresente cerca de 450 a 500 jovens nos seus escalões de futebol juvenil.

O estádio do clube, pertencente à autarquia local, foi construído a 21 de Janeiro de 1934 com o nome de Estádio de Leiras, por estar situado na zona com o mesmo local.

Após a revolução de 25 de Abril de 1974, gerou-se, entre os adeptos penafidenses, uma divisão quanto ao nome a ser atribuído ao Estádio.

Por um lado, existia uma facção de pessoas que pretendia iniciar uma nova etapa da vida do clube e propunha que o recinto passasse a chamar-se Estádio Municipal 25 de Abril e por outro, um grupo de adeptos que desejavam que o Estádio mantivesse o nome anterior.

Após alguns desentendimentos, realizou-se uma assembleia municipal, na qual ficou decidido que o recinto passaria a chamar-se Estádio Municipal 25 de Abril, em consonância com a data da revolução.

O Estádio tem uma capacidade para cerca de 5087 lugares.

Neste momento o estádio está a sofrer obras de requalificação, de modo a melhorar as condições do estádio para espectadores, jogadores e jornalistas para a época 2014/2015, época em que o clube regressou à 1ª liga.



O clube conta ainda com um campo de treinos e um campo sintético, este sendo destinado à formação. Estes dois campos situam-se junto ao estádio.

O clube possui atualmente aproximadamente 2000 sócios.

O Clube em tempos já contou com 30000 espectadores nas bancadas do Municipal 25 de Abril (antes da colocação de cadeiras no estádio), hoje em dia na 2ª liga nos últimos anos tem vindo a ter assistências médias de 1500 a 2000 adeptos, valor bom para a média da 2ª liga, neste época na primeira liga conta com uma média de aproximadamente 1600 espectadores.

Em 1991 surgiram os Penaboys, uma claque de apoio ao clube. Em 2009 foi legalmente constituída a Associação Penaboys, esta associação conta atualmente com mais de 100 associados, e tem por objetivo o apoio ao FC Penafiel, que se manifesta

tanto no apoio prestado nos jogos em casa como dos jogos fora, apoiando o Clube de Norte a Sul do país assim como nas ilhas.

O clube ainda conta com mais modalidades além do Futebol. Conta com Atletismo e Pesca, tendo já, por várias vezes conquistado títulos nacionais e internacionais, e tendo alguns membros sido chamados às seleções nacionais.

O clube conta com praticamente todos os escalões de formação. A formação usa o sintético, localizado junto ao estádio, para a realização dos jogos em casa.

Bruno Amaro, Nuno Morais, Nuno André Coelho e Abel são alguns nomes de maior destaque que saíram da formação do clube.

Um dos momentos mais altos da formação do clube foi a conquista da 2ª Divisão Nacional de Juniores, conquistado na época de 2011/2012, o primeiro título nacional do clube.

Pelo FC Penafiel passaram vários jogadores que se destacaram na equipa e que após a saída do clube realizaram uma grande carreira ao mais alto nível, tendo alguns deles ganho inclusivamente competições como a Liga dos campeões (Jorge Costa e Pedro Emanuel, ambos pelo FC Porto) ou sendo finalista derrotado da mesma (como Diego Costa pelo Atl.Madrid).

3. - Recursos

3.1. - Recursos humanos

Quanto aos recursos humanos o clube é constituído por, 29 Treinadores e existe um coordenador geral que chama José Reis, falar das equipas

12 Estagiários, 14 Diretores, 6 Massagistas, 3 Motoristas.

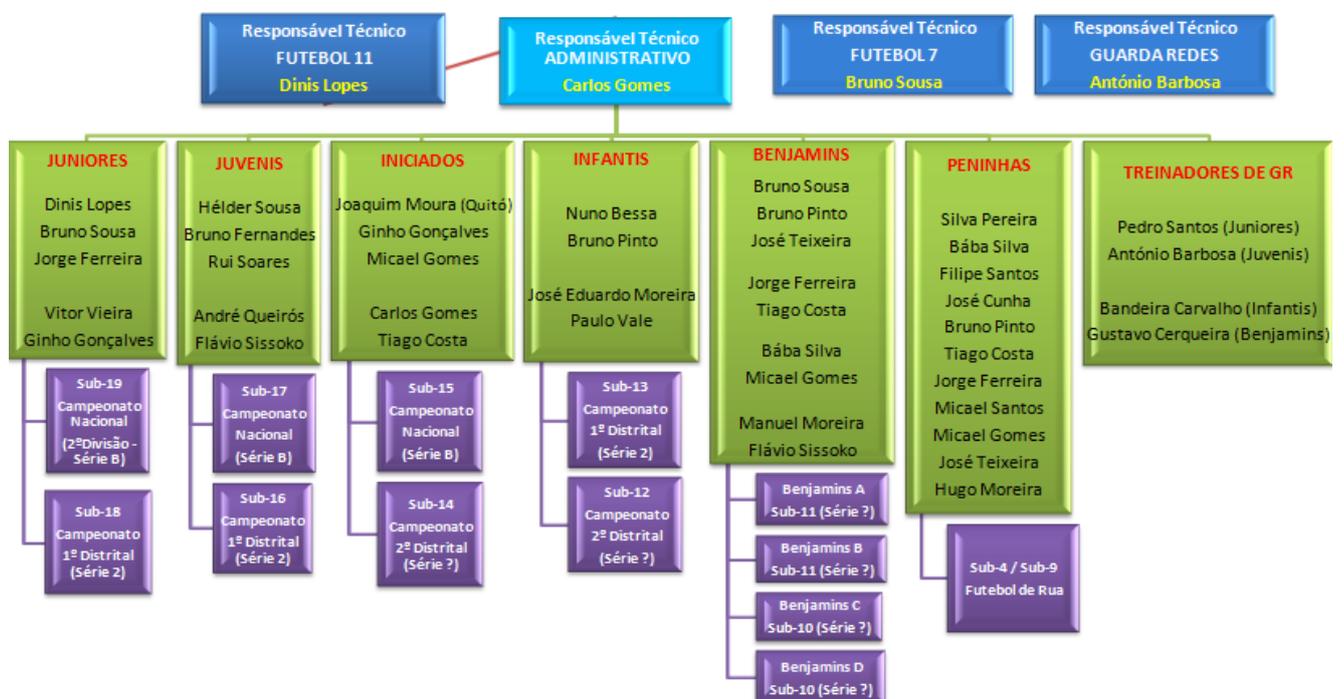


Fig.3 – Organograma dos recursos humanos

3.2. - Recursos Materiais

Quanto aos Recursos Materiais, temos:

- 1 Campo sintético;
- 4 Balizas de 7
- 4 Balizas de 11
- 1 Campo relvado;
- Uma sala de recuperação clínica;
- 4 Balneários;
- 2 Salas de reuniões;
- 1 Computador portátil;
- 1 Impressora;
- 2 Câmaras de filmar com tripés;
- 10 Bolas para cada equipa (são 12 equipas) = 120 bolas;
- 150 Sinalizadores;
- 30 Cones;
- 2 Escadas de skipping;
- 3 Bolas medicinais;
- 4 Barreiras;
- 10 Arcos;
- 6 Estacas;
- 2 Carrinhas;

PARTE III

Objetivos e Atividades Desenvolvidas

1. - Objetivos

Para que uma atividade tenha sucesso, é necessário traçarmos objetivos realistas e concretizáveis para a mesma. O que apresento de seguida são os meus objetivos (gerais e específicos).

1.1.- Objetivos gerais:

Adaptado do GFUC:

- Mobilizar competências que correspondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio de utilização das novas tecnologias;
- Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;

1.2.- Objetivos Específicos

- Enriquecer mais conhecimento sobre o futebol;
- Observar e entender métodos de treino;
- Elaborar e aplicar planos de treino/ensino com a maior frequência possível, este objetivo não foi cumprido;
- Adquirir novas competências e conhecimentos com treinadores com vasta experiência na modalidade, tais como a liderança, sistemas táticos, métodos de jogo etc;

2. - Planeamento

Ao longo do ano letivo de 2014/2015 realizei no Futebol Clube de Penafiel um conjunto de atividades que me permitiram crescer e desenvolver, enquanto futuro profissional na área do desporto. Frequentei cerca de 10 horas por semana de estágio. Algumas semanas registaram um maior número de horas. O estágio estava dividido em 3 partes e essas partes era o que nos tínhamos de desenvolver ate ao final do estágio e essas 3 fases são:

1ª Fase: Fase de integração e observação – consiste na integração no local de estágio e na observação de sessões de treino, observação e análise do desempenho em competição.

2ª Fase: Fase de intervenção – Consiste no Planeamento e intervenção pedagógica (preferencialmente autónoma ou em coadjuvação) em sessões de treino, com elaboração de plano de treino e relatório.

3ª Fase: Fase de conclusão e avaliação – consiste na avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os atingidos, avaliação da pertinência e do impacto das metodologias e recursos utilizados, elaboração do relatório final de estágio e finalização do dossier. A entrega do relatório final de estágio deve seguir as normas descritas no ponto 5.3 do regulamento de estágios do IPG. O estagiário deverá ainda entregar, em suporte digital, três exemplares do dossier de estágio.

2.1. - Horário

Neste ponto apresento aquele que foi o meu horário do primeiro e segundo semestre, de estágio e de aulas, onde não estão incluídas as atividades como jogos, torneios e outras, que normalmente ocorriam durante o sábado de manhã.

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
8:30 – 9:00						Jogos Treinos
9:00 – 9:30						
9:30 – 10:00						
10:00 – 10:30						
10:30 – 11:00						
11:00 – 11:30						
11:30 – 12:00						
12:00 – 12:30						
12:30 – 13:00						
13:00 – 13:30						
13:30 – 14:00						
14:00 – 14:30						
14:30 – 15:00						
15:00 – 15:30						
15:30 – 16:00						
16:00 – 16:30						
16:30 – 17:00						
17:00 – 17:30						
17:30 – 18:00						
18:00 – 18:30				Treino Benjamins B	Treino Peninhas	
18:30 – 19:00						
19:00 – 19:30						
19:30 – 20:00						
20:00 – 20:30						

3. - Atividades Desenvolvidas

Neste ponto do meu trabalho irei relatar e analisar as atividades que desenvolvi durante o estágio.

3.1. – Treinos

Para que os jovens possam ter êxito no futuro, é fundamental que a sua formação se inicie pela base, devendo os alunos passar por um processo de formação coerente, com uma progressão da aprendizagem distribuída por diferentes etapas, com objetivos, estratégias e conteúdos adequados às diferentes fases de desenvolvimento, ter êxito na etapa inicial, chamada de **ALFABETIZAÇÃO MOTORA**.

O comportamento motor expressa-se através de técnicas corporais concretas, tais como, andar, correr, saltar, agarrar, arremessar, etc. São as técnicas corporais que vão servir de estrutura base às técnicas desportivas que, qualquer que seja a modalidade desportiva considerada, são uma aplicação especializada daquelas.

Nestas idades a experimentação motora deve ter ainda em atenção as grandes famílias dos movimentos e combinações motoras, como deslocamentos; saltos (em profundidade e largura); suspensões e formas de trepar; jogos de empurrar, levantar, transportar e de tração; jogos de pontaria visando o desenvolvimento da estrutura visual, e as destrezas básicas fundamentais como lançar, correr, parar de repente, reagir a vários estímulos, chutar, agarrar, bater, conduzir ou fazer rolar objetos, etc. A criança necessita de chegar onde o seu impulso a leva. No jogo, fonte inesgotável de prazer e alegria, a criança pode enfim dar azo à sua imaginação criadora e à sua espontaneidade.

São todas estas experiências motoras e corporais que queremos que os nossos meninos usufruam, num ambiente lúdico, integrando zonas de atividade organizadas e zonas de atividade livres, com equipamento fixo e amovível, onde as crianças possam, em segurança, dar plena entrega ao seu entusiasmo e criatividade, aos jogos de livre organização, codificados e não codificados e organizados ou não por si próprios.

Os nossos treinos visam proporcionar a todas estas crianças situações de aprendizagem como as referidas, estamos por outro lado, a fornecer-lhes as bases fundamentais para o sucesso posterior das técnicas desportivas e em especial das técnicas desportivas em situação de jogo, apanágio da etapa seguinte desta Escola de Futebol.

A esta etapa inicial seguem outras visando a prática específica do jogo:

Estas etapas foram adaptadas do site oficial do Clube de Futebol «os Armazenenses» e eram utilizadas nas camadas jovens do F.C.Penafiel.

1ª Etapa - relação do jogador com a bola:

- Domínio da bola e equilíbrio do corpo
- Encadeamento das ações técnicas: controlo, condução e remate
- Desenvolvimento do passe e da receção
- Iniciação às noções de ataque e defesa

3ª Etapa - relação do jogador com a bola, com a baliza e com o adversário:

- Princípio de ataque-penetração e princípio da defesa-contenção
- Recuperação e manutenção da posse de bola
- Marcação individual nominal e não nominal

2ª Etapa - relação do jogador com a bola e com a baliza:

- O remate de precisão
- Encadeamento de ações finalizando com remate à baliza
- Finalização e defesa da baliza
- Finalização eficaz das ações de jogo e construção da noção da defesa da baliza

4ª Etapa - relação do jogador com a bola, com a baliza, com o companheiro e com o adversário:

- Jogar com os companheiros progredindo no terreno
- Criar o hábito de se deslocar e de estar constantemente em movimento para passar e receber a bola
- Princípios do ataque - penetração e cobertura ofensiva
- Princípios da defesa - contenção e cobertura defensiva

- Desmarcação e defesa individual-zonal

5ª Etapa - relação do jogador com a bola, com a baliza, com os companheiros e com os adversários:

- Encadeamento das ações técnicas: passe longo, cruzamento aéreo e finalização de cabeça
- Princípios do ataque - mobilidade e espaço
- Princípios da defesa - Equilíbrio e concentração
- Jogar com os companheiros progredindo no terreno
- Marcação individual nominal
- Ocupação racional do espaço de jogo

6ª Etapa - relação do jogador com a bola, com a baliza, com os adversários e com a equipa:

- Circulação da bola
- Manutenção e recuperação da posse da bola
- Aperfeiçoamento do jogo pelos corredores laterais
- Equipa como bloco dinâmico utilizando o sistema tático 1:3:2:1
- Método de jogo ofensivo utilizando o sistema tático 1:3:1:2

Ações tático-técnicas desenvolvidas

O conjunto das ações individuais e coletivas encontram-se devidamente organizadas, de forma a preparar convenientemente os alunos, envolvendo as seguintes componentes:

- -Princípios do Ataque
- -Desmarcação de rutura
- -Penetração (1º atacante)
- -Desmarcação de apoio
- -Cobertura Ofensiva/Apoio (2º atacante)
- -Desmarcação mista
- -Mobilidade (3º atacante)
- -Desmarcação com trajetória circular
- -Espaço (Estrutura da equipa)
- -Tabelinha
- -Princípios da Defesa
- -Táticas Individuais Defensivas
- -Contenção (1º defesa)
- -Desarme
- -Cobertura defensiva (2º defesa)
- -Interceção
- -Equilíbrio (3º defesa)
- -O guarda-redes e a defesa da baliza
- -Concentração (Estrutura da equipa)
- -Táticas Coletivas Defensivas
- -Táticas Individuais Ofensivas
- -Marcação à zona
- -A receção e o controlo de bola
- -Marcação individual
- -A condução da bola
- -Marcação mista
- -O passe
- -Dobra
- -O remate
- -Compensação
- -Táticas Coletivas Ofensivas
- -Desmarcação de rutura

3.2. - Equipas

As equipas que acompanhei regularmente foram: benjamins B (sub11) e Peninhas (sub8).

A minha principal função, enquanto treinador adjunto/estagiário, era orientar estações de exercícios, prescrevendo feedbacks aos jogadores, explicando os exercícios, orientando as rotações. Muitas das vezes fui também o escolhido para orientar o exercício de ativação funcional. O treinador principal proporcionou aos estagiários momentos para trabalharem com autonomia, estimulando o seu dinamismo, sendo que depois dizendo quais foram os pontos positivos e negativos e como podemos melhorar. Em suma, são extremamente motivadores. Torna-se aliciante dar treinos, neste sentido.

A equipa de Benjamins (Sub 11) em que eu trabalhava à Quinta-feira, era uma equipa que participava no campeonato distrital (serie 12), ou seja, estamos já a falar de um a equipa que competia para atingir o objetivo de subida para o campeonato nacional, o que não foi conseguido no final da competição acabando no 3º lugar.

Esta equipa orientada pelo treinador principal Bruno Pinto e pelos estagiários Pedro Serapicos (eu) e pelo Tiago Costa responsável pelo treino dos guarda-redes.

Aqui o número de treinadores não era necessário ser elevado, visto que são crianças que já têm alguma concentração e dedicação. Os objetivos não eram apenas psicológicos e sociais, mas eram mais direcionados para os aspetos técnicos e táticos.



Fig.4 – Equipa de Benjamins B (Sub 11)

A equipa de Peninhas (Sub 8) em que eu trabalhava à Sexta-feira, era uma equipa que participava em muitos torneios e jogos, ou seja, estamos já a falar de pré-competição.



Fig.5 – Exemplo de um cartaz de um torneio de Peninhas

Aqui a principal função não foi habilita-los tecnicamente, mas sim forma-los, estimular a sua atenção e concentração e ainda, melhorar as suas relações interpessoais

Esta equipa era orientada por três treinadores principais (Pedro Serapicos (eu), Hugo Moreira e José Teixeira).

A equipa de Peninhas (sub8) necessitava de um número alargado de treinadores devido ao facto de serem muitos e de serem idades em que as crianças se dispersam bastante e são muito difíceis de controlar.



Fig,6 - Equipa de Peninhas (sub8) F.C: Penafiel

Em todas estas equipas, a metodologia do F.C. Penafiel foi aplicada. A esmagadora maioria dos exercícios eram formas jogadas, quase sempre com balizas e com oposição. Estimulando sempre situações que acontecem em jogo e não deixando de trabalhar os aspetos técnicos, físicos e táticos. Também em todos os treinos era dado um enorme suporte social às crianças e jovens. Os elogios não eram poupados, assim como as críticas construtivas e os feedbacks.

No final de algumas sessões de treino eu era também o responsável por efetuar as convocatórias juntamente com os outros estagiários para jogos ou torneios em que as equipas iriam participar.

4. - Acompanhamento de equipas a jogos

Durante todo a época de estágio, acompanhei a equipa de benjamins B (Sub 11) nos jogos quer fossem em casa ou fora, sendo que quando havia torneio da equipa de Peninhas (Sub 8) eu não acompanhava a equipa de Benjamins (Sub11) e ficava a orientar a equipa de Peninhas (Sub 8) nos torneios em que eles participavam.

Quadro resumo das atividades desenvolvidas

Treinos Benjamins B (Sub 11)

- 32 Treinos em que eu estive presente

Treinos Peninhas (Sub8)

- 34 Treinos em que eu estive presente

- 18 Jogos oficiais para o campeonato
- 14 Jogos oficiais para a taça

Jogos Benjamins B (Sub8)

- 1 Torneio organizado pelo F. C. Penafiel com várias equipas da Associação de Futebol do Porto

Realizaram se vários torneios tais como:

Torneio Peninhas (Sub 8)

- Dois torneios em que os pais jogavam contra os filhos.
- Cinco torneios com varias equipas do mesmo escalão.

PARTE IV

Reflexão Final

REFLEXÃO FINAL

A realização deste estágio foi uma oportunidade enriquecedora a nível Profissional e Humano, de onde retirei importantes ensinamentos sobre a difícil atividade de ser Treinador, e das vivências diárias da condução de uma equipa de Futebol.

Permitiu-me comprovar que a formação de jogadores é um tema recorrentemente encarado como prioritário na organização de um clube.

Pessoalmente, penso que tive um papel exemplar no estágio. Mais até na instituição de acolhimento do que na instituição de ensino. As minhas palavras de ordem (empenho, organização e atitude) mantiveram-me focado nos meus objetivos e permitiram-me ter sucesso nas diferentes metas que me foram traçadas e nos obstáculos que se atravessavam pelo caminho.

Em termos auto avaliativos mais específicos, penso que na área do treino registei uma enorme evolução desde a entrada para o estágio até hoje. Estou muito mais à vontade para intervir, intervenho com mais qualidade e mais pertinentemente. Ganhei melhores capacidades comunicativas e ganhei uma característica importantíssima, na minha opinião, para um profissional do desporto: auto confiança.

Tenho confiança naquilo que faço, sei aquilo que valho e isso é uma mais-valia, para saber os meus limites e para saber para onde me posso dirigir. Notei também que, enquanto treinador, não é fácil lidar com crianças tão diversificadas, nem com encarregados de educação tão exigentes, e que por vezes pensam que têm um Cristiano Ronaldo em casa. Mas cabe ao treinador fazer uma boa gestão de todas essas dimensões, e penso que a fiz corretamente. Sei que, apesar disso, ainda tenho muito que evoluir.

Foram ainda extremamente importantes os momentos de formação proporcionados no estágio, esclarecedores e ricos em informação de qualidade, especialmente na área de como lidar com os jovens, como motiva-los, que tipo de exercícios escolher. Também a disponibilidade de todos no F.C. Penafiel e de todos os professores da ESECD a quem era pedido auxilio, foi um fator importantíssimo para o sucesso deste estágio e para a minha evolução enquanto treinador, enquanto formador e enquanto pessoa.

A forma de como os coordenadores da F.C. Penafiel nos motivam a trabalhar, através não de uma democracia nem de uma autocracia, mas sim através de uma meritocracia, é muito mas muito incomum e ao mesmo tempo eficaz, pelo menos no

que toca à minha situação. A forma de como se trabalha no F.C. Penafiel é bastante aliciante e estimula-nos a estarmos empenhados. Nós temos de procurar o que existe para fazer, temos de demonstrar interesse e temos de nos empenhar com toda a força no projeto, pois quando o empenho é grande, o sucesso é garantido e a recompensa também. A grandeza do clube, os conhecimentos que travei, os momentos que vivi, também me fizeram crescer a diferentes níveis, sobretudo socialmente.

Para reforçar a minha formação, espero num futuro próximo frequentar o curso de treinador de futebol, que me permitiria adquirir mais conhecimentos e outras opiniões, que poderão dar asas a discussões bastante interessantes. Após esse curso, acho que o melhor mesmo seria frequentar um mestrado na área do treino desportivo, na vertente de futebol.

Em jeito conclusivo, posso afirmar com toda a certeza que a experiência de estágio curricular pela qual passei no F.C. Penafiel foi de encontro às minhas expectativas e objetivos. Penso que serei um futuro licenciado bastante competente e capaz de lutar por um lugar no mercado de trabalho. O F.C. Penafiel e o IPG, mas sobretudo os seus profissionais, foram quem mais contribuiu para que tal pudesse acontecer, e para que eu pudesse sentir-me assim. Sinto que posso continuar a ultrapassar as dificuldades que me sejam colocadas e que com esforço e dedicação, posso continuar a alcançar as metas realistas que vá traçando.

Referências Bibliográficas

Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (1999). *Treino de Jovens - O que todos precisam de saber*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Araújo, J. (2009). *Ser treinador*. Alfragide: Texto Editores.

Cook, M. (2008). *101 Exercícios de futebol juvenil - dos 12 aos 16 anos*. Mem Martins: Desportos & Lazer.

Coelho, O. (2000). *Atividade física e desportiva*. (Cultura Física; 11). Lisboa: Livros Horizonte.

Curado, J. (1982). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Caminho.

Cushion, C.J., Armour, K.M & Jones, R.L. (2006). Locating the coaching process in practice: models 'for' and 'of' coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy Vol. 11, No. 1, February 2006, pp. 83–99*.

Retirado:http://lboro.academia.edu/ChristopherCushion/Papers/263859/Locating_the_Coaching_Process_In_Practice_Models_forand_Ofcoaching

Durclub, S.A. (2004). *Grande Enciclopédia Universal* (Vols. 12, 18). Lisboa: Durclub.

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

Garganta, J. (2002). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas*.

(EF desportes, Ed.) Obtido em 30 de Maio de 2013, de Revista Digital:

<http://www.ufv.br/des/futebol/artigos/Compet%EAncias%20no%20ensino%20e%20treino%20de%20jovens%20futebolistas.pdf>

Martens, R. (1999). Os grandes treinadores são grandes comunicadores e motivadores. Em *Seminário Internacional Treino de Jovens* (pp. 5-15). Lisboa: Secretaria do Estado e do Desporto.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol – Futebol 7 – um jogo de iniciação ao futebol 11*. S.Mamede Infesta: Edição do Autor

Reilly, T. & Korkusuz, F. (2009). *Science and football VI. The proceedings of the sixth world congress on science and football*. New York: Routledge.

Retirado de : <http://www.wata.cc/up/2012/07/files/w-b6c9afb540.pdf>

Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Revista da Educação Física*, pp. 75-82.

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

Teodurescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos - 2ª*

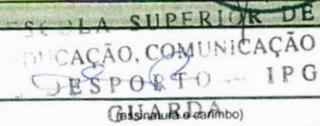
Edição – (Horizonte da cultura física; 9). Lisboa: Livros Horizonte

ANEXOS

Anexo 1

Convenção de Estágio

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 1/2															
O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.																	
Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.																	
Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.																	
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia do Estágio:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2">Outro: _____</td> </tr> <tr> <td>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</td> <td colspan="2">(preencher o ANEXO correspondente)</td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____		Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		(preencher o ANEXO correspondente)	
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH													
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____														
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		(preencher o ANEXO correspondente)														
1. INTERVENIENTES																	
ESTUDANTE:																	
Nome: <u>Pedro Miguel Frade Sufires</u> <input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5007844</u> Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>91264108648</u> E-Mail: <u>pkamir2@hotmail.com</u>																	
No IPG, sob orientação de:																	
Docente orientador: <u>ANTONIO ALZBU ALVES DIAS</u> N.º func.: <u>267</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ (quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG																	
ENTIDADE:																	
Denominação: <u>FUTEBOL CLUBE DE PENAFIEL</u> NIF: <u>501328114</u> E-mail: <u>geral@fcpenafiel.pt</u> Morada: <u>RUA DE "O PENAFIDELENSE" Nº 49</u> Código postal: <u>4560-1499</u> Localidade: <u>PENAFIEL</u> Telefone: <u>255212369</u> Telemóvel: <u>938921490</u> Fax: _____ Supervisor: <u>VICTOR SERGIO COELHO BARBOSA VIEIRA</u> Habilitações académicas: _____ Cargo/Função: <u>TREINADOR</u> Telf. direto: <u>9126414724</u> E-mail: <u>vicvievira@hotmail.com</u>																	
2. PERÍODO																	
Estágio a realizar entre: <u>9211020115</u> e <u>11510621115</u> Duração: <u>621H</u>																	

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 2/2
3. CLÁUSULAS GERAIS		
<p>1.^a O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG;</p> <p>2.^a Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p> <p>3.^a O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coorientador (quando aplicável);</p> <p>4.^a Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;</p> <p>5.^a Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p> <p>6.^a A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo seguro escolar obrigatório em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;</p> <p>7.^a No caso dos <u>Cursos de Especialização Tecnológica</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular; - O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos; - O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu. <p>No caso dos cursos de <u>Licenciatura</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação; - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio; - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa. <p>No caso dos cursos de <u>Mestrado</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado. - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante. <p>8.^a O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.</p>		
4. ASSINATURAS		
<p style="text-align: center;">O Estudante</p> <p style="text-align: center;"> 03/10/2014 <small>Data</small> </p> <p style="text-align: center;"> Pedro Serapicos  <small>(assinatura e carimbo)</small> </p>		
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
<p style="text-align: center;"> 20/11/2014 <small>Data</small> </p> <p style="text-align: center;">  <small>(assinatura e carimbo)</small> </p>		

Anexo 2

Exemplo Planeamento Semanal F.C. Penafiel
(De 27\10\2014 a 2\11\2014)

Na imagem que se segue esta um exemplo do planeamento semanal do F.C. Penafiel, e também se encontra o horário semanal que eu desempenhei nesta instituição ao serviço do escalão de Benjamins B (sub11) Quinta-feira e de Peninhas (sub8) Sexta-feira.



F.C. Penafiel - FORMAÇÃO 2014/2015 Plano Semanal



2014	Extra 2	Peninhas	Benjamins		Infantis		Iniciados		Juvenis		Juniões	
Semana	Utilização	sub5-sub9	sub 10	sub 11	sub 12	sub 13	sub 14	sub 15	sub 16	sub 17	sub 18	sub 19
16	Sintético	2006/2009	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996
Segunda 27 Outubro			Treino 18.30 2	Treino 18.30 1	Treino 19.15 3	Treino 19.15 4	Treino 19.00 Portela	Treino 19.00 Portela	Treino 20.30 Portela		Treino 20.30 2	Treino 20.30 1
Terça 28 Outubro		Treino 18.15 1					Treino 19.15 4	Treino 19.15 3		Treino 19.00 Portela	Treino 20.30 2	Treino 20.30 1
Quarta 29 Outubro	ISCE 9h - 13h 3		Treino 18.30 LAGES	Treino 18.30 1	Treino 19.30 LAGES	Treino 19.00 4			Treino 19.00 3	Treino 20.30 2	Treino 19.00 Portela	Treino 20.30 1
Quinta 30 Outubro			Treino 18.30 2	Treino 18.30 1	Treino 19.00 Portela	Treino 19.00 Portela	Treino 19.00 LAGES	Treino 19.15 3	Treino 20.30 LAGES	Treino 20.30 2	Treino 19.15 4	Jogo TREINO Vila Meã 19.30
Sexta 31 Outubro		Treino 18.15 1	Jogos (3ªJ)	Jogos (3ªJ)			Treino 19.15 4	Treino 19.15 3	Treino 20.30 2	Treino 20.30 1		
Sábado 1 Novembro		ENCONTRO Felgueiras Kids 10.15	(C) Tinas (C) 10.00 (D) S. Martinho	(A) Folga (A) (B) Tinas	Jogo (5ªJ) Sobralense 13.15	Jogo (7ªJ) D. Aves 17.00					Jogo (7ªJ) A. Lardelo 15.00	
Domingo 2 Novembro			(D) 10.00	(B) 9.00			Jogo (4ªJ) S. Pedro Fins 11.00	Jogo (10ªJ) P. Ferreira 11.00	Jogo (7ªJ) Rio Tinto 9.00	Jogo (9ªJ) Boavista 11.00		

Treinos - Local

Treino no sintético	
Treino fora	
Treino no relvado	

Balneários

Equipam no Pavilhão	
Equipam no balneário	1, 2, 3, 4

Jogos e Folgas

Como visitante	
Folga	
Como visitado	

Anexo 3

Plano de treino, Benjamins B (sub11) (13\11\2014)



FICHA DE UNIDADE DE ENSINO Nº: 27

Época: 2014/15
 Local: Sintético Penafiel
 Etapa nº:
 Material:
 Objectivo (s):

Escalão: Benfiquistas B
 Data: 13-11-2014
 Nº de Atletas: 14
 Tempo de treino: 60 min

Especificação – exercícios	Croqui	Estratégias	T.E.	T.T.
técnica de cabeça		<ul style="list-style-type: none"> - só golos de cabeça - não pode controlar a bola com o pé - posse e em forma de lançamento - só pode controlar a bola com a cabeça (exceto quando a bola está no chão) 	10	
3x3			15	25
posse de bola		<ul style="list-style-type: none"> - 10 passes = 1 ponto objetivos - mudar o início do exercício com bola - campo grande sem bola - campo pequeno. 	15	40
jogo			10	60

Anexo 4

Calendarização Anual

OUTUBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DEZEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JANEIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEVEREIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARÇO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

	Dias de treino
	Dias de jogo\treino

Anexo 5

Cartilha da Prática Desportiva Juvenil

1. *Contribuir para o desenvolvimento global e harmonioso dos jovens, nas facetas física, intelectual, emocional e social, assim como para a sua formação cívica;*
2. *Garantir a saúde e a segurança nas atividades desenvolvidas;*
3. *Propiciar oportunidades de desenvolvimento pessoal e social, através da integração num grupo e do desenvolvimento da sua autoestima;*
4. *Constituir um complemento da sua atividade escolar e não a sua ocupação ou centro de interesse mais importante e muito menos exclusivo;*
5. *Decorrer com uma supervisão qualificada, exigindo-se, para tal, uma adequada formação dos seus responsáveis, com especial destaque para os treinadores;*
6. *Proporcionar a todas as crianças e jovens oportunidades de participar, de forma regular em níveis de práticas (treino e competição) compatíveis com as suas capacidades e grau de maturidade;*
7. *Proporcionar oportunidades para que as crianças e jovens possam viver experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência e aprender a cooperar e a competir com lealdade;*
8. *Garantir a todas as crianças e jovens a oportunidade de se aperfeiçoarem, conferindo ao mesmo tempo, àqueles que manifestem aptidões fora do comum, a possibilidade de poderem prosseguir, se o desejarem, para níveis mais elevados de rendimento desportivo;*
9. *Distinguir-se substancialmente da prática desportiva dos adultos, adotando modelos de preparação e competição próprios, cujos objetivos e características dominantes sejam construídos a partir dos interesses e necessidades dos praticantes, evitando o predomínio dos interesses dos adultos (treinadores ou pais) ou da modalidade;*
10. *Evitar confrontar as crianças e jovens com uma prática muito formal, intensiva e vincadamente competitiva, visando a construção de resultados a curto prazo, o que conduz, normalmente, a perturbações do desenvolvimento, à diminuição da longevidade das carreiras desportivas e ao aumento da tendência para o abandono precoce;*
11. *Privilegiar a criação do gosto pela prática, a aprendizagem correta e consistente das técnicas, o enriquecimento do “vocabulário” motor e o desenvolvimento geral das capacidades motoras, por oposição à valorização excessiva da vitória e do resultado facilmente ao treino intensivo;*

12. Evitar a vitória e as medalhas como as únicas referências de sucesso, devendo, pelo contrário, encorajar e elogiar o esforço efetuado e o progresso individual conseguido por cada praticante, independentemente dos resultados alcançados;

13. Orientar as expectativas dos praticantes num sentido realista, obstando ao aparecimento de perspectivas exageradas para o seu desenvolvimento futuro, moderando, em particular, o aparecimento de “estrelas” prematuras;

14. Contrariar a tendência de pais e treinadores para se projetarem nos seus filhos e praticantes, fazendo da vitória uma questão de afirmação pessoal, exercendo sobre eles uma excessiva pressão, obrigando-os a lidar com exigências exageradas e muitas vezes irrealistas;

15. Decorrer em ambientes adequados, que garantam o carácter agradável da prática, controlando as situações que provocam desconforto, frustração, desencorajamento e reações de oposição, provocadas por uma exigência excessiva, pela definição de objetivos irrealistas, por um relacionamento hostil, por uma intervenção parcial ou por uma distribuição desequilibrada da atenção dada aos diferentes praticantes;

16. Manter a natural ansiedade da prática desportiva dentro da “zona de conforto” dos praticantes, reduzindo e relativizando as suas principais fontes, como sejam, a importância atribuída à participação na competição e o grau de incerteza do respetivo resultado;

17. Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota, garantindo que estas são encaradas como “faces distintas da mesma moeda”, fundamentalmente através do recurso a duas mensagens: “ganhar não é tudo nem a única coisa” e “perder não constitui obrigatoriamente um fracasso”;

18. Estruturar o ensino, o treino e a competição com base numa prática diversificada, proporcionando uma ampla variedade de experiências motoras, psicológicas e sociais, como forma de garantir a indispensável preparação geral e multilateral;

19. Atender a que experiências desportivas intensivas, quando efetuadas demasiado cedo, podem conduzir a um desenvolvimento físico desequilibrado e afetar a saúde da criança e do jovem, assim como perturbar a sua evolução desportiva;

20. Ter presente que os sucessos excepcionais nestas idades não são garantia de sucesso a longo prazo nem que, portanto, essas crianças e jovens venham a ser campeões na idade adulta.

Anexo 6

Ficha Individual da Equipa.

Ficha de Características dos Jogadores							
Nome: Francisco		Nome: João Teixeira		Nome: Ricardo		Nome: Diogo Barros	
Idade	10	Idade	10	Idade	10	Idade	11
Posição	Guarda-redes	Posição	Guarda-redes	Posição	Central	Posição	Central
Pé Dominante	Direito	Pé Dominante	Direito	Pé Dominante	Direito	Pé Dominante	Direito
Remate	3	Remate	3	Remate	4	Remate	3
Passé	3	Passé	3	Passé	4	Passé	3
Drible	2	Drible	1	Drible	3	Drible	3
Desmarcação	0	Desmarcação	0	Desmarcação	3	Desmarcação	3
Agressividade	0	Agressividade	0	Agressividade	4	Agressividade	3
Concentração	4	Concentração	3	Concentração	4	Concentração	3
Atenção	4	Atenção	3	Atenção	4	Atenção	3
Antecipação	3	Antecipação	3	Antecipação	5	Antecipação	3
Relevância na Equipa		Relevância na Equipa		Relevância na Equipa		Relevância na Equipa	
Nome: Rui Pedro		Nome: Ferraz		Nome: Diogo Tomás		Nome: Pedro	
Idade	10	Idade	10	Idade	10	Idade	10
Posição	Lateral D.	Posição	Lateral D.	Posição	Lateral E.	Posição	Lateral E.
Pé Dominante	Direito	Pé Dominante	Direito	Pé Dominante	Esquerdo	Pé Dominante	Esquerdo
Remate	3	Remate	3	Remate	3	Remate	3
Passé	4	Passé	3	Passé	3	Passé	3
Drible	4	Drible	3	Drible	3	Drible	3
Desmarcação	4	Desmarcação	3	Desmarcação	3	Desmarcação	3
Agressividade	4	Agressividade	3	Agressividade	3	Agressividade	3
Concentração	3	Concentração	3	Concentração	3	Concentração	3
Atenção	3	Atenção	3	Atenção	3	Atenção	3
Antecipação	3	Antecipação	3	Antecipação	3	Antecipação	3
Relevância na Equipa		Relevância na Equipa		Relevância na Equipa		Relevância na Equipa	
Nome: Gonçalo		Nome: Paulinho		Nome: Nuno P.S.		Nome: Mauro	
Idade	10	Idade	11	Idade	11	Idade	10
Posição	Lateral E.	Posição	Médio	Posição	Médio	Posição	Avançado
Pé Dominante	Esquerdo	Pé Dominante	Direito	Pé Dominante	Direito	Pé Dominante	Esquerdo
Remate	4	Remate	6	Remate	3	Remate	4
Passé	4	Passé	4	Passé	3	Passé	5
Drible	4	Drible	4	Drible	3	Drible	6
Desmarcação	4	Desmarcação	4	Desmarcação	3	Desmarcação	5
Agressividade	4	Agressividade	4	Agressividade	3	Agressividade	4
Concentração	4	Concentração	4	Concentração	3	Concentração	5
Atenção	4	Atenção	4	Atenção	3	Atenção	5
Antecipação	4	Antecipação	4	Antecipação	3	Antecipação	4
Relevância na Equipa		Relevância na Equipa		Relevância na Equipa		Relevância na Equipa	

Ficha de Características dos Jogadores						
Nome: Pedro Emanuel		Nome: Nuno		Nome: Rui		
Idade	10	Idade	10	Idade	11	
Posição	Avançado	Posição	Avançado	Posição	Avançado	
Pé Dominante	Direito	Pé Dominante	Direito	Pé Dominante	Direito	
Remate	5	Remate	3	Remate	3	
Passe	4	Passe	3	Passe	3	
Drible	5	Drible	3	Drible	4	
Desmarcação	5	Desmarcação	3	Desmarcação	3	
Agressividade	4	Agressividade	3	Agressividade	3	
Concentração	4	Concentração	3	Concentração	3	
Atenção	4	Atenção	3	Atenção	3	
Antecipação	4	Antecipação	3	Antecipação	3	
Relevância na Equipa		Relevância na Equipa		Relevância na Equipa		
Escala de Avaliação das Técnicas Individuais e dos Preditores Psicológicos						
	1	2	3	4	5	6
	Mt. Mau	Mau	Médio	Bom	Mt. Bom	Excelente

Anexo 7

Exemplo de uma ficha de observação do treino da
equipa de Benjamins B (sub11)

Ficha de Observação Nº1

Estagiário: Pedro Miguel Frade Serapicos

Treinador: Bruno Pinto

Equipa: Futebol Clube Penafiel

Escalão: Benjamins B (Sub – 11)

Data: 13-11-2014

Hora: 18h30

Legenda:

NO	Não Observado
Sim	Acontece
Não	Não acontece
Não Satisfaz	1
Satisfaz Pouco	2
Satisfaz	3
Bom	4
Muito Bom	5

PREPARAÇÃO INICIAL	Planeamento - O treinador tem o treino planeado em folha própria para a sessão. O planeamento é partilhado com a restante equipa técnica.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Pontualidade – O treino começa à hora pré-determinada sendo pontual. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras desnecessárias.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Acessibilidade e prontidão dos materiais - Exercícios previamente montados ou são facilmente acessíveis.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Utilização do espaço de treino - De uma forma geral e nas diversas fases do treinos, existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de prática em função dos objetivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)	Duração e intensidade – a duração é adequada aos objetivos da sessão de treino.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Adequação aos objetivos do treino – existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo uma mobilização funcional.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos;	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Controlo ativo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática motivando os atletas para a tarefa.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5

PARTE FUNDAMENTAL	Adequação da duração e intensidade – a duração é adequada aos objetivos da sessão de treino	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Adequação aos objetivos de treino – existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão, garantindo o processo de aprendizagem.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Utilização do espaço de treino – existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São acauteladas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem do treino.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Controlo activo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática utilizando de forma correta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc.).	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Metodologia de Treino – os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença de situações de jogo e em função do objetivo (baliza).	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Tomada de decisão – os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os alunos passem por um conjunto de situações "abertas" que potenciem o correto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Multilateralidade – os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5

PARTE FINAL	Informação Final – o treinador "fecha o treino" cumprindo os procedimentos administrativos (presenças, etc.) e lançando já o próximo treino.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Retorno à calma – quando realizados exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correta.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5

Anexo 8

Currículo Orientador de Estágio da Instituição (Vitor
Vieira)

VITOR SÉRGIO COELHO BARBOSA VIEIRA

IDADE: 41 ANOS

TRAVESSA DA BELA VISTA, CANELAS 4575-175, TEL.912644724, EMAIL:
VSERGIOVIEIRA@HOTMAIL.COM

OBJECTIVO

Treinador de Futebol Vítor Vieira

EXPERIÊNCIA

1990 A 1991 FC Penafiel *Penafiel*

JOGADOR (CAMADAS JOVENS - JÚNIOR)

- Treinado por : Cerqueira

1991 A 1992 FC Penafiel *Penafiel*

JOGADOR PROFISSIONAL

- Treinado por : Vítor Manuel
- 1ª Divisão Nacional

1992 A 1993 FC Penafiel *Penafiel*

JOGADOR PROFISSIONAL

- Treinado por : Henrique Calisto e Carlos Garcia
- 2ª Divisão de Honra

1993 A 1994 Belenenses *Lisboa*

JOGADOR PROFISSIONAL

- Treinado por: José Romão
- 1ª Divisão Nacional

1994 A 1995 Belenenses *Lisboa*

JOGADOR PROFISSIONAL

- Treinado por: Abel Braga
- 1ª Divisão Nacional

1995 A 1996 Marítimo *Madeira*

JOGADOR PROFISSIONAL

- Treinado por: Raul Aguas e Manuel José
- 1ª Divisão Nacional

1996 A 1997 Marítimo *Madeira*

JOGADOR PROFISSIONAL

- Treinado por: Inácio (campeão nacional)
- 1ª Divisão Nacional

1997 A 1998	Chaves	<i>Chaves</i>
JOGADOR PROFISSIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Treinado por: Álvaro Magalhães • 1ª Divisão Nacional 		
1998 A 1999	Estrela da Amadora	<i>Amadora</i>
JOGADOR PROFISSIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Treinado por: Jorge Jesus (campeão nacional) • 1ª Divisão Nacional 		
1999 A 2000	Estrela da Amadora	<i>Amadora</i>
JOGADOR PROFISSIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Treinado por: Jorge Jesus (campeão nacional) • 1ª Divisão Nacional 		
2000 A 2001	Gil Vicente	<i>Barcelos</i>
JOGADOR PROFISSIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Treinado por: Álvaro Magalhães e Luís Campos • 1ª Divisão Nacional 		
2001 A 2002	Santa Clara	<i>Açores</i>
JOGADOR PROFISSIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Treinado por: Carlos Manuel e Manuel Fernandes • 1ª Divisão Nacional 		
2002 A 2003	Santa Clara	<i>Açores</i>
JOGADOR PROFISSIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Treinado por: Carlos Alberto Silva (campeão nacional) • 1ª Divisão Nacional 		
2002 A 2003	Académica	<i>Coimbra</i>
JOGADOR PROFISSIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Treinado por: Artur Jorge (campeão nacional) • 1ª Divisão Nacional • 5 meses por empréstimo 		
2003 A 2004	FC Penafiel	<i>Penafiel</i>
JOGADOR PROFISSIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> • Treinado por: Guto Ferreira e Manuel Fernandes • 2ª Divisão de Honra (Subida de divisão) 		
2004 A 2005	Gansu Tianma	<i>China</i>
JOGADOR PROFISSIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> • 1ª Divisão 		
2004 A 2005	Lusitânia	<i>Açores</i>
JOGADOR PROFISSIONAL		

- Treinado por: João Salcedas
- 2ª Divisão Nacional

2005 A 2006

Lusitânia

Açores

JOGADOR PROFISSIONAL

- Treinado por: João Salcedas
- 2ª Divisão Nacional

EDUCAÇÃO

2008

Associação de Futebol de Santarém

Santarém

I NÍVEL DE TREINADOR DE FUTEBOL

2008

Associação de Futebol do Porto

Porto

II NÍVEL DE TREINADOR DE FUTEBOL

UEFA B

2008/09 TREINADOR JUNIORES PENAFIEL

2009/10 TREINADOR JUNIORES PENAFIEL

2010/11 TREINADOR ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE MACHICO (3 DIVISAO NACIONAL)

2012/13 TREINADOR JUNIORES PENAFIEL

2013/14 TREINADOR JUNIORES PENAFIEL

REFERÊNCIAS

Participação no Torneio de Toulon pela Selecção Nacional, orientada por Nelo Vingada.

Presença na Selecção Nacional Sub-21, orientada por Rui Caçador.

Anexo 9

Calendarização Anual de Jogos Oficiais da Equipa de Benjamins B (sub11)

Data	Sábado de manhã
	Benjamins (Sub11)
	Adversários
18\10\14	Constance
25\10\14	Lousada
01\11\14	Tuias
08\11\14	Marco 09
15\11\14	Ac. Amarante
22\11\14	Vila Boa do Bispo
29\11\14	Baião
06\12\14	Alpendorada
13\12\14	Amarante
20\12\14	Pausa Campeonato
27\12\14	Pausa Campeonato
03\01\15	Constance
10\01\15	Lousada
17\01\15	Tuias
24\01\15	Marco 09
31\01\15	Ac. Amarante
07\02\15	Vila Boa do Bispo
14\02\15	Baião
21\02\15	Alpendorada
28\02\15	Amarante

	Como Visitado
	Como Visitante