

Mestrado em Ciências do Desporto

Treino Desportivo

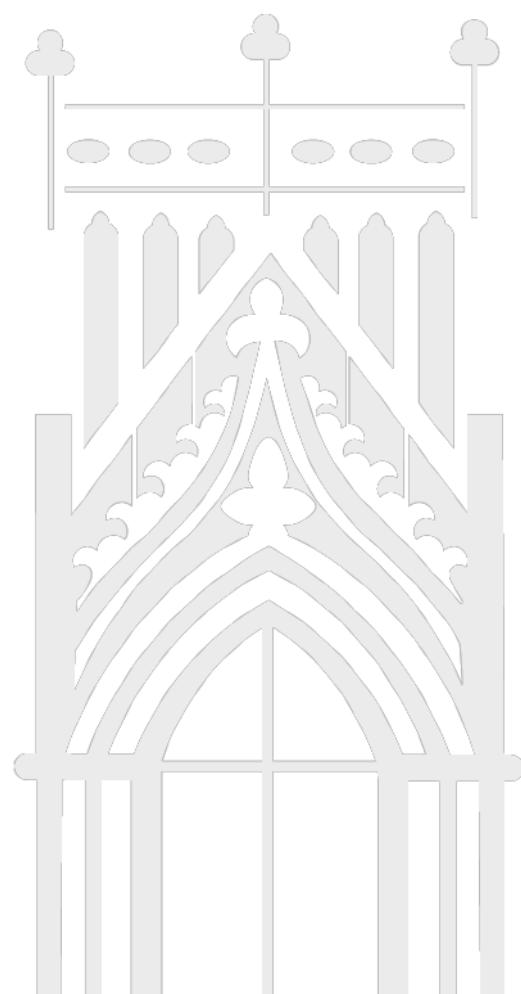
Relatório de Estágio Profissionalizante
Clube Académico do Fundão

João António Machado Roque Batista

outubro | 2016



Escola Superior de
Educação, Comunicação
e Desporto





INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Curso de Mestrado em Ciências do Desporto
Área de especialização: Treino Desportivo

João António Machado Roque Batista
Guarda, outubro de 2016

Agradecimentos

O trabalho desenvolvido durante o estágio que decorreu no Clube Académico do Fundão, só foi possível graças a algumas pessoas que disponibilizaram tempo e sabedoria, não sendo por isso possível iniciar sem antes deixar os meus agradecimentos a todos aqueles que de alguma forma mais ou menos intensa, contribuíram para o sucesso de todo o processo inerente ao vencer de mais um obstáculo.

Em primeiro lugar um agradecimento muito especial para o meu supervisor no local de estágio, técnico Miguel Ângelo Brito, que com a sua sabedoria, disponibilidade, competência e profissionalismo, manteve durante todo o estágio um apoio constante na orientação do trabalho por mim desenvolvido.

O mesmo agradecimento estende-se ao treinador da equipa de juvenis, Eduardo Mariano, um excelente profissional no treino do futebol, que desde sempre disponibilizou toda a informação necessária para o decorrer do estágio e desde o primeiro dia me acolheu na equipa técnica dos juvenis.

Uma palavra de agradecimento muito especial para a restante equipa técnica do escalão de Juvenis do CAF, pela empatia criada e pelo facilitar do desenvolvimento das tarefas de “estagiário”.

Ao Clube Académico do Fundão que me acolheu como estagiário e aos atletas da equipa de Juvenis, que desde o início depositaram em mim plena confiança contribuindo para alcançar os objetivos definidos para este escalão de formação.

Um agradecimento muito especial ao Professor Especialista da ESECD Carlos Sacadura, pelas sugestões e apoio em todos os momentos, principalmente pelo seu excelente contributo na redação deste relatório.

Uma palavra de gratidão a todos os verdadeiros amigos da família CAF pelo constante interesse e apoio em todas as situações.

Por ultimo, um reconhecimento aos meus pais, e restante família, pelo apoio sempre permanente.

Ficha de Identificação do Estágio

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretora de curso: Professora Doutora Teresa de Jesus Costa e Fonseca

Docente orientador: Professor Especialista Carlos Nuno Pires Lourenço Sacadura

Instituição Acolhedora do Estágio

Instituição: Clube Académico do Fundão

Supervisor: Miguel Ângelo do Nascimento Brito

Âmbito de Intervenção: Treino Desportivo – Futebol de formação

Treinador Principal de Juvenis: Eduardo Mariano

População Alvo: Equipa de Juvenis

Funções: Apoio à equipa técnica

Data de início e finalização: outubro de 2014 a maio de 2015

Estagiário

Nome do Estagiário: João António Machado Roque Batista

Nº do aluno: 5007859

Curso: Ciências do Desporto

Grau: Mestrado

Resumo

O presente relatório foi elaborado no âmbito da realização de Estágio Profissionalizante do curso de Mestrado em Ciências do Desporto na Especialização de Treino Desportivo da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio teve como entidade acolhedora o Clube Académico do Fundão que, nas últimas décadas tem contribuído para a formação desportiva em Futebol, possuindo equipas de atletas nos diferentes escalões competitivos.

O processo de estágio teve uma duração de aproximadamente 9 meses e desenvolveu-se no apoio à equipa técnica de juvenis, com intervenção nos diferentes domínios do processo de treino, desde a planificação e organização da época desportiva, à operacionalização dos treinos e processo de observação e acompanhamento das competições. Foi também realizado uma investigação dos fatores motivacionais dos atletas que constituem cada um dos escalões: infantis, juniores, juvenis e seniores, tendo-se verificado que todos eles se encontram muito motivados para a prática desportiva do futebol, em especial pelos fatores “condição física”, “desenvolvimento de competência” e “competição”, sendo o fator “estatuto” o menos valorizado em todos os escalões considerados.

Por último, referimos que a equipa de juvenis não conseguiu alcançar os resultados competitivos pretendidos, no entanto todo o processo de estágio decorrido contribuiu para o enriquecimento e o ganho de competências do domínio profissional, nomeadamente responsabilidade, relação social com atletas e agentes técnicos, e competências no domínio da intervenção técnica como treinador de jovens.

Palavras-chave

Estágio, Futebol de Formação, Treino Desportivo, Motivação

Abstract

This document was elaborated for the purpose of the Master course of Vocational Training in Sports Science in Sports-Training Specialization School of Education, Communication and Sport of the Polytechnic of Guarda. The stage was realized on Academic Fundão “Club” that in recent decades has contributed to the sports training in football, having athletes from teams in different competitive levels.

The training process was developed to support the technical team of youth, with intervention in the various areas of the training process, from the planning and organization of the sports season, the operationalization of the training and the process of observation and monitoring of competitions. It was also carried out an investigation of the motivational factors of the athletes that make up each of the levels: children, juniors, youth and seniors, and it was found that all of them are motivated for the sport of football practice, in particular by factors “physical condition”, “competence development” and “competition”, and the factor of “status” the least valued in all considered groups.

Finally, we note that the youth team failed to achieve the desired competitive results, however any stage of proceedings before contributed to the enrichment and gain professional domain skills including responsibility, social relationship with athletes and technical staff, and skills in the field of technical intervention as youth coach.

Keywords

Training, Training Football, Sports Training, Motivation

Índice

AGRADECIMENTOS	iii
FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO ESTÁGIO	v
RESUMO	vii
ABSTRACT	viii
LISTA DE FIGURAS	xi
LISTA DE TABELAS	xiii
LISTA DE SIGLAS	xv
INTRODUÇÃO	1
PARTE I – CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO	
1. Cidade do Fundão	3
2. Clube Académico do Fundão	4
3. Espaços e equipamentos	7
3.1 Estádio Municipal	8
3.2 Parque Desportivo Municipal	9
4. Equipa de Juvenis	9
4.1 Quadros competitivos	11
PARTE II – PROCESSO DE ESTÁGIO	
1. Definição de objetivos	13
2. Descrição dos âmbitos de intervenção em estágio	15
2.1 Processo de formação desportiva no CAF	15
2.2 Modelo de jogo do CAF	18
2.3 Processo de planificação desportiva dos juvenis do CAF	23
2.4 Operacionalização dos microciclos (unidades de treino)	25
2.5 Observação de jogos e treinos	30
2.6 Logística e equipamentos	32
PARTE III – ESTUDO DOS FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO FUTEBOL	
1. Resumo	33
2. Introdução	34
3. Metodologia	36
4. Resultados	38
5. Discussão	40
6. Conclusão	43

PARTE IV – ANÁLISE REFLEXIVA DO ESTÁGIO

1. Resultados desportivos obtidos	45
2. Resultados obtidos pelo estagiário	46
3. Sugestões de melhoria	49
CONCLUSÃO GERAL	51
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS	57

Lista de Figuras

Figura 1 – Símbolo do clube	4
Figura 2 – Sede do clube	5
Figura 3 – Organograma da direção do Clube	6
Figura 4 – Estádio Municipal do Fundão	8
Figura 5 – Parque Desportivo Municipal	9
Figura 6 – Equipa de juvenis do CAF	10
Figura 7 – Modelo representativo dos quatro momentos de jogo	19
Figura 8 – Organização estrutural base da equipa	20
Figura 9 – Esquema do posicionamento defensivo e ofensivo	21
Figura 10 – Posse e circulação da bola	22
Figura 11 – Defesa à zona pressionante	22
Figura 12 – Fatores a avaliar num processo de treino	23
Figura 13 – Planificação Anual – Juvenis 2014/2015	25
Figura 14 – Microciclo semanal – carga de treino	26
Figura 15 – Microciclo semanal – conteúdos do treino	27
Figura 16 – Exemplo de plano de treino	28
Figura 17 – Exercícios de organização defensiva e ofensiva coletiva	29
Figura 18 – Organização defensiva/coletiva	30
Figura 19 – Gráfico de atletas em cada um dos escalões de formação	36
Figura 20 – Gráfico de barras de resultados (M±DP) do QMAD no total da amostra	39
Figura 21 – Gráfico de barras dos resultados do QMAD em cada um dos escalões	40

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Escalões de atletas existentes no CAF	7
Tabela 2 – Material e Equipamentos existentes no estádio municipal	8
Tabela 3 – Atletas do escalão de juvenis do CAF	10
Tabela 4 – Corpo técnico do escalão de juvenis do CAF	11
Tabela 5 – Equipas participantes na Taça distrital da AFCB	12
Tabela 6 – Fases de formação desportiva	17
Tabela 7 – Fases de formação desportiva no futebol	18
Tabela 8 – Caracterização dos momentos do jogo de futebol	20
Tabela 9 - Observação – indicadores de treino	30
Tabela 10 – Observação – indicadores de competição	31
Tabela 11 – Características dos elementos da amostra	36
Tabela 12 – Categorias/dimensões motivacionais do QMAD	37
Tabela 13 – Resultados do QMAD, na totalidade dos elementos da amostra	38
Tabela 14- Resultados em cada um dos escalões competitivos	39

Lista de siglas

AFCB – Associação de Futebol de Castelo Branco

BTT – Bicicletas de Todo o Terreno

CAF – Clube Académico do Fundão

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

I.N.E. – Instituto Nacional de Estatística

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

MC1 – Micro Ciclo 1

MC2 – Micro Ciclo 2

QMAD – Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas

Introdução

A elaboração deste relatório surge no âmbito da conclusão do estágio de natureza profissionalizante constituente do plano curricular do curso de Mestrado em Ciências do Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio foi desenvolvido no Clube Académico do Fundão, tendo colaborado com o corpo técnico da equipa de juvenis de futebol de 11, na época desportiva 2014/2015.

A escolha pela realização do estágio no futebol de formação, neste clube do interior do país, decorre da minha dedicação ao futebol desde muito cedo, como atleta, dado que iniciei o meu percurso desportivo no escalão de escolinhas e percorri todos os escalões competitivos até ingressar nos seniores onde ainda hoje sou jogador. As relações estabelecidas com todos os intervenientes no processo de formação desportiva que realizei no CAF permitiram-me ver o esforço e dedicação de treinadores e dirigentes que todos os dias contribuem para que um grande conjunto de jovens atletas consigam realizar a sua formação desportiva no futebol.

Foram, essencialmente estas motivações, o gosto pela modalidade, e a admiração pelo trabalho desenvolvido no CAF que contribuíram para que a minha escolha incidisse na realização de estágio nesta instituição. No início de todo o processo, ficou estabelecido que iria exercer funções de “treinador-adjunto estagiário” junto de equipa técnica do escalão de juvenis. Assim, as minhas funções foram definidas, de acordo com o estabelecido pelo regulamento de estágio do curso, tendo o estágio decorrido de outubro de 2014 a maio de 2015.

Na elaboração do plano de estágio (ver anexo nº1) foram formulados os objetivos gerais que passaram por: apoiar e acompanhar o processo de treino da equipa em que estava inserido; orientar sessões ou partes de sessões de treino e planificar o processo de treino de acordo com a supervisão técnica, estando essencialmente focados no apoio e acompanhamento do processo de treino do escalão de juvenis, na orientação de partes de sessões de treino, principalmente o treino específico de guarda-redes e a participação nas reuniões de planificação do treino. Definiu-se ainda, que uma primeira parte do estágio seria de observação, correspondente ao período de integração do estagiário na equipa técnica, posteriormente e de uma forma gradual passaria a ter um papel mais

ativo em todo o processo com integração em planificação e acompanhamento de sessões de treino e observação de competições.

Este relatório encontra-se organizado em quatro partes, correspondendo as primeiras duas ao processo de estágio propriamente dito e as restantes à descrição do estudo de investigação realizado e à reflexão final do estágio. A composição sumária de cada uma das partes é a seguinte:

- **Parte 1** – contém a caracterização da entidade acolhedora de estágio, o Clube Académico do Fundão, e a caracterização da equipa técnica e equipa de atletas do escalão de juvenis na época desportiva 2014/2015;
- **Parte 2** - inclui a definição dos objetivos gerais e específicos formulados para este estágio e a descrição das tarefas desenvolvidas em cada um dos âmbitos de intervenção do estágio;
- **Parte 3** – inclui o estudo de investigação dos fatores motivacionais para a prática de futebol, realizado com todos os escalões de competição existentes no CAF;
- **Parte 4** – inclui uma reflexão final do trabalho realizado, e um balanço dos resultados obtidos pelos atletas juvenis durante a época desportiva, e os resultados do processo de estágio. Apresenta ainda, algumas sugestões de melhoria decorrentes da reflexão realizada.

Por último, encontramos as referências bibliográficas, que suportaram a realização deste relatório, bem como alguns anexos com documentos construídos durante o processo de estágio.

Parte I:

Caracterização do local de Estágio

1. Cidade do Fundão

O concelho do Fundão situa-se na região centro, mais conhecida por Cova da Beira, que ocupa uma área de 700Km quadrados na qual se distribuem 23 freguesias onde vivem aproximadamente 30 mil pessoas (I.N.E., 2011). Na cidade do Fundão são dois os clubes que atualmente se dedicam ao desenvolvimento da modalidade de futebol, o Clube Académico do Fundão e o Clube Desportivo do Fundão. Ambos os clubes possuem instalações próprias utilizando também alguns espaços municipais, como é exemplo o estádio municipal que será descrito no decorrer deste trabalho.

A cidade do Fundão tem tido algumas preocupações a nível da prática desportiva, promovendo diferentes modalidades, tanto no domínio federado como no domínio da recreação e lazer. No domínio federado, além do futebol e futsal, desenvolvidos pelos clubes já referidos, existem ainda mais três clubes, dedicados à prática do ténis, da natação e do basquetebol. No domínio da prática desportiva de Lazer e Recreação, existem diversos espaços que proporcionam a prática desportiva de ar livre (Arvorismo, BTT, Marcha/Corrida e Escalada) e uma piscina Municipal que desenvolve a Natação e a Hidroginástica.

Além destas práticas desportivas realizadas no âmbito municipal e/ou associativo, a iniciativa privada também se tem desenvolvido, existindo na cidade três ginásios que oferecem diferentes práticas, desde atividades de grupo (desenvolvidas em estúdios) a atividades individuais (desenvolvidas em salas de exercício).

A grande maioria das equipas de futebol encontram-se a disputar campeonatos de nível distrital, de responsabilidade da Associação Desportiva de Castelo Branco, fundada em 1936 e que estrutura a competição distrital em todos os escalões da modalidade. De seguida, iremos descrever de forma mais pormenorizada o Clube Académico do Fundão, onde decorreu o estágio realizado no ano de 20014/2015 no escalão de Juvenis.

2. Clube Académico do Fundão

Conforme consta nas informações consultadas no site do clube (www.cafundao.comze.com) o Clube Académico do Fundão surgiu com o espírito vivido no 25 de Abril inspirado pelos valores da época: democracia, liberdade, esperança e responsabilidade. Foi um período de muita mudança, a partir do qual passou a existir o direito à criação de grupos desportivos. Nesse tempo, graças ao direito de livre associação, um grupo de jovens do Fundão, tendo como principal impulsionador Francisco José Figueira Tavares, formaram o CAF com a prioridade de desenvolver a prática desportiva junto das camadas mais jovens. O clube nasceu no dia 14 de setembro de 1974, após uma fase de algum estudo prévio e de aprendizagem em relação ao que era gerir uma coletividade, levou-se a cabo a escritura do clube, feita no Cartório Notarial do Fundão, por um grupo constituído por 19 outorgantes, tendo sido criado o símbolo do clube apresentado na figura 1.



Figura 1 – Símbolo do clube

(Fonte: <http://www.cafundao.comze.com>)

Neste mesmo ano surge a prática das primeiras modalidades e a participação nos primeiros jogos amigáveis. As primeiras modalidades praticadas foram o futebol, futebol de salão, basquetebol e andebol. No ano seguinte, em 1975 aparece mais uma modalidade desportiva, o ténis de mesa, onde os atletas participam no primeiro campeonato distrital.

Já em 1976, o CAF organiza os primeiros torneios contando com a participação de quase todas as equipas da região. É neste mesmo ano que o Clube Académico do Fundão conta com mais duas novidades, o aparecimento do hóquei em patins e também a criação da primeira equipa feminina do clube na disciplina de basquetebol. No ano de 1977, o CAF, sempre com a preocupação do desenvolvimento desportivo da região, cria

o grupo de campismo e caravanismo do CAF, que posteriormente se veio a filiar na Federação Portuguesa de Campismo e Caravanismo. É também neste mesmo ano, que o Fundão consegue pela primeira vez fazer com que a sua equipa participe no campeonato nacional da 3ª divisão de hóquei em patins.

Na continuidade do desenvolvimento e do surgimento de novas modalidades, em 1978 aparece a prática do atletismo e do xadrez nos atletas do CAF. No ano de 1987 ocorre a primeira participação no torneio das 4 cidades irmãs das quais faziam parte, o Fundão, Montemor-Novo, Marinha Grande e Vila Real de Santo António. No que respeita à sua representatividade competitiva, o CAF em 1989 iniciou a participação internacional em torneios com uma equipa de juvenis, que competiu em futebol de 11. Já em 2002, foi conseguido o primeiro título no torneio das 4 cidades irmãs e em 2004 foi obtida uma vitória no torneio Diamantino da Costa, ao derrotar na final o Sporting Clube de Portugal.



Figura 2 – Sede do clube

(Fonte: <https://www.google.pt/search?q=sede+do+clube+acad%C3%A9mico+do+fund>)

Atualmente, o CAF, cuja sede se encontra na figura 2, continua a desenvolver a sua missão no processo de formação desportiva de inúmeros jovens atletas praticantes de futebol e futsal nos diferentes escalões, tendo uma direção de clube estruturada em órgãos sociais, conforme se pode visualizar na figura 3.



Figura 3 – Organograma da direção do clube

(Fonte: <http://www.cafundao.comze.com/orgaos-sociais.htm>)

No que concerne à logística envolvida no processo de formação dos atletas, o CAF possui os seguintes recursos físicos, humanos e de transportes:

- recursos humanos - um massagista, 2 condutores e 1 auxiliar (apanha-bolas);
- recursos físicos – 1 sede com salas de reunião, 1 bar e lavandaria;
- transportes – 1 autocarro de 18 lugares e 3 carrinhas.

No ano que decorreu o estágio (época 2014/15), o CAF envolveu-se no processo de formação de crianças e jovens na modalidade de futebol, com cerca de 213 atletas, divididos por 13 equipas, desde benjamins até seniores conforme podemos ver na seguinte tabela:

Tabela 1 – Escalões de atletas existentes no clube

<i>Escalão</i>	<i>Nº de Jogadores Ano de nascimento</i>	<i>Competição</i>
Fraldinhas	3 (dos 3 aos 5 anos)	Sem competição
Petizes	8 (2009)	Encontro mensal
Traquinas B	10 (2008)	Encontro mensal
Traquinas A	12 (2007)	Encontro mensal
Benjamins B	19 (2006)	Encontro mensal
Benjamins A	21 (2005)	Encontro mensal
Infantis B	19 (2004)	Campeonato distrital
Infantis A	19 (2003)	Campeonato distrital
Iniciados B	21(2001/02)	Campeonato distrital
Iniciados A	23 (2001/2002)	Campeonato nacional
Juvenis	18 (1999/2000)	Campeonato distrital
Juniores	19 (1997/98)	Campeonato distrital
Sénior	25	Campeonato distrital

Considerando o elevado número de atletas que realizam o seu processo de formação no futebol, bem como a sua história neste processo, o CAF rege-se por princípios que defendem a integridade e o respeito pelos jovens, designadamente.

- possibilitar a todos os seus atletas o bem-estar físico e psicológico, proporcionando todas as condições para a prática de atividade física;
- transmitir valores a nível pessoal e social, para que os atletas possam viver e competir dentro da sociedade dos dias de hoje;
- potenciar o desenvolvimento integral e multilateral do jovem jogador, quer a nível individual quer a nível coletivo, assim como, a obtenção de resultados desportivos ambiciosos.

3. Espaços e equipamentos

Como já tivemos oportunidade de referir, o CAF é um clube que, no distrito de Castelo Branco possui já alguma história na formação de atletas de futebol e que se encontra bem estruturado, fazendo face às dificuldades financeiras dos dias de hoje e disponibilizando os recursos necessários para o treino e para a competição em futebol. Para a prática da modalidade em treinos e jogos, a Câmara Municipal da cidade disponibiliza dois campos de relva sintética devidamente preparados com balneários e o

equipamento necessário, nomeadamente o Estádio Municipal e o Parque Desportivo Municipal. De seguida iremos caracterizar cada um dos espaços referidos.

3.1 Estádio Municipal

O estádio municipal (figura 4) fica situado na estrada nº 342 em direção a Valverde a cerca de 2Km da cidade. Tem uma área de jogo de 7140m² de relvado sintético, permitindo ter um praticável com medidas oficiais de futebol de 11. Possui ainda 4 balneários para equipas e 2 balneários de árbitros, departamento médico, cabine de imprensa e bancadas com capacidade para 1500 espectadores.



Figura 4 – Estádio municipal do Fundão
(Fonte: <http://imprensa.cm-fundao.pt/desporto/estadio.jpg>)

O estádio municipal serve essencialmente para a prática da modalidade de futebol de 11 e futebol de 7, nos escalões de iniciados, juvenis, juniores e seniores, sendo partilhado entre os dois clubes do Fundão que desenvolvem a modalidade do Futebol, o CAF e a Associação Académica do Fundão. Este espaço possui diversos equipamentos para a prática do futebol, conforme podemos ver na tabela 2.

Tabela 2 – Material/equipamento existente no estádio municipal

<i>Material/equipamento</i>	<i>Quantidade</i>	<i>Observações</i>
Balizas grandes	2	Fixas
Balizas médias	4	Amovíveis
Barreiras pequenas	4	Amovíveis
Redes de futvolei	2	
Pinos	200	
Cones	200	
Bolas	50	
Escadas	4	

Devido ao elevado número de equipas pertencentes ao CAF, os juvenis apenas dispõem de metade do campo para treinar. No que diz respeito aos restantes materiais, estes encontram-se sempre disponíveis para o uso de todas as equipas que utilizam este espaço.

3.2 Parque Desportivo municipal

Este espaço fica situado dentro da cidade do Fundão, junto às Piscinas Municipais, tendo diferentes valências (squash, ténis e basquetebol), para o futebol possui um campo relvado sintético de futebol de 7, que permite a realização de competições oficiais na modalidade (figura 5). Existem também balneários de equipas e árbitros. O material de prática (bolas, coletes, sinalizadores e outro) é da responsabilidade de cada clube.



Figura 5 – Parque Desportivo Municipal
(Fonte: [https://www.cm-fundao.pt/oquefazer/desporto#prettyPhoto\[gallery549\]/4/](https://www.cm-fundao.pt/oquefazer/desporto#prettyPhoto[gallery549]/4/))

4. Equipa de Juvenis

Como já foi referido anteriormente, o plantel foi constituído por 18 atletas (ver tabela 3). Considerando o reduzido número de atletas, nas competições tornava-se necessário incluir na convocatória alguns atletas do escalão de iniciados (figura 6).

Tabela 3 - Atletas do escalão de juvenis do CAF

<i>Nome</i>	<i>Data de nascimento</i>	<i>Nacionalidade</i>	<i>Posição em campo</i>
A. F. C. Sucena	28/04/1998	Portuguesa	Guarda-redes
J. A. M. Encarnação	11/05/1999	Portuguesa	Guarda-redes
J. Barata	01/11/1998	Portuguesa	Lateral
D. Santos	27/05/1998	Portuguesa	Lateral
D. Costa	30/10/1999	Portuguesa	Lateral
A. Cunha	28/12/1998	Portuguesa	Lateral/Extremo
A. P. S. Barata	12/11/1999	Portuguesa	Lateral/Médio
J. Matos	09/09/1999	Portuguesa	Central
H. R. Ferreira	23/02/1999	Portuguesa	Central
S. Vaz	14/01/1999	Portuguesa	Central
F. Quelhas	09/01/1998	Portuguesa	Médio
G. N. Opinião	15/06/1998	Portuguesa	Médio
S. Sardinha	12/07/1999	Portuguesa	Médio
A. Guilherme	14/06/1999	Portuguesa	Médio
L. F. M. Goulão	21/05/1999	Portuguesa	Médio
D. Leitão	24/03/1999	Portuguesa	Avançado
F. Barata	21/01/1998	Portuguesa	Avançado
D. Barreiros	29/09/1999	Portuguesa	Avançado



Figura 6 – Equipa de juvenis do CAF

(Fonte: <http://www.cafundao.comze.com/juvenis-plantel.jpg>)

A equipa de juvenis do CAF era constituída pelos atletas nascidos em 1998 e 1999, com idades entre os 16 e 17 anos, num total de 18 atletas inscritos. Quanto às funções em campo de um cada dos atletas, a grande maioria tem uma posição fixa, havendo 2 guarda-redes, 5 laterais, 3 centrais, 5 médios e 3 avançados.

Quanto aos recursos técnicos da equipa, esta foi constituída por quatro elementos designadamente 1 dirigente, 1 treinador principal, 1 treinador de guarda-redes e 1

estagiário de mestrado em Ciências do Desporto, que passamos a caracterizar na tabela 4.

Tabela 4 – Corpo técnico dos juvenis do CAF

<i>Corpo técnico</i>			
Eduardo Mariano	Carlos Couto	João Batista	Frederico Opinião
Treinador principal	Treinador Adjunto	Estagiário	Dirigente
Licenciado em Desporto Técnico de futebol de 2º grau	Motorista		Construtor civil

4.1. Quadros competitivos

Na época a que respeita este relatório (2014/15), a equipa de juvenis do CAF disputou o campeonato distrital de juvenis da Associação de Futebol de Castelo Branco (AFCB) constituído por 10 equipas. Este campeonato foi constituído por duas séries, cada uma delas com 5 equipas e ocorre em duas fases distintas:

1ª fase – Taça distrital AFCB juvenis- nesta fase estavam inscritas 10 equipas separadas em dois grupos (ver tabela 5). Em cada um dos grupos realizam-se jogos todos contra todos com dois jogos, um em casa e outro fora. No fim desta primeira fase, as duas equipas vencedoras de cada um dos grupos juntamente com as duas equipas colocadas em segundo lugar, disputavam um campeonato constituído por meia-final e final. Desta forma, ficava encontrada a equipa vencedora da Taça distrital da Associação de Futebol de Castelo Branco.

Tabela 5 – Equipas participantes na Taça distrital da AFCB

Grupo 1		
Equipa	Localidade	Espaço de jogo
Sporting Clube da Covilhã	Covilhã	Campo Treinos nº2 Complexo Desportivo da Covilhã (relvado)
Desportivo de Castelo Branco	Castelo Branco	Campo Zona Lazer nº2 (relvado sintético)
Associação Desportiva da Estação	Covilhã	Complexo Desportivo AD Estação (relvado sintético)
União Desportivo de Belmonte	Belmonte	Estádio Municipal de Belmonte (relvado sintético)
Clube Académico do Fundão	Fundão	Estádio Municipal do Fundão (relvado sintético)

Grupo 2		
Equipa	Localidade	Espaço de jogo
Vilarregense Futebol Clube	Vila de Rei	Estádio municipal vila de Rei (relvado sintético)
Sport Benfica Castelo Branco	Castelo Branco	Campo da zona Lazer nº1 (relvado sintético)
Associação Recreativa Cultural Bairro Valongo	Castelo Branco	Complexo Desportivo do Valongo (relvado sintético)
Sertanense Futebol Clube	Sertã	Campo treinos nº 1 (relvado sintético)
Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova	Proença-a-Nova	Campo Senhora-Neves (relvado sintético)

2ª fase – Campeonato distrital de juvenis - contava com 10 equipas, as mesmas que disputaram a Taça. Era disputado em duas voltas, resultando um vencedor.

Parte 2:

Processo de estágio

1. Definição de Objetivos

Os objetivos, que norteiam o processo de formação desportiva de jovens atletas, devem incluir regras, valores e normas. Para os clubes, a formação assume um aspeto essencial com vantagens do ponto de vista social, financeiro e desportivo, tendo uma importância fundamental no processo de recrutamento de atletas promissores. Deste ponto de vista, cada clube deve construir um modelo de jogo assente nos fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos, valorizando o atleta da melhor forma possível. Um clube não vive sem atletas, eles são necessários para potenciar o rendimento desportivo das equipas, para criar a história desportiva do clube e potencializar o seu futuro (Correia, 2013).

O Clube Académico do Fundão (CAF), ao longo da sua existência (desde 1974), já participou no processo de formação de inúmeros jogadores de futebol, tendo como premissa a potencialização do atleta do ponto de vista do seu desenvolvimento integral e multilateral, tanto a nível individual como coletivo, aliado a resultados desportivos positivos para o clube. Enquadrado nesta perspetiva, na época desportiva 14/15 foram definidos pela equipa técnica dos juvenis, objetivos relacionados essencialmente com o processo de continuidade da formação dos atletas, uma vez que a grande maioria deles vem dos escalões de formação do próprio clube.

Assim, nesta fase os objetivos da equipa passavam por uma consolidação do atleta como jogador de futebol e uma otimização da dinâmica das cargas. Do ponto de vista dos resultados desportivos para a equipa foi definido a luta pelos três primeiros lugares da tabela e o apuramento para a final distrital da taça.

Neste enquadramento, no início do processo de estágio, foram definidos objetivos para o estagiário de forma a considerar a sua integração na equipa técnica do clube e a contribuição para o enriquecer do processo de obtenção dos objetivos definidos para a equipa. Assim, foram definidos os seguintes objetivos gerais:

Objetivos gerais:

- ✓ Conhecer e integrar a estrutura associativa de uma equipa de futebol;
- ✓ Conhecer e entender as tarefas (competências) realizadas pelo treinador ao longo de uma época desportiva;
- ✓ Aplicar e enriquecer os conhecimentos adquiridos no domínio do treino desportivo, ao longo da formação académica;
- ✓ Acompanhar e colaborar no processo de planificação da época desportiva;
- ✓ Conhecer o modelo de jogo da equipa e colaborar na orientação de exercícios.

Considerando que o estagiário desenvolveu as suas tarefas em diferentes domínios do treino desportivo de futebol, foram formulados objetivos específicos para cada um dos âmbitos de intervenção, nomeadamente: (i) Planificação e estrutura do treino; (ii) Operacionalização das sessões de treino; (iii) Observação de treinos e competições; (iv) Logística da equipa.

Objetivos específicos

(i). Planificação e Estrutura do treino:

- Colaborar com a equipa técnica do clube;
- Participar nas tarefas de planificação do microciclo semanal;
- Assessorar tarefas de logística da equipa.

(ii). Operacionalização do treino:

- Conhecer o modelo de jogo e de treino do treinador e da equipa;
- Conhecer cada jogador (físico/técnico-tático e psicológico);
- Colaborar na planificação do microciclo semanal;
- Organizar e dirigir partes da unidade de treino;
- Colaborar com os atletas na resolução de questões pessoais.

(iii). Observação de treinos e competições:

- Desenvolver fichas de observação de treino e de competição;
- Produzir relatórios de qualidade e em tempo útil da informação sobre a própria equipa em treino e em competição;
- Produzir relatórios de avaliação individual e coletiva de adversários;
- Observar comportamentos (individuais e coletivos) em jogos de treino.

(iv). Logística

- Participar em tarefas de manutenção e aquisição de material e equipamentos desportivos;
- Resolver questões de transportes e estadia de atletas em competições;
- Elaborar e manter organizados o dossier de atleta e da equipa.

Estando apresentados os objetivos a alcançar durante a realização deste estágio como elemento integrante (estagiário) da equipa técnica do escalão de juvenis do Clube Académico do Fundão, passamos agora a efetuar uma descrição das diferentes tarefas desenvolvidas durante a época desportiva, em cada um dos âmbitos de intervenção definidos.

2. Descrição dos âmbitos de intervenção em estágio

2.1 Processo de formação desportiva no CAF

O futebol é caracterizado como um Jogo Desportivo Coletivo com características próprias e comuns a outras modalidades desportivas (Bota & Colibaba-Evulet, 2001). Este tipo de modalidades é caracterizado pela relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa e os de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto, ocorridas num contexto aleatório (Garganta, 2001). No futebol, os jogadores coordenam as suas ações técnico-táticas com o objetivo de criar situações de finalização e marcação de golo. Na periodização do treino do clube consideram-se os fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos como um todo, estando a preparação física inserida nas ações técnico-táticas específicas do futebol, realizadas nos espaços do futebol e privilegiando

as ações em grupo. Há atenção especial ao treino de todas as capacidades motoras com predominância da força, resistência e velocidade, que são treinados durante todo o ano.

A técnica é entendida como o conjunto de ações motoras especializadas que permitem resolver as tarefas do jogo (Garganta, 1997), sendo extremamente útil para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas, um bom executante é capaz de selecionar as ações técnicas mais adequadas para responder às sucessivas configurações da competição (Garganta, 2002). No que respeita à aprendizagem da tática, os praticantes devem interiorizar um conjunto de princípios da modalidade que respeitem a relação com a bola e a relação com os colegas e adversários, através de uma ocupação racional do espaço (Garganta & Pinto, 1994).

Os atletas juvenis do CAF ainda se encontram em processo de formação desportiva no futebol e a maior parte deles iniciou o seu processo de formação neste clube, que desde sempre reuniu um forte potencial neste domínio. Todos os intervenientes no processo de formação de jogadores de Futebol assumem um denominador comum, “descobrir” jovens que se venham a tornar profissionais de êxito. Na perspetiva de Garganta (2004), para se ser um jogador de excelência não é suficiente nascer com talento, é imprescindível treinar. O mesmo autor acrescenta ainda que, o talento não se encontra “armazenado” na criança à espera de se revelar espontaneamente, antes resulta da relação que se estabelece entre as potencialidades e as oportunidades resultantes do envolvimento (Fonseca & Garganta, 2006). Neste ponto de vista, é extremamente importante a quantidade e qualidade de estímulos proporcionados aos atletas durante o seu processo de desenvolvimento, devendo promover contextos com probabilidade de ocorrências de interações talentosas (Fonseca & Garganta, 2006).

No processo de formação desenvolvido no CAF, o conceito de treinar assenta na “ideia de como jogar” como objetivo final (Fonseca & Garganta, 2006). Assim, procura-se uma melhoria da organização e da qualidade de jogo, através de situações de treino. O “modelo de jogo” assenta na preocupação de entender o jogo como um espaço de problemas, relevando a importância de compreensão, da tomada de decisão e da consciência tática, e considerando o aluno como construtor ativo da sua aprendizagem (Graça & Mesquita, 2007).

Numa modalidade desportiva deve existir um modelo de formação desportiva que estruture a aprendizagem em etapas ou fases de ensino/treino. Alguns autores, apontam um processo constituídos por nove fases (Greco & Brenda, 1998) (tabela 6):

Tabela 6 - Fases de formação desportiva (adaptado de Greco & Brenda, 1998)

Fase	Idades	Treino (duração/frequência)	Objetivo
Pré-escolar	Até 7 anos	4 a 5 anos 2 a 3 treinos/semana	aprendizagem dos movimentos fundamentais
Universal	6 e 12 anos	6 anos 2 a 3 treinos/semana	desenvolvimento de todas as capacidades condicionais e coordenativas de uma forma generalizada
Orientação	11-12 a 13-14 anos	2 a 4 anos 2-3 treinos/semana	Iniciação e desenvolvimento dos gestos técnicos
Direção	13-14 a 15-16 anos	2-3 treinos/semana	Início de aperfeiçoamento e especialização técnica da modalidade desportiva
Especialização	15-16 a 17-18 anos	3 a 4 treinos/semana	Concretização do aperfeiçoamento e otimização do potencial técnico e tático, servindo de base para o desenvolvimento de comportamentos táticos de alto nível. Nesta fase também se pretende uma estabilização das capacidades psíquicas.
Aproximação Integração	18 a 21 anos	4 a 6 sessões/semana	Transição do jovem para uma possível carreira desportiva de rendimento de alto nível e desporto profissional. Aperfeiçoamento e otimização das capacidades técnicas, táticas e físicas. Nesta fase é recomendado a otimização das capacidades psíquicas e sociais.
Alto nível	A partir dos 21 anos	4 a 6 sessões/semana	Estabilização, aperfeiçoamento e domínio dos comportamentos técnico-táticas e das capacidades físicas e psicológicas alcançadas nas fases anteriores.
Recuperação readaptação	Após o alto nível	3 a 4 sessões/semana	Preparar a aposentação do atleta (abandono da competição de alto nível).
Recreação Saúde	Após a readaptação	2 a 4 sessões/semana	Manter a prática desportiva, dentro das recomendações no domínio da saúde.

O ensino do Futebol, bem como de outros Jogos Desportivos Coletivos, deve, numa fase inicial partir de uma simplificação do jogo formal através de formas reduzidas, modificadas e adaptadas (Oliveira & Paes, 2004), com recurso a formas motivantes, que coloquem o praticante na resolução de problemas implicando os ingredientes fundamentais do jogo: a bola, a oposição, a cooperação, a escolha e a finalização” (Garganta, 2002).

Desta forma, o jogo é adaptado às condições dos praticantes, com regras simples, com menos jogadores e em espaços reduzidos, tornando-se acessível aos jovens atletas. O processo de ensino do futebol deve ser estruturado de acordo com o desenvolvimento do jovem atleta, havendo um processo gradual de integração dos aspetos técnico-táticos constituintes da modalidade desportiva (Mendes, 2014). No CAF, o processo é iniciado nas escolinhas e segue depois ao longo dos restantes escalões, sendo as situações práticas criadas em função do preconizado para cada uma das fases de jogo. Este processo é dividido em cinco fases, havendo uma transição gradual entre elas (Garganta & Pinto, 2002), conforme se pode visualizar na tabela 7.

Tabela 7 - Fases de formação desportiva no futebol (adaptado de Garganta & Pinto, 2002)

Fases	Situações práticas fundamentais
Construir a relação com a bola;	. exercícios de solicitação de diferentes zonas corporais (pé, coxa, cabeça, peito, etc...) em contextos variáveis; . exercícios de equilíbrio num só apoio com controlo das trajetórias imprimidas à bola, de forma voluntária; . criar situações que desenvolvam o lidar com o bola em simultâneo com a leitura do espaço próximo.
Construir a presença dos alvos	Plano ofensivo - conduzir à finalização, com um equilíbrio claro entre o jogo direto (em direção à baliza) e o jogo indireto (jogar para trás ou lateralizar para deslocar os adversários e abrir espaços para jogar); Plano defensivo - progredir de uma defesa concentrada junto da baliza, para uma defesa dispersa por todo o campo.
Construir a presença dos adversários	Plano ofensivo - melhorar o controlo da bola, melhorar a capacidade para a conquista e conservação da posse de bola e aptidão para a finta; Plano defensivo - adotar uma atitude defensiva básica, tanto na marcação individual nominal como a não nominal, bem como na transição individual na zona.
Construir a presença de colegas (cooperação)	Plano ofensivo - passar para o jogo combinado, desenvolvendo o aparecimento de situações de cobertura ofensiva e de combinações; velocidade de execução e criação de linhas de passe, coberturas ofensivas, jogo curto e jogo longo; Plano defensivo - progredir de uma defesa muito afastada para uma mais próxima facilitando a cobertura defensiva, as dobras e a anulação das linhas de passe do adversário

2.2 “Modelo de Jogo” do CAF

Para a construção de um modelo de jogo para uma equipa, deve ter-se em conta a caracterização de diferentes domínios do processo desportivo. No entender de Mourinho (2001) devem ser considerados os seguintes elementos: o clube, a equipa o seu respetivo nível de competição, as características individuais dos jogadores e o seu nível de prática, o calendário competitivo e os objetivos a atingir.

Assim, o modelo de jogo constitui um referencial que deve regular todo o trabalho desde o início ao final da época, transmitindo uma série de comportamentos que o treinador pretende que a sua equipa adquira e efetue nos quatro momentos do jogo de futebol (Oliveira, 2004; Garganta et al., 2013):

- ✓ Organização Ofensiva – método de jogo ofensivo e principais princípios
- ✓ Organização Defensiva – método de jogo defensivo e principais princípios
- ✓ Transição Ataque - Defesa – resposta à perda da bola
- ✓ Transição Defesa - Ataque – resposta à recuperação da bola

De acordo com estes quatro momentos do jogo, cada treinador define um modelo de jogo estruturado em princípios, conforme a especificidade do clube e da equipa. A

figura 7 transmite um modelo representativo dos princípios dos quatro momentos de jogo (Casarin e Esteves, 2010).

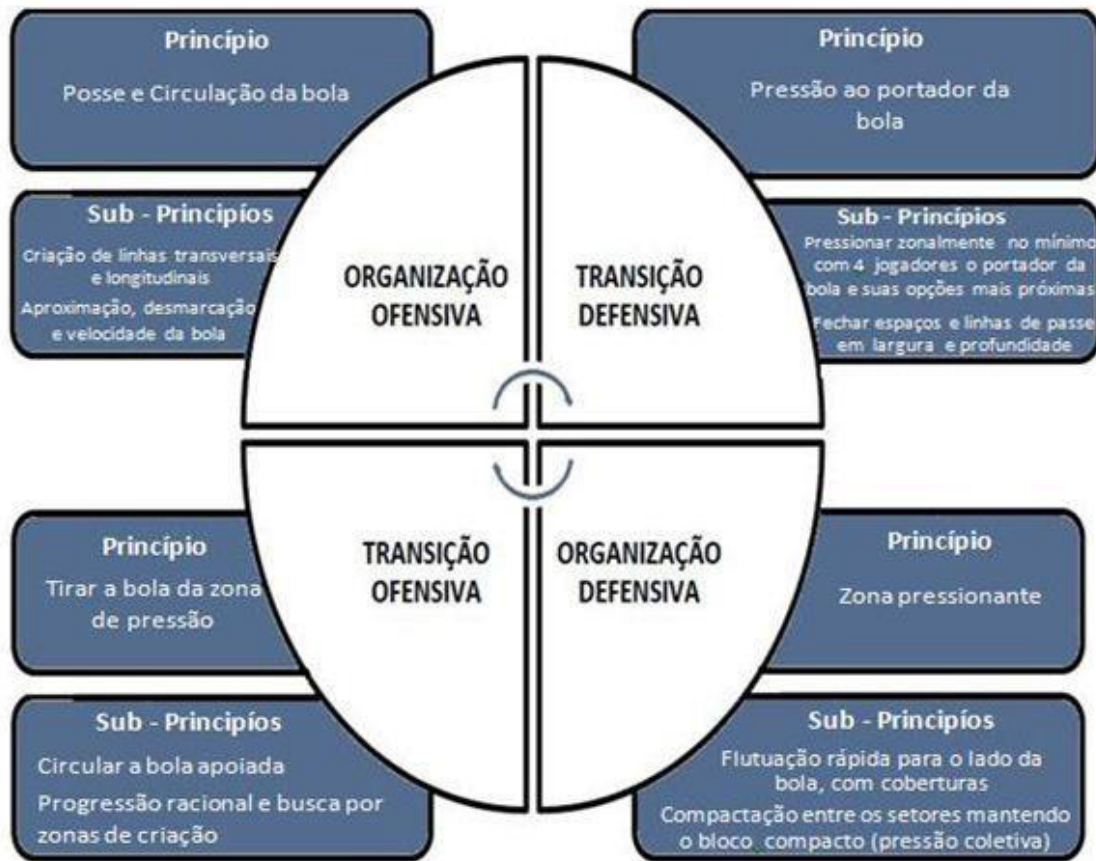


Figura 7 - Modelo representativo dos quatro momentos de jogo no futebol (Casarin e Esteves, 2010).

O modelo de jogo de uma equipa é assim, adotado por cada um dos treinadores, de acordo com a sua ideia de jogo, considerando os objetivos da sua equipa, a competição que vai disputar, a história e cultura do clube e as características dos seus atletas do ponto de vista individual e coletivo.

O CAF estruturou o seu modelo de jogo de acordo com os comportamentos definidos para cada um dos momentos de jogos (tabela 8).

Tabela 8 - Caracterização dos momentos do jogo de futebol
(adaptado de Besen, 2014).

Momento	Descrição
Organização defensiva	Compactação ofensiva, ocupação espacial (campo grande), ocupar os corredores laterais e centrais, valorização da posse de bola, aparecimento de linhas de passe, triângulos, retirar a bola de zona de pressão, circulação da bola na horizontal, não forçar o passe, exploração do lado fraco do adversário, executar o jogo vertical em momento oportuno, procurar as diagonais e fazer jogo posicional entre os jogadores.
Transição defensiva (ataque-defesa)	Prontidão dos jogadores para uma rápida mudança de atitude, executar pressing e pressionar a recuperação de bola, imediatamente no momento da perda, fazer o campo pequeno, induzir lateralização do jogo, levar o adversário a jogar para trás, coberturas diagonais, ter atenção ao lado fraco, para não serem surpreendidos.
Organização defensiva	Organização defensiva, cuidado para fechar os espaços entre os defesas, deixar a linha estreita entre s jogadores, linha defensiva alta, manter a última linha, corredores centrais e laterais bem preenchidos, cobertura do lado fraco, diagonal protegida, marcação em profundidade no setor ofensivo do campo, marcação em amplitude no setor defensivo do campo, pressão com bloco alto, médio e baixo, pressing e, uma ótima basculação; deslocamento homogêneo da linha defensiva.
Transição ofensiva (defesa-ataque)	Prontidão dos jogadores para uma mudança rápida de atitude, transição agressiva, inteligente, rápida e eficaz, jogo vertical, passes agudos, os jogadores devem aproveitar os espaços em termos de profundidade oferecidos pelo adversário, aproveitar a superioridade numérica e, concluir, finalizar as jogadas o mais rápido possível em poucos toques de forma precisa.

Na perspectiva do treinador do CAF foi estabelecido um modelo de jogo que permitisse colocar em ação os objetivos da equipa, já foram apresentados no decorrer deste trabalho, tendo em conta as características dos atletas. No ano em que decorreu o estágio, face o modelo de jogo adotado, a equipa em termos estruturais organizou-se tendo como base o sistema 1:4:3:3. Nesta estruturação tática, os jogadores encontram-se distribuídos de forma uniforme pelo espaço. A equipa organiza-se com três médios, havendo um equilíbrio defensivo eficaz e uma postura defensiva bastante sólida (figura 8).

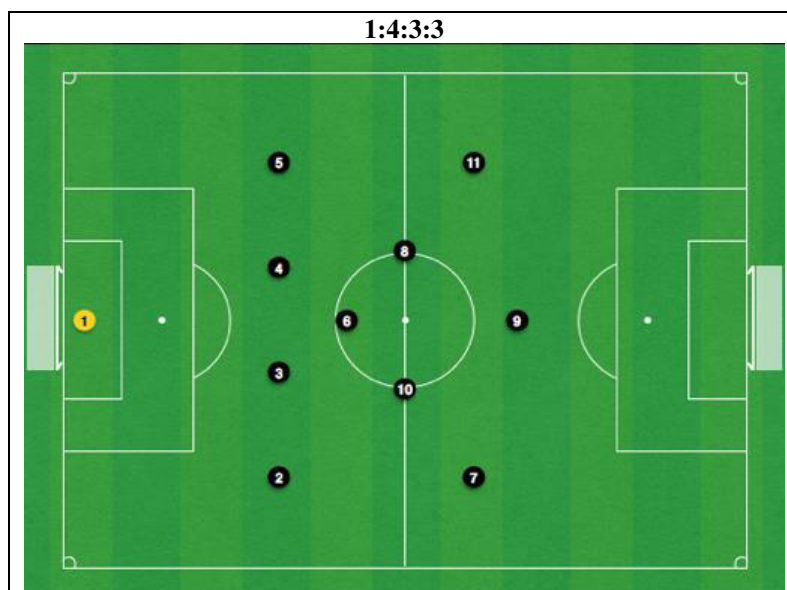


Figura 8 - Organização estrutural base da equipa
(Fonte: Mariano, 2014)

Assim, de acordo com as ideias deste modelo de jogo, de uma forma geral a amplitude da equipa é feita pelos médios exteriores que organizam o espaço ofensivo com o apoio dos defesas laterais. Os três jogadores do sector mediano são jogadores criativos com qualidade de passe e ocupação racional do espaço. O jogador médio defensivo é um elemento chave da equipa, quer no processo defensivo como no relançamento do ataque, tendo funções de primeiro distribuidor e utilizando predominantemente o passe longo. Os médios interiores são suficientemente inteligentes para colocar o jogo nos extremos ou avançados, segurar a bola e reagir rapidamente à pressão dos adversários, também são promotores de jogo exterior e cruzamentos para a zona de finalização (figura 9).

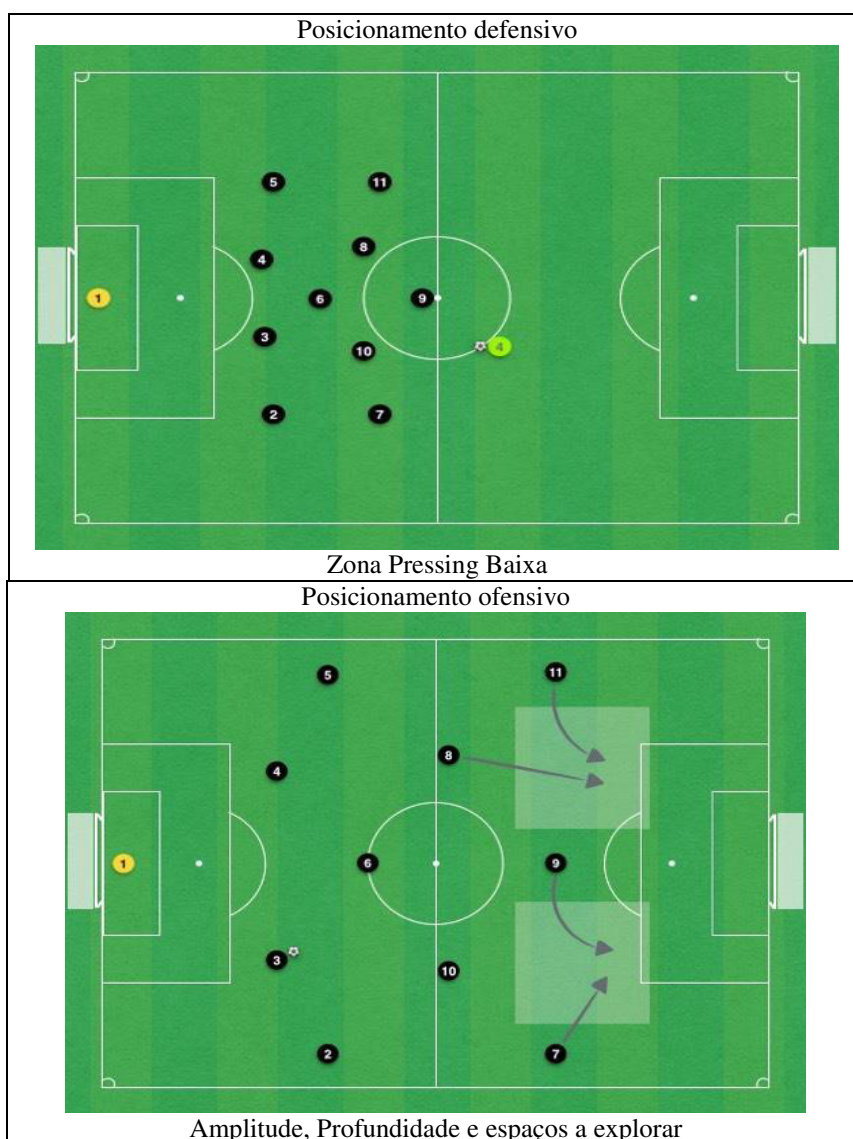


Figura 9 - Esquema do posicionamento defensivo e ofensivo
(Fonte: Mariano, 2014)

A circulação da bola é realizada por vários jogadores de forma contínua, fluente e eficaz, criando uma contínua estabilidade e desequilíbrios na organização defensiva adversária (figura 10).

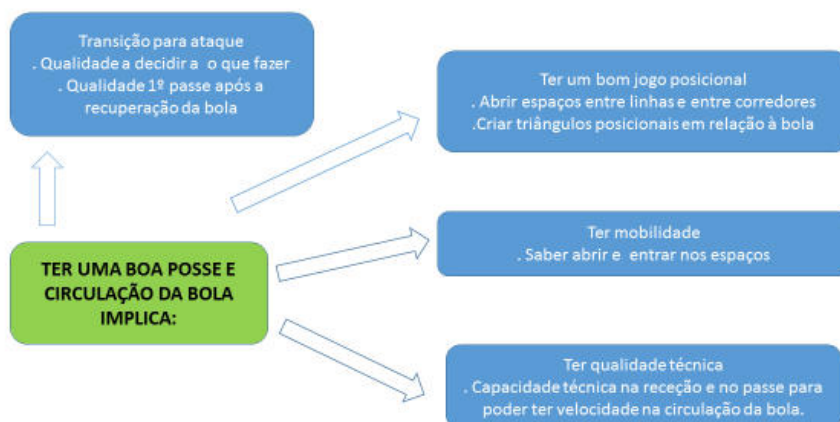


Figura 10 - Posse e circulação da bola

(Fonte: Mariano, 2014)

A defesa à zona pressionante tem por objetivo o fechar coletivamente os espaços de jogo considerados como mais valiosos, usando a agressividade para atacar os espaços e o portador da bola. Quando o adversário estiver em posse de bola, deve procurar-se um grande constrangimento espaço-temporal de forma a aumentar a probabilidade do adversário cometer erros e acelerar a recuperação da bola. Procura-se assim, o condicionar a construção das ações ofensivas do adversário. As ações descritas encontram-se esquematizadas na figura 11.

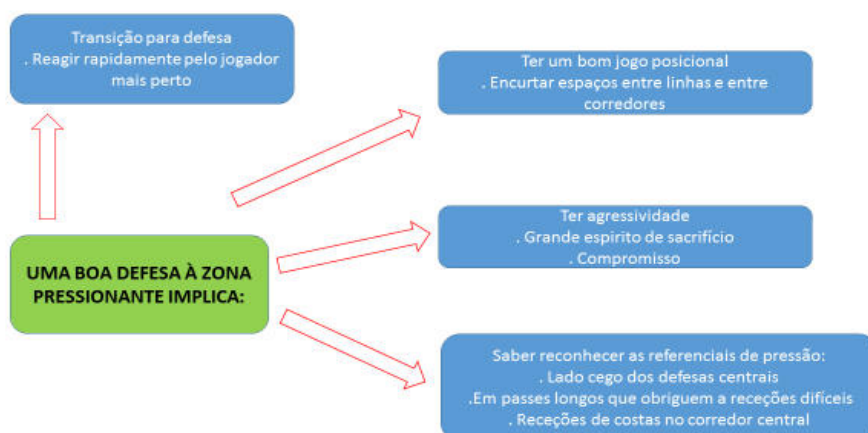


Figura 11 - Defesa à zona pressionante

(Fonte: Mariano, 2014)

2.3 Processo de planificação desportiva dos Juvenis do CAF

O futebol é uma modalidade com características muito específicas com um processo de treino que deve ser devidamente programado e analisado (Oliveira, 2005). A planificação do treino no nível competitivo, na maioria dos casos, segue um processo de desenvolvimento simultâneo das diferentes dimensões do treino (físico/técnico-tático e psicológico), no qual o modelo de jogo adotado se torna como uma referência para a orientação e organização do processo de treino (Santos, Castelo, & Silva, 2011).

A planificação é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas, em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média e longa distância), escolhendo as decisões que visam o máximo de eficiência e funcionalidade (Castelo et al.,1998). A primeira fase deste processo implica uma avaliação de todas as estruturas envolvidas, que resulta na elaboração do diagnóstico da situação avaliando as características dos atletas, do nível competitivo e das condições de trabalho do clube, com análise e caracterização dos elementos identificados na figura 12 (Castelo et al., 1998; Weineck, 2002). Relativamente à caracterização destes elementos na equipa de Juvenis do CAF, ela foi realizada e encontra-se apresentada na parte inicial deste relatório de estágio.

Avaliação/Diagnóstico

Jogadores	Nível competitivo	Condições de trabalho
. quem são?	. modalidade	. recursos materiais
. como são?	. quadro competitivo	. recursos humanos
. como estão?	. adversários	. apoio logístico
	. outros	. recursos económicos
		calendário de treino

Figura 12 - Fatores a avaliar num processo de treino (adaptado de Castelo et al, 1998).

A periodização é definida como um “aspecto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos do jogo, individuais e coletivos, assim como a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico (Mourinho, 2001). No CAF, a planificação do treino estrutura-se em períodos, sendo a Pré-época e o Período competitivo aqueles em que o nosso modelo de jogo é gradualmente adquirido pelos atletas. Assim, nas primeiras sessões de treino evitam-se exercícios que possam colocar

em risco o sistema cardiomuscular dos atletas, havendo uma adaptação gradual dos atletas à intensidade dos exercícios. Ao longo dos treinos vai aumentando a duração dos períodos de esforço e o tempo de recuperação vai diminuindo, estabelecendo uma habituação às rotinas de treino e aos microciclos (estruturas semanais).

Após o período preparatório (Mc1 a Mc8, ver anexo 2), são estabelecidos dois microciclos padrão (com uma ou duas competições semanais) que depois são utilizados durante o período competitivo. Estes dois microciclos têm estruturas idênticas, aumentando a sua intensidade de forma progressiva. Desta forma, os atletas entram num processo de adaptação progressiva à metodologia de treino específica do treinador, aos seus exercícios de treino, e à dinâmica da sessão de treino e da competição. Ao longo do decorrer da aplicação destes microciclos há aspetos que de uma forma gradual vão sendo integrados pelos atletas e tornam-se comuns nas unidades de treino. Alguns desses aspetos prendem-se com os seguintes fatores:

- ✓ Intensidade mais importante que o volume;
- ✓ Qualidade mais importante que a quantidade
- ✓ Especificidade mais importante que a generalidade
- ✓ Fundamentos do jogo sempre presentes
- ✓ Aspetos relacionados com o próximo jogo
- ✓ Apoio visual, individual e grupal
- ✓ Análise individual da carga

No sentido de se discutirem os aspetos necessários ao constante processo de planificação, análise e reflexão do processo de treino, o corpo técnico da equipa de Juvenis do CAF reuniu todas as segundas feiras (29 reuniões realizadas ao longo de toda a época), sendo a preocupação inicial a caracterização do processo e a calendarização de toda a época desportiva (competição formais, dias de treino, intervalos e feriados, e outros, ver figura 13). Também numa fase inicial foi realizada uma reunião de pais e foram calendarizadas as avaliações iniciais dos atletas (avaliações médicas e avaliações físicas). Nesta fase inicial, a minha participação foi de observação de todo o processo e realizar algumas pequenas tarefas solicitadas pelo treinador principal. Esta fase de observação durou aproximadamente duas semanas, período após o qual passei a ter uma intervenção mais ativa no processo.

Planificação Anual – Juvenis 2014/2015										
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió
1		Segunda	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Domingo	Domingo	Quarta	Sexta
2		Terça	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Segunda	Segunda	Quinta	Sabado
3		Quarta	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Terça	Terça	Sexta	Domingo
4		Quinta	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Quarta	Quarta	Sabado	Segunda
5		Sexta	Domingo	Quarta	Sexta	Segunda	Quinta	Quinta	Domingo	Terça
6		Sabado	Segunda	Quinta	Sabado	Terça	Sexta	Sexta	Segunda	Quarta
7		Domingo	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sabado	Sabado	Terça	Quinta
8		Segunda	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Domingo	Domingo	Quarta	Sexta
9		Terça	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Segunda	Segunda	Quinta	Sabado
10		Quarta	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Terça	Terça	Sexta	Domingo
11		Quinta	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Quarta	Quarta	Sabado	Segunda
12		Sexta	Domingo	Quarta	Sexta	Segunda	Quinta	Quinta	Domingo	Terça
13		Sabado	Segunda	Quinta	Sabado	Terça	Sexta	Sexta	Segunda	Quarta
14		Domingo	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sabado	Sabado	Terça	Quinta
15		Segunda	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Domingo	Domingo	Quarta	Sexta
16		Terça	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Segunda	Segunda	Quinta	Sabado
17		Quarta	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Terça	Terça	Sexta	Domingo
18		Quinta	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Quarta	Quarta	Sabado	Segunda
19	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sexta	Segunda	Quinta	Quinta	Domingo	Terça
20	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Sabado	Terça	Sexta	Sexta	Segunda	Quarta
21	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sabado	Sabado	Terça	Quinta
22	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Domingo	Domingo	Quarta	Sexta
23	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Segunda	Segunda	Quinta	Sábado
24	Domingo	Quarta	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Terça	Terça	Sexta	Domingo
25	Segunda	Quinta	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Quarta	Quarta	Sabado	
26	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sexta	Segunda	Quinta	Quinta	Domingo	
27	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Sabado	Terça	Sexta	Sexta	Segunda	
28	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sabado	Sabado	Terça	
29	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta		Domingo	Quarta	
30	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Terça	Sexta		Segunda	Quinta	
31	Domingo		Sexta		Quarta	Sabado		Terça		

		Planificação dos treino
		Presença nos treinos
		Presença nos jogos
		Presença nos jogos de tre
		Folga do Campeonato

Figura 13 – Planificação Anual – Juvenis 2014/2015

2.4 Operacionalização dos microciclos (unidades de treino)

Na época em que decorreu o estágio (2014/2015), a equipa de Juvenis do Académico do Fundão iniciou as sessões de treino no dia 19 de agosto e finalizou no dia 22 de maio, altura em que terminou o campeonato realizando 124 unidades de treino. Durante o campeonato, os treinos foram estruturados em três períodos de treino. Um período inicial considerado como preparatório que decorreu até ao dia 13 de outubro, momento em que se iniciou o segundo período (Período Competitivo) que assinalou o início das competições oficiais.

Este período, como é habitual nos desportos coletivos seguiu uma estrutura clássica por microciclos constituídos por três sessões de treino e uma competição. Em alguns momentos (1ª semana de novembro e 1ª e 4ª semanas do mês de dezembro) foi possível

alterar esta estrutura devido a pausas de jogos de campeonato. O período transitório (férias) iniciou após a última competição, não tendo sido possível a realização de treinos neste período, correspondendo assim a um período de férias demasiado alargado.

Cada microciclo era planificado na reunião de segunda-feira, tendo em conta o resultado dos atletas (analisado através do resultado da competição e dos relatórios de jogo produzidos) e em função da competição do próximo fim-de-semana. O microciclo padrão segue a estrutura mais usual nestes escalões de formação de nível distrital, sendo realizado em três sessões semanais (terça, quarta e sexta feira) com competição a decorrer no domingo. No que respeita à dinâmica das cargas, o treino mais intenso era realizado à quarta-feira (figura 14).

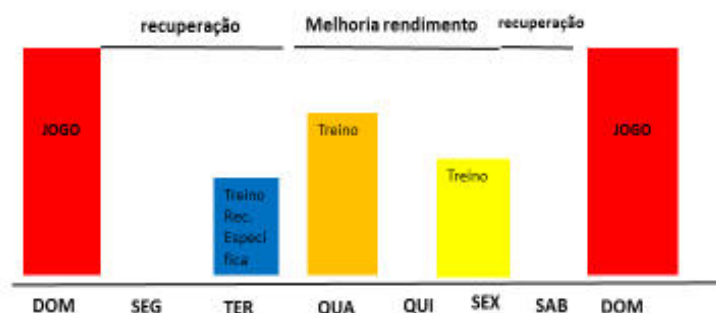


Figura 14 – Microciclo semanal – carga de treino

Já no que respeita aos conteúdos de cada uma das unidades de treino, havia a preocupação do treino ter exercícios diversificados considerando que, a frequência semanal de treinos (3 vezes/semana) se tornava bastante reduzida para a quantidade de conteúdos necessários neste escalão competitivo. Assim, o treino de terça era essencialmente de recuperação para os atletas que estivessem envolvidos em competição no domingo anterior, no treino de quarta-feira predominavam os exercícios de treino da força, enquanto no treino de sexta-feira predominavam os de treino da velocidade, com a consequente adaptação da dinâmica das cargas (figura 15).

O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos atletas para a competição (Garganta, 2004), considerando a prática e a instrução como elementos primordiais na procura do sucesso dos atletas. Nos tempos atuais, uma sessão de ensino/treino do Futebol segue este modelo: 1ª parte: aquecimento com ou sem bola (habitualmente sem bola) ; 2ª parte: corpo principal da sessão, onde são abordados os

gestos específicos da atividade considerada através de situações simplificadas, com ou sem oposição; 3ª parte: em função do tempo disponível, recorre-se a formas jogadas (jogos reduzidos ou jogo formal) (Garganta, 2002).

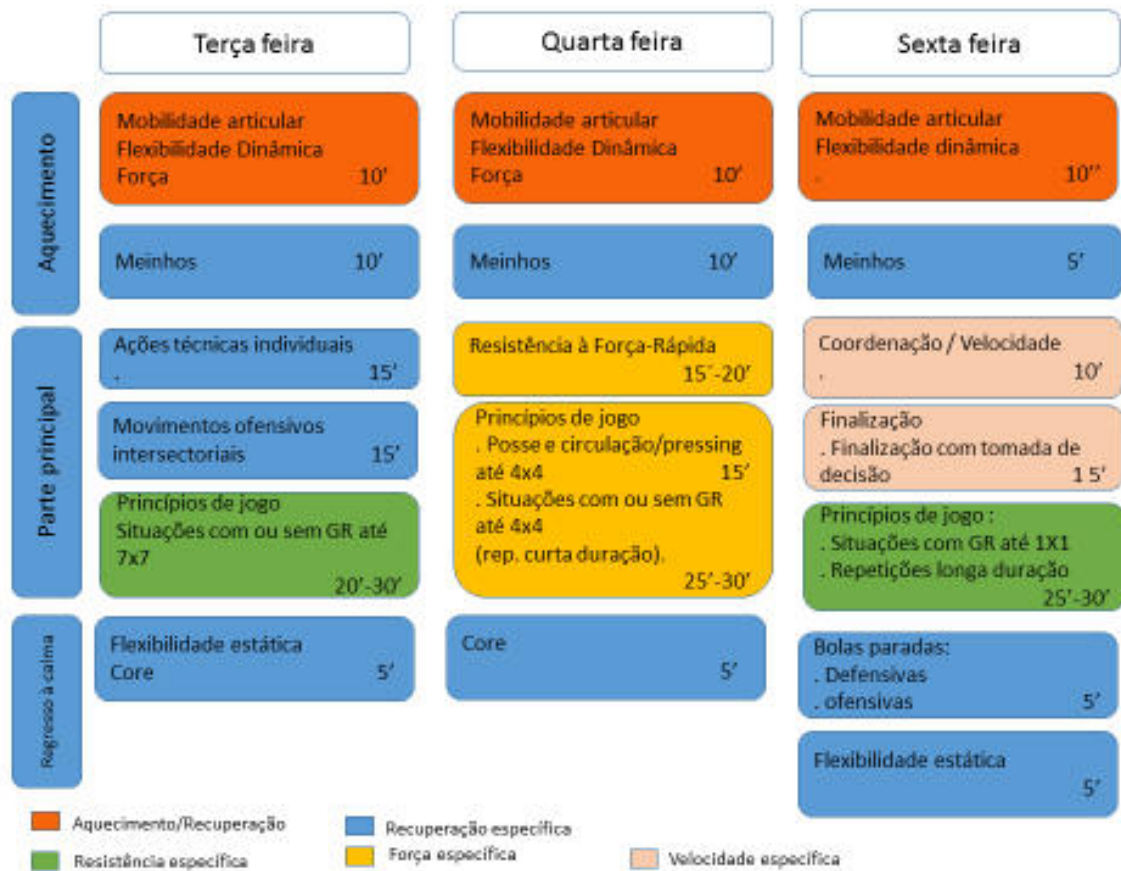


Figura 15 – Microciclo semanal – conteúdos de treino

Cada treino teve a duração de cerca de 80 a 90 minutos, sendo realizados no campo de relva sintética do Estádio Municipal (figura 16) sendo constituído por três momentos que seguem o modelo atrás descrito:

- uma parte inicial de ativação funcional, com a duração de cerca de 20 minutos, na qual predominaram os exercícios de mobilidade articular (individuais e em grupo), de flexibilidade dinâmica e de treino da força, seguidos do exercício de grupo dos “meinhos”. Neste período foi fundamental a minha participação na apresentação e direção dos exercícios e na emissão de feed-backs aos atletas;

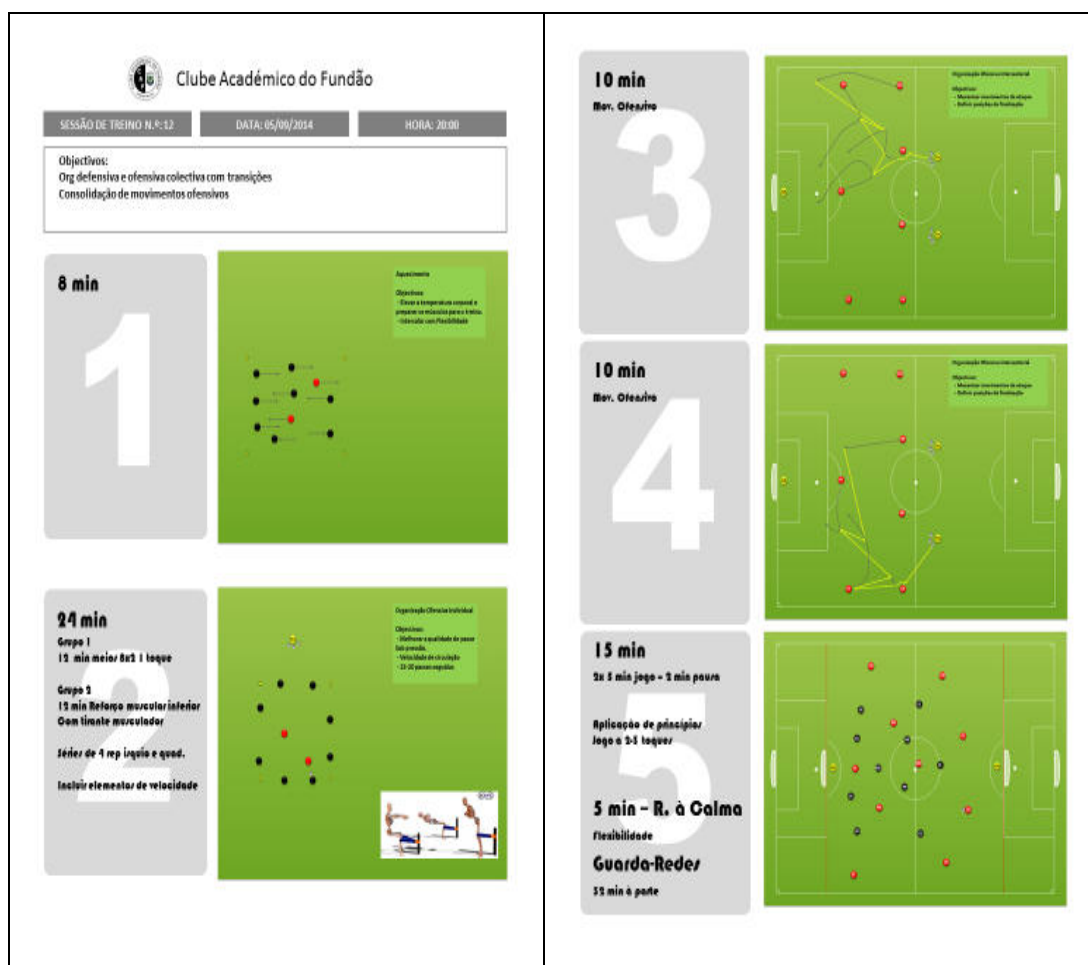
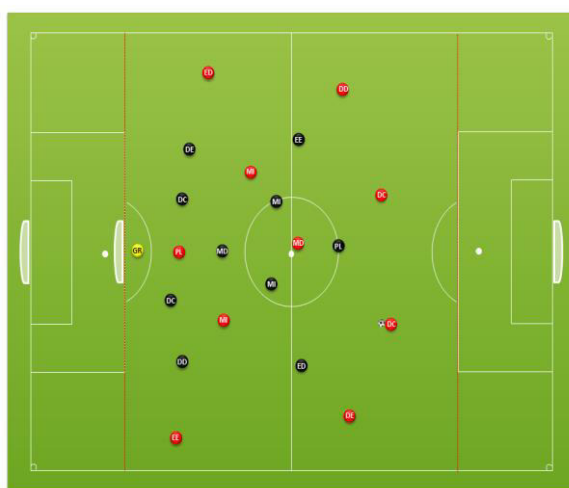


Figura 16 – Exemplo de plano de treino

- Uma parte fundamental, com a duração de cerca de 60 minutos, utilizada para dar cumprimento aos objetivos da sessão de treino com o desenvolvimento de ações técnicas individuais e de grupo, treino de capacidades motoras e desenvolvimento/treino dos comportamentos referentes aos princípios de jogo (situações de jogo mais ou menos reduzido; situações jogadas com e sem guarda-redes, etc..). Nesta parte do treino foi dada especial atenção á dinâmica das cargas de jogo, à relação entre os momentos de esforço e aos momentos de repouso dos atletas em cada exercício. Neste momento do treino auxiliei o treinador principal na organização dos exercícios, emissão de feed-backs e treino específico do GR. No treino de sexta-feira (figura 16), que antecedia a competição, os exercícios eram direcionados para os atletas que iriam ser convocados;

- a parte final, de retorno à calma com a duração de 5 a 10 minutos, foi essencialmente constituída por exercícios de flexibilidade estática (alongamentos) e treino específico de alguns grupos musculares, em especial abdominais e dorsais. Assim como na parte inicial, esta parte do treino era de minha responsabilidade no que respeita à orientação e direção dos exercícios.

Quanto aos exercícios selecionados em cada treino, durante toda a época houve a preocupação de integrar os atletas no modelo de jogo preconizado pelo treinador, através de uma criteriosa construção de exercícios para estruturar o treino. Assim, foram criadas situações de jogo condicionado, de modo a treinar a organização ofensiva e defensiva coletiva (ver exemplo de exercício na figura 17), com redução do espaço de jogo de forma a manter um melhor controlo nos atletas.



- Organização Defensiva coletiva**
Objetivos:
- Distância entre jogadores
 - Cobertura à pressão na bola
 - Encurtamento de espaço sempre que o Adversário joga para trás.
- Transição Para Ataque**
Objetivos :
- fazer entrar a bola no ataque
- Organização Ofensiva Coletiva**
Objetivos:
- Velocidade de Circulação
 - Cobertura Ofensiva ao portador da bola
 - Provocar situações de 2x1
 - Criar situações de finalização.
- Transição Para Defesa**
Objectivos:
- Pressão no portador da bola pelo jogador mais perto para ganhar tempo para a equipa se fechar.
 - Não deixar entrar a bola no ataque

Figura 17 – Exercícios de organização defensiva e ofensiva coletiva

Também em situações de jogo, com recurso à totalidade dos atletas e na totalidade do espaço de jogo (“peladinhas), houve a preocupação de integrar os atletas no jogo coletivo, para que cada atleta cumprisse as funções inerentes à sua posição em cada uma das formas jogadas (ver exemplo de exercício na figura 18).



Figura 18 – Organização defensiva/ofensiva coletiva

2.5 Observação de jogos e treinos

As tarefas do treinador são cada vez mais complexas, desde a planificação de todo o processo de treino à organização e direção das sessões de treino e ao acompanhamento e gestão da competição. Ao treinador respeitam ainda, entre outras, tarefas de observação dos seus atletas e de adversários, de forma a recolher toda a informação necessário para o melhor êxito dos seus atletas.

São inúmeros os fatores possíveis de avaliar através da observação e registo de parâmetros do treino. Alguns destes parâmetros respeitam à atividade motora com avaliação de indicadores internos e/ou externos enquanto outros respeitam a avaliação técnico-tática através da análise quantitativa e/ou qualitativa (tabela 9).

Tabela 9 – Observação - Indicadores de treino

Observação e Análise de Jogo			
Atividade motora		Atividade técnico-tática	
Indicadores internos	Indicadores externos	Análise quantitativa	Análise qualitativa
Frequência cardíaca Lactato sanguíneo Temperatura Corporal Perda de Fluidos Metabolismo dos fosfagéneos Glicose sanguínea Regulação hormonal Glicogéneo muscular	Distâncias percorridas Tipo e intensidade dos deslocamentos Tipo e duração das ações de jogo	Enumeração de ações motoras com e sem bola	Descrição e contextualização dos acontecimentos no meio envolvente.

Durante o estágio alguns dos treinos foram observados, em especial na fase de jogo coletivo, havendo registo de ações do ponto de vista coletivo e individual, desenvolvidas pelos atletas, com o objetivo de apontar os pontos fracos e fortes que

decorreram ao longo de cada exercício. Posteriormente, estes aspetos eram refletidos junto do treinador da equipa, tentando encontrar ideias/soluções de forma a enriquecer a forma de jogar de cada atleta. A observação e registo de indicadores de desempenho e capacidade física, foram registados no início de época, de forma a poder controlar a componente física de cada atleta, através da realização de testes de condição física.

No que respeita à avaliação das ações técnico-táticas dos atletas em competição foi utilizada uma ficha de registo que possibilitava a quantificação das ações motoras de cada um dos atletas em competição (tabela 10). No final de cada competição era produzido um relatório com indicação da informação recolhida, através das fichas de observação. Nestes relatórios foi possível realizar uma análise global da equipa através da caracterização do sistema de jogo (ataque e defesa); o momento do jogo (processo defensivo, processo ofensivo, transição defensiva/ofensiva e bolas paradas); o tipo de circulações táticas e os jogadores preponderantes para o resultado da equipa (positivo ou negativo).

Tabela 10 – Observação – indicadores de competição

<i>Aspetos individuais</i>	<i>Aspetos coletivos</i>
Perdas de bola (local/forma)	Faltas cometidas/sofridas
Faltas cometidas (local/forma)	Recuperações e perdas de bola
Remates realizados	Remates realizados e sofridos
Foras de jogo	Posse de bola
Passes longos	Ataques
Passes curtos	Cruzamentos
Dribles	Ataque posicional/ataque rápido/contra-ataque
Condução de bola	Desequilíbrios nos corredores laterais
Receção	Atletas envolvidos na ação
Desarmes	Diagonais do corredor central para o corredor lateral
Roubos de bola	Etc..

Relativamente aos aspetos situados no domínio psicológico era realizado um breve comentário sobre a observação de fatores psicológicos e comportamentais como a coesão, a motivação, a entreajuda, a auto-confiança, a auto-estima e a ansiedade. No final de cada jogo era feita uma reflexão acerca do comportamento de cada atleta no respeitante às questões éticas, nomeadamente a relação com os adversários, com os colegas de equipa e com a equipa de arbitragem. Sempre que era registado algum comportamento fora da normalidade (negativo), havia uma conversa com os atletas, no sentido de não se repetir. Um outro fator importante foi a relação dos jogadores com o resultado da competição (vitória/derrota) e possíveis casos de indisciplina resultantes.

Em termos metodológicos para este tipo de observação procedemos à recolha das competições em vídeo, recorrendo ao uso de uma câmara de filmar e um tripé.

2.6. Logística e equipamentos

Além das funções exercidas como apoio ao corpo técnico da equipa, que já foram descritas, tive também funções de apoio ao corpo dirigente do clube que a seguir passamos a descrever:

- atualização de dossier dos atletas – durante a época efetuei a atualização do dossier existente, com recolha de informação junto dos atletas e organização de diversos documentos, como por exemplo, a ficha de jogador de cada atleta, os seus exames médicos e percurso desportivo;
- transporte de atletas – nos dias de treino e competição efetuei o transporte dos atletas do seu local de habitação para o local de treinos ou para o clube no dia dos jogos;
- equipamento e material – realizei um inventário de material de treinos e de equipamentos de jogo com a respetiva caracterização do estado de conservação.

Parte 3:

Estudo dos fatores motivacionais para a prática do futebol

1. Resumo

Objetivo: Considerando a importância atribuída ao aspeto motivacional para a obtenção de resultados desportivos de êxito em atletas de qualquer modalidade desportiva de competição, esta investigação tem por objetivo o estudo dos fatores que motivam os atletas de futebol de diferentes escalões competitivos para a prática desportiva federada.

Método: A amostra foi constituída por 64 atletas de escalões de infantis, iniciados, juniores e seniores, pertencentes ao Clube Académico do Fundão. Foi utilizado o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas na versão portuguesa, o qual possui 8 fatores motivacionais. O questionário foi aplicado a todos os atletas no mesmo período competitivo, antes de um treino semanal.

Resultados: Foram obtidos valores elevados de motivação na maioria dos fatores motivacionais avaliados, sendo os fatores “condição física”, “desenvolvimento de competência” e “competição” colocados como mais importantes. Já o fator “estatuto” aparece como menos valorizado em todos os escalões considerados. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes escalões competitivos considerados.

Conclusão: Em todo o processo de formação desportiva no futebol, os atletas indicaram estar altamente motivados em especial para a obtenção de elevados níveis de aptidão física e técnica. O estudo dos fatores motivacionais assume assim, importância fundamental no meio desportivo, para manter os atletas empenhados na aprendizagem dos elementos técnico táticos e obtenção de sucesso desportivo.

Palavras chave: fatores motivacionais, futebol de formação, escalões competitivos e QMAD.

2. Introdução

Atualmente, o desporto assume-se como um fenómeno social com um forte impacto na nossa sociedade. A prática do Futebol em escolas (clubes) de formação desportiva assume números muito elevados em Portugal, havendo atualmente cerca de 162.705 atletas inscritos nesta modalidade (IPD/2015).

O Futebol é das modalidades que mais cativa praticantes de todas as idades, desde os escalões de crianças e jovens, a escalões de adultos de ambos os sexos. O futebol tem um poder inquestionável, inundando os órgãos de comunicação social e conseguindo amenizar tensões entre povos em conflito (Bento,2001).

Neste âmbito, a motivação para a prática desportiva e em especial para o futebol tem sido estudada em diversas idades e níveis competitivos, sendo, no entanto, ainda escassos os resultados existentes. O sucesso tido na prática de alguns desportos é frequentemente justificada a diferentes estados emocionais (Eubank & Gilbourne, 2005).

Na Psicologia a motivação é um dos aspetos mais estudados, em especial o estudo dos aspetos motivacionais que levam à prática desportiva seja com o intuito da competição ou apenas com o de lazer ou recreação, tanto em jovens como em adultos (Paim, 2001). Conhecer os fatores motivacionais no desporto é deveras importante, tanto para cativar para a prática como para sustentar praticantes nas diferentes práticas desportivas.

A motivação é muito importante na procura de objetivos pelo ser humano servindo como elemento de base para o atleta seguir as orientações dos seus treinadores e treinar diariamente nas sessões de treino (Paim, 2001). A motivação é assim, utilizada como uma “força” direcionando o individuo para a prática de determinada ação, podendo ser intrínseca, quando os fatores motivacionais partem do próprio atleta, ou ser extrínseca estando a motivação centrada no ambiente que rodeia o atleta (Weinberg & Gould, 2001).

As razões de cada atleta para iniciar ou se manter numa prática desportiva, podem ser várias, e variam de individuo para individuo, evoluindo ao longo da vida, abrangendo diferentes áreas e contextos da vida pessoal, académica e profissional. O desporto faz

parte da experiência humana, sendo um ambiente no qual estes princípios também se aplicam (Porém, Almeida & Cruz, 2001).

Na prática de qualquer desporto, a motivação é fundamental para se conseguir manter o foco do jogador e aumentar a vontade de conseguir conquistas pessoais e coletivas (Lima et al., 2011). O treinador deve conhecer as motivações dos seus atletas e ajudá-los a atingir os seus objetivos, utilizando estratégias motivacionais (vídeos, fotos, feed-backs de incentivo e outros) de forma a que o atleta consiga a maximização do seu rendimento.

O estudo da motivação apresenta-se como um fator determinante nas opções dos indivíduos, nesta perspetiva Cratty (1983) refere que a motivação pode ser associada às razões de escolha de determinada atividade abrangendo motivos, valores e necessidades de vários tipos ou associada às razões pelas quais realiza ações com diferentes graus de intensidade (Cratty, 1983).

Na literatura publicada encontramos inúmeros estudos no domínio da motivação realizados com atletas praticantes de futebol, em particular estudos com populações de jovens atletas, com o objetivo de determinar quais os fatores que mais motivam os jovens atletas. De entre os estudos já realizados no futebol são apontados alguns fatores motivacionais como mais importantes para a escolha da sua prática, sendo a competência técnica aquela que é indicada prioritariamente (Lima, 2014; Paim, 2001, Bernardes, Yamaji & Guedes, 2015).

Neste sentido, e atendendo ao trabalho realizado no Clube Académico do Fundão, na formação desportiva em futebol junto de jovens atletas de diferentes escalões etários e diferentes etapas de formação, considerámos importante conhecer as motivações de cada atleta para a sua permanência nesta modalidade e neste clube. Assim, este estudo teve como principal objetivo conhecer a importância atribuída a cada um dos fatores motivacionais considerados no Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), nos praticantes dos escalões de formação existentes no Clube Académico do Fundão, nomeadamente, infantis, iniciados, juvenis e seniores, de forma a contribuir para uma melhoria da formação realizada.

3. Metodologia

Amostra (atletas)

Neste estudo, foram incluídos 64 atletas de futebol de diferentes escalões competitivos (16 infantis, 20 iniciados, 18 juvenis e 10 seniores) com idades compreendidas entre os 10 e os 27 anos, pertencentes ao Clube Académico do Fundão - No que respeita às características da prática desportiva, o escalão de infantil treina duas vezes por semana, enquanto os iniciados e juvenis treinam três vezes e os seniores quatro vezes por semana. Também o número de anos de prática na modalidade aumenta com o aumento do escalão competitivo (ver tabela 11 e figura 19).

Tabela 11: Características dos elementos da amostra

	Infantil	Iniciados	Juvenil	Sénior	Total
Nº de elementos	16	20	18	10	64
Idade (M±DP)	12,13±0,89	13,45±0,83	15,56±0,98	23,40±3,17	15,27±4,02
Anos prática	4,25±1,84	6,1±1,3	7,22±2,88	14,2±3,73	7,22±3,99
Nº treinos/semana	2	3	3	4	3

(M - Média; DP – Desvio Padrão)

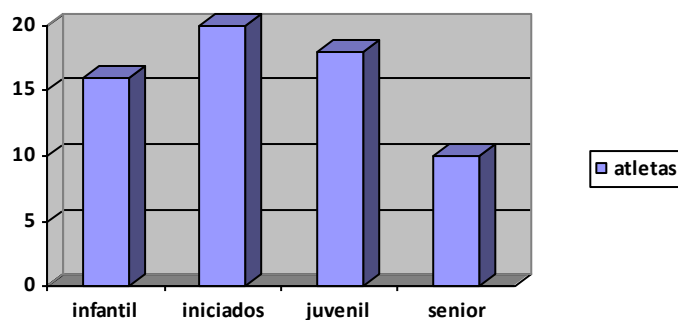


Figura 19 - Gráfico de atletas em cada um dos escalões de formação

Instrumento

Para a recolha de dados do nosso estudo, utilizamos o QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas) (anexo 5). O QMAD foi traduzido e adaptado do *Participation Motivation Questioner* – PMQ (Gil, Gross, & Hussleston,

1983) traduzido e adaptado por Serpa e Frias (1991). Este questionário é constituído por 30 itens que se agrupam em 8 categorias/dimensões: Categoria 1- Realização/Estatuto; Categoria 2- Emoções; Categoria 3- Prazer; Categoria 4- Competição; Categoria 5- Forma Física; Categoria 6 – Desenvolvimento de Competências; Categoria 7 – Afiliação Geral e Categoria 8 – Afiliação Específica (ver tabela 12).

As respostas dos inquiridos em cada uma das questões, são dadas numa escala de *Likert*, de 1 a 5 representando o 1- “nada importante”, o 2- “pouco importante”, o 3 - “importante”, o 4- “muito importante” e o 5 - “totalmente importante”. Para o cálculo de cada uma das dimensões motivacionais, calcula-se a média dos itens correspondentes, de forma a identificar quais os que preferencialmente motivam cada um dos escalões de atletas para a prática desportiva.

Tabela 12: categorias/dimensões motivacionais do QMAD

Categorias	Definição	Itens
Estatuto	Motivos que se relacionam com a tentativa de aquisição de um estatuto perante os outros	5,14,19,21,25 e 28
Emoções	Motivos que envolvem, de algum modo, a vivência de emoções	4,7 e 13
Prazer	Constituído pelos motivos que se relacionam com a experimentação de prazer	16, 29 e 30
Competição	Constituído pelos motivos que envolvem competição	3, 12, 20 e 26
Forma Física	Motivos relacionados com a tentativa de aquisição ou manutenção de uma boa forma física	6, 15, 17 e 24
Desenvolvimento de competências	Motivos que se relacionam com a tentativa de melhoria do nível técnico atual.	1,10 e 23
Afiliação geral	Constituído pelos motivos que envolvem de uma forma geral o relacionamento com outras pessoas	2,11 e 22
Afiliação Específica	Motivos relacionados com as relações geradas no âmbito da equipa.	8,9, 18 e 27

O questionário foi aplicado no meio da época (mês de fevereiro), num dia de treino, antes do início deste. Para o efeito, reunimos com a equipa técnica de cada equipa que autorizou a realização do estudo e posteriormente reunimos com os atletas nos balneários, para explicação do objetivo do questionário. Todos os atletas foram clarificados quanto às dúvidas que colocaram e acederam em participar no estudo. Posteriormente, foi distribuído um questionário a cada atleta, juntamente com uma caneta para o seu preenchimento. Cada atleta demorou cerca de 5 min a responder. No escalão de Infantis houve necessidade de clarificar algumas questões junto dos atletas.

Análise estatística

Para o tratamento dos dados recolhidos foi utilizado o programa de análise estatística SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences-SPSS*), versão 23. Os resultados encontram-se expressos em dados descritivos, correspondentes às frequências de resultados (percentagens) e medidas de tendência central (média e desvio padrão).

No respeitante à análise estatística inferencial, a normalidade das distribuições foi verificada pelo Teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Uma vez que os dados da amostra assumiram uma distribuição normal, utilizámos os testes estatísticos paramétricos. O teste Anova serviu para verificar a existência de diferenças significativas entre os quatro escalões competitivos considerados. A significância estatística foi aferida para ($p \leq .05$).

4. Resultados

Após tratamento dos dados obtidos nos inquéritos aplicados, foram obtidos os resultados que se encontram expostos na tabela 13, sendo a motivação associada a cada fator motivacional avaliada pela média obtida pelas respostas dadas em cada um dos itens que o constituem.

Tabela 13 – Resultados no QMAD, na totalidade dos elementos da amostra

Categorias(amostra total)	Nº	Total (M±DP)	Observações
Forma Física	1	4,38±0,50	Muito importantes
Des.de competências	2	4,35±0,63	
Competição	3	4,11±0,66	
Afiliação geral	5	3,86±0,68	
Afiliação Específica	4	3,83±0,61	
Prazer	7	3,65±0,79	
Emoções	6	3,42±0,68	
Estatuto	8	2,76±0,88	

Conforme se verifica nos resultados obtidos, os atletas encontram-se fortemente motivados para a prática do futebol, dado unicamente o fator “estatuto” assumir valores inferiores a 3 ($M=2,76\pm0,88$). Todas as restantes categorias de motivação assumem valores superiores a 3, havendo três com valor superior a 4, designadamente a “forma física” ($M=4,38\pm0,50$), o “desenvolvimento de competências” ($M=4,35\pm0,63$) e a “competição” ($M=4,11\pm0,66$) (figura 20).

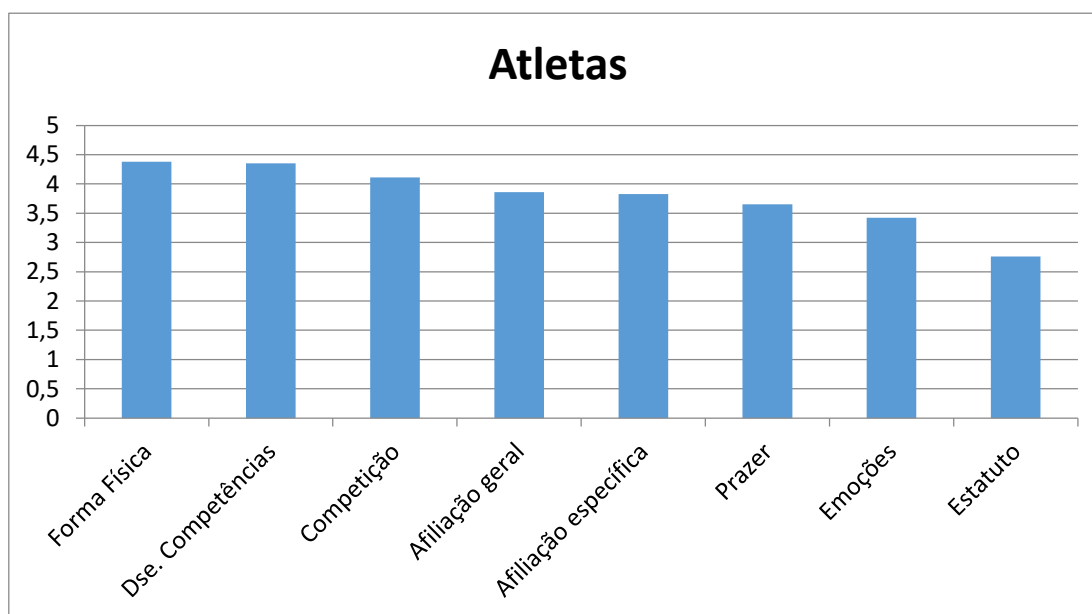


Figura 20 – Gráfico de barras de resultados ($M\pm DP$) do QMAD no total da amostra

Já no que respeita aos resultados obtidos, em cada um dos escalões foram obtidos os valores de média e desvio padrão descritos na tabela 14.

Tabela 14 - Resultados em cada um dos escalões competitivos

Categorias/escalões	Nº	Infantis	Nº	Iniciados	Nº	Juvenil	Nº	Sénior	S
Forma Física	1	4,56±0,42	1	4,34± 0,42	2	4,25±0,54	1	4,35±0,7	0.340
Des.de competências	2	4,33±0,60	2	4,4± 0,58	1	4,37±0,67	2	4,27±0,8	0.957
Competição	3	4,13±0,60	3	4,12± 0,62	3	4,11±0,7	3	4,05±0,81	0.989
Afiliação Específica	4	4,05±0,60	4	3,88± 0,6	6	3,7±0,62	7	3,65±0,65	0.303
Afiliação geral	5	3,92±0,49	5	3,72± 0,74	4	3,9±0,77	4	3,97±0,67	0.730
Emoções	6	3,46±0,74	7	3,35± 0,57	5	3,3±0,8	6	3,7±0,56	0.478
Prazer	7	3,42±0,61	6	3,67± 0,82	7	3,76± 0,84	5	3,8± 0,93	0.561
Estatuto	8	2,7±0,84	8	2,94± 0,8	8	2,79±0,94	8	2,37±1,02	0.425

Pela análise dos resultados verificamos que, em todos os escalões existem três dimensões (“forma física”, “desenvolvimento de competências” e “competição”), que obtiveram resultados de médias superiores a 4, sendo estes os que mais motivam os atletas para a prática da modalidade de futebol.

Também, pela leitura dos resultados se verifica que unicamente a dimensão “estatuto” obteve como resultado um valor inferior a 3, verificando-se assim, que todos os atletas se encontram fortemente motivados para a prática. Ainda, pelos valores de significância (s) obtidos pela aplicação do teste ANOVA, verificamos a inexistência de diferenças significativas entre os quatro escalões em estudo, pelo que podemos dizer que os atletas dos diferentes escalões se encontram motivados pelos mesmos fatores motivacionais (figura 21).

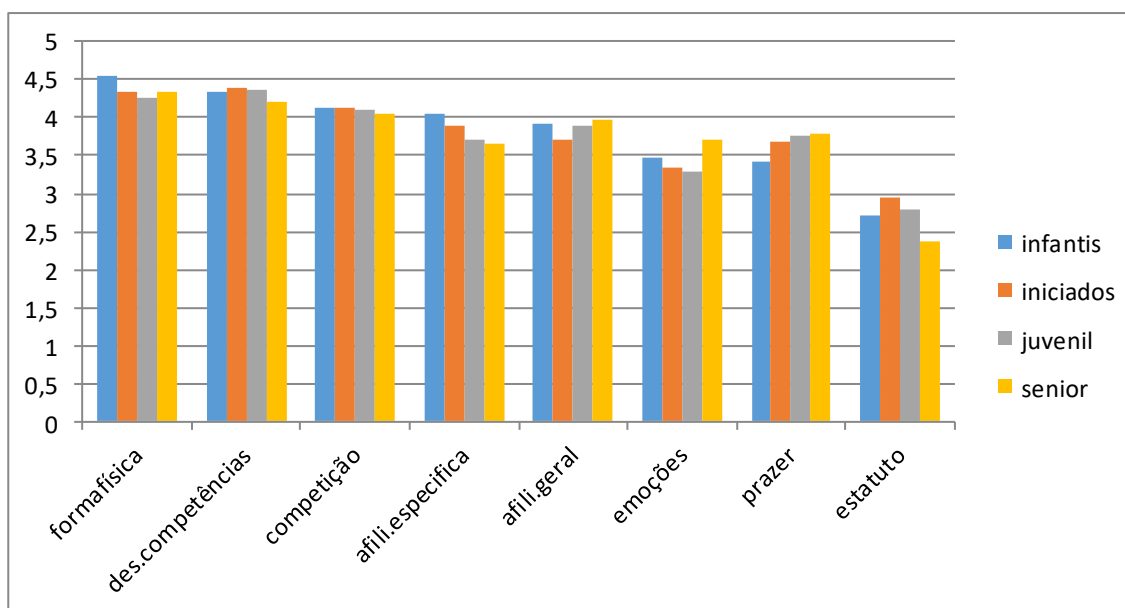


Figura 21 – Gráfico de barras dos resultados do QMAD em cada um dos escalões

5. Discussão

O presente estudo teve o propósito de analisar os fatores motivacionais que levam os atletas à prática da modalidade de futebol. Esta análise foi realizada através das respostas dadas no QMAD. De uma forma geral, podemos referir que os atletas pertencentes à amostra se encontram bastante motivados para a modalidade que

praticam, uma vez que, em oito dos fatores indicados nos questionários, sete foram considerados como importantes ou muito importantes (resultados de médias superiores a 3). Este resultado não será de estranhar considerando que o futebol, entre as modalidades desportivas, é a que consegue uma maior aderência de crianças, jovens e adultos (Bento, 2001).

De entre todas as categorias motivacionais avaliados, a “Forma Física”, o “Desenvolvimento de competências” e a “Competição”, assumem-se como sendo as mais importantes, uma vez que, obtiveram resultados de médias superiores a 4. Assim, estes atletas indicam que a prática de futebol é escolhida por motivos relacionados com a melhoria ou manutenção de uma boa forma física, com motivos relacionados com a aprendizagem da modalidade, e aquisição de um bom nível de técnica e também com motivos relacionados com a aquisição de bons resultados a nível competitivo.

De uma forma geral, podemos verificar que nestes atletas as motivações para a prática do futebol se encontram centradas no querer ser um bom praticante da modalidade (forma física e desenvolvimento de competências) e no querer ter resultados (competição). Estes resultados vão ao encontro de outros realizados com atletas de futebol inseridos em diferentes níveis competitivos (Lima, 2014; Paim, 2001), reforçando a importância dada à preparação para a competição.

No que se refere à importância de uma prática como um hábito saudável é associado à dimensão relacionada com a condição física, fator apontado como preponderante em todos os escalões. Com esta valorização os atletas demonstram a sua preocupação com a estética e a saúde. Igualmente em outros estudos realizados com atletas de futebol esta preocupação aparece bastante valorizada (Paim, 2001).

Outros estudos realizados com outros instrumentos de avaliação (*TEOSQ-Task and ego Orientation in Sport Questionnaire*) apresentam igualmente resultados que demonstram que os perfis mais vantajosos do ponto de vista motivacional são os que combinam a orientação para a tarefa, como sendo os que determinam o comportamento dos atletas (Sarmiento, Catita, & Fonseca (2008); Pérez, et al., 2014). A par da motivação para a competência técnica, a motivação intrínseca aparece também com valores bastante elevados nestes atletas.

De acordo com estudos realizados, os jogadores de futebol acreditam que a sua competência para a prática de futebol resulta da aprendizagem e é melhorada através do

processo de treino o que origina uma elevada orientação para a tarefa (Sarmiento, Catita, & Fonseca, 2008), desta forma o treino é considerado fundamental para o sucesso na modalidade. De uma forma geral, estes atletas que apresentam uma elevada motivação para a tarefa apresentam uma baixa orientação para o ego, contrariamente aos atletas que apresentando uma elevada orientação para o ego, reduzem a correspondente à tarefa, levando a um maior abandono da modalidade e menor empenho em contexto de treino (Sarmiento, Catita, & Fonseca, 2008; Pérez, et al., 2014).

De igual forma, jovens praticantes de atividade física na escola, atribuem valores elevados de motivação à competência técnica, e entendem a aprendizagem como fundamental para um bom desempenho das habilidades técnico táticas aumentando a sua preocupação com a tarefa em detrimento do ego (Hirota & Marco, 2013), assim a motivação pode ser utilizada como uma “força” que leva o individuo à prática ou ao abandono de uma modalidade (Weinberg & Gould, 2001).

Considerando que um clima motivacional orientado para a tarefa tem um efeito positivo muito notório na motivação autónoma dos praticantes, há estudos que revelam que estes atletas têm uma melhor perceção de esforço, uma vez que se encontram mais concentrados no processo de aprendizagem (Monteiro et al., 2014).

Desta forma, o estudo da motivação assume-se com importância fundamental para despertar o interesse pela modalidade e sustentar a manutenção da sua prática (Paim, 2001) sendo profundamente investigado tanto em práticas desportivas de competição, como nas práticas desportivas de lazer ou escolares, nas quais os fatores motivacionais de prática mais indicados se relacionam igualmente com as competência técnicas (Veigas et al., 2009; Januário et al., 2012; Hirota & Marco, 2013).

Também com valores considerados elevados (médias de resultados entre 3,5 e 4), os atletas colocam as dimensões relacionadas com relações estabelecidas com as restantes pessoas de seu conhecimento (afiliação geral) como com aquelas que se relacionam de forma mais direta (afiliação específica). Ressalva-se assim a importância dada pelos atletas ao viver em grupo e se sentirem inseridos numa sociedade à qual pertencem.

Também outros estudos realizados com o objetivo de saber as motivações mais fortes dos jovens praticantes colocam os aspetos relacionados com a amizade e lazer após os aspetos incluídos na condição física e competências técnicas, o que demonstra a importância dada aos amigos (equipa), e ambiente de prática (Januário et al., 2012;

Paim, 2001).

O prazer e as emoções são considerados como fatores motivacionais importantes, mostrando assim a importância assumida pelos atletas nas sensações tidas com a prática da modalidade, bem como o prazer na prática desportiva o que leva à adoção da prática desta modalidade não só em contextos competitivos como também nos escolares e de lazer.

Por último, os atletas colocaram o fator motivacional “estatuto” mostrando assim que para eles sentirem-se reconhecidos e importantes, perante os restantes colegas é um fator ao qual não dão muita importância. Este resultado vai ao encontro de outros realizados com alunos em idade escolar (Veigas et al., 2009; Januário et al., 2012) e com atletas de futebol (Lima et al., 2011).

Quanto à variação dos fatores motivacionais resultantes do estudo efetuado entre os quatro escalões competitivos (infantil, iniciados, juvenil e seniores) não se apuraram diferenças notórias entre a ordem motivacional atribuída a cada um dos fatores, sendo comuns os três primeiros fatores (forma física e competências técnicas para a modalidade e para a competição) e o último fator (estatuto). Podemos desta forma deduzir que o futebol possui fortes motivações intrínsecas por parte dos seus praticantes, verificando-se estes fatores desde idades muito jovens e acompanham todo o processo de formação desportiva.

6. Conclusão

Após a realização deste estudo podemos verificar que, os nossos resultados vão ao encontro de outros realizados na modalidade de futebol, que apresentam os atletas fortemente motivados pelos fatores que têm diretamente a ver com o êxito na modalidade. Assim, os atletas entendem como fundamental uma boa condição física e elevadas competências técnicas em especial para a competição, atribuindo menor importância ao ser-se reconhecido e ter estatuto.

A importância deste conhecimento é fundamental para os treinadores conseguirem o empenho dos seus atletas tanto em treino como em competição e explica o futebol ser das modalidades que mais praticantes possui em Portugal. Também por este e outros motivos esta modalidade inunda os meios de informação (canais televisivos, jornais

desportivos e outros) conseguindo mover multidões atrás de uma equipa (clube ou seleção nacional).

A Psicologia do Desporto tem tido desde sempre a preocupação da motivação de jovens de todas as idades para a prática desportiva em diferentes idades e em diferentes contextos de prática (competitivo, escolar ou de lazer). Para todos os agentes que lidam com o fenómeno desportivo é extremamente importante o conhecimento destes resultados de forma a manter elevados números de praticantes desportivas em qualquer modalidade e em todas as idades.

Parte 4:

Análise Reflexiva do Estágio

1- Resultados desportivos obtidos

Depois de finalizado o processo de estágio, devemos refletir sobre todo o processo de forma a efetuar um balanço dos resultados obtidos pela equipa de atletas juvenis do CAF. No início da época definiram-se para estes atletas objetivos relacionados com o seu processo de desenvolvimento como atletas e objetivos de resultados competitivos, designadamente a consolidação do atleta como jogador de futebol, uma otimização das cargas de treino e a luta pelos três primeiros lugares do campeonato.

Tendo em conta a evolução coletiva da equipa de juvenis do CAF durante a época desportiva 2014/2015 e considerando todo o processo de treino efetuado (observações de treinos e jogos, reflexões realizadas com equipa técnica e atletas e opiniões de outros agentes envolvidos – dirigentes, pais, sócios do clube) o resultado final é bastante positivo. No entanto, muitos aspetos podem ser melhorados nas próximas épocas, neste sentido, efetuamos agora uma análise mais detalhada nos diferentes domínios da equipa:

- Domínio formativo – tendo em conta o escalão competitivo em causa (juvenis) e considerando o momento do processo maturacional que estes atletas atravessam, podemos referir que sempre foi preocupação do treinador a devida adequação de cada exercício à condição dos atletas. Ao longo de toda a época foi notória uma evolução no jogo nas componentes física e técnico-tática. No entanto, podemos também referir algumas limitações inerentes ao processo que de alguma forma limitaram o rendimento dos atletas: (i) o treino ser em simultâneo com o treino de outros escalões do clube, provocando limitações de espaços e equipamentos; (ii) o reduzido número de atletas inscritos neste escalão (18) que impossibilitava a realização de “jogos treino” dentro da equipa, tornando-se necessário recorrer a atletas do escalão inferior (iii) a assiduidade dos atletas ao treino, considerando que havendo três treinos/semana e os atletas serem estudantes existiram muitas ausências (faltas) aos treinos em momentos de avaliação escolar, ficando o treino muito condicionado;

- Domínio psicológico e comportamental – neste aspeto a equipa registou muitas melhorias, dado que se verificaram diferenças no comportamento com colegas e adversários que foram melhorando ao longo da época. Os atletas evoluíram no empenho demonstrado nos treinos, nas atitudes com a equipa técnica e dirigentes do clube, também resultado de alterações comportamentais positivas, resultantes da maturação.

- Resultados competitivos – a equipa de juvenis do CAF conseguiu ao longo da época 24 pontos (ver anexo 6 - tabela de classificação final), tendo-se classificado em 6º lugar, nas 10 equipas que constituíram o campeonato. Não tendo conseguido o que era pretendido no início da época (um lugar nos três primeiros) ficando afastada 7 pontos da equipa vencedora (Valongo) obtendo 24 golos marcados e 20 golos sofridos. Mesmo assim, o número de vitórias (8) foi superior ao número de derrotas (6) e empates (3) tendo-se mantido sempre um nível de jogo bastante elevado,

- Domínio físico e técnico-tático- apesar dos resultados competitivos obtidos pela equipa durante o campeonato, é de registar uma evolução muito positiva na “forma de jogar” desta equipa conseguindo demonstrar um elevado nível competitivo com as outras equipas do campeonato (ver anexo 6 - resultados por equipa), sendo os resultados (em número de golos) muito equilibrados. Neste domínio devemos ressaltar novamente que o reduzido número de atletas por treino condicionou durante a época a realização de exercícios de competição que simulassem o próximo jogo.

2- Resultados obtidos pelo estagiário

Findo o estágio, devemos refletir sobre o alcançar dos objetivos que foram definidos no início para verificar as aprendizagens realizadas e as competências ganhas. O processo de integração na equipa técnica foi “bastante fácil”, considerando a minha familiarização com o clube e com o treinador de juvenis (dado que a minha formação como atleta foi toda realizada neste clube) e desde muito cedo passei a colaborar em todas as ações desta equipa. As reuniões de segunda-feira contribuíram muito para a minha aprendizagem, dado que era possível discutir o que semanalmente ia acontecendo com atletas em treinos e em competição. Nestas reuniões eram aproveitadas para

apresentar as observações realizadas e contribuir para a evolução do rendimento da equipa.

No treino, iniciei por um curto período de observação, passando muito rapidamente à organização e orientação de partes do treino, nomeadamente a ativação funcional e o retorno à calma. Após alguns meses iniciais foi possível orientar algumas sessões completas de treino. Quanto aos atletas, desde sempre mostraram vontade em colaborar e sempre houve uma grande empatia com todos.

Durante o estágio como “treinador de jovens”, penso ter enriquecido e colocado em prática muitos dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica de licenciatura, dado que este estágio de 1º ciclo também foi realizado no futebol de formação e nas unidades curriculares do curso de mestrado, em especial as específicas da especialização em treino desportivo.

Neste processo foi possível adquirir competências como profissional no domínio do treino desportivo de jovens atletas e em especial na modalidade de futebol, nomeadamente:

- Competências pedagógicas - devido às exigências do processo de treino, resultantes de questões colocadas na resolução de tarefas como a planificação de sessões de treino, construção de exercícios, resolução de problemas técnico-táticos e físicos de atletas e outros, foi necessário manter uma constante pesquisa e atualização de documentos científicos que permitiram o enriquecimento do conhecimento no domínio do futebol de formação. Também a orientação de sessões de treinos e o “lidar” com o ensino dos exercícios permitiu criar competências de transmissão de informação, qualidade de transmissão de feedbacks e capacidade para observar comportamentos e identificar erros de execução;
- Competências científicas – a realização deste estágio permitiu a prática de competências de resolução de problemas práticos recorrendo à metodologia de investigação científica. A pesquisa científica realizada, dos motivos para a prática desportiva dos atletas do Clube de estágio permitiu o conhecimento das motivações dos atletas, podendo assim dar uma melhor resposta no processo de treino, de forma a manter os atletas motivados e empenhados no treino, rentabilizando a sua prestação;

- Competências Pessoais e relacionais – como elemento estagiário, ao longo de toda a época foi necessário estabelecer relações de ordem profissional e pessoal com diferentes intervenientes no processo de formação destes atletas. Assim, o contacto com os dirigentes do clube possibilitou uma evolução notória na forma de intervir e na melhoria da informação produzida, em reuniões realizadas entre a equipa técnica e a direção do clube. Também as relações de confiança estabelecidas com os pais dos atletas possibilitaram o ganho de formas de relacionamento nas quais foi possível demonstrar responsabilidade e competência no trabalho realizado. Relativamente aos atletas, se no início houve alguma “desconfiança” em aceitar um treinador estagiário com o decorrer do estágio desenvolveram-se uma grande empatia com os atletas que permitiram ser “confidente” de questões de ordem desportiva e pessoal;

- Competências de Gestão e Administração – considerando a realização de tarefas neste domínio, houve a possibilidade de enriquecer este nível de conhecimentos. A atribuição de responsabilidades no transporte dos atletas, a responsabilidade de construir documentos do treino (fichas de atleta, fichas de observação) e as responsabilidades de preparar materiais e equipamentos para os treinos possibilitaram adquirir competências de organização, gestão, conceção e implementação.

Após esta reflexão, podemos referir que o processo de estágio permitiu alcançar os objetivos definidos em todos os domínios contribuindo para a formação com treinador de jovens atletas na modalidade de futebol. Sem dúvida alguma que findo este estágio me sinto mais competente no “saber” e no “saber estar” na relação estabelecida com os agentes intervenientes no futebol de formação (atletas, dirigentes e treinadores).

3- Sugestões de melhoria

Findo todo o processo e após a reflexão realizada, neste momento devemos apontar algumas sugestões que possibilitem a melhoria do trabalho efetuado no futebol de formação realizado no Clube Académico do Fundão. Com estas sugestões não se pretende realizar uma análise depreciativa ou avaliativa do trabalho realizado por todos os elementos do CAF (treinadores e dirigentes), mas sobretudo efetuar um levantamento de algumas situações que condicionam a rentabilização do processo de formação. Nesta análise iremos centrar a reflexão em questões relacionadas com atletas, com corpo técnico e com dirigentes do clube.

- Atletas – as principais condicionantes colocadas pelos atletas prenderam-se com o reduzido número de inscritos neste escalão competitivo que dificultou a escolha de exercícios coletivos de preparação para a competição e a escolha do “plantel de convocados”, sendo por vezes necessário recorrer a atletas do escalão inferior. No futuro seria necessário promover a inscrição de um maior número de atletas realizando treinos de captação junto de escolas e reforçar os escalões de formação anteriores, criando estratégias de manutenção dos atletas no clube. A falta de assiduidade de alguns atletas é outra condicionante que merece uma séria reflexão por parte de todos, será necessário manter os atletas motivados e focados no treino, através de “prémios” de assiduidade e “penalizações” para as faltas de forma a reforçar as presenças nos treinos. As limitações criadas pelo facto dos atletas serem estudantes de final de secundário cria muitas dificuldades em conseguir ter uma hora de treino que consiga satisfazer todos, dado que as ocupações escolares não são iguais para todos. Por último, nos atletas também é de assinalar que as rotinas diárias dos atletas nem sempre são as melhores para o seu rendimento, assim, deveria haver uma maior preocupação por parte do clube promovendo sessões de formação/informação para os atletas sobre algumas questões importantes nestas idades (ex.: a alimentação do atleta, o descanso no processo de recuperação, a gestão do tempo, etc..).

- equipa técnica – antes de mais reforço novamente a competência e profissionalismo dos elementos da equipa técnica dos juvenis do CAF, no entanto são de assinalar algumas condicionantes que limitaram o exercício das funções. Apesar do processo de planificação se encontrar todo estruturado desde o início, o facto do treinador acumular funções com o treino do escalão de seniores criou contingências de disponibilidade temporal que não possibilitaram a devida atenção às questões do escalão

de juvenis. Atualmente, a um treinador são exigidas tarefas que vão além do seu papel como treinador o que “obriga” à existência de outros elementos técnicos que ajudem o treinador na observação de adversários, programação de viagens e estadia da equipa em competições fora etc.. Assim, este corpo técnico devia ser reforçado com um treinador de guarda-redes, um treinador adjunto (estagiário) e dois dirigentes para colaborarem nestas funções. A formação específica também se torna fundamental, devendo ser promovidas ações de formação para dirigentes que podem envolver os pais dos atletas que se disponibilizem para o efeito.

- Clube e dirigentes- o Clube é a instituição de suporte dos atletas, devendo criar as condições físicas, matérias e equipamentos para o decorrer da formação desportiva dos seus atletas. Embora no CAF exista uma relação muito próxima entre dirigentes, atletas e treinadores e um constante apoio a todas as equipas, poderia haver um “reforço” deste papel havendo ações de promoção do clube e das atividades desenvolvidas de forma a aumentar o número de sócios e o número de atletas inscritos. Também a falta de espaços próprios para treinar condiciona a disponibilidade de espaços formais havendo treinos em espaços reduzidos.

Apesar dos condicionalismos apontados e das sugestões de melhoria indicadas, não temos dúvidas que o CAF tem desenvolvido um excelente papel na formação de atletas no futebol e desde sempre promoveu princípios de integridade e ética desportiva, que contribuíram a formação de inúmeros atletas e cidadãos, com o máximo de competência e profissionalismo.

Conclusão Geral

A elaboração deste relatório de estágio marca mais uma etapa no meu processo de formação acadêmico e profissional. Tratou-se de um processo formativo que teve um resultado muito positivos considerando que os objetivos formulados foram amplamente conseguidos. A ligação estabelecida entre os conhecimentos teóricos adquiridos na componente curricular do curso, e a sua aplicação prática no decorrer do exercício de estágio proporcionou a sua consolidação, contribuindo para a minha formação como treinador de jovens atletas de futebol.

As experiências vivenciadas ao longo do estágio, permitiram o estabelecimento de relação pessoais e profissionais, facilitadas pelo conhecimento anterior que já existia, permitindo criar um excelente ambiente de companheirismo, amizade e compreensão. A competência do corpo técnico também permitiu a aquisição de métodos de trabalho e orientação de atletas em treino e em competição que puderam ser exercitados, pela confiança em mim depositada pelo corpo técnico.

As reuniões tidas com a equipa técnica, as tarefas de planeamento de treino, de observação de jogos, a presença em competições, bem como a construção do dossier de estágio, forneceram ferramentas que, no futuro, irão facilitar o trabalho como treinador. De igual forma, com o decorrer da investigação realizada foi possível colocar em prática metodologias de pesquisa e tratamento de dados, ficando com um melhor conhecimento das motivações dos atletas para a prática do futebol.

Findo todo o processo, e analisando os resultados obtidos, penso ter adquirido as competências necessárias a um treinador de futebol de formação, sentindo-me preparado para as futuras oportunidades que apareçam neste domínio.

Referências Bibliográficas

- Besen, R. (2014). Modelo de jogo: características dos jogadores e os momentos do jogo de futebol. *Revista efdeportes (revista digital)*, 192. <http://www.efdeportes.com>
- Bento, J. (2001). O mundo sem Desporto ficaria muito empobrecido. *Revista Desporto*, 31.
- Bernardes, A., Yamaji, B. & Guedes, D. (2015). Motivos para pratica de esporte em idades jovens: um estudo de revisão. *Revista Motricidade*, 11 (2). pp. 163-173.
- Bota, I., & Colibaba-Evulet. (2001). *Jogos Desportivos Coletivos: Teoria e metodologia*. Lisboa: Horizontes pedagógicos.
- Casarin, R. & Esteves, L. (2010). Para ganhar no futebol precisa-se treinar, mas o que treinar? *Revista efdeportes (revista digital)*, 142. <http://www.efdeportes.com>.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Cruz Quebrada:Edições FMH.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2010). Análise e Avaliação do comportamento tático no Futebol. *Revista da Educação Física*. 21 (3), 443-455.
- Cratty, B. (1983). *Psicologia no esporte*. Rio de Janeiro: Prentice Hall.
- I. N. E. (2011). Censos 2011 in Instituto Nacional de Estatística, consultado em 24/6, 2016 em http://www.i.n.e.pt/scripts/flex_provisorios/Main.html.
- Eubank, M., & Gilbourne, D.(2005). Stress, performance and motivation theory. In Reily T. Williams A (eds.), *Science and Soccer*. New York: Routledge. 214-229.
- Fonseca, H., & Garganta, J. (2006). *Futebol de rua: um beco com saída, jogo espontâneo e prática deliberada*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol: estudo da organização ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (documento não publicado).

- Garganta, J. (2001). Conocimiento y acción en el fútbol. Tender un ponto entre la táctica y la técnica. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, XV (1). Pp. 15-23
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista efdeportes (revista digital)*. 45. <http://www.efdeportes.com>
- Garganta, J. (2004). A formação estratégico-táctica nos jogos desportivos coletivos de oposição e cooperação. In A. Gaya, A. Marques & Go Tani (Orgs), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*, (pp. 217-233). Rio Grande do Sul: UFRGS Editora.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & Oliveira (Eds), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 97-137). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Garganta, J.; Guilherme, J.; Barreira, D.; Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp.199-263). Porto Editora. FADEUP.
- Gil, D., Gross, J., & Hussleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sports Psychology*, 14 (1). Pp. 114-131.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 53, 401-421.
- Greco, P., & Benda, R. (1998). *Iniciação esportiva Universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico*. Belo Horizonte: Editora UFMG.
- Hirota, V., & Marco, A. V. (2013). Avaliação da orientação motivacional de metas na modalidade do futebol. *Motrivivência*, 40, 67-79.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8 (4), 38-51.
- Lima, E., Cecarelli, L., Bagni, G., Zanetti, M., & Machado, A. (2011). Motivação em jovens jogadores de futebol para as partidas decisivas: um estudo de psicologia do esporte. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 10 (6), 111-116.

- Lima, T. (2014). Fatores de motivação para a prática dos jogadores de futebol das categorias de base. *Revista efdeportes (revista digital)*, 12. <http://www.efdeportes.com>
- Mariano, E. (2014). A minha ideia de jogo. Documento de trabalho orientador do processo de treino de formação no CAF (não publicado).
- Mendes, R. (2014). Futebol: a importância do ensino-treino da técnica através de exercícios baseados em situações de jogo. *Revista efdeportes (revista digital)*, 193. <http://www.efdeportes.com>
- Monteiro, D., Moutão, J., Batista, P., & Cid, L. (2014). Clima motivacional, regulação da motivação e percepção de esforço dos atletas no futebol. *Motricidade*, 10 (4), 94-104.
- Mourinho, J. (2001). Programação e periodização do treino em futebol. In palestra realizada na ESEL.
- Oliveira, V. & Paes, R. (2004). A pedagogia da iniciação: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista efdeportes (revista digital)*, 71. <http://www.efdeportes.com>
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Revista efdeportes (revista digital)*, 89. <http://www.efdeportes.com>
- Paim, M. (diciembre de 2001). Motivos que levam adolescentes a praticar futebol. *Revista efdeportes (revista digital)*, 43. <http://www.efdeportes.com>
- Pérez, R., Cabezón, J., González, O., Rosa, S., & Salguero del Valle, A. (2014). Análise das diferenças motivacionais entre o futebol 7 e o futebol 11. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (2), pp. 47-58.
- Porém, R., Almeida, P., & Cruz, J. (2001). Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: desenvolvimento, implementação e avaliação. *Análise Psicológica*. 1 (19). Pp 27-36.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25 (3), 455-472.

- Sarmiento, H., Catita, L., & Fonseca, A. (2008). Motivação para a prática de Futebol em contextos competitivos: Estudo com futebolistas juniores e seniores a partir dos seus perfis motivacionais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12 (1), 116-129.
- Serpa, S., & Frias, J. (1991). Fatores de motivação para a atividade gímnica no quadro da ginástica geral, ginástica de manutenção e ginástica de representação. In J. Bento, & A. Marques (Eds.). *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva*, 1, 169-179.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. *Psicologia.com.pt: O portal dos psicólogos*, 1-26.
- Weineck, J. (2002). *Manual do Treino ótimo*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos.
- Weinberg, R. & Gould D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed.

Anexos

Anexo 1 – Plano de Estágio


Anexo 2 – Calendário de época

Anexo 3 – Plano de Treino

Anexo 4 – Plano de Treino

Anexo 5 – Resultados do Campeonato

Anexo 1 – Plano de Estágio

	PROPOSTA DE PLANO DE TRABALHO Cursos de Mestrado (2.º ciclo) Projeto Aplicado / Projeto de Investigação Estágio Profissionalizante / Estágio de Natureza Profissional Dissertação / Relatório de Atividade Profissional (não aplicável aos Cursos de Mestrado Habilitadores à Docência)	MODELO ACAD.034.03 1/3
1. ESTUDANTE		
Nome completo: <u>gost António Abelardo Roque Botista</u>		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º estudante: <u>5007859</u>		
Curso: _____ Telem.: <u>924328701</u>		
2. PROPOSTA		
<input type="checkbox"/> Projeto Aplicado / Projeto de Investigação <input type="checkbox"/> Dissertação <input checked="" type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante / Estágio de Natureza Profissional <input type="checkbox"/> Relatório de Atividade Profissional		
<u>Treino desportivo de jovens - Futebol</u> <u>club Académico do Fundão</u>		
3. RESUMO DO TRABALHO A DESENVOLVER (área / tema)		
<p>O estágio irá ser desenvolvido no Clube Académico do Fundão, na época do futebol, equipa de jovens. As tarefas do aluno estágio irão estar centradas no apoio à equipa técnica, dando sentido de optimizar o rendimento da equipa.</p>		
4. OBJETIVOS PREVISTOS		
<p>Os objetivos previstos para o aluno serão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apoiar e acompanhar o processo de treino da equipa de futebol juvenil; - orientar os jogadores em partes de aulas de treino; - planificar o processo de treino de acordo com a supervisão técnica; 		

6. METODOLOGIA A UTILIZAR


- O aluno estará no seu papel integrante da equipa técnica integrando:
- reuniões da equipa técnica do club;
 - sessões de treino práticas;
 - reuniões com atletas e dirigentes;
 - competições das equipas.

7. TRABALHO A DESENVOLVER (com indicação das aprendizagens a atingir e possíveis dificuldades)

o trabalho a desenvolver será prático e passará pelas seguintes fases:

- ① observação do processo de treino e reflexão das dificuldades sentidas (identificação de problemas).
- ② participação ativa no processo de treino (identificação de dificuldades).

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	PROPOSTA DE PLANO DE TRABALHO Cursos de Mestrado (2.º ciclo) Projeto Aplicado / Projeto de Investigação Estágio Profissionalizante / Estágio de Natureza Profissional Dissertação / Relatório de Atividade Profissional (não aplicável aos Cursos de Mestrado Habilitação à Docência)	MODELO AOAD 004.03 3/3
II. CRONOGRAMA		
Início: <u>Outubro de 2014</u> 1.ª etapa: _____ 2.ª etapa: _____ 3.ª etapa: _____ 4.ª etapa: _____		
Previsão de conclusão: <u>Janeiro 2015</u> Previsão da apresentação / defesa: <u>Fevereiro 2015</u>		
9. DOCENTE ORIENTADOR(A)		
Nome: <u>António Vítor Pinheiro Gonçalves Saraiva</u>		
Categoria Profissional: <u>Especialista - Ed. Pós-Graduado</u>		
Grau académico: <u>Mestre</u>		
<input checked="" type="checkbox"/> Interna(s) ao IPG - N.º Func.º: <u>842</u>		
<input type="checkbox"/> Externa(s) ao IPG - Instituição de ensino / Fac. / Dep.: _____		
Data: <u>17-10-2014</u> O(A) Docente Orientador(a): <u>António Vítor Pinheiro Gonçalves Saraiva</u> <small>(assinatura)</small>		
10. DOCENTE COORIENTADOR(A)		
Nome: _____		
Categoria Profissional: _____		
Grau académica: _____		
<input type="checkbox"/> Interna(s) ao IPG - N.º Func.º: _____		
<input type="checkbox"/> Externa(s) ao IPG - Instituição de ensino / Fac. / Dep.: _____		
Data: _____ O(A) Docente Coordenador(a): _____ <small>(assinatura)</small>		
11. DOCUMENTOS EM ANEXO (aplicável apenas aos cursos de mestrado da Escola Superior de Saúde)		
<input type="checkbox"/> Estado de arte (não ultrapassar 5 páginas) Apresentação do problema de investigação e importância para a melhoria do conhecimento. Descrição do que está referenciado sobre o tema e considerado relevante para a compreensão do projeto a desenvolver.		
<input type="checkbox"/> Curriculum vitae do(s) docente orientador(a) e docente coorientador(a), caso externo(s) ao IPG.		
<input type="checkbox"/> Outro: _____		
12. CONSELHO TÉCNICO-CIENTÍFICO		
Apreciado em reunião realizada em: <u>22/10/2014</u> <small>O C U M A A A A</small>		
Decisão: <input checked="" type="checkbox"/> Favorável <input type="checkbox"/> Desfavorável. Fundamentação: _____		
O(A) Presidente da Comissão Técnica-Científica: _____ <small>(assinatura)</small>		

Após apreciação do Conselho Técnico-Científico, deverá ser comunicada a decisão ao(s) orientador e enviada cópia ao(s) Coordenador(s) do Mestrado.

1. DOCENTE ORIENTADOR(A)

Interno(a)

Nome: CARLOS NUNO PIRES LOUREIRO SALGADO

N.º func.º: 246 UTC: DESPORTO E EXPRESSÃO

Externo(a)

Nome: _____

Instituição de ensino: _____

Dept./Fac./UTC: _____

Parecer e declaração:

ANUENCIANDO O PROJETO DE ESTÁGIO E A PARTICIPAÇÃO DE INTERVENÇÃO
ALTO A ORIENTAÇÃO DO MESTRO.

Data: 17-10-2014

O(A) Docente Orientador(a): [assinatura]
(assinatura)

2. DOCENTE COORIENTADOR(A) (se aplicável)

Interno(a)

Nome: _____

N.º func.º: _____ UTC: _____

Externo(a)

Nome: _____


Instituição de ensino: _____

Dept./Fac./UTC: _____

Parecer e declaração:

Data: _____

O(A) Docente Coorientador(a): _____
(assinatura)

 <p>IPG Politécnico da Guarda Politechnic of Guarda</p>	<p align="center">PARECER E DECLARAÇÃO DE ACEITAÇÃO DE SUPERVISOR</p> <p align="center">Cursos de Mestrado (2.º ciclo)</p> <p align="center">Estágio Profissionalizante / Estágio de Natureza Profissional</p>	<p align="center">MODELO</p> <p align="center">ACAD.019.01</p>
1. SUPERVISOR(A)		
Nome: <u>Miguel Anacleto de Mousinho Brito</u>		
Entidade: <u>Clube Académico da Guarda</u>		
Área funcional: <u>Treinador de Futebol</u>		
Contactos:		
Correio eletrónico: <u>miguelbrb10@gmail.com</u>		
Telefone: <u></u> Telemóvel: <u>366315754</u>		
2. PARECER E DECLARAÇÃO		
<p>Considerando os objetivos pretendidos para o estágio, bem como o perfil do aluno, dou-lhe por aceite a sua candidatura.</p>		
3. ASSINATURA		
Data: <u>17-10-2014</u> C/A Superioridade: <u>Miguel Anacleto de Mousinho Brito</u> <small>(assinatura)</small>		

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio sendo aplicável a estágios realizados ao abrigo do protocolo celebrado entre:

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto de IPG
Clube Académico da Fundação

1 DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: grace Antónia de Saade Caspe Brito N.º 1002859

Docente orientador: Pastor Nunes Pinho Lourenço Sacramento

Inscrito em alguma Ordem/Associação Profissional? Não Sim, Qual? / N.º Memb.: /

Supervisor: /

Inscrito em alguma Ordem/Associação Profissional? Não Sim, Qual? / N.º Memb.: /

2 CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os intervenientes acima identificados declaram conhecer e aplicar:

- a) O Protocolo acima identificado;
- b) O Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04).

2) Condições especiais: (quando aplicável)

3 ASSINATURAS

O Estudante

17/10/2014
Data

[assinatura]
(assinatura)


O Docente Orientador

17/10/2014
Data

[assinatura]
(assinatura)



[assinatura]
(assinatura do CAF da Escola)

 Politécnico da Guarda <small>Preparar o futuro</small>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 60 – 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.</p>		
<p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p>		
<p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Serviços 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.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1 INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Luís António de Melo Roque Batista</u>		
<input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>500759</u>		
Curso: _____ Tel: <u>912 43 28 76 4</u>		
E-Mail: <u>gab Batista 911@hotmail.com</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador: <u>Carolina Maria Pinheiro Lourenço Secadez</u> N.º Func.: <u>842</u>		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
Docente coorientador: _____ N.º Func.: _____ <small>(quando aplicável)</small>		
Escola: <input type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>CLUBE ACADÉMICO DO FUNDÃO</u>		
NIF: <u>501 680 217</u> Email: <u>clubeacademicofundao@gmail.com</u>		
Morada: <u>Rua Conde LOPES - A - Nova - Casa Garcia</u>		
Código postal: <u>6230 - 1348</u> Localidade: <u>FUNDÃO</u>		
Telefone: _____ Telemóvel: <u>925 653 653</u> Fax: _____		
Superfície: <u>diversa área de estacionamento</u>		
Habilitações académicas: <u>destacado</u> Cargo/Função: <u>Terapeuta</u>		
Tel. direto: <u>912 43 28 76 4</u> Email: <u>miguelbrito2019@gmail.com</u>		
2 PERÍODO		
Estágio a realizar entre: _____ e _____ Duração: _____		

Anexo 2 – Calendário de época

Planificação Anual – Juvenis 2014/2015											
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	
1	Segunda	Quarta	Quinta	Sabado	Segunda	Quinta	Domingo	Domingo	Quarta	Sexta	
2	Terça	Quinta	Sexta	Domingo	Terça	Sabado	Segunda	Segunda	Quinta	Sabado	
3	Quarta	Sexta	Sabado	Segunda	Quarta	Domingo	Terça	Terça	Sexta	Domingo	
4	Quinta	Sabado	Domingo	Terça	Quinta	Segunda	Quarta	Quarta	Sabado	Segunda	
5	Sexta	Sabado	Segunda	Quarta	Sexta	Terça	Quinta	Quinta	Domingo	Terça	
6	Sabado	Domingo	Segunda	Quinta	Sabado	Terça	Sexta	Sexta	Segunda	Quarta	
7	Domingo	Terça	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sabado	Sabado	Terça	Quinta	
8	Segunda	Quarta	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Domingo	Domingo	Quarta	Sexta	
9	Terça	Quinta	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Segunda	Segunda	Quinta	Sabado	
10	Quarta	Sexta	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Terça	Terça	Sexta	Domingo	
11	Quinta	Sabado	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Quarta	Quarta	Sabado	Segunda	
12	Sexta	Domingo	Domingo	Quarta	Sexta	Segunda	Quinta	Quinta	Domingo	Terça	
13	Sabado	Sabado	Segunda	Quinta	Sabado	Terça	Sexta	Sexta	Segunda	Quarta	
14	Domingo	Terça	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sabado	Sabado	Terça	Quinta	
15	Segunda	Quarta	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Domingo	Domingo	Quarta	Sexta	
16	Terça	Quinta	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Segunda	Segunda	Quinta	Sabado	
17	Quarta	Sexta	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Terça	Terça	Sexta	Domingo	
18	Quinta	Quarta	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Quarta	Quarta	Sabado	Segunda	
19	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sexta	Segunda	Quinta	Quinta	Domingo	Terça	
20	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Sabado	Terça	Sexta	Sexta	Segunda	Quarta	
21	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sabado	Sabado	Terça	Quinta	
22	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Domingo	Domingo	Quarta	Sexta	
23	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Segunda	Segunda	Quinta	Sabado	
24	Domingo	Quarta	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Terça	Terça	Sexta	Domingo	
25	Segunda	Quinta	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Quarta	Quarta	Sabado		Planificação dos treinos
26	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sexta	Segunda	Quinta	Quinta	Domingo		Presença nos treinos
27	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Sabado	Terça	Sexta	Sexta	Segunda		Presença nos jogos
28	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Domingo	Quarta	Sabado	Sabado	Terça		Presença nos jogos de treino
29	Sexta	Segunda	Quarta	Sabado	Segunda	Quinta	Domingo	Domingo	Quarta		Foixa do Campeonato
30	Sabado	Terça	Quinta	Domingo	Terça	Sexta	Segunda	Segunda	Quinta		
31	Domingo	Sexta	Sexta	Quarta	Quarta	Sabado	Terça	Terça	Quinta		

Anexo 3 – Plano de treino



Clube Académico do Fundão

SESSÃO DE TREINO N.º: 12

DATA: 05/09/2014

HORA: 20:00

Objectivos:

Org defensiva e ofensiva colectiva com transições
Consolidação de movimentos ofensivos

Me3

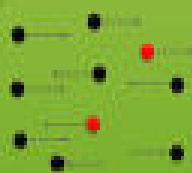
8 min

1

Aquecimento

Objectivos:

- Elevar a temperatura corporal e preparar as articulações para o treino.
- Interactuar com flexibilidade



24 min

Grupo 1

12 min meias 8x2 1 toque

Grupo 2

12 min Reforço muscular inferior
Com tirante muscular

Séries de 4 rep. iguais e quad.

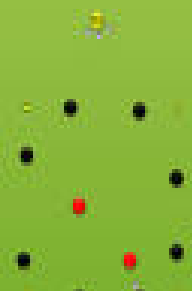
Incluir elemento de velocidade

2

Organização Ofensiva Individual

Objectivos:

- Melhorar a qualidade de passe (1º passe).
- Velocidade de circulação
- 20-30 passes jogados



10 min

Rev. Ofensivo

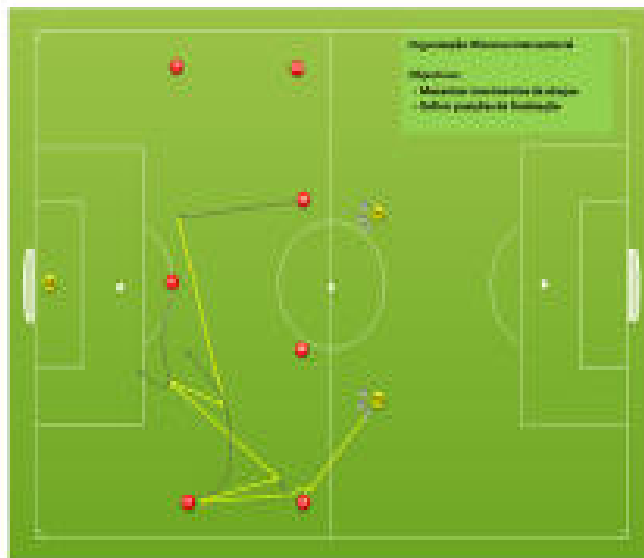
3



10 min

Rev. Ofensivo

4



15 min

2x 5 min jogo - 1 min pausa

**Aplicação de princípios
jogo a 3-1 toques**

5

5 min - R. à Calma

Flexibilidade

Guarda-Redes

11 min à parte



Anexo 4 – Plano de treino



Clube Académico do Fundão

SESSÃO DE TREINO N.º: 11

DATA: 05/09/2014

HORA: 20:00

Objectivos:
Organização defensiva e ofensiva Colectiva com transições

Mc3

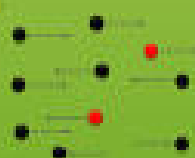
10 min

1

Aquecimento

Objectivos:

- Elevar a temperatura corporal e preparar os músculos para o treino.
- Interactuar com flexibilidade



10 min

Grupo 1
Meio 8x3 | toque

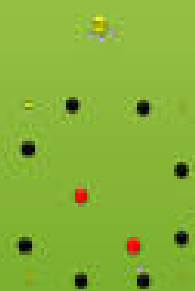
3-4 jogadores

2

Organização Ofensiva Individual

Objectivos:

- Melhorar a qualidade de passe em círculo.
- Variabilidade de circulação
- 15-20 passes seguidos



50 min

1x 10 min + 2 min aquec

Passar linha de fundo

3



0 min

-

4

Organização Defensiva Coletiva

Objetivos:

- Distância entre jogadores
- Cobertura à pressão na bola
- Encurtamento de espaço sempre que o Adversário joga para trás.

Transição Para Ataque

Objetivos:

- fazer entrar a bola no ataque

Organização Ofensiva Coletiva

Objetivos:

- Velocidade de Circulação
- Cobertura Ofensiva ao portador da bola
- Provocar situações de 2x1
- Criar situações de finalização,

Transição Para Defesa

Objetivos:

- Pressão no portador da bola pelo jogador mais perto para ganhar tempo para a equipa se fechar.
- Não deixar entrar a bola no ataque

8 min - R. à Calma

Flexibilidade

Reforço abdominal

5

Guarda-Redes

10 min à parte

Anexo 5 – QMAD

Questionário

Antes de tudo, o nosso muito obrigado pela sua participação.

Este estudo inscreve-se no programa curricular do mestrado em treino desportivo do Instituto politécnico da Guarda.

O questionário é anónimo, confidencial e de resposta voluntária, no entanto, para posterior análise estatística, pedimos que responda às seguintes questões:

1. Idade: _____ (anos)
2. Escalão: Infantil__ Iniciado__ Juvenil__ Júnior__ Outro_____.
3. Quantos dias da semana praticas?_____.
4. Num dia normal, quantas horas praticas?_____.
5. Há quanto tempo praticas esta modalidade?_____.

De seguida, pede-se que leia cada uma das afirmações abaixo, e assinale 1,2,3,4 ou 5 para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1	2	3	4	5

Eu pratico atividade desportiva para....

	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1. Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2. Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3. Ganhar	1	2	3	4	5
4. Descarregar energias	1	2	3	4	5

5. Viajar	1	2	3	4	5
6. Manter a forma	1	2	3	4	5
7. Ter emoções forte	1	2	3	4	5
8. Trabalhar em equipa	1	2	3	4	5
9. Influência da família ou de outros amigos	1	2	3	4	5
10. Aprender novas técnicas	1	2	3	4	5
11. Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	1	2	3	4	5
13. Libertar tensão	1	2	3	4	5
14. Receber prémios	1	2	3	4	5
15. Fazer exercício	1	2	3	4	5
16. Ter alguma coisa para fazer	1	2	3	4	5
17. Ter ação	1	2	3	4	5
18. Espírito de equipa	1	2	3	4	5
19. Pretexto para sair de casa	1	2	3	4	5
20. Entrar em competição	1	2	3	4	5
21. Ter a sensação de ser importante	1	2	3	4	5
22. Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	1	2	3	4	5
24. Estar em boa condição física	1	2	3	4	5
25. Ser conhecido	1	2	3	4	5
26. Ultrapassar desafios	1	2	3	4	5
27. Influência dos treinadores	1	2	3	4	5
28. Ser conhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
29. Divertimento	1	2	3	4	5
30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo	1	2	3	4	5

Anexo 6 – Resultados

Tabela de Classificação final

Table	PI.	V	E	D	Pts.	Golos	Diff.
1 Bº.Valongo	16	9	4	3	31	34 : 16	18
2 Belmonte	16	9	2	5	29	23 : 21	2
3 Sp.Covilhã	16	8	4	4	28	25 : 15	10
4 Benfica C.Br	16	8	3	5	27	24 : 16	8
5 Sertanense	16	6	7	3	25	20 : 15	5
6 C.Ac.Fundão	16	7	3	6	24	24 : 20	4
7 Desportivo	16	6	5	5	23	33 : 18	15
8 Proença	16	1	4	11	7	17 : 43	-26
9 Vilarregense	16	1	2	13	5	13 : 49	-36
10 AD Estação	0	0	0	0	0	0 : 0	0

Program of C.Ac.Fundão		
1	C.Ac.Fundão - Sertanense	0 : 0
2	Desportivo - C.Ac.Fundão	4 : 2
3	C.Ac.Fundão - AD Estação	:
4	Vilarregense - C.Ac.Fundão	0 : 1
5	C.Ac.Fundão - Benfica C.Br	0 : 0
6	C.Ac.Fundão - Proença	3 : 1
7	Sp.Covilhã - C.Ac.Fundão	3 : 2
8	C.Ac.Fundão - Belmonte	1 : 2
9	Bº.Valongo - C.Ac.Fundão	1 : 0
10	Sertanense - C.Ac.Fundão	1 : 0
11	C.Ac.Fundão - Desportivo	0 : 0
12	AD Estação - C.Ac.Fundão	:
13	C.Ac.Fundão - Vilarregense	2 : 0
14	Benfica C.Br - C.Ac.Fundão	1 : 2
15	Proença - C.Ac.Fundão	2 : 3
16	C.Ac.Fundão - Sp.Covilhã	2 : 3
17	Belmonte - C.Ac.Fundão	2 : 3
18	C.Ac.Fundão - Bº.Valongo	3 : 0

