



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Alípio Manuel da Costa e Silva
janeiro | 2013



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

Relatório de Estágio

F.C. Vizela

Alípio Manuel da Costa e Silva

Janeiro 2013

Ficha Individual do Estagiário

Nome Estagiário: Alípio Manuel da Costa e Silva

Local Estágio: Estádio Futebol Clube Vizela - Vizela

Presidente do Futebol Clube de Vizela: Eduardo Guimarães

Tutor da Instituição de Estágio: Dr. Pedro Emanuel Braga Gonçalves Tomé da Costa

Data do início do estágio: 19-09-2011

Data de fim do estágio: 30-06-2012

Dia (s) e Horário de Estágio: Quarta, Quinta e Sexta – Feira das 19:30 às 21:30h.

Sábado das 10:00 às 12:00

Domingo das 09:45 às 13:00h

Especialidade do Estágio: Futebol

Orientador do Estágio: Professora Doutora Teresa Fonseca

Diretor da ESCED: Professor Doutor Carlos Reis

Diretor do curso de Desporto: Professor Doutor Nuno Serra

Agradecimentos:

Em primeiro lugar e antes de tudo quero agradecer aos meus pais por tudo, pelos seus sacrifícios ao longo deste três anos para me conseguirem, manter a estudar e pela licenciatura que breve espero concluir. Agradeço-lhes profundamente, pois tudo o que sou a eles devo. E ainda acima de tudo esta licenciatura que agora acabo a eles devo, por me terem apoiado financeiramente em todos os momentos mas sobretudo pelo apoio moral que me deram em todos os momentos.

A todos os familiares que direta ou indiretamente de uma forma mais direta ou indiretamente, me apoiaram e ajudaram ao longo da minha licenciatura.

Aos meus padrinhos que desde sempre me auxiliaram e foram incansáveis ao longo deste três anos.

À minha namorada Daniela por toda a compreensão e apoio que me deu, para nunca desistir ao longo da licenciatura.

Aos amigos que fiz ao longo desta etapa na minha vida, pois não conhecia ninguém quando cheguei a Guarda e saí daqui com novos amigos que sempre me quiseram bem, essencialmente ao Aildo Alves e ao Cirilo Sousa.

Aos professores do curso de Desporto que me transmitiram novos conhecimentos, que me foram muito úteis no estágio e que me ensinaram e acima de tudo fizeram de mim um melhor Homem e uma melhor pessoa. Agradecimento especial À Professora Doutora Teresa Fonseca, minha orientadora de estágio na ESECD e pela sua indispensável ajuda e sugestões durante todo este processo.

Agradeço também a todos os membros do Futebol Clube de Vizela pela ajuda que me deram na realização deste estágio curricular, principalmente ao Pedro Costa, Bernardo Assis e Marco Pereira, que me transmitiram e ensinaram novos conhecimentos ao nível do treino desportivo. E ainda a todos os jogadores do F.C. Vizela com quem interagi ao longo do meu estágio, e que sendo os últimos são seguramente os primeiros, o meu muito obrigado, pois sem eles este estágio nunca se teria concretizado.

Resumo:

O presente relatório descreve todas as fases e procedimentos durante dez meses de estágio no Futebol Clube de Vizela.

Pretende-se, demonstrar o universo de situações vividas e atividades que foram realizadas durante os dez meses de estágio. Com as sessões de estágio, ambicionou-se aprender e melhorar os treinos e a forma de treinar as crianças contribuindo para um melhor futuro das mesmas ao nível profissional e a nível pessoal.

Sabendo que uma formação de treinador era incapaz de me satisfazer a sede de conhecimento ao nível do treino, ingressei no ensino superior com o objetivo de aprender muito mais sobre o treino e a forma como treinar. Por isso mesmo, escolhi o meu estágio num clube de futebol que tem como supervisor um professor com um grande conhecimento na formação de jovens jogadores e também com conhecimentos em treino de equipas séniores de competição.

O estágio foi realizado com equipas pertencentes ao clube.

Palavras Chaves: Estágio, Treino Desportivo, Futebol, Formação.

Índice:

Índice:.....	i
Introdução:.....	1
Parte I - A Cidade de Vizela.....	3
1.1-Desporto em Vizela.....	3
1.2-História do Futebol Clube de Vizela.....	4
1.3- Recursos Humanos:	6
1.4- Recursos Materiais:	6
Parte II - Treino Desportivo	8
2.1- Teoria Geral do treino desportivo – o exercício de treino.....	8
Parte III - Agentes principais envolvidos no Estágio.....	11
3.1-Objetivos do Estágio.....	12
3.2- Horário de Estágio:.....	12
3.3- Caracterização da equipa dos Traquinas B	13
3.4- Caracterização do Escalão Iniciados A	16
3.5- Liga Mini do Futuro:	19
3.6- Tarefas desenvolvidas no Estágio.....	20
3.6.1- Observação dos treinos:	20
3.6.2- Observação de Jogo:.....	23
3.7- Outras atividades desenvolvidas:	25
Parte IV - Reflexão Final:	27
4.1- Aspetos Positivos:	27

4.2- Aspectos menos positivos	29
-------------------------------------	----

Conclusão:	30
-------------------------	-----------

Bibliografia:	31
----------------------------	-----------

Índice de Anexos:

<u>Anexos</u>	32
<u>Anexo I- Plano de Estágio:</u>	33
<u>Anexo II- Cronograma de atividades</u>	35
<u>Anexo III- Organograma</u>	36
<u>Anexo IV - Calendário da Liga Mini do Futuro</u>	37
<u>Anexo V – Observação Clube Desportivo Feirense vs. Varzim Sport Clube</u>	38
<u>Anexo VI – Observação de Jogo:</u>	39
<u>Anexo VII – Plano de Treino Iniciados A</u>	40
<u>Anexo VII – Plano de Treino Traquinas B</u>	43
<u>Anexo IX – Plano Semanal</u>	43

Índice de imagens:

Figura 1- Brasão de Vizela	3
Figura 2- Ilustração 2. Primeira Equipa do F.C.V.....	4
Figura 3 - Ilustração 4 - Simbolo Futebol Clube de Vizela	11
Figura 4 - Caderneta de Cromos	25

Índice de Tabelas:

Tabela 1 - Plantel Iniciados A	18
Tabela 2 - Equipa com menos Derrotas	24

Introdução:

Os três anos de uma licenciatura têm como principal objetivo formar e preparar os alunos, para o seu futuro e para o mundo do trabalho que se seguirá. Entendo que cada vez mais neste mundo de trabalho só sobressaíam os melhores e por isso é muito importante a formação obtida nos anos iniciais da licenciatura pois é onde adquirimos mais conhecimentos e nos preparamos para o estágio. Este estágio tem de ser visto como “um trabalho”, em que temos que dar o nosso melhor e onde adquirimos alguma experiência, para o nosso futuro. Deste modo, todas as matérias novas, todos os trabalhos desenvolvidos foram muito importantes, pois ajudaram-nos e prepararam-nos para este estágio que agora acabamos.

Tivemos de escolher um local que nos pudesse receber, para realizarmos o nosso estágio, tentei no Futebol Clube do Porto nas escolas de formação, mas queriam alguém a tempo inteiro e como o meu estágio é só de Quarta-Feira a Domingo, não aceitaram a minha candidatura. Após este não, não parei e fui bater à porta do Futebol Clube de Vizela, pois é um clube em que a sua formação sempre foi admirável, e por também ser perto da minha residência natural.

Hoje em dia o futebol é o desporto rei tanto em Portugal como no resto do mundo, e eu sempre tive uma grande admiração e um grande interesse em expandir os conhecimentos que ia obtendo nesta modalidade. Por outro lado como o meu orientador de estágio tem o curso de nível II de treinadores de futebol, pensei que seria uma boa escolha para me ajudar a crescer e a desenvolver os meus conhecimentos no futebol.

Realizei o meu estágio com os futebolistas do escalão Iniciados A, escalão em que o meu coordenador de estágio é o treinador, e mais tarde pediram-me para ajudar e colaborar no processo de treino da equipa dos traquinas B, pois era um escalão com muitos atletas, para um único treinador.

No início do estágio como faz parte do protocolo realizei um projeto de estágio. Neste ficaram definidos os objetivos a que me propunha ao longo deste ano de estágio e as atividades a desenvolver,

Este relatório estará dividido em quatro pontos fundamentais: no primeiro ponto far-se-á a descrição da cidade de Vizela e da instituição de estágio (Futebol Clube de Vizela) no segundo ponto será feita uma breve contextualização sobre treino desportivo.

No terceiro ponto serão abordados as atividades desenvolvidas no meu estágio, começando nos Traquinas B, e passando depois para os Iniciados A, após a descrição das atividades que desenvolvida ao longo do meu estágio será apresentada a reflexão final do meu estágio.

Parte I - A Cidade de Vizela

Vizela é uma cidade portuguesa no Distrito de Braga, região Norte e sub-região do Ave, com cerca de 12 698 habitantes com o brasão ilustrado na fig. 1.



Figura 1- Brasão de Vizela (fonte: wikipédia)

É sede de um município com 23,92 km² de área e 24 477 habitantes (2009), subdividido em 7 freguesias. O município é limitado a norte e a oeste pelo município de Guimarães, a oeste por Santo Tirso a leste por Felgueiras e a sul por Lousada.

O concelho foi criado em 24 de Maio de 1361, vindo a ser extinto em 3 de Fevereiro de 1408. Teve então a designação de Riba Vizela. O município foi restaurado em 19 de Março de 1998 por desmembramento de freguesias de Guimarães, Lousada e Felgueiras. De acordo com a informação disponibilizada na wikipédia, consultado em 25 de Outubro de 2011.

1.1-Desporto em Vizela

O clube mais representativo da cidade é o Futebol Clube de Vizela, embora também existam mais, como a Fundação Jorge Antunes, Callidas Club, São Paio, Santo Adrião.

Sendo o Callidas Club um clube que aposta na formação de atletas na modalidade de andebol, desenvolve uma importante atividade junto dos jovens quer no tempo de aulas como em tempo de férias. Nestas alturas, os jovens podem participar em

atividade das designadas “férias desportivas” e outras atividades nas quais se podem ocupar quer em período de férias ou de aulas letivas.

A Fundação Jorge Antunes, para o povo de Vizela, assume também um papel determinante quer a nível cultural quer desportivo. A nível desportivo apostou essencialmente na modalidade de futsal e também desenvolve atividades com jovens em tempos de aulas e nos tempos livres.

Em Vizela praticam-se vários desportos desde futebol, andebol, minigolfe, futsal, atletismo, tiro. Estas práticas têm também bastante influência nos jovens vizelenses, criando e dando oportunidade de prática desportiva na cidade.

Outros clubes das freguesias do concelho também desempenham um importante papel no desporto como é o caso do CCD Santa Eulália.

1.2-História do Futebol Clube de Vizela

O Futebol Clube de Vizela (F.C.V.) foi fundado no dia 1 de Janeiro de 1939 e foram eleitos os primeiros órgãos sociais do Clube a 16 de Junho de 1939.

Os primeiros presidentes foram: Armando Martins Camelo (Assembleia Geral); João de Sousa (Direção) e João da Costa Madureira (Conselho Fiscal).



Figura 2- Ilustração 2. Primeira Equipa do F.C.V. (Fonte: <http://futebolclubedevizela.blogspot.pt/2010/09/historia-do-clube.html>)

Em 2004/05, cumprindo um sonho de vários anos, o FC Vizela sagrou-se campeão da 2ª Divisão B Zona Norte e ascendeu à Liga de Honra. Sob o comando do treinador Carlos Garcia, o Clube disputou pela primeira vez a Liga de Honra, terminando em 11º lugar com 44 pontos. Entretanto o Clube remodelou os seus balneários, criou uma sala de troféus, um bar e um salão nobre. Recentemente, foi construída uma nova bancada com capacidade para mais de um milhar de pessoas, obra que veio contribuir muito para o embelezamento do estádio.

Atualmente, o Clube disputa a 2ª Divisão Nacional Zona Norte. Nos seus escalões de formação conta com duas equipas nos campeonatos nacionais: Juvenis A (1ª Divisão) e Iniciados A (1ª Divisão). Nos campeonatos distritais encontram-se as equipas de Juniores (1ª Divisão), de Juvenis B (1ª Divisão), de Iniciados B e C (2ª Divisão). Ao nível do "futebol de sete", as três formações de Infantis, bem como os três conjuntos de Escolas, têm conseguido boas prestações.

O Clube organizou por dez vezes o Torneio Internacional de Juniores do Futebol Clube de Vizela, tendo atingido níveis de organização bastante elevados. Hoje, passados alguns anos, podemos ver grandes nomes de atletas do futebol nacional e internacional, que aqui jogaram pelos seus clubes.

O Clube tem também mais uma modalidade, o Atletismo, com um conjunto de atletas que apresenta um palmarés invejável, juntando títulos nacionais a participações nas Seleções Nacionais. Dulce Félix, hoje uma das melhores atletas nacionais, foi o expoente máximo extraído desta secção.

O clube tem como objetivo para os iniciados A escalão onde realizei o meu estágio a manutenção no campeonato nacional (1ª divisão). E em termos de traquinagem a promoção e a prática do futebol, momentos de diversão e convívio entre outras equipas.

1.3- Recursos Humanos:

Este clube conta com muitas pessoas a trabalharem em prol das camadas jovens do clube, conta com vários treinadores e vários diretores que estão identificados no organograma do clube (Ver anexo II) pois cada equipa conta com um diretor, e com um treinador principal e um adjunto, assim sendo o clube tem 11 equipas no escalão de formação fazendo assim 22 treinadores e onze diretores, com a ajuda de mais treinadores de guarda-redes. Nos treinadores o clube conta com 14 licenciados os outros treinadores apesar de não serem licenciados são antigos jogadores de futebol.

Para além de mim o clube não conta com mais nenhum estagiário.

O clube tem quatro fisioterapeutas que são escolhidos aleatoriamente para irem aos jogos, pois nenhum fisioterapeuta faz parte de uma determinada equipa. Tendo todos os dias em horário de treinos com um fisioterapeuta permanente para tratar dos jogadores das camadas jovens. Tem também um roupeiro que trata de todo o material para o treino, e trata da roupa dos treinadores.

Por último o clube tem 3 motoristas que fazem os trajetos que o clube indica para trazer e levar os atletas no fim de cada treino para suas casas.

1.4- Recursos Materiais:

O clube conta com uma sala onde se encontra as várias bolas, as bases, os cones as varas, os coletes e a roupa dos treinadores para cada treino. O material nunca é igual para cada equipa pois com o tempo temos três campos de treino (dois em relvado, e um em sintético), e as equipas nunca treinam no mesmo local as bolas são assim escolhidas conforme o local onde a equipa treine. E como no final de cada treino os coletes são lavados pelo roupeiro, não se faz separação de material por equipas.

O clube tem também a sua lojinha onde os pais pagam as quotas dos filhos e onde adquirem o equipamento de jogo e de treino no início de cada época desportiva.

Tal como anteriormente referiu o clube tem três motoristas para três carrinhas que fazem o transporte para o treino e para casa no final do mesmo. Apenas os escalões mais novos não utilizam este transporte pois têm de ser os pais a trazê-los para os treinos.

O estádio do clube foi inaugurado no dia 12 de Novembro de 1989. Conta com duas bancadas, uma delas coberta, e tem uma capacidade máxima de 7500 lugares.

Ilustração 1 - Estádio do Futebol Clube de Vizela (Fonte: www.f.c.vizela.pt)



A 19 de Março de 2003 foi inaugurado o primeiro relvado sintético pelo presidente da Câmara Municipal de Vizela, na altura Francisco Ferreira.



Ilustração 2- Sintético do Futebol Clube de Vizela (Fonte www.fcv.pt)

Neste relvado sintético é onde decorrem os treinos e os jogos dos escalões de formação. É um sintético com luz artificial. E conta com duas balizas amovíveis.

Parte II - Treino Desportivo

2.1- Teoria Geral do treino desportivo – o exercício de treino

Para o treino desportivo existem varias definições pois cada autor que se debruce sobre esta questão tem a sua própria opinião diferente. Segundo Castelo (2002)

o exercício de treino é um meio que surge como um dos mais importantes da atividade do treinador desportivo e, por isso, deve-se ter por ele muito respeito, com a sua importância não só no âmbito da atividade profissional do treinador mas também no âmbito no processo de formação/desenvolvimento dos praticantes ou das equipas (p.74).

Esta importância que Castelo refere é suportada também por Mesquita (2000 cit. por Pereira. R. 2006, p.5) “é a partir do exercício que o treinador materializa as suas intenções e através da sua prática que os atletas aprendem o conteúdo do treino”. Esta é ainda aludida por Matveiev (1983, cit. por Pereira. R. 2006, p.5) ao referir que “é a forma fundamental de preparação, baseada em exercícios sistemáticos, representando um processo organizado pedagogicamente com o objetivo de direcionar a evolução do desportista”.

O treino desportivo tal como podemos ver não é algo que é instantâneo é algo que é trabalhado ao longo do tempo e que com o tempo é que os treinadores conseguem obterem os resultados que procuram ao longo do tempo. Bompa (1983, cit. por Pereira. R. 2006, p.5) diz-nos ao definir o treino como uma “atividade desportiva sistemática de longa duração, graduada de forma progressiva a nível individual, cujo objetivo é preparar as funções humanas, psicológicas e fisiológicas para poder superar as tarefas mais exigentes”.

Através destas citações de vários autores podemos confirmar que o exercício desportivo é algo complexo, e crucial no processo de treino, implicando uma prática sistemática para que estes sejam interiorizados pela equipa e desta forma os resultados

que por vezes os treinadores procuram sejam conseguidos. Para serem interiorizados existe uma adaptação/ ajustamento dos atletas em conformidade com, o que se treina e, por conseguinte, as adaptações ou ajustamentos dos atletas dão-se em conformidade com o modo com o se treina (Bompa, 1999, cit. por Pereira, 2006, p.5). Dada a importância que o exercício possui no processo de treino não é de estranhar as preocupações que os treinadores têm em escolher e em organizar um exercício que corresponda de forma adequada, às exigências de determinadas situações.

Também para Teodorescu (1987 cit. por Pereira, 2006, p.5) “o exercício pode ser considerado um ato motor sistematicamente repetido cuja essência assenta na realização de movimentos de diferentes segmentos do corpo, executados simultânea ou sucessivamente, coordenados e organizados segundo um determinado objetivo”. Ainda segundo este autor (1983 cit. por Pereira, 2006, p.5) “cada movimento e o exercício no seu conjunto, devem ter, entre outras especificidades, direção, amplitude, velocidade, duração, ritmo e tempo de execução”.

Para Parlebas (1981 cit. por Pereira, 2006, p.5)

a tarefa motora é um conjunto organizado de condições materiais e de obrigações que definem um objetivo cuja realização necessita de emprego de condutas motoras de um ou vários praticantes. As condições objetivas que presidem ao cumprimento de tarefas são impostas por conselhos ou regulamentos (p.5).

Para ser definida a noção de exercício é necessário ampliar os vários aspetos que o envolvem e segundo Pereira (2006, p.5), a partir daí podemos definir o exercício como uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio pedagógico, potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a atividade deste em direção a um determinado objetivo, orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos. Portanto, o exercício de treino pode ser considerado, no seu sentido lato, como um processo de

confrontação do praticante ou da equipa com exigências físicas, psíquicas e intelectuais com a finalidade de aumentar os seus limites de adaptação, de atingir com o máximo de rendimento, sob um regime de economia de esforço e de resistência à fadiga, um resultado pré-estabelecido de acordo com uma previsão anterior.

Parte III - Agentes principais envolvidos no Estágio

Escolhi este clube pois tem um grande hi storial nas suas cam adas jovens é um clube que tem conseguido ao longo do tem po vir a formar bons jogadores. É um clube que fico perto da minha morada de residência e deste modo sempre que fosse necessário podia ir ajudar no que fosse necessário, com total disponibilidade.



Figura 3 - Ilustração 4 - Simbolo Futebol Clube de Vizela (Fonte: www.fcv.pt)

É um clube organizado e m que te m um coordenador das ca madas que já foi antigo jogador do clube e que conhece bem a realidade do m esmo. As camadas jovens deste clube têm técnicos que estão ligados á modalidade pois foram antigos jogadores e em que a grande m aioria dos treinadores são técnicos de desporto. Abaixo apresentam-se alguns dados importantes sobre o meu estágio

3.1-Objetivos do Estágio

Para a concretização deste estágio foram definidos os seguintes objetivos:

- Realizar a observação do treino;
- Realizar a observação de jogo;
- Efetuar a análise do treino;
- Efetuar a análise do jogo;
- Preparar/ elaborar os planos de treino;
- Intervir de forma ativa no treino;
- Adquirir autonomia na administração de um treino;
- Integrar-me na “família” do clube;
- Aprender e conhecer o verdadeiro significado de “balneário da equipa”.

3.2- Horário de Estágio:

O meu horário de estágio sofreu diversas modificações desde o seu início até ao seu término, (Ver anexo III).

No início do meu estágio e enquanto estava só a trabalhar com a equipa dos Iniciados A, este horário foi desde o dia 19 de Setembro até ao dia 22 de outubro o meu horário era Quarta, Quinta e Sexta-feira das 19:30 às 21:30 e Domingos das 09:45 às 13:00.

Passado algum tempo pediram-me para ajudar o *Mister* Bernardo (Treinador dos Traquina B). Nessa altura o meu horário mudou tendo-lhe sido acrescentadas algumas horas, o que foi benéfico para mim (pois quanto mais trabalhava, mais ia aprendendo). Este horário foi o que prevaleceu quase até ao final da época, foi acrescentada mais uma hora à quinta-feira das 18:00 às 19:30 e ao sábado das 10:00 às 11:30. Já no final e após os iniciados terem finalizado a sua época desportiva, o meu horário sofreu a última alteração ficando só com os treinos dos traquinas B. Este horário ficou a vigorar desde o dia 19 de Maio até 30 de Junho de 2012.

3.3- Caracterização da equipa dos Traquinas B

O Futebol Clube de Vizela tem com o “ímagem de marca”, conseguir formar bons atletas e bons valores para o futuro. Neste sentido, a preocupação com este tema começa desde que bem jovens se inscrevem no Futebol Clube de Vizela, desejando ser jogadores de futebol. Neste escalão (Traquinas B), as crianças têm 8 anos, ou seja, nascidos no ano de 2004.

Como são crianças pequenas, o clube tem um protocolo com o pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Vizela, para estes lá treinarem uma vez por semana. A outra sessão de treino (sábado) era feita no sintético do clube, ao ar livre. Aquando da mudança do meu horário de estágio, os treinos passaram a realizar-se no relvado do estádio do Vizela.

O transporte do material necessário para o treino dos futebolistas deste escalão era efetuado por nós, os treinadores. Levávamos sempre 12 bolas: 8 amarelas e 4 brancas, 12 coletes: 7 vermelhos e 5 amarelos, um pack de bases. Nos treinos de sábado usávamos as balizas de hóquei que o clube tem e qualquer treinador pode usar sem problemas. Nos dois espaços de treino tinhamos também duas balizas de futebol de 5. Para os treinos, apesar de no pavilhão e no estádio terem balneários, os jogadores já vinham equipados de casa e nunca utilizaram os balneários destes espaços desportivos.

A nível de recursos humanos, este escalão era liderado por dois treinadores, o *Mister* Bernardo Assis e o estagiário Alípio Costa.

O Futebol Clube de Vizela dá muita importância a estes escalões pois entende que estes jovens atletas serão o futuro da formação e os futuros jogadores do clube, por isso tenta sempre oferecer-lhes o melhor para que estes se mantenham a treinar no clube.

No início dos treinos estes escalões tinham inscritos cerca de vinte e três jogadores, depois, com o passar do tempo acabaram por desistir cinco jogadores por razões alheias ao clube e aos treinadores. Com estas desistências, no final da época eram apenas dezoito os futebolistas.

Foi nosso entendimento, enquanto treinadores, que estes desistentes teriam decidido praticar outras modalidades, e outros teriam ido treinar para outros clubes, mais perto da sua área de residência, evitando gastos nas deslocações (aspecto importante para os pais, nos tempos atuais). Neste escalão, onde ainda existe pré-competição, as nossas crianças ainda não sabiam bem em que posições gostariam de jogar, pois todos queriam jogar como jogadores de campo, salvo dois jogadores que já vinham equipados e sempre demonstraram interesse em jogar na posição de guarda-redes. Com o tempo fomos percebendo através das características deles qual a melhor posição para cada um deles. Fomos trabalhando com eles tanto a nível ofensivo como defensivo, com treinos estruturados de uma forma lúdica e sem pressão com bola. Entendemos que nestas idades a melhor estratégia seria um trabalho onde estivesse presente inicialmente o atleta e a bola e só depois, a bola, o atleta e os companheiros. Neste escalão, os microciclos eram de dois treinos, nomeadamente à Quinta-feira das 18h00 às 19h00 e ao Sábado das 10h00 às 11h30, totalizando assim 02h30 de treino por semana. Com esta equipa estava inscrita na Liga Mini do Futuro, tinha jogo de 15 em 15 dias. Para estes jogos eram sempre convocados 14 jogadores e os restantes realizavam treino normal no dia do jogo. Pensamos que a existência desta competição foi muito boa pois tornou-os mais competitivos e mais interessados nos treinos, pois no final de cada três treinos havia uma convocatória. Esta estratégia era uma forma de estarem atentos e portarem-se bem esperando ser convocados para o jogo. Ao longo da época fizemos com que todos os jogadores jogassem o mesmo tempo e o mesmo número de jogos, apesar de não ser fácil pelo elevado número de jogadores.

Antes do *mister* Bernardo ter aceite a proposta de trabalho era eu que ficava com as crianças não convocadas e era eu que lhes dava o treino, quando eram jogos em casa. Quando os jogos eram fora eu acompanhava a equipa ao local do jogo e estes treinavam com o *mister* Marco ou com o *mister* Benito dependendo de qual tinha jogo ou não nesse fim-de-semana. Após o *mister* Bernardo ter aceite a proposta de trabalho (01-11-2011), eu comeci a acompanhar sozinho os jogadores para os jogos. Foi uma responsabilidade maior que acrescentei às minhas tarefas, mas foi muito enriquecedor pois desta forma senti que tive um papel ainda mais importante, neste grupo.

Com este grupo tive o privilégio de participar também num torneio de Páscoa do Grupo Desportivo de Ribeirão, no qual ficámos em primeiro lugar.

3.4- Caracterização do Escalão Iniciados A

O Futebol Clube de Vizela no escalão de Iniciados, bem como em todos os outros escalões de competição, têm condições de treino bastante limitadas, em relação a outras equipas que disputam o mesmo campeonato. Penso que as nossas equipas foram as equipas com piores condições de trabalho. Ao longo do inverno tivemos de treinar em condições muito abaixo do aceitável tal como treinar quase às escuras num campo pelado, por exemplo por vezes tínhamos 4 equipas a treinar ao mesmo tempo. Nessa altura sentiu-se necessidade de se encontrar uma solução que culminou na divisão do sintético em duas partes para duas equipas. Ainda assim uma equipa treinava num campo pelado que não tinha as medidas de futebol de onze e a outra treinava num campo pelado que tinha as medidas de campo de futebol de sete. Apenas o campo sintético tinha luz e a luz que iluminava os campos pelados era quase como “a luz que sobrava do sintético”. Estas equipas iam rodando para não serem sempre as mesmas no sintético nem sempre as mesmas no pelado. Contudo eram condições que em comparação com as das equipas que disputavam os mesmos campeonatos que nós, estavam muito distantes das dessas equipas.

Em termos de instalações de apoio, existiam um balneário para a equipa se equipar e outro para os treinadores, tinham o gabinete médico no qual todos os dias estava um fisioterapeuta a trabalhar. No que diz respeito ainda a material e conforme o espaço que iam os usar, tinham os 10 bolas de terra ou de sintético, 5 cones de sinalizadores, o pack de sinalizadores, 20 cones 12 vermelhos e 8 verdes, balizas de hóquei, 2 balizas de futebol de cinco, duas balizas de futebol de onze móveis e no gabinete médico tinham outros materiais como bolas medicinais, halteres, elásticos.

O clube oferece transportes para os atletas se deslocarem para o treino e desde para as suas residências. Nos dias dos jogos a responsabilidade do transporte, das suas residências até ao estádio, era de seus pais. Depois do estádio para os locais de jogo era da responsabilidade do clube. Em termos de recursos humanos a trabalhar com este escalão, existiam o treinador Pedro Costa, o treinador adjunto David Rodrigues/ o estagiário Alípio Costa, o treinador de guarda-redes Cláudio e um diretor que estava sempre presente nos treinos da equipa.

O nosso treinador e coordenador das camadas jovens do clube e meu orientador de estágio é licenciado e tem o Curso de Nível II de treinador de Futebol. O treinador adjunto tem vários anos de experiência como jogador de futebol, pertencendo também às camadas jovens do Futebol Clube de Vizela. O treinador de guarda-redes tem uma longa experiência com o guarda-redes, tendo jogado também pelo Futebol Clube de Vizela e chegando a receber propostas para treinador de guarda-redes da equipa Sénior do clube.
























A equipa técnica é uma equipa jovem mas com muita experiência do mundo do futebol.

Relativamente aos jogadores, a equipa era composta por vinte e cinco jogadores, mas devido a fatores alheios ao clube, já quase no fim da época um elemento desistiu e a equipa acabou a época apenas constituída por vinte e quatro jogadores.

Este escalão conta com jogadores nascidos em 1997/1998.

Na tabela 5 que se segue, como é visível, estão ainda os vinte e cinco jogadores iniciais,

Tabela 1 – Plantel Iniciados A (Fonte: www.zerozero.pt)

UM.	NOME	NACIONALIDADE	POSIÇÃO	CLUBE ANTERIOR
	João Costa	 Portugal	Guarda-redes	Vizela
8	Rui Costa	 Portugal	Guarda-redes	Vizela
9	João Pedro	 Portugal	Guarda-redes	Vizela
	Pinto	 Portugal	Defesa	Vizela
	Areias	 Portugal	Defesa	Vizela
	Fábio Vieira	 Portugal	Defesa	Vizela
7	Jota	 Portugal	Defesa	Vizela
8	Salgado	 Portugal	Defesa	Vizela
0	André Machado	 Portugal	Defesa	Vizela
7	Pimenta	 Portugal	Defesa	Vizela
9	João Daniel	 Portugal	Defesa	Vizela
	Francisco	 Portugal	Médio	Vizela
	Bruno Fernandes	 Portugal	Médio	Vizela
	Apolo	 Portugal	Médio	Vizela
0	Rocha	 Portugal	Médio	Vizela
1	Sebastian Romero	 Chile	Médio	Vizela
3	Pekas	 Portugal	Médio	Vizela
4	Luís Silva	 Portugal	Médio	Vizela
5	Peixoto	 Portugal	Médio	Lustosa
3	Zezé	 Portugal	Médio	Vizela
0	Pedro Coelho	 Portugal	Médio	Vizela
6	Jorginho	 Portugal	Médio	Vizela
	Diogo Ribeiro	 Portugal	Avançado	Vizela
1	Cardoso Pereira	 Portugal	Avançado	Vizela
6	Paulo Ferreira	 Portugal	Avançado	Vizela

Tal como atrás foi referido, destes vinte e cinco jogadores, o atleta identificado com o nº 3, na posição de central, deixou a equipa. É uma equipa de estrutura média, em relação a anos anteriores esta equipa neste escalão era alta, pois a F.C. Vizela nas outras equipas é tida como uma equipa de baixa estatura, com bons jogadores a nível individual e coletivamente. Em termos individuais penso que é uma boa equipa, pois se não o fosse não despertaria o interesse de clubes grandes na contratação de alguns dos nossos jogadores. Em termos coletivos é muito boa, basta ver o desempenho que tiveram esta época fazendo feitos históricos no clube.

3.5- Liga Mini do Futuro:

A liga mini do futuro é uma competição que é organizada pelos Pinheirinhos de Ringe, esta liga tem como objetivo dar aos jogadores momentos de convívio e de diversão com outras equipas. Esta liga não tem como objetivo principal a competição mas sim dar momentos aos jogadores de fazerem aquilo que mais gostam que é o jogar futebol. Os jogos são agendados (ver calendário competitivo em anexo IV) pela equipa de Ringe com as várias equipas que nesta ligam participam. Existe uma ficha de inscrição de jogadores nesta liga e uma ficha de jogo também feita pela organização que é levada para os jogos com os nomes de jogadores e a sua data de nascimento para assim os jogadores jogarem com atletas da sua idade de outras equipas, no final de cada encontro os dois técnicos assinam a ficha com o resultado final do encontro e enviam para a organização para eles fazerem a classificação.

3.6- Tarefas desenvolvidas no Estágio

Ao longo do meu estágio tive sempre em mente os objetivos definidos inicialmente e que felizmente consegui concretizar ao longo do meu tempo de estágio. Esses objetivos estiveram intrinsecamente associadas às seguintes tarefas que desenvolvi:

- Observação do treino;
- Observação de jogo;
- Análise do treino;
- Análise do jogo;
- Preparação/ elaboração de planos de treino;
- Intervenção ativa no treino;

3.6.1- Observação dos treinos:

Esta primeira proposta de tarefas foi muito produtiva para mim pois assim pude entender como as coisas iam funcionando e foi também uma forma de ir conhecendo o grupo com quem trabalhava. Nesta parte de observação nos treinos, ninguém no clube me deu ou mostrou nenhuma tabela de observação. Eu levava um caderno e tirava os meus próprios apontamentos, ia vendo que exercícios eram realizados e como eram realizados. E desta forma fiquei com um portefólio de uma época de treinos para um grupo de iniciados.

Quanto à análise do treino, no final de cada treino os dois treinadores e eu reuníamos-nos no balneário dos treinadores e refletíamos acerca do que corria bem e do que corria menos bem em cada treino, bem como analisávamos certos exercícios e tentávamos perceber o que corria menos bem para que numa próxima vez que esse exercício fosse aplicado corresse pela melhor forma e não tivéssemos muito tempo a explicar o exercício.

As sessões de treino eram todas bem organizadas e bem geridas pelo treinador, pois este tentava que não existissem muitos tempos “mortos”. Sempre que tinha algo para comunicar ao grupo quer fosse relativo ao jogo que teriam os no fim-de-semana a seguir, quer fosse por algum problema que estivesse a ocorrer no grupo, este falava sempre no balneário para que assim o treino não tivesse pausas nem tempos “mortos”.

Começando pelos guarda-redes, estes tinham um treinador com eles durante três treinos por semana (Quarta, Quinta e Sexta – Feira), durante 30 a 40 minutos faziam trabalho específico com o treinador e só depois é que se juntavam ao resto da equipa.

Eu só podia ir a três sessões de treino por semana dado que a sessão de segunda-feira ser realizado quando me encontrava na Guarda, no período letivo e ser-me impossível deslocar-me para esta sessão de treino.

No início de cada sessão de treino todos os jogadores faziam um “meinho” e depois os guarda-redes iam trabalhar com o seu treinador. Após este exercício, no início da sessão, faziam-se exercícios de manutenção de posse de bola. Finalizado este exercício os guarda-redes voltavam ao grupo e faziam-se sempre exercícios de finalização com movimentações, passes de ruptura e jogadas ensaiadas. No final dos treinos por vezes, faziam-se jogos reduzidos. Após finalizadas estas tarefas, todos os jogadores faziam três séries (30 abdominais, 30 dorsais, 20 flexões) e dava-se o treino por terminado.

No treino de quinta-feira o “alinhamento” era mais ou menos o mesmo. Mudavam-se os exercícios de finalização que passavam a ser jogos reduzidos e se o próximo jogo fosse num campo pelado, o treino de quinta-feira era realizado no pelado para desta forma os jogadores se adaptassem ao terreno. O treino de sexta-feira começava com todos os treinos, com um “meinho”, depois efetuavam um jogo de posse e manutenção de posse de bola. No final, eram realizados uns exercícios de bolas paradas, uma das formas com que tentávamos chegar ao golo, com jogadas estudadas e ensaiadas como cantos, livres e lançamentos de linha lateral.

Para o estilo de jogo que a nossa equipa praticou, pensávamos que estes exercícios seriam os melhores e os ideais, pois com as movimentações e com os passes de rotura criariam um maior entrosamento entre a equipa.

Apesar dos exercícios parecerem sempre os mesmos, o que é uma verdade, eram executados de diversas formas, mudando de sessão para sessão de treino para que desta forma os exercícios não caíssem na monotonia e não fossem desmotivadores para os jogadores, deixando-os assim mais empenhados e mais motivados possíveis para o treino.

O treinador e meu orientador de estratégia era bastante comunicativo, perfeccionista, pois todos os exercícios tinham de ser bem executados. Para ele o jogo é o espelho do treino e então tentava sempre que os jogadores realizassem os exercícios bem, conseguindo desta forma “extrair” o máximo dos jogadores, fazendo assim com que os futebolistas melhorassem. O treinador através da sua capacidade de persuasão conseguia cativar os jogadores e motivava-os de forma a que estes tentassem sempre melhorar de treino para treino. Isto foi sendo visível com os bons resultados que a equipa conseguiu e o feito inédito que conseguiu na história interna do clube. Sempre que um exercício estava a correr mal ele parava o treino e demonstrava ele próprio como queria que o executassem.

Os treinos eram sempre a “mil à hora” como o treinador dizia, ou seja, os treinos tinham sempre uma intensidade muito elevada, em que a bola estava sempre presente em todos os exercícios. Em todos os exercícios de posse de bola, a bola era quem corria não os jogadores. Queríamos que os jogadores entendessem que quem controlava a bola eram os jogadores e não o contrário. Como a intensidade era sempre muito elevada conseguíamos nos jogos cair em “cima” dos adversários não os deixando respirar e fazendo assim uma pressão muito alta sobre a outra equipa.

Pude ver também que o treinador adjunto era a ponte de ligação entre os jogadores e os treinadores e ajudava na execução do treino para que este corresse da melhor forma possível, este era também o responsável pelos alongamentos.

Gostei muito da forma de trabalhar destes dois treinadores e deste escalão pois todos os treinos eram planeados, e tudo o que era planeado tinha de ser executado na perfeição, salvo se ocorresse algum imprevisto bem, com a forma coesa com o funcionamento e comunicavam entre eles.

3.6.2- Observação de Jogo:

Relativamente aos jogos observados, eu só fiz a análise nos primeiros jogos da equipa pois a câmara que tinham os para gravar os jogos e depois tratar os seus resultados desapareceu. Pensamos que esta foi roubada, mas como só faziam análise vídeo nos jogos em casa os treinadores tinham uma ficha de observação de jogos (e no Anexo VI) e então eu a partir desse momento, deixei de fazer a análise dos jogos e comecei a ser o responsável pelo aquecimento dos guarda-redes. Deste modo enquanto o treinador adjunto promovia o aquecimento para o onze inicial eu ficava responsável pelo aquecimento dos guarda-redes.

A equipa jogou num sistema 1-4-3-3, com um guarda-redes, dois centrais, dois defesas laterais um direito e outro esquerdo, um médio defensivo, dois interiores direito e esquerdo, dois extremos e um ponta-de-lança.

Usaram, tal como referi, um jogo rápido, com passes curtos e combinações ofensivas.

No processo defensivo usaram a sua linha de defesa alta tentando assim não dar espaço à equipa adversária para sair a jogar e tentar ganhar a posse da bola o mais perto possível da baliza adversária. Tentaram sempre ganhar a posse de bola o mais rápido possível e após a sua recuperação saíam a jogar. No processo ofensivo, o guarda-redes tentou sempre sair a jogar para os defesas e tentaram sair rápidos a desencadear o ataque com a bola controlada.

Assim, as transições quer ofensivas quer defensivas era sempre feitas de uma maneira rápida e sempre compensadas, ou seja, se o lateral subiu e perde a bola, o nosso trinco caía logo desse lado para tentar manter sempre a defesa intransponível.

Esta equipa foi melhorando cada vez mais o seu futebol e sem perceber que alguém falava no F.C. Vizela referiam-se muitas vezes a este escalão, pois a cada jogo que passava tínhamos mais adeptos a verem os nossos jogos, o que é de louvar pois são jovens de apenas quinze anos.

Como podemos ver na tabela que segue, no final do campeonato a nossa equipa só não venceu 3 dos 22 jogos no campeonato nacional. Sendo que as nossas duas derrotas foram contra o Sporting Clube de Braga.

Tabela 2 - Equipa com menos Derrotas (Fonte: www.zerozero.pt)

Época 2011/12 2011/12 ▼

Estatísticas por Equipa [voltar ao menu](#) Desempenho ▼

totais :: médias por jogo :: top's (todas as equipas) ▼

	Equipa	J	V	E	D	VC	EC	DC	VF	EF	DF
1	Vizela	22	19	1	2	9	1	1	10	0	1
2	SC Braga	22	18	2	2	9	2	0	9	0	2
3	V. Guimarães	22	16	2	4	10	0	1	6	2	3
4	AD Barrocelas	22	12	3	7	7	2	2	5	1	5
5	Merelinense	22	11	3	8	5	2	4	6	1	4
6	Gil Vicente	22	8	4	10	5	2	4	3	2	6
6	Moreirense	22	8	2	12	6	0	5	2	2	7
8	Marinhas	22	7	5	10	3	3	5	4	2	5
9	Artur Rego	22	5	2	15	3	0	8	2	2	7
10	Macedo de Cavaleiros	22	4	4	14	4	2	5	0	2	9
10	Chaves	22	4	2	16	2	2	7	2	0	9
10	Palmeiras FC	22	4	2	16	2	0	9	2	2	7

[J=Jogos, V=Vitórias, E=Empates, D=Derrotas, VC=Vitórias em casa, EC=Empates em casa, DC=Derrotas em casa, VF=Vitórias fora, EF=Empates fora, DF=Derrotas fora]

[Última atualização: 2012-02-06 às 09:44]

3.7- Outras atividades desenvolvidas:

Para além das atividades que tinha pensado que ia desenvolver ao longo do meu estágio tive a possibilidade de integrar a equipa dos Traquinas B, pois o grupo de jogadores era muito grande. O coordenador das camadas jovens do clube perguntou-me se eu estava interessado em colaborar com o *Mister* Bernardo neste escalão e eu aceitei de imediato, pois fui para o estágio com vontade de aprender. Deste modo tive a oportunidade, neste escalão, de colocar em prática tudo o que ia aprendendo no escalão dos iniciados e na licenciatura de desporto.

Neste escalão tive uma participação mais ativa nos treinos. Por vezes fazia uns exercícios com os guarda-redes e em quatro ocasiões tive a oportunidade de dar eu o treino autonomamente aos jogadores. Quando o *mister* Bernardo podia ir aos jogos sempre que estes eram em casa eu ficava com os jogadores que não eram convocados e dava eu o treino sozinho. Após o *mister* Bernardo ter aceite uma proposta irrecusável de trabalho, eu fiquei responsável por acompanhar a equipa durante os jogos e ele dava o treino aos jogadores que não eram convocados.

Ajudei o clube na realização dos cromos da época 2011/2012. Esta foi uma forma de se angariar dinheiro para o clube, com a venda destes cromos para uma caderneta que era vendida na loja do clube.



Figura 4 - Caderneta de Cromos (Fonte: <http://www.fcvizela.pt/>)

Participei no torneio de Páscoa Grupo Desportivo de Ribeirão, com a equipa dos Traquinas B do Futebol Clube Vizela.

Participei no torneio Guimarães CUP (16 e 17 de Junho de 2012), com os Traquinas A, equipa treinada pelo *mister* Marco. Esta foi uma experiência muito positiva, para mim, pois ganhei mais alguma experiência e também convivi com os outros jogadores do nosso clube, e com outras equipas do nosso campeonato.

Tive também a oportunidade de ir a Santa Maria da Feira, observar o jogo entre o Clube Desportivo Feirense contra o Varzim Sport Clube (ver anexo VII), pois eram adversários que podiam sair no nosso grupo da segunda fase e observação fui fazer a observação da equipa do Feirense e pois não tinham os nenhum a informação sobre a forma com a qual jogavam, registando na ficha de observação em treténcia elaborada. Infelizmente esta equipa não saiu no nosso grupo mas foi sempre bom ter ido observar pois aprendi e senti que estava a ajudar o Futebol Clube de Vizela.

Parte IV - Reflexão Final:

4.1- Aspetos Positivos:

Como aspetos positivos destaco tudo o que aprendi e vivi ao longo desta época desportiva e a forma como fui acolhido na família Futebol Clube de Vizela.

Ao longo desta época aprendi muita coisa em termos de futebol, aprendi o que simboliza o “balneário de uma equipa de futebol”, as conversas que se têm e que nunca deveriam sair de dentro daquelas portas. Nesta época experimentei e vivi muitos momentos de alegria e muitos momentos que nunca esquecerei na minha vida. Um deles foi sem dúvida o fato de me ter integrado junto destes atletas e ter estado presente em todos os momentos que a equipa passou, e em termos conseguimos alcançar um feito inédito, no clube em termos chegado a fase final do campeonato, passamos por muitas situações tal como as referidas anteriormente, pois as nossas condições de treino eram talvez as piores de todas as equipas, que participavam no campeonato mas com muito esforço e cooperação por parte de todos conseguimos alcançar este feito. Um jogo que nunca esquecerei foi o jogo decisivo para o apuramento da fase final no Varzim em que tínhamos milhares de pessoas a apoiar uma equipa de 15 anos, foi um jogo emocionante do princípio ao fim. Pois começamos a época com o intuito de nos mantermos no campeonato nacional na primeira divisão, ao longo da época com os bons resultados que fomos conseguindo começámos a sonhar com uma segunda fase. Conseguimos essa proeza e nestas duas fases tivemos, de certa forma, um grupo equilibrado e conseguimos ir à fase final. Verdadeiramente era um sonho que estavam a viver. Um grupo que tinha como objetivo, no início da temporada, manter-se no campeonato nacional, ter conseguido ir à fase final foi sem dúvida um sonho que realizámos, foi um feito inédito no clube que se conseguiu. Tive a felicidade de viver e ajudar de uma forma ou de outra a que se tivesse concretizado o sonho de irmos à fase final. Com esta ida à fase final, os Vizelenses que até já estavam um pouco desligados do clube da cidade começaram a falar no clube e a falar nos iniciados, nos feitos que este grupo conseguiu ir realizando, ao longo desta temporada.

Quanto ao escalão dos traquinas, destaco como aspetos positivos o fato de com este grupo ter conseguido a dar treinos de forma autónoma, de ter conseguido e trabalhado para que eles melhorassem em alguns aspetos. Penso que contribui também para o crescimento deles tanto em termos de jogadores de futebol como para o crescimento de homens, para o futuro. Refiro-me ao fato de conseguirem a ganhar respeito uns pelos outros, o valor da solidariedade/entajuda, que entendo serem aspetos importantes para o crescimento daqueles rapazes. Tal como já anteriormente foi referido, outro dos aspetos positivos que destaco foi a forma como a família do “Futebol Clube de Vizela”, me acolheu e me aceitou para a realização deste estágio. Todos sabiam que era um estagiário e podiam perfeitamente colocar-me de parte, mas nada disso aconteceu. Todos me receberam bem desde roupeiros, fisioterapeutas, treinadores, diretores e presidente do clube. Sempre me ajudaram e fizeram tudo para que eu me sentisse em casa. Deram-me liberdade e responsabilidade para que eu pudesse crescer em aprendizagens, sempre respeitando a política do clube.

Quando lá cheguei perguntei a um diretor do clube se poderia adquirir um fato de treino do Futebol Clube de Vizela, para depois ir para os jogos com equipamento igual aos outros treinadores. Eles disseram-me logo que não, mandaram-me ir falar com o roupeiro, que ele tinha lá fatos de treinos novos que me davam um, porque afinal estava lá para ajudar o clube e como ia ajudar o clube e não era remunerado, que me davam o fato de treino com todo o gosto. Foi um gesto simples mas gigantesco, que penso simbolizar a forma como eu fui recebido e integrado junto das pessoas que já trabalhavam no Futebol Clube de Vizela.

Nesse mesmo dia em que ia para mais um treino, o roupeiro quando me preparava para me equipar para o treino, chamou-me e disse-me: “aqui a rouparia está aberta também para ti, antes de cada treino vens cá e pegas na roupa para o treino. Escusas de trazer equipamento de casa. Vens aqui à nossa rouparia e a partir de agora irei colocar um cesto para ti. Após o treino deixas ficar aqui a roupa e nós tratamos de lavar a roupa e de a colocar em ordem para o treino de amanhã”. Fiquei imensamente feliz com esta informação e foi quando me senti mesmo integrado. Penso que esta confiança em mim depositada e a forma como me acolheram, foram sem dúvida aspetos muito positivos no meu estágio.

4.2- Aspectos menos positivos

As maiores dificuldades que encontrei quando cheguei ao meu estágio foram conseguir ganhar respeito por parte dos atletas, tanto nos iniciados como nos mais pequeninos os traquinas.

Nos traquinas as maiores dificuldades que encontrei foi começar a persuadir e a ganhar respeito nos treinos como um treinador deve conseguir gerar disciplina no grupo. Como nunca tinha estado à frente de um grupo de atletas, foi um pouco complicado no início impor-me, mas depois com o decorrer nos treinos fui conseguindo impondo-me. Acabei por ganhar a confiança e o respeito deles e perdendo o receio e o nervosismo, consegui desinibir-me e o outro treinador sentiu uma total confiança em mim, que acabei até por ir dar treinos sem a presença dele e a acompanhar sozinho, os atletas durante os jogos.

As dificuldades que encontrei nos iniciados foram semelhantes, porque estes já tinham dois treinadores, já tinham o seu grupo de trabalho ao qual pertenciam e a chegada de mais um elemento, foi vista por eles com o que de uma forma um pouco invasiva. No início, sinto que houve alguma resistência à minha entrada no grupo. De certa forma estava a invadir um grupo de trabalho que já estava fechado, sobretudo porque eu acabei por chegar já depois de terem realizado a pré-época.

Não consegui imediatamente o respeito destes atletas, no início, fruto também da idade que eles tinham pois afinal são adolescentes de 15 anos. Contudo com o passar do tempo fui conquistando espaço e com a ajuda do treinador fui conseguindo ganhar o respeito e a confiança deles, posteriormente acabaram por perceber que eu era mais um elemento que estava lá para os ajudar no que pudesse e não para estragar tudo o que eles já tinham planeado e realizado ao longo da pré-época.

Conclusão:

Para finalizar este relatório posso concluir que este estágio foi muito importante para a minha evolução quer com o futuro treinador, que muito desejo, quer como homem.

Num âmbito geral penso que estive muito bem durante todo o processo. Tentei concretizar tudo o que me foi pedido, tendo estado sempre disponível e prestável para todas as tarefas que me foram solicitadas, ajudando assim em tudo o que me foi pedido.

Os objetivos traçados no início do estágio foram todos alcançados conseguindo concretizar ainda outras tarefas não planificadas ou definidas no início do estágio, tendo conseguido assim ganhar mais experiência.

Penso que foi um ótimo estágio, onde encontrei pessoas e técnicos excelentes. Sinto ter aprendido bastante a vários níveis, mas sobretudo a admirar e a respeitar ainda mais a área do treino e todo o cuidado com o trabalho que é desenvolvido por pessoas dotadas de um potencial humano e técnico fabuloso.

Bibliografia:

Castelo, J. (2009). *Futebol- Concepção e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino.*(2ª Edição). Lisboa: Visão e Contextos.

Garganta J. e Pinto J. (1998). O ensino no dos jogos desportivos colectivos perspectivas e tendências, 95-135. *Centro de jogos desportivos. FCDEF-UP. Revista Movimento. Ano IV – Nº8.*

Luz. N. e Pereira. L. (2012). *Mourinho Nos Bastidores Das Vitórias.* (4ª Edição). Carcavelos: Prime Books.

Weineck. J. (2002). *Manual do treino Optimo.* Lisboa Instituto Piaget Editora.

Google. (2012). Imagens. Consultado em 8/Mai. 2012, em <http://www.google.pt/>

Wikipédia (2011). Futebol Clube de Vizela. Consultado em 15/Out. 2011, em http://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol_Clube_de_Vizela



Caderneta de Cromos Vizela. (2012). Consultado em 15/Jan. 2012, <http://www.fcvizela.pt/index.php/component/content/article/8-noticias/720-cromos>

Scribd. (2011). *O que é o Treinamento Desportivo?*. Consultado em 26/Fev. 2011, em <http://pt.scribd.com/doc/60169006/O-que-e-Treinamento-Desportivo>

Pereira. R. (2006). Monografia de Licenciatura. Consultado em 25/Nov. 2011, <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14582/2/6324.pdf>




Anexos

Anexo I- Plano de Estágio:

 <p>Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto Instituto Politécnico da Guarda</p>	<p>PLANO DE ESTÁGIO</p>	 <p>GESP.003.05 1/1</p>
<p>Este documento deve ser anexado à Convenção de Estágio.</p>		
<p>TIPOLOGIA DO ESTÁGIO:</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Geral <input type="checkbox"/> Protocolo com: <u>F.C. Vizela</u></p>	
<p>1. INTERVENIENTES</p>		
<p>a) Aluno(a):</p>	<p><u>Alípio Manuel da Costa e Silva</u></p>	
<p>N.º:</p>	<p><u>5006829</u></p>	<p>Curso: <u>Desporto</u></p>
<p>c) Empresa/Organização:</p>	<p><u>Futebol Clube Vizela</u></p>	
<p>Supervisor(a):</p>	<p><u>Pedro Emanuel Braga Gonçalves Tomé da Costa</u></p>	
<p>b) ESECD/Orientador(a):</p>	<p><u>Teresa Fonseca</u></p>	
<p>2. BREVE CARACTERIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ESTÁGIO</p>		
<p>- Observação do treino - Observação do jogo - Análise do treino - Análise do jogo - Preparação / elaboração de planos de treino - Intervenções ativas no treino</p>		
<p>3. ASSINATURAS</p>		
<p>O(A) Supervisor(a) (assinatura e carimbo)</p> <p><u>Pedro Costa</u></p>	<p>O(A) Aluno(a)</p> <p><u>Alípio Costa</u></p>	<p>O(A) Orientador(a) N.º Func.º: <u>438</u></p> <p><u>Teresa Fonseca</u></p>

Anexo II- Cronograma de atividades

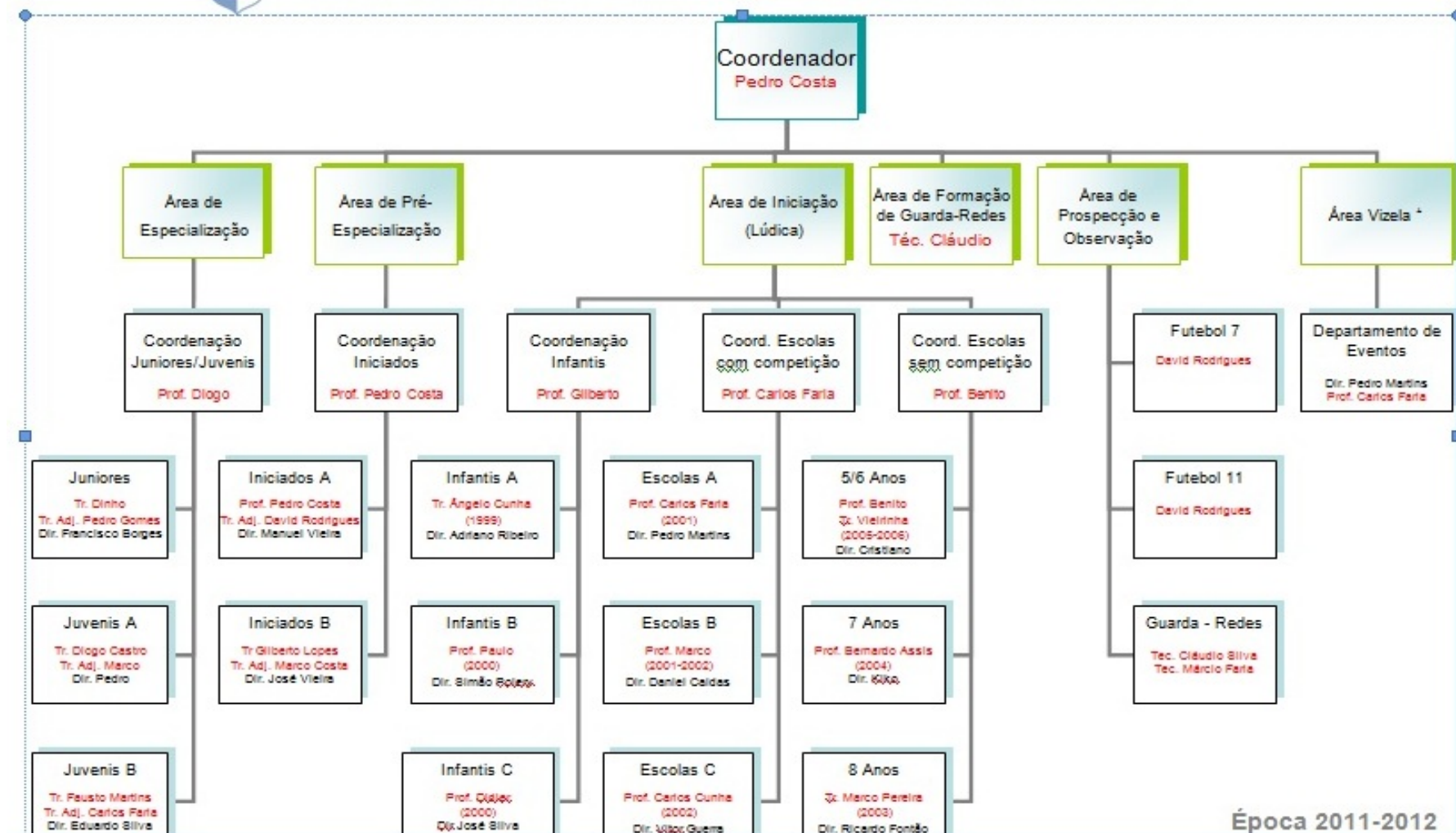
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	Julho
1	Seg.	Qui	Sáb	Ter	Qui	Dom	Qua	Qui	Dom	Ter	Sex	Dom
2	Ter.	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg	Qui	Sex	Seg	Qua	Sáb	Seg
3	Qua.	Sáb	Seg	Qui	Sáb	Ter	Sex	Sáb	Ter	Qui	Dom	Ter
4	Qui.	Dom	Ter	Sex	Dom	Qua	Sáb	Dom	Qua	Sex	Seg	Qua
5	Sex.	Seg	Qua	Sáb	Seg	Qui	Dom	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui
6	Sab.	Ter	Qui	Dom	Ter	Sex	Seg	Ter	Sex	Dom	Qua	Sex
7	Dom.	Qua	Sex	Seg	Qua	Sáb	Ter	Qua	Sáb	Seg	Qui	Sáb
8	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui	Dom	Qua	Qui	Dom	Ter	Sex	Dom
9	Ter	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg	Qui	Sex	Seg	Qua	Sáb	Seg
10	Qua	Sáb	Seg	Qui	Sáb	Ter	Sex	Sáb	Ter	Qui	Dom	Ter
11	Qui	Dom	Ter	Sex	Dom	Qua	Sáb	Dom	Qua	Sex	Seg	Qua
12	Sex	Seg	Qua	Sáb	Seg	Qui	Dom	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui
13	Sáb	Ter	Qui	Dom	Ter	Sex	Seg	Ter	Sex	Dom	Qua	Sex
14	Dom	Qua	Sex	Seg	Qua	Sáb	Ter	Qua	Sáb	Seg	Qui	Sáb
15	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui	Dom	Qua	Qui	Dom	Ter	Sex	Dom
16	Ter	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg	Qui	Sex	Seg	Qua	Sáb	Seg
17	Qua	Sáb	Seg	Qui	Sáb	Ter	Sex	Sáb	Ter	Qui	Dom	Ter
18	Qui	Dom	Ter	Sex	Dom	Qua	Sáb	Dom	Qua	Sex	Seg	Qua
19	Sex	Seg	Qua	Sáb	Seg	Qui	Dom	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui
20	Sáb	Ter	Qui	Dom	Ter	Sex	Seg	Ter	Sex	Dom	Qua	Sex
21	Dom	Qua	Sex	Seg	Qua	Sáb	Ter	Qua	Sáb	Seg	Qui	Sáb
22	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui	Dom	Qua	Qui	Dom	Ter	Sex	Dom
23	Ter	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg	Qui	Sex	Seg	Qua	Sáb	Seg
24	Qua	Sáb	Seg	Qui	Sáb	Ter	Sex	Sáb	Ter	Qui	Dom	Ter
25	Qui	Dom	Ter	Sex	Dom	Qua	Sáb	Dom	Qua	Sex	Seg	Qua
26	Sex	Seg	Qua	Sáb	Seg	Qui	Dom	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui
27	Sáb	Ter	Qui	Dom	Ter	Sex	Seg	Ter	Sex	Dom	Qua	Sex
28	Dom	Qua	Sex	Seg	Qua	Sáb	Ter	Qua	Sáb	Seg	Qui	Sáb
29	Seg	Qui	Sáb	Ter	Qui	Dom	Qua	Qui	Dom	Ter	Sex	Dom
30	Ter	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg		Sex	Seg	Qua	Sáb	Seg
31	Qua		Seg		Sáb	Ter		Sáb		Qui		Ter

 Treinos Iniciados (Sub.15)
 Treinos dos sub 8 (Traquinas B)
 Jogo Dos Iniciados (Sub. 15)

Anexo III- Organograma



Organograma do Departamento de Formação do Futebol Clube de Vizela



Anexo IV - Calendário da Liga Mini do Futuro



2ª Liga Mini do Futuro

TRAQUINAS - 2004

Época 2011-2012



1ª Jornada (03-12-2011)				8ª Jornada (17-03-2012)			
1	CANDAL F.C. OS REGULAS (Gala)			S.C. ARCOZELO (Gala)			2
3	F.C. VIZELA (Guimarães)			C.D. AVES (S.Tirso)			4
5	P. DE RINGE (S.Tirso)			E.F. DIVERSÃO FOOT (Braga)			6
7	S.C. CASTÊLO DA MAIA (Maia)			E.F. O BOLADAS (Braga)			8

2ª Jornada (17-12-2011)				9ª Jornada (31-03-2012)			
8	E.F. O BOLADAS (Braga)			CANDAL F.C. OS REGULAS (Gala)			1
6	E.F. DIVERSÃO FOOT (Braga)			S.C. CASTÊLO DA MAIA (Maia)			7
4	C.D. AVES (S.Tirso)			P. DE RINGE (S.Tirso)			5
2	S.C. ARCOZELO (Gala)			F.C. VIZELA (Guimarães)			3

3ª Jornada (07-01-2012)				10ª Jornada (14-04-2012)			
7	S.C. CASTÊLO DA MAIA (Maia)			C.D. AVES (S.Tirso)			4
5	P. DE RINGE (S.Tirso)			S.C. ARCOZELO (Gala)			2
1	CANDAL F.C. OS REGULAS (Gala)			F.C. VIZELA (Guimarães)			3
6	E.F. DIVERSÃO FOOT (Braga)			E.F. O BOLADAS (Braga)			8

4ª Jornada (21-01-2012)				11ª Jornada (28-04-2012)			
4	C.D. AVES (S.Tirso)			E.F. DIVERSÃO FOOT (Braga)			6
2	S.C. ARCOZELO (Gala)			S.C. CASTÊLO DA MAIA (Maia)			7
3	F.C. VIZELA (Guimarães)			E.F. O BOLADAS (Braga)			8
1	CANDAL F.C. OS REGULAS (Gala)			P. DE RINGE (S.Tirso)			5

5ª Jornada (04-02-2012)				12ª Jornada (12-05-2012)			
7	S.C. CASTÊLO DA MAIA (Maia)			CANDAL F.C. OS REGULAS (Gala)			1
6	E.F. DIVERSÃO FOOT (Braga)			S.C. ARCOZELO (Gala)			2
5	P. DE RINGE (S.Tirso)			F.C. VIZELA (Guimarães)			3
8	E.F. O BOLADAS (Braga)			C.D. AVES (S.Tirso)			4

6ª Jornada (18-02-2012)				13ª Jornada (26-05-2012)			
2	S.C. ARCOZELO (Gala)			C.D. AVES (S.Tirso)			4
5	P. DE RINGE (S.Tirso)			E.F. O BOLADAS (Braga)			8
1	CANDAL F.C. OS REGULAS (Gala)			E.F. DIVERSÃO FOOT (Braga)			6
3	F.C. VIZELA (Guimarães)			S.C. CASTÊLO DA MAIA (Maia)			7

7ª Jornada (03-03-2012)				14ª Jornada (09-06-2012)			
8	E.F. O BOLADAS (Braga)			S.C. ARCOZELO (Gala)			2
6	E.F. DIVERSÃO FOOT (Braga)			F.C. VIZELA (Guimarães)			3
5	P. DE RINGE (S.Tirso)			S.C. CASTÊLO DA MAIA (Maia)			7
4	C.D. AVES (S.Tirso)			CANDAL F.C. OS REGULAS (Gala)			1

1ª VOLTA							
2ª VOLTA							

**Anexo V – Observação Clube Desportivo Feirense vs. Varzim
Sport Clube**

Anexo VI – Observação de Jogo:



Relatório de Jogo

Jogo: Barrocelas - Vizela Local: Barrocelas Data: 22 - 01 - 2012

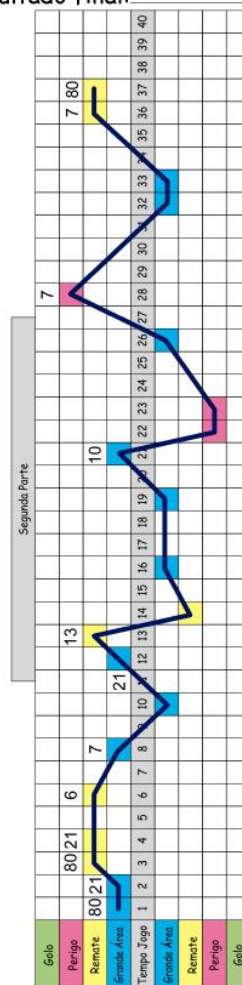
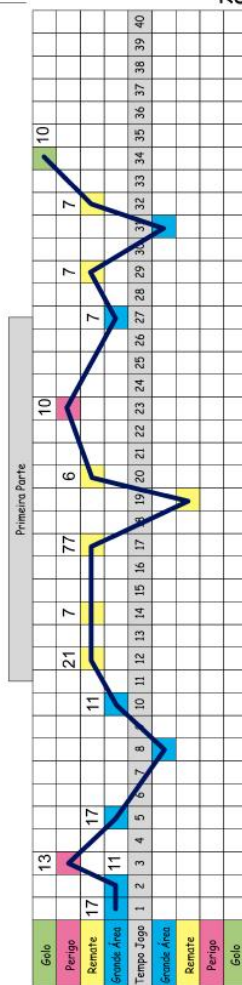
Hora: 11:00 Jornada: 20ª Escalão: Iniciados "A"

Resultado ao intervalo: 0 - 1

Resultado final: 0 - 1

Nº	Nome	Cartões		Golos	Assist.	Sub.
		A.	V.			
99	João Pedro					
17	Jota					
4	Areias					
5	Fábio					
77	Pimenta					
6	Francisco (c)					
13	Pekas					
10	Rocha			34		68
21	Cardoso					55
7	Bruno				34	
11	Seba					35
80	Pedro					35
8	Apolo					55
14	Luis Silva					68

Observações: _____



Cantos		Livres	
A Favor	Contra	A Favor	Contra
1ª parte		1ª parte	
2ª parte		2ª parte	

Anexo VII – Plano de Treino Iniciados A



Planos de Treino dos sub.15 (Iniciados)

Dia: 15/02/2012

4ª Feira

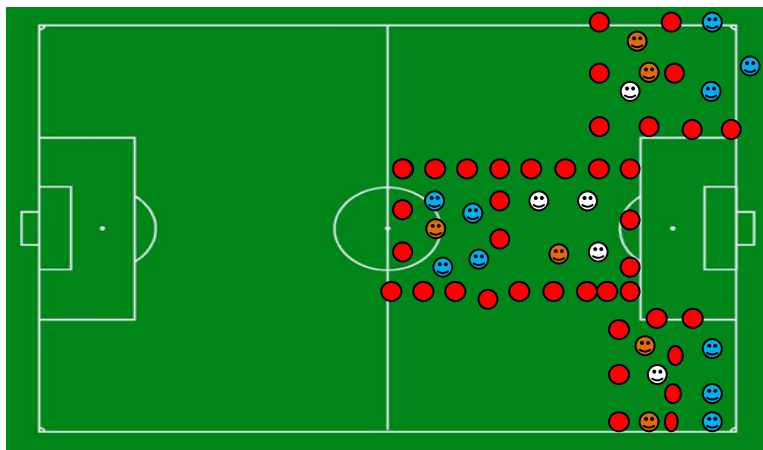
Local: Estádio do Vizela

1 → Meinho / Aquecimento 15'

2 → Jogo 3 x 2 + 1 15'

Jogo 3 x 2 + 1

Jogo 4 x 3 + 2



Descrição:

Exercício de posse de bola num espaço limitado, com duas equipas, sempre que estas, estavam em posse de bola tinham o joker a dar superioridade numérica.

Neste tipo de jogos é obrigatório pensar rápido e jogar ao primeiro toque para que não fiquem sem a posse de bola.

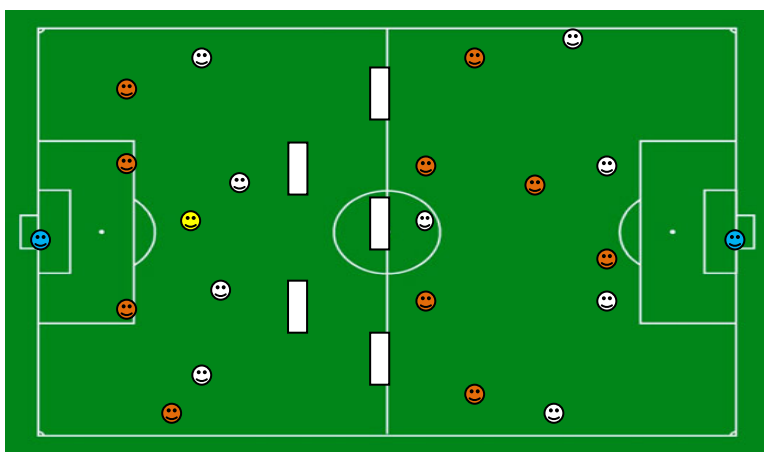
Estes espaços e um retângulo dividido a meio onde separa o meio campo de uma ou outra equipa. Sempre que recuperavam a posse de bola vinham para o seu meio campo para manter a bola em sua posse.

Para a recuperar só podem ir dois jogadores para o meio campo adversário.

3 → Jogo Gr + 5 x 6

20'

Jogo Gr + 4 + 1 x 4



Descrição:

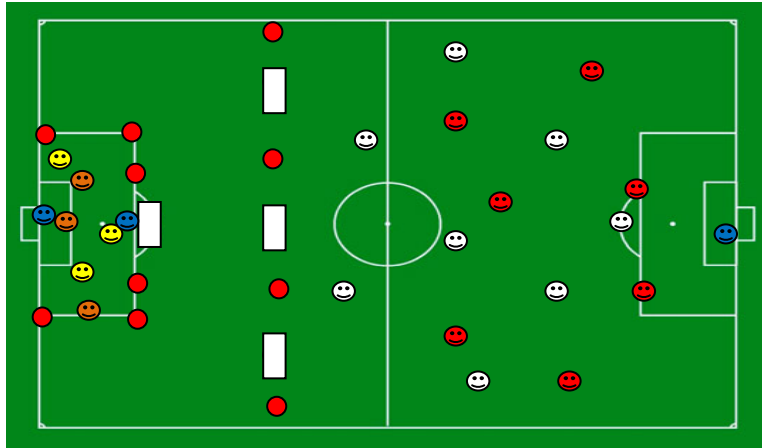
Jogos de posse de bola com a equipa que se encontra em inferioridade numérica a poder atacar não para um a mas para duas ou três balizas (dependendo do exercício em que se encontram).

Neste jogo pede-se intensidade aos jogadores e a bola deve andar sempre a circular de pé para pé e não tentarem fazer dribles pois em espaços mais curtos é mais complicado ter sucesso.

3 → Jogo GR + 7 x 8

15'

Jogo Gr + 3x3 + Gr



Descrição:

Exercício de posse de bola este com mais espaço para que os jogadores mudem o centro de jogo rapidamente e de forma segura. A equipa que ataca com mais elementos tem a baliza normal de futebol de onze para tentar concretizar os seus ataques, enquanto que a outra equipa tem 3 balizas de hóquei para atacar, estes podem circular a bola e atacarem a baliza que estiver mais livre de forma calma e com tudo planeado.

4 → 3 Series

10'

- 10 Flexões;
- 30 Abdominais;
- 30 Dorsais:

Anexo VII – Plano de Treino Traquinas B

FUTEBOL CLUBE DE VIZELA
ÉPOCA 2011/12
CATEGORIA: ESCOLINHAS


Treino n.º: 37. Mês: Fevereiro Dia: 04 Data: 04/02/2012 Hora: 10:00h Duração: 75min Local: Estádio F.C.Vizela		Presenças	
Treino: conteúdo / descrição	N.º	nome	escolão
Exercício 1 – Jogo pre-desportivo (caça-gelo) – 10 min	1		2004
	2		2004
Exercício 2 – Jogo dos 5 passes com jokers nas laterais – 20 min	3		2004
	4		2004
	5		2004
Exercício 3 – Jogos reduzidos 4x4 – 40 min	6		2004
	7		2004
	8		2004
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		
	17		
	18		
	19		
	20		
OBSERVAÇÕES	Jogadores referenciados		
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		

Anexo IX – Plano Semanal

MICROCICLO 23

PLANO SEMANAL

12 a 18 DEZ 2011

	SEGUNDA 12/12	ESPAÇ 0	TERÇA 13/12	ESPAÇ 0	QUARTA 14/12	ESPAÇ 0	QUINTA 15/12	ESPAÇ 0	SEXTA 16/12	ESPAÇ 0	SÁBADO 17/12	ESPAÇ 0	DOMINGO 18/12	ESPAÇ 0
PETIZES							HORA 18H	V.I			HORA 10H	1		
TRAQUINAS B							HORA 18H	BV V			HORA 10H	1		
TRAQUINAS A			HORA 18H	BV V							HORA 10H	1		
BENJAMINS C SUB. 10 SERIE I			HORA 18.30	2			HORA 18.30	4			OPERÁRIO 11H	C		
BENJAMINS B SUB. 10			HORA 18.30	3					HORA 18.30	2	DESCANSO			
BENJAMINS A SUB. 11 SERIE J			HORA 18.30	1					HORA 18.30	1	VITÓRIA 9.30H	F		
INFANTIS C SUB. 12 SERIE H	HORA 18.30	1			HORA 18.30	3	HORA 18.30	3			OLIVEIRENSE 9.30H	C		
INFANTIS B SUB. 12 SERIE I	HORA 18.30	2			HORA 18.30	2	HORA 18.30	2			ADIADO			
INFANTIS A SUB. 13 SERIE J	HORA 18.30	3			HORA 18.30	1	HORA 18.30	1			SANDINENSES 9.30H	F		
INICIADOS B SUB. 14	HORA 19	3			HORA 19	3	HORA 19	4						
INICIADOS A SUB. 15			HORA 19	F									PARAGEM	
JUVENIS B SUB. 16	HORA 19	2	HORA 19	3			HORA 19	3	HORA 19	2				
JUVENIS A SUB. 17			HORA 19	1	HORA 19	1	HORA 19	1	HORA 19	1			VARZIM 11H	C
JUNIORES SUB. 18 E SUB. 19	HORA 19	1	HORA 19	2	HORA 19	2	HORA 19	2			PAÇOS FERREIRA 15H	C		

V. I. – VIZELINDOOR B. V. V. – PAV. BOMBEIROS VOLUNTARIOS DE VIZELA