



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Adriano José Pereira Seixas dos Santos Oliveira

junho | 2017





Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Adriano José Pereira Seixas dos Santos Oliveira

Junho de 2017

Relatório de Estágio



O presente relatório foi elaborado para a Unidade Curricular de Estágio pertencente ao 3º e último ano da Licenciatura em Deporto, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda.

Coordenador de Estágio: Professor Pedro Esteves

Tutor de Estágio: Rui Santos

Adriano José Pereira Seixas dos Santos Oliveira

Junho de 2017

Agradecimentos

Com a realização deste relatório fica por terminada a minha temporada de estágio e conseqüentemente a minha licenciatura, que era o meu grande objetivo durante os últimos três anos, nos quais ganhei novos conhecimentos na área do desporto, especialmente na área de treino desportivo.

Quero começar por agradecer à minha família, pela oportunidade e apoio que me deram para que este objetivo fosse possível.

Quero também agradecer aos professores do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), pelo empenho demonstrado para que o conhecimento dos alunos seja sempre o maior possível.

Quero agradecer, em especial, ao professor António Barbosa pelos conselhos que me deu no 1º ano da licenciatura e ao professor Pedro Esteves pela orientação ao longo desta caminhada durante o tempo do estágio.

Quero agradecer a todos os meus amigos pelo apoio prestado, sempre que foi e é necessário.

Quero agradecer a todos os meus colegas e amigos de curso pelas amizades, pelas presenças e pelas aventuras que vivenciamos ao longo desta temporada. Quero fazer um agradecimento especial aos meus grandes amigos Nuno Cabral e Rúben Ferreira pela amizade e companheirismo vividos ao longo da licenciatura.

Agradeço também ao Sporting Clube de Braga (SCB), por me ter permitido crescer tanto ao nível profissional como pessoal. Quero destacar aqui o meu tutor de estágio, Mister Rui Santos, o meu treinador Mister Marcos Morais, com quem trabalhei durante a época desportiva, e os treinadores de guarda-redes, destacando o Mister Nuno, Mister Barroso e o Mister Vital, que se mostraram sempre disponíveis para o que fosse necessário.

Por último, mas não menos importante, quero agradecer aos atletas da minha equipa (Benjamins B), que me ajudaram muito na integração e no meu desenvolvimento enquanto treinador e pelas experiências que vivemos ao longo da temporada.

Ficha de Identificação

Instituição Formadora: Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: Tel. 271 220 100; **Fax:** 271 222 690; **E-mail:** ipg@ipg.pt

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretora de Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Coordenador de Estágio: Professor Doutor Pedro Esteves

Discente: Adriano José Pereira Seixas dos Santos Oliveira

Número de aluno: 5008477

Instituição de Estágio: Sporting Clube de Braga

Endereço: Estádio 1º de Maio – Parque da Ponte, Apartado 12 – 4700-285 - Braga

Telefone: 253205150; **E-mail:** formacao@scbraga.pt

Tutor de estágio: Doutor Rui Miguel Souto Maior dos Santos

Grau Académico: Mestrado

Grau de Treinador e Cédula Profissional N°: 24878

Data de Início: 13-09-2016

Data de Fim: 30-06-2017

Total de Horas: 551 Horas e 30 Minutos

Resumo

Na procura de ser um bom profissional na área do futebol, torna-se fundamental perceber que para estar bem preparado para desempenhar uma função, é necessário associar à experiência prática um conjunto alargado de competências e saberes.

Assim sendo, a minha escolha ao realizar o estágio numa equipa de futebol, deu-me a possibilidade de adquirir alguma experiência como treinador, aplicando o conhecimento teórico e científico, obtido no IPG, no contexto prático de uma equipa.

O presente relatório de estágio insere-se no âmbito do 3º ano da unidade curricular de estágio da licenciatura em Desporto, menor de treino desportivo, do Instituto Politécnico da Guarda.

Este documento descreve e reflete em torno das minhas vivências, ao longo deste ano, no Sporting Clube de Braga. Neste Clube, desempenhei a função de treinador adjunto de futebol na equipa de Benjamins B. As funções assumidas, ao longo deste processo, inseriram-se no âmbito do planeamento de treino, intervenção e análise de jogo e de treino.

Neste relatório encontram-se descritas as funções e atividades que desempenhei no clube, as dificuldades que se colocaram no caminho e as estratégias para as resolver.

De uma forma geral, pode-se concluir que esta experiência de estágio constituiu uma das melhores etapas do meu percurso como estudante, permitiu-me adquirir novas experiências e abrir horizontes. O trabalho desenvolvido e o contacto com pessoas de elevado conhecimento na área desportiva, especialmente no futebol, contribuíram sem dúvida para o enriquecimento dos meus conhecimentos quer ao nível do treino com jovens, quer ao nível do processo de avaliação, prescrição e potencialização das capacidades motoras de atletas.

Palavras Chaves: Sporting Clube de Braga; Futebol; Formação e Treino Desportivo.

Índice

Agradecimentos	I
Ficha de Identificação.....	II
Resumo	III
Índice de Figuras	VI
Índice de Tabelas	VII
Lista de Siglas.....	VIII
Introdução.....	1
Capítulo 1	3
Caracterização e análise da entidade acolhedora.....	3
1. Sporting Clube de Braga	4
1.1. Organograma do clube.....	5
1.2. Equipa de Benjamins	5
1.3. Recursos Materiais	6
1.4. Recursos Espaciais	7
1.5. Recursos Logísticos.....	10
Capítulo 2	11
Objetivos e planeamento do estágio	11
1. Objetivos Gerais	12
2. Objetivos Específicos.....	12
3. Horário de estágio	13
Capítulo 3	14
Atividades desenvolvidas	14
1. Planeamento de treino	15
1.1. Objetivos e prestação competitiva.....	16
1.2. Modelo de jogo.....	18
2. Periodização de treino	20
3. Intervenção na sessão de treino	22
4. Observação e análise da performance	24
4.1. Avaliação antropométrica.....	24
4.2. Análise de jogos	26

5. Atividade de promoção – “Rumo à Liga dos Campeões”	27
5.1. Enquadramento	27
5.2. Reflexão.....	29
6. Eventos formativos.....	30
6.1. Congresso de Futebol- Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada.....	30
6.2. Debate Público 90 minutos de SCOUTING A deteção de talentos no Futebol	31
Capítulo 4	32
Reflexão Final	32
Bibliografia.....	36
Anexos.....	38

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma do clube.....	5
Figura 2 - Campo Dr. Augusto Correia (Fonte: Google Maps)	8
Figura 3 - Campo Fut7 (Fonte: Google Maps)	8
Figura 4 - Gabinete de Fisioterapia do Campo Dr. Augusto Correia	9
Figura 5 - Balneários do Campo Dr. Augusto Correia.....	9
Figura 6 - Balneários Fut7	9
Figura 7 -Campos Fut7	9
Figura 8 - Horário de treino Benjamins B (Fonte: Própria)	13
Figura 9 - Classificação final Série E	17
Figura 10 - Modelo de jogo do escalão de benjamins do SCB (Fonte: Própria).....	18
Figura 11 - Ficha de Observação no Jogo	27
Figura 12 - Regras do torneio "Rumo à Liga dos Campeões"	28
Figura 13 - Formação das equipas para o início do próximo jogo	29

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Informação Biográfica e Desportiva dos Jogadores da equipa de Benjamins B	5
Tabela 2 - Inventário do Material	7
Tabela 3 - Calendarização Anual.....	21
Tabela 4 - Avaliação antropométrica (Outubro, Janeiro e Junho).....	25

Lista de Siglas

UC- Unidade curricular

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

SCB- Sporting Clube de Braga

ESECD- Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

UTAD- Ciências do Desporto pela a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

AFB- Associação de Futebol de Braga

UT- Unidade de treino

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

Introdução

A profissão de Treinador de Futebol é altamente complexa e multidisciplinar, que tem ganhado cada vez maior importância face às exigências que a modalidade, atualmente, exige. Devido à multidisciplinariedade que compreende o desenvolvimento do treinador de futebol, a literatura diz que, associado ao conhecimento específico do treino desportivo (Bloom, 1997), o treinador necessita de possuir um conhecimento abrangente em diferentes áreas das ciências do desporto tais como a Psicologia, Pedagogia, Sociologia, Biologia e Gestão.

Além de um vasto conhecimento de saberes relacionados com a modalidade, este necessita ainda de dominar a vertente motivacional, emotiva e afectiva na relação com os jogadores, facilitando assim a evolução dos mesmos, melhorando o rendimento coletivo da equipa. Mesquita (1998) refere ainda que a capacidade do treinador se avalia pela sua capacidade de comunicação, uma vez que este estabelece um conjunto de relações com todos os intervenientes do contexto desportivo, principalmente com os atletas. Sendo assim, o treinador deverá ter a capacidade de transmitir os conteúdos pretendidos, durante o treino, fazendo com que os jogadores assimilem as suas ideias de jogo.

O estágio insere-se no âmbito do 3º ano da Licenciatura de Desporto no IPG, apresentando um regulamento próprio, e visa possibilitar ao estudante a vivência prática de uma atividade e permitir adquirir um leque de conhecimentos que permitem um agrupar de saberes indispensáveis no processo de formação desportiva. O meu estágio decorreu no Sporting Clube de Braga (SCB), equipa de Benjamins, e encontra-se suportado pelo convenção de estágio que apresento em anexo (anexo 1).

Quando me foi dada a oportunidade de escolha pensei logo no Sporting Clube de Braga (SCB), pois é um clube com bastante história no desporto, nomeadamente na área do futebol e sendo a equipa da minha cidade achei que seria a decisão mais correta. Também é uma equipa que dá grande importância à formação:

“Esta época mostra também que a nossa forte e convicta aposta na formação é sustentada e está a trilhar o desejado caminho do sucesso. Ao longo da temporada, tivemos juniores a representar a equipa A e a equipa B do clube e culminamos a época com a conquista deste título, que coloca o Sporting de Braga no lugar que pretendemos: sermos uma referência na formação a nível nacional”

(<http://www.tsf.pt/desporto/interior/antonio-salvador-enaltece-dia-historico-da-formacao-do-sporting-de-braga-3855979.html>)

Esta dedicação à evolução do desempenho de jovens atletas suscita-me um grande entusiasmo. Neste sentido, a minha intervenção decorreu no âmbito das atividades de planeamento do treino, intervenção na sessão e avaliação e controlo da performance.

Este relatório foi elaborado de acordo com quatro capítulos.

O 1º capítulo estará intitulado de “Caracterização e análise da entidade acolhedora”, onde serão descritos factos relevantes sobre a entidade acolhedora, a sua organização e as suas estruturas.

O 2º capítulo, intitulado de “Objetivos e planeamento do estágio”, assinala os objetivos gerais e os objetivos específicos para o estágio. Indica, também, a calendarização anual e o horário de estágio.

O 3º capítulo, intitulado de “Atividades desenvolvidas”, expõe as atividades desenvolvidas no estágio, como avaliações, projetos e relatórios.

O 4º capítulo, intitulado de “Reflexão final”, descreve as dificuldades encontradas ao longo da presente Unidades Curriculares (UC) e a forma de superação de cada uma delas, numa perspetiva de auto-avaliação.

Capítulo 1

Caracterização e análise da entidade acolhedora

Neste primeiro capítulo, faço uma breve abordagem à história do Sporting Clube de Braga, apresento o Organograma da estrutura do Clube, falo da Equipa dos Benjamins, do material dispensado para a realização dos treinos e dos jogos, dos recursos espaciais e da organização e distribuição dos transportes.

1. Sporting Clube de Braga

A data de fundação do Sporting Clube de Braga (SCB) foi a 19 de Janeiro de 1921. Este clube além do futebol, também é conhecido por outras modalidades, tais como: atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol entre outras.

No que diz respeito ao futebol, e ao escalão sénior, o SCB tem vindo a crescer ao longo dos anos, tanto em Portugal como na Europa e até já contam com uma Taça Intertoto, vencida no ano de 2008 e com uma final da Liga Europa, perdida para o Futebol Clube do Porto, no ano de 2011. Quanto ao nível do futebol português, o Braga conta com: dois campeonatos da II Divisão Nacional nos anos de 1948 e 1964; duas Taças de Portugal conquistadas nos anos de 1966 e 2016 e uma Taça da Liga que foi conquistada em 2013. Para além destes troféus o SCB conseguiu, na temporada de 2009/2010 um inédito 2º lugar no Campeonato Principal de Portugal, onde apenas ficou a 6 pontos do título de campeão nacional.

O Sporting de Braga é hoje um clube de referência nacional, tendo nos anos mais recentes alcançado as melhores classificações da sua história, ficando apenas a seguir aos denominados três grandes do futebol português na tabela classificativa.

É o sétimo clube português com mais títulos de futebol, sendo superado pelo Futebol Clube do Porto, Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal, Boavista Futebol Clube, Belenenses e pelo Vitória de Setúbal. O palmarés inclui as conquistas da Taça de Portugal nas épocas de 1965/66 e 2015/16, da Taça Federação Portuguesa de Futebol em 1976/77 e da Taça da Liga em 2012/13. Nas últimas épocas classificou-se repetidamente nos cinco primeiros postos do campeonato português, assegurando presenças assíduas na Taça UEFA e Liga dos Campeões com resultados meritórios.

Acompanhando o crescimento do clube, também tem havido um grande aumento do número de sócios e adeptos sendo que, o número de sócios ronda os 10512, segundo as estatísticas do jornal “O Jogo”, na edição do dia 27 de maio de 2017.

(<http://www.ojogo.pt/futebol/1a-liga/braga/noticias/interior/eleicoes-no-braga-dia-decisivo-para-salvador-e-peixoto-8511666.html>).

1.1. Organograma do clube

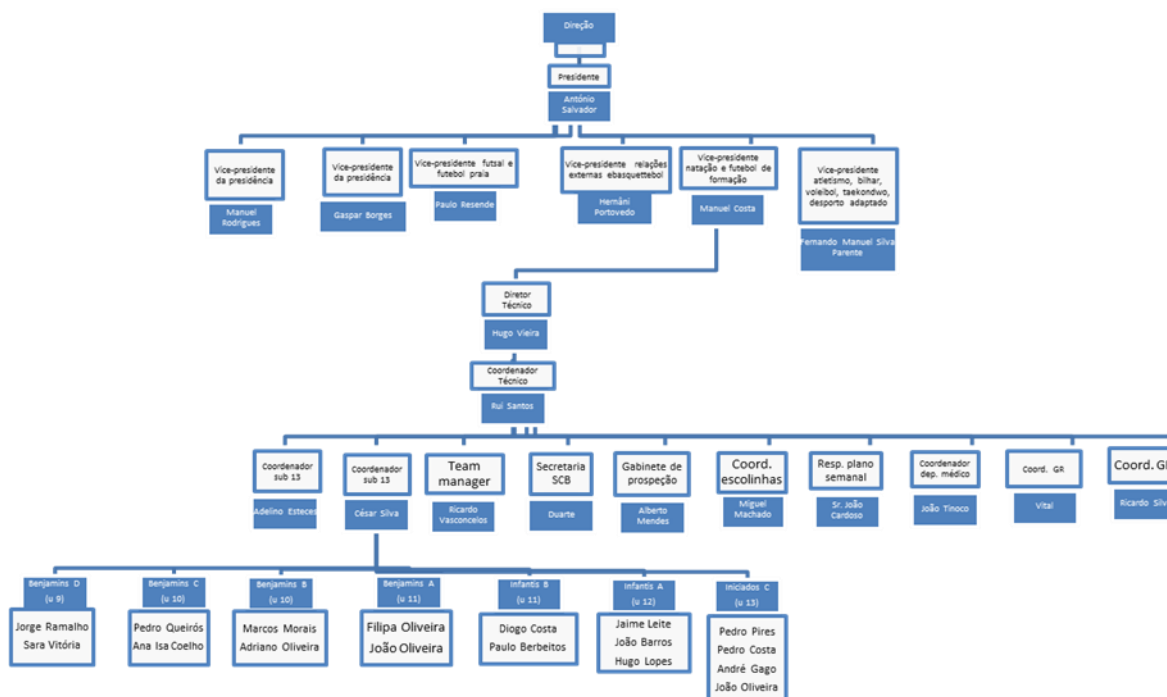


Figura 1 - Organograma do clube

1.2. Equipa de Benjamins

O SCB conta com quatro equipas neste escalão, que são diferenciadas como Benjamins A, B, C e D.

A equipa dos Benjamins B, onde eu alinhava como treinador adjunto, contava com 14 jogadores, na faixa etária entre os 9 e os 10 anos, sendo que os mais velhos eram os guarda-redes. Na seguinte tabela (*Tabela 1*) apresento os jogadores individualmente:

Tabela 1 - Informação Biográfica e Desportiva dos Jogadores da equipa de Benjamins B

Estes atletas foram acompanhados, ao longo do ano, pelo treinador principal Marcos de Moraes, licenciado em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) e pelo treinador adjunto Adriano Oliveira, além destes, os guarda-redes também eram acompanhados pelos treinadores desta posição, Nuno e Duarte.

Posição	Nome	Ano de Nascimento	Equipa Anterior	Anos no Clube
Guarda-Redes	João Lima	2006	Urgezes	—
Guarda Redes	Tomás Pinheiro	2006	SC Braga	5
Defesa	Nuno Sousa	2007	SC Braga	3
Defesa	Leonardo Ferreira " Léo "	2007	SC Braga	4
Defesa	Diogo Carvalho	2007	SC Braga	4
Defesa	Diogo Marques	2007	<u>Dumiense</u>	—
Médio Centro	Francisco Peixoto	2008	SC Braga	3
Médio Centro	Renato Guimarães	2007	SC Braga	5
Médio Ala	Tiago Macedo	2007	SC Braga	3
Médio Ala	João Guimarães	2007	SC Braga	1
Médio Ala	João Trovisco	2007	<u>Dumiense</u>	—
Avançado	Dinis Alves	2007	<u>Dragon Force</u>	—
Avançado	Francisco Martins " Kiko "	2007	SC Braga	3
Avançado	Bernardo Gonçalves	2007	—	—

Em dias de jogos, contávamos com um fisioterapeuta, elegido pelo departamento da especialidade do clube e com um treinador de guarda-redes, que também variava de jogo para jogo.

1.3. Recursos Materiais

Na seguinte tabela (Tabela 2), irei apresento os recursos materiais que o clube dispunha para cada uma das equipas técnicas deste escalão.

Tabela 2 - Inventário do Material

Material	Quantidade	Estado
Sinalizadores	50	Bom
Cones	4	Bom
Coletes	16 (3 cores diferentes 7+7+2)	Muito Bom
Bolas	20	Muito Bom
Balizas	2	Muito Bom

Todo o material tinha um estado de conservação adequado, inclusivamente as bolas e os coletes, entre outros, foram fornecidos de forma a serem estreados no próprio ano.

1.4. Recursos Espaciais

Quando às infra-estruturas o SCB conta com o Estádio Municipal de Braga, que acolhe os jogos do SCB sempre que tem compromissos com o fator casa a seu favor. Conta também com o seu antigo Estádio 1º de Maio, que tem vindo a ser utilizado para a formação enquanto as instalações da nova academia não estão concluídas. A inauguração desta última, tem data prevista para 19 de Janeiro do próximo ano, data esta que assinala o 97º aniversário do clube.

Como recursos espaciais, a equipa contou com o Campo Dr. Augusto Correia (Figura 1) e com as instalações dos 2 campos Fut7 (Figura 2) para a realização dos seus treinos, sendo o primeiro utilizado para os treinos de terça e quinta-feira e também para os jogos oficiais da equipa, os outros 2 eram utilizados apenas para os treinos realizados à quarta feira, sendo que a utilização dos campos era alternada semanalmente. Ambos são campos com relva artificial e situam-se em Palmeira. Os mesmos apresentam as seguintes dimensões: o primeiro, 105 m x 56 m e os outros dois, 45 m x 25 m e 55 m x 35 m.

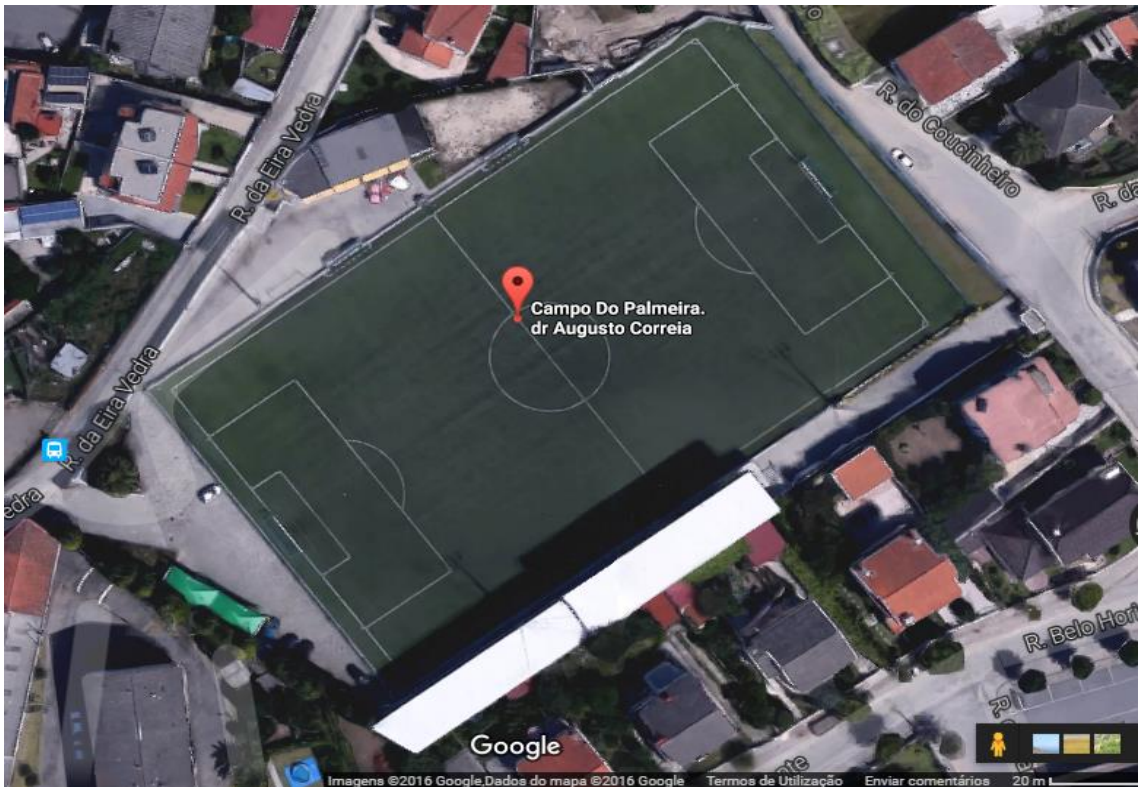


Figura 2 - Campo Dr. Augusto Correia (Fonte: Google Maps)



Figura 3 - Campo Fut7 (Fonte: Google Maps)

O material utilizado para os jogos como, os equipamentos, as fichas de jogo e outro que eventualmente fosse necessário, era requisitado no Estádio 1º de Maio. Neste mesmo local, havia uma sala de conferência de imprensa, onde se realizavam as reuniões entre as equipas técnicas quando necessário.

As instalações do campo Dr. Augusto Correia incluem balneários, (Figura 3) e uma sala de fisioterapia (Figura 4). Neste campo, iniciamos com ¼ de campo para as sessões de treino mas, devido ao espaço ser reduzido, este espaço foi aumentado para meio campo de futebol de 11.



Figura 5 - Balneários do Campo Dr. Augusto Correia

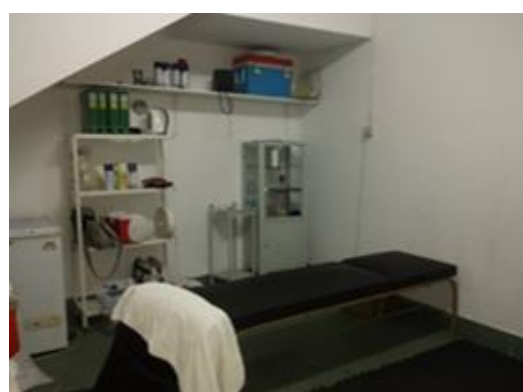


Figura 4 - Gabinete de Fisioterapia do Campo Dr. Augusto Correia

No campo Fut7, era destinado um campo de futebol 7 para cada uma das duas equipas que lá treinavam (Benjamins B e C). Um dos campos era ligeiramente mais pequeno, deste modo, a forma de organização da divisão mais justa era a troca de campo semanalmente, não saindo assim, nenhuma das equipas prejudicada. Este local dispunha de campos fechados (Figura 5) e de balneários bem equipados e em bom estado. (Figura 6).



Figura 7 - Campos Fut7



Figura 6 - Balneários Fut7

1.5. Recursos Logísticos

Os transportes, tanto para os treinos como para os jogos, eram feitos pelos pais dos atletas. O SCB, para estes escalões, só disponibiliza a carrinha para torneios fora da cidade.

Quanto aos treinadores, cada um levava o seu carro para os treinos. Para os jogos, era combinado um local entre ambos, dividindo o transporte da seguinte forma: eu levava o carro para os jogos em casa e o outro treinador levava o dele para os jogos fora de casa.

Capítulo 2

Objetivos e planeamento do estágio

No conteúdo do segundo capítulo, refiro os Objetivos Gerais e Específicos definidos para o estágio e apresento o horário que tive ao longo do ano, bem como um pequeno texto a justificar o número de horas.

1. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais, definidos para o estágio, são os seguintes:

- a) Promover a realização de um projeto na entidade de acolhimento que envolva a comunidade;
- b) Aumentar a experiência de intervenção profissional como forma de melhorar o nível de preparação para o mercado de trabalho;
- c) Melhorar a relação interpessoal com atletas, pais e enquadramento técnico do clube;
- d) Desenvolver a comunicação e a expressão oral.

2. Objetivos Específicos

Os objetivos específicos definidos para o estágio são os seguintes:

- a) Adquirir e aperfeiçoar conhecimentos sobre futebol de formação;
- b) Realizar observação e análise da performance dos jogadores em contexto de treino e competição;
- c) Aperfeiçoar o processo de gestão temporal da sessão de treino, tendo como referência o desempenho do treinador principal;
- d) Aumentar a qualidade de emissão de feedbacks em contexto de treino;
- e) Desenvolver aptidões e competências de liderança na área do treino desportivo.

3. Horário de estágio

O seguinte horário (Figura 7) define os dias e horas de treino e jogos da equipa dos Benjamins B, sendo que, eu só podia participar nos treinos de quarta e quinta-feira e nos jogos ao fim de semana, pois na segunda e terça-feira estava na Guarda, onde tinha aulas na ESECD. Às segundas-feiras, havia um treino específico à posição de guarda-redes e como é uma área do meu interesse, sempre que me era possível, tentava comparecer a essas mesmas sessões de treino.



The image shows a document titled "Horário Benjamins B Sub10" from SC Braga Futebol Formação. It contains a table with training times and locations for each day of the week. The table has columns for the days of the week and rows for training times and locations. The training times are 17.30H and 19.00H on Monday at Camélias*, 19.00H on Tuesday at Palmeira, 19.00H on Wednesday at Fut 7, and 19.00H on Thursday at Palmeira. There is no training on Friday. On Saturday, there is a game (Jogo), and on Sunday, there is a game marked with *1. The document also includes contact information for SC Braga, the address of the stadium, and logos for #ESTAMOSJUNTOS and Lacatoni.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Hora e local de treino	17.30H e 19.00 H Camélias*	19.00H Palmeira	19.00H Fut 7	19.00H Palmeira	—	Jogo	—*1

* Treino de Guarda-Redes (treino voluntariado por mim, quando possível);
*1 Os jogos também podem ser marcados nestes dias.

Figura 8 - Horário de treino Benjamins B (Fonte: Própria)

As horas de estágio, para além do tempo dos treinos e dos jogos que exigiam a minha presença, incluem também o tempo das reuniões que eu e o treinador principal assistimos e também o das reuniões que eram convocadas pelos coordenadores dos escalões de formação. Também incluíam o tempo dedicado a tarefas como por exemplo a requisição semanal dos equipamentos no Estádio 1º de Maio e também a aquisição das câmaras (necessárias para os jogos em casa) no Estádio Municipal de Braga.

Capítulo 3

Atividades desenvolvidas

Ao longo deste ano, tive a oportunidade de realizar várias tarefas de modo a ajudar a equipa, na qual estava a estagiar, a obter os melhores resultados possíveis, principalmente, ajudar no desenvolvimento individual de cada atleta durante este período que apenas serve, segundo modelo LTAD, para “*aprender todas as habilidades desportivas fundamentais*”.

Neste sentido, vou dividir as minhas tarefas realizadas neste capítulo nos seguintes títulos: 1. Planeamento do Treino; 2. Periodização do treino; 3. Intervenção nas sessões de treino; 4. Avaliação e controlo da performance; 5. Actividade de promoção – “Rumo à Liga dos Campeões” e 6. Eventos formativos.

1. Planeamento de treino

"A planificação do treinamento desportivo é, antes de tudo, o resultado do pensamento do treinador" (Forteza, 1999).

Para Bompa (2001), o planeamento anual ajuda qualquer treinador a orientar-se a dividir as fases e os princípios de treino e é a base que nenhum treinador deveria ignorar. Segundo este mesmo autor, o objetivo do treino é que o atleta atinja o mais alto nível, com uma boa forma atlética, principalmente durante a competição em que é designada como principal. Sendo assim, o planeamento dos treinos, ajuda a os jogadores a melhorarem o processo tático e de organização do jogo e o sucesso será mais evidente na concretização dos resultados.

Com o tempo e com a realização dos planos de treino, em conjunto com o treinador principal, tive a oportunidade de começar a dar treinos completos, por vezes até sozinho (cerca de um mês após o início dos treinos), pois houve alturas em que o outro treinador não tinha condições de estar presente nos mesmos. Mais à frente, em finais de Outubro, comecei a realizar planos de treino apenas com o meu conhecimento e com base na equipa, tendo em conta a melhoria das fragilidades que apresentavam. Depois de estes serem analisados e aprovados, pelo treinador principal, demonstrei ao mesmo, a minha capacidade de poder pô-los em prática nos treinos.

1.1. Objetivos e prestação competitiva

Tendo em conta a idade jovem dos atletas, o objetivo seria promover o seu desempenho ao longo da época desportiva e conciliar este objetivo com a conquista do campeonato em que estes iriam participar, que era a Série E. Este campeonato foi organizado pela Associação de Futebol de Braga (AFB).

O treinador encarava cada jogo, semana a semana, com o objetivo de vencer, este dizia que, os atletas deveriam mostrar em campo quem eram os melhores e quem eram os Guerreiros do Minho. Os planos de treino eram realizados para as quatro equipas de benjamins, alternadamente, correspondendo a cada treinador um plano mensal. As equipas técnicas realizavam os planos semanalmente e cada treinador depois ajustava-os aos seus métodos. Os conteúdos desses planos eram discutidos durante o momento em que eram realizados. Havia frequentemente uma troca de informação, entre os treinadores, para serem discutidos os pontos positivos e negativos dos atletas, de modo a elaborar os planos de treino com coerência.

Para além deste plano, foi-me dada a oportunidade, por parte do treinador principal, de realizar um plano por mês aplicando os conhecimentos que ia adquirindo, de forma a cumprir os requisitos do DFUC e também para que eu começasse a ganhar experiência na realização dos mesmos. A dificuldade que mais senti, nos planeamentos de treino, foi elaborar exercícios novos para os planos, de modo a dar seguimento ao género de exercícios já utilizados pelos treinadores deste escalão.

Os objetivos propostos, no início da temporada, foram alcançados. Notou-se uma grande evolução na equipa ao longo do ano, quer ao nível individual quer ao nível coletivo e, como se pode ver na figura 8, o objetivo do campeonato também foi alcançado. Importa referir que este foi o primeiro ano que o SCB, no escalão de benjamins, conseguiu obter o primeiro lugar em todas as séries que participou, vencendo assim os quatro campeonatos onde estavam inseridos.

A maior causa que originou este sucesso foi, na minha opinião, o conhecimento que a equipa já tinha entre si de outros anos e também a grande experiência que o treinador principal Marcos Morais, tem no clube, que já conta com 16 anos na formação do SCB. As maiores dificuldades que a equipa obteve foi os jogos que realizaram em terra batida, pois estes atletas nunca tinham experimentado jogar neste tipo de piso. Foi uma nova experiência para eles e que eu considero importante, pois um jogador deve estar

habituação e preparado para enfrentar qualquer adversidade que possa encontrar durante a sua carreira.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Braga Jun.E S10	64	22	21	1	0	161	18	+143	+
2	Vilaverdense FC Jun.E S10	55	22	18	1	3	156	45	+111	+
3	CD Lago Jun.E S10	49	22	16	1	5	111	51	+60	+
4	ADC Aveleda Jun.E S10 C	48	22	15	3	4	112	73	+39	+
5	Fintas Academia Jun.E S10	33	22	10	3	9	87	71	+16	+
6	Os Craques Jun.E S10	32	22	10	2	10	68	62	+6	+
7	▲ Terras de Bouro Jun.E S10	26	22	8	2	12	91	102	-11	+
8	GD Prado Jun.E S10	25	22	8	1	13	48	95	-47	+
9	▼ FC Amares Jun.E S10	22	22	6	4	12	57	85	-28	+
10	▲ Porto D'Ave Jun.E S10	11	22	3	2	17	39	169	-130	+
11	▼ Emilianos FC Jun.E S10	10	22	3	1	18	52	125	-73	+
12	▼ Soccer Soares Place Jun.E S10	10	22	3	1	18	37	123	-86	+
13	Estrelas Figueiredo Jun.E S10	0	0	0	0	0	0	0	0	+
14	GD Monsul Jun.E S10	0	0	0	0	0	0	0	0	+

Figura 9 - Classificação final Série E (Fonte: http://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=101657&fase=98249&jornada_in=26)

Tendo em conta alguns jogos mais complicados, que as equipas C e D dos benjamins do SCB poderiam apanhar, havia uma análise por parte da coordenação de forma a mandar as equipas A e B para esses mesmos jogos.

Apesar da facilidade em alguns jogos, o treinador exigia sempre o maior empenho dos jogadores perante a competição. Muitas vezes, era necessário impor condicionantes para marcar golo, devido ao elevado número de golos que a equipa marcava. Estas condicionantes passavam, por exemplo, pela troca de bola entre todos os jogadores antes de marcar golo novamente ou então permitir apenas a finalização de cabeça, visto que esta ainda é uma das poucas dificuldades que a equipa apresentava.

1.2. Modelo de jogo

Para José Mourinho, citado por Oliveira (2006), o modelo de jogo é o mais importante numa equipa de futebol, pois é através do modelo de jogo que se constroem os princípios que vão dar uma organização à equipa, devido a isto, deve ser um factor com grande destaque desde os primeiros dias de trabalho.

Durante as reuniões com as equipas técnicas foi estabelecido um modelo de jogo, para os escalões de benjamins do SCB. Esse modelo passa por todos no mesmo formato para que, quando haja trocas de jogadores entre este escalão, os atletas estejam preparados e adaptados ao mesmo modelo de jogo. Pode-se dizer que este era e é um trabalho mantém as equipas técnicas deste escalão em sintonia.

O sistema de jogo utilizado pelos benjamins no SCB é o 1-2-3-1 (Figura 9), sendo constituído por um guarda-redes, dois defesas centrais, um médio centro, dois médios alas e um avançado.



Figura 10 - Modelo de jogo do escalão de benjamins do SCB (Fonte: Própria)

A equipa, durante os processos defensivos, deveria:

- Manter sempre pressão sobre o jogador adversário com posse de bola;
- Dar atenção às coberturas;
- Deve recuperar a posse de bola o mais rápido possível.

Quanto aos processos ofensivos, a equipa deveria:

- Procurar dar largura ao jogo e manter sempre linhas de passe ao jogador com bola;
- Colocar, sempre que é possível, a bola no médio centro ou nos médios alas;
- Os jogadores devem procurar sempre a desmarcação, possibilitando o passe do colega;
- Evitar erros desnecessários que possam comprometer a posse de bola.

O modelo de jogo, além das funções coletivas que acima referi, também continha uma função individual para que, cada jogador na sua respetiva posição, fosse capaz de cumprir, sendo elas:

Posição 1 – Guarda Redes:

- A este jogador pede-se que, seja capaz de impedir o adversário de marcar golo, tentando dificultar ao máximo as funções da equipa adversária, quando esta se encontrasse em posição privilegiada de ataque à baliza. Pedia-se que tentassem sair a jogar nos defesas, sempre que houvesse pontapés de baliza. Chutar a bola para a frente só mesmo em último recurso.

Posição 2 e 3 – Defesas Centrais:

- A estes jogadores era pedido que, ofensivamente tentassem fazer a ligação do jogo com o médio centro sempre que possível, para este transportar a bola no terreno de jogo e dar continuidade ao processo ofensivo. Defensivamente, estes jogadores deveriam entender-se na perfeição para que soubessem quando atacar a bola e também como e a quem deveriam dar cobertura. Nos cantos ofensivos, um destes jogadores deveria subir a área adversária, já o outro deveria estar na zona do meio campo de prevenção a um possível contra ataque adversário. Quando houvesse pontapés de baliza, estes dois jogadores deveriam abrir no terreno de jogo e colocarem-se junto das laterais correspondentes a cada um.

Posição 4 – Médio Centro:

- Este jogador deve, nos lances ofensivos, realizar sempre uma quebra, de forma a libertar-se da marcação e mostrar-se como uma linha de passe aos jogadores que lhe pretendem passar a bola. Este jogador deve sempre aparecer à entrada da área, quando houver cruzamentos, pois deve estar preparado para poder rematar à baliza, caso a bola ressalte para ele. Quando estiver com posse bola, este jogador deve procurar progredir no terreno de jogo e jogar a bola, de preferência, com os médios ala. Defensivamente pedia-se a este jogador que marcasse o médio centro da equipa adversária, impedindo que este pudesse receber a bola confortavelmente dos colegas de equipa.

Posição 5 e 6 – Médios Ala:

- Nesta posição os jogadores, ao atacar, deveriam abrir até às linhas no terreno de jogo, de forma a explorar o espaço e aumentando a possibilidade de receber a bola. Este jogador, quando estiver com posse de bola, deverá procurar sempre entrar no espaço e arriscar no 1x1, caso seja necessário. Deve ir à linha de fundo e cruzar para a área ou rematar, caso tenha posição privilegiada para o efeito. Defensivamente este jogador deve pressionar o defesa com a bola, juntamente com o avançado.

Posição 7 – Avançado:

- Este jogador deve procurar sempre, nos lances ofensivos, a desmarcação e deve acompanhar o flanco em que a equipa ataca, para facilitar a possibilidade de passe. Este jogador pode também aparecer na ala para receber a bola do médio ala e trocar de funções com este, de forma temporária. O avançado deve procurar aparecer na área, sempre que algum colega de equipa for cruzar a bola. Defensivamente este jogador deverá pressionar, juntamente do ala desse lado e do defesa com bola.

2. Periodização de treino

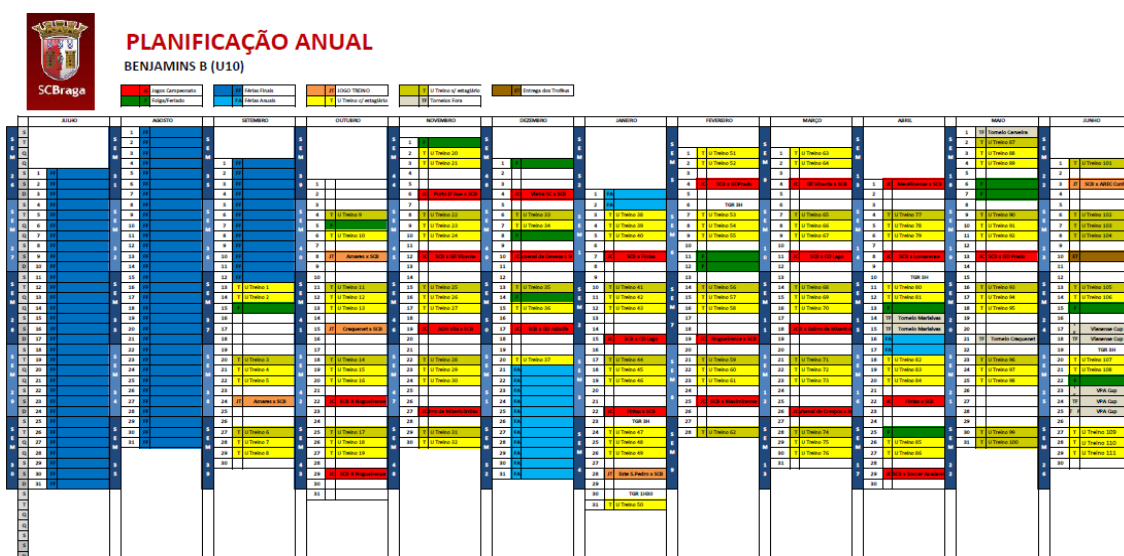
Segundo Silva (1998), a periodização de treino é uma etapa importante no planeamento de treino, pois influencia na estruturação e na organização do treino portanto, a periodização é uma divisão ao longo da temporada conforme os objetivos. De acordo com Matvéiev (1986), a periodização pode-se dividir em três períodos, são

eles o período preparatório (de três a quatro meses), o período competitivo (de mês e meio a dois meses) e o período de transição (de três a quatro semanas).

Na equipa de benjamins do SCB, os treinos eram feitos semanalmente conforme o que os treinadores achavam que os atletas deveriam melhorar, tendo em conta o desempenho dos atletas na competição. Portanto, ao nível deste escalão, era utilizado o microciclo, pois os treinos eram preparados semanalmente.

A figura 10 é o Macro ciclo anual, que contém todas as Unidade de Treino (UT) bem como os jogos que a equipa realizava para o campeonato, os amigáveis realizados ao longo do ano e os torneios em que a equipa marcou presença. Também está destacado o período de férias dos atletas, as folgas e os feriados ao longo do ano e o dia da consagração da equipa.

Tabela 3 - Calendarização Anual



Durante a temporada, foram realizadas 111 unidades de treino; 24 jogos oficiais, a contar para o campeonato da Associação de Futebol de Braga; 5 jogos amigáveis, tendo sido três deles realizados na pré-época e os outros dois ao longo do ano. Realizaram-se, também, 5 torneios. Para cada jogo existe uma média de 3 treinos, o que traduz uma relação de carga treino/competição de 3:1. De realçar que, a equipa começou a treinar 6 semanas antes do início do campeonato.

O tipo de periodização utilizada era a simples, no qual o período preparatório teve início na segunda quinzena de Setembro e primeira quinzena de Outubro. O período competitivo teve início a meio de Outubro e continuou até ao fim do mês de Maio. No mês de Junho realizou-se o período transitório.

O microciclo era semanal e a periodização era definida conforme o desempenho dos atletas. Normalmente, participava neste processo partilhando a minha opinião com os outros treinadores acerca das dificuldades que os atletas da minha equipa tinham quer ao nível tático, técnico, físico e/ou cognitivo.

3. Intervenção na sessão de treino

Inicialmente, a minha intervenção era apenas como observador tendo como referência a intervenção do treinador. Outras vezes era participativo realizando, com os atletas, exercícios de alongamentos.

Estas observações foram importantes para que eu conseguisse visualizar a forma como o treinador lidava com os atletas antes das sessões de treino. O assunto que levava para o balneário, de forma a obter a atitude dos atletas que ele pretendia, imprimindo-lhes de forma psicológica uma maior motivação, para que tal atitude fosse deixar tudo nos treinos. O treinador para isto, por vezes, demonstrava o que esteve mal nos últimos treinos, nos quais os atletas não se tinham dedicado e depois, logo a seguir, dava a definição do que é ser Guerreiro do Minho para que estes entrassem no espírito e levassem para campo essa ideia. Através da observação consegui ver, como o treinador lidava com os jogadores, de modo a manter a organização da equipa, tanto durante os exercícios como na distribuição e recolha do material. Consegui ver a reação do treinador quando a atitude de algum atleta era menos boa, quer ao nível do comportamento quer ao nível do desempenho em algum exercício.

Ao longo do tempo, quando comecei a ganhar confiança no meu trabalho, comecei a interagir, fazendo intervenções durante os treinos, ajudando o treinador principal nos *feedbacks* durante os exercícios. Cerca de um mês após o início do estágio, já demonstrava ter uma forma de comunicação mais desenvolvida com os atletas. Nessa altura, comecei a dar alguns exercícios, sozinho, durante os treinos e comecei a dar uma sessão de treino por mês, no qual punha em prática o plano que tinha sido realizado por mim. Nessa sessão, o treinador principal apenas dava o seu *feedback* no fim, sobre as modificações que eu poderia fazer para melhorar a qualidade dos treinos. No total, elaborei oito planos, contabilizando trinta e dois exercícios. Além destas tarefas, também colocava em prática os exercícios que eram previamente combinados com o treinador principal. Este, só intervinha no caso de ser necessário.

No início, senti alguma dificuldade na forma de explicar certos exercícios aos atletas pois estes expunham as dúvidas de forma simultânea. Para conseguir ter maior sucesso na explicação dos exercícios, primeiro dava a explicação oralmente e depois, antes de qualquer atleta tirar dúvidas, exemplificava o exercício. Desta forma as dúvidas eram reduzidas e por vezes inexistentes. As equipas dos benjamins, como foi referido acima, tinham três treinos semanais nos quais, cada um deles era composto por quatro partes. Na primeira parte, era a palestra que o treinador dava antes do treino, de forma a motivar os jogadores e a apelar a concentração e empenho destes durante o tempo que estão em treino. A duração do tempo variava entre os cinco minutos e a meia hora, dependendo do assunto que fosse falado. A segunda parte, era a chamada “ativação funcional” onde, normalmente, eram realizados exercícios com pouca intensidade, baseados em passes e condução de bola, que era cerca de dez a vinte minutos. A terceira parte, designada de “parte fundamental”, na qual eram realizados os exercícios que continham o objetivo do próprio treino, onde o treinador principal corrigia o que estava mal na equipa, quer ao nível individual quer ao nível coletivo, esta parte durava entre 30 a 40 minutos. A quarta parte, nomeada de “retorno à calma”, eram realizados alongamentos estáticos, esta era a última parte de cada treino e que tinha duração entre 5 a 15 minutos.

Quanto à minha intervenção, inicialmente comecei por apenas prescrever e supervisionar alongamentos entre os exercícios, enquanto o outro treinador mudava de exercícios. Mais tarde, cerca de um mês após o início do estágio, quando já interagia melhor com os jogadores, comecei a explicar e a intervir nos exercícios de ativação funcional.

Além da realização de planos de treino e da minha intervenção durante os mesmos, também realizava a observação do treino dada por parte do treinador que se encontra no anexo 3, onde não notava grande diferença na atitude deste de treino para treino, talvez devido à experiência que adquiriu nos seus 16 anos na formação do SCB.

Uma das coisas que aprendi é que, nestas idades, o treinador deve corrigir o que está mal e se for preciso utilizando a voz num tom elevado, mas ao fim deve sempre dar-se uma frase de motivação ou fazer algo positivo para que o atleta não fique com medo ou com uma má imagem do treinador e fique com ideia errada de que o treinador apenas chamou a atenção para conseguir explorar ao máximo as capacidades de cada um dos jogadores.

4. Avaliação e controlo da performance

Segundo (Franks, McGarry & Hanvey, 1999) os treinadores têm procurado avaliar o desempenho dos jogadores, de modo individual e/ou colectivo, onde os métodos para esta avaliação vão de um simples lápis e uma simples folha a uma tecnologia sofisticada. Garganta (2001) considera que é de grande importância a recolha de dados, para que o desempenho dos jogadores seja avaliado com dados objetivos.

4.1. Avaliação antropométrica

A avaliação antropométrica deve estar sempre presente nos atletas, pois é um fator relevante que pode aumentar o desempenho dos jogadores na competição. As avaliações foram feitas com a ajuda do fisioterapeuta que costuma marcar presença no Campo Dr. Augusto Correia em Palmeira, nos treinos realizados à quinta-feira. Realizei e registei três avaliações ao longo do ano, uma em Outubro de 2016, outra em Janeiro de 2017 e outra em Junho de 2017, conforme a tabela 3.

No registo, pode-se verificar que alguns atletas aumentaram de altura e consequentemente de peso, ao longo da época. Este aumento foi mais significativo nuns jogadores do que noutros, mas no geral, todos os jogadores apresentaram alterações nestes valores.

Estes resultados também poderão estar relacionados, pelo facto do treinador dar, ao longo da época, conselhos sobre os cuidados alimentares que os jogadores deverão ter. Estes conselhos são superficiais e servem apenas para os jogadores começarem a ganhar alguns hábitos e rotinas alimentares, principalmente nas horas antes da realização dos jogos, onde os atletas devem consumir alimentos de fácil digestão e com a antecipação necessária à hora do jogo.

Tabela 4 - Avaliação antropométrica (Outubro, Janeiro e Junho)

Nome	Massa Corporal * (Kg)	Altura * (m)	IMC *	Massa Corporal ** (Kg)	Altura ** (m)	IMC **	Massa Corporal *** (Kg)	Altura *** (m)	IMC ***
João Lima	33	1,45	15,70	33	1,45	15,70	34	1,46	15,95
Tomás Pinheiro	34	1,44	16,40	34	1,44	16,40	35	1,44	16,88
Nuno Sousa	42,5	1,54	17,92	41	1,54	17,30	40,5	1,54	17,08
Leonardo Ferreira	35	1,55	14,57	36	1,55	15,00	36	1,55	14,98
Diogo Carvalho	33	1,42	16,37	33	1,43	16,10	33,5	1,43	16,38
Francisco Peixoto	35	1,52	15,15	35	1,52	15,10	36	1,52	15,58
João Trovisco	31	1,44	14,95	33	1,45	15,70	33,5	1,45	15,93
Renato Guimarães	27	1,41	13,58	29	1,41	14,60	29,5	1,42	14,63
João Guimarães	29	1,40	14,80	31	1,42	14,40	33	1,43	16,14
Tiago Macedo	34	1,47	15,73	35	1,47	16,20	37	1,48	16,89
Diogo Marques	31	1,41	15,59	33	1,41	16,60	33	1,41	16,06
Bernardo Gonçalves	31,5	1,39	16,30	34	1,40	17,30	35	1,40	17,86
Francisco Martins	27,5	1,33	15,55	29	1,33	16,40	30	1,33	16,96
Dinis Alves	26,5	1,32	15,21	28	1,32	16,10	29	1,33	16,09

*Avaliação antropométrica, Outubro 2016

** Avaliação antropométrica, Janeiro 2017

***Avaliação antropométrica, Junho 2017

4.2. Análise de jogos

No início do ano realizei, como previsto no GFUC, uma ficha de observação (Figura 12), a qual iria ser preenchida durante os jogos. Esta ficha continha o nome de todos os jogadores da equipa e de forma organizada. Continha também o tempo que estes atletas jogavam, tendo em conta as entradas e saídas durante o jogo (que neste escalão não tem limites); as posições em que estes entravam, quer nas substituições quer no início do jogo, a disciplina onde são colocados os cartões (amarelo/vermelho) que jogadores possam levar e por fim, os golos e as assistências realizadas pelos atletas. Na parte de cima e de baixo da tabela da análise de dados, tive o cuidado de deixar uma parte onde pudesse escrever, para colocar os dados do adversário, resultado ao intervalo, golos sofridos, local de jogo, dia e hora. Na parte de baixo deixei também um espaço para colocar, caso fosse necessário, notas que achasse relevantes, sobre os erros que a equipas cometia e pontos que fossem preciso melhorar, para mais tarde mostrar ao treinador e para que me ajudasse a orientar quando fosse eu a fazer os planos, tendo assim em vista, as necessidades da equipa.

A tabela foi realizada por mim antes do início do campeonato, e foi realizada conforme os dados que o treinador principal me pediu para observar. Este pediu para eu realizar a ficha à minha maneira, de forma que eu a percebesse para depois lhe explicar o que fosse necessário durante e depois dos jogos. Durante o ano, consegui responder sempre às questões que o treinador me colocava com esta ficha de observação.

Durante a época observei os 24 jogos oficiais, na qual depois transpunha os dados para uma plataforma concedida pelo clube. Observei também os jogos amigáveis e os jogos dos torneios onde participamos.

De um modo geral, nos jogos realizados ao longo da época, a Equipa dos Benjamins cumpriram o objetivo de vencer quase todos os jogos, como era o esperado.

Como resultado final, a ambição, organização e eficácia, resultaram na conquista da Série E do campeonato de Benjamins.

Encontro de Futebol
9:00
22/11/11

Golos Ad 1/
Int. 1-20

Nomes	Posição inicial	Tempo de Jogo	Golos	Assistências	Substituição entra	Substituição sai	Cartão amarelo	Cartão vermelho
João Lima	DR.							
Tomás Pinheiro								
Nuno Sousa					43 Def			
Leonardo Ferreira	Def					62		
Diogo Carvalho					16 Def			
Francisco Peixoto	Def		46. 49		44	25		
João Sousa					72 Def B	36		
Renato Guimarães	ML				43 AC	16		
João Guimarães	At D		35. 43	44. 16		44		
Tiago Macedo	At C		44. 48	41. 49.	25 AC	72		
Bernardo Gonçalves					16 At V	63		
Francisco Martins	At.		16.		36 At D	16.		
Dinis Alves								

7



Figura 11 - Ficha de Observação no Jogo

5. Atividade de promoção – “Rumo à Liga dos Campeões”

5.1. Enquadramento

A atividade de promoção é um dos conteúdos previstos no GFUC e, para que esta se pudesse realizar com sucesso, comecei por propor a mesma ao treinador da minha equipa, no início de Junho, para saber a opinião deste sobre o evento. Expliquei que o objetivo principal seria o convívio entre os atletas, quer ao nível futebolístico quer ao nível pessoal. Após a aprovação deste, divulguei pelas restantes equipas técnicas e posteriormente criei uma ficha (Figura 13) com as regras e os requisitos a cumprir. Esta foi partilhada com os outros treinadores da equipa de benjamins, que iriam fazer o papel de árbitros. Para a presente atividade, os atletas deveriam marcar presença às 18:00 horas e já equipados, no Campo Dr. Augusto Correia, para que o torneio começasse sem atrasos. Inicialmente foram feitas as equipas pelos treinadores e logo de seguida, com as equipas já formadas foram lembradas, aos jogadores, as regras do torneio.

Quando apresentei esta ideia às equipas técnicas do escalão de benjamins, a resposta foi positiva mesmo tendo sido num feriado. Os treinadores demonstraram total apoio à realização deste pequeno torneio. Foi entregue, a cada equipa técnica, o encargo de avisar os pais e ver se estes também davam permissão para que os atletas pudessem marcar presença nesta atividade, a resposta dos pais foi positiva, nenhum negou a presença do seu filho na referida atividade.

	<p>Unidade de Treino: Projecto de Promoção Semana: 39 Data: 15/06/2017 Hora: 19:00 Local: Campo Doutor Augusto Correia (Palmeira) Escalão: Benjamins A; B; C e D</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Projecto de Promoção na Entidade Acolhedora

Foi-nos proposto, para durante o Estágio realizarmos uma actividade de promoção na entidade acolhedora, para este efeito decidi realizar um pequeno torneio interno, que terá o objectivo de reunir as quatro equipas de Benjamins do clube. A actividade irá ter lugar no dia 14/06/2016 às 18:00 e fim as 20:00.

Torneio interno "rumo à Liga dos Campeões"

Para que a actividade corra de forma organizada, vou implementar aqui algumas regras. No campo de futebol 11 serão construídos 6 mini campos, que irão ser a regional, distrital, 2ª divisão, 1ª divisão, Liga Europa e Liga dos Campeões. Cada uma das equipas terá 4 jogadores e um guarda-redes, as equipas vão ser formadas de modo a que nenhuma saia prejudicada, tendo em consideração uma boa distribuição dos jogadores. 5 das 12 equipas vão ter mais um jogador, devido ao grande número de atletas e de forma a que não esteja nenhuma equipa parada, esses jogadores serão distribuídos pelas equipas já existentes. Cada um dos campos irá ter um "árbitro", que serão os treinadores, estes vão cronometrar o tempo de jogo e contar os golos, indicando ao fim de cada jogo a equipa que sobe e que desce.

- 1) Cada jogo terá 10:00, cronometrado por cada treinador, estes devem iniciar a contagem ao mesmo tempo;
- 2) A equipa que vence e conseqüentemente sobe, terá sempre que vestir o colete;
- 3) As equipas com jogador suplente terão de que ir trocando com o jogador de fora, caso não aconteça durante o jogo esta troca, a equipa é castigada com a descida;
- 4) Os atletas deverão aceitar as instruções e decisões dos árbitros (treinadores);
- 5) Os atletas devem se respeitar uns aos outros, evitando conflitos, caso aconteça, a equipa troca directamente com a equipa que estiver na regional há mais tempo.

O objectivo desta actividade é a junção das quatro equipas de benjamins, pois estes atletas, que agora estão em seres diferentes, poderão encontrar-se no futuro na mesma equipa e assim já se começam a conhecer melhor, não só pessoalmente, como desportivamente.

Deverá estar presente a boa disposição entre todos os membros do torneio, desde os treinadores aos atletas.

Figura 12 - Regras do torneio "Rumo à Liga dos Campeões"

Os tópicos, da organização do torneio, foram os seguintes:

5.2.Reflexão

No fim do jogo, tive oportunidade de passar pelos balneários para perguntar aos atletas o que tinham achado da atividade. Todos eles reagiram de forma positiva demonstrando grande entusiasmo ao falarem sobre o que se tinha passado no torneio. Tanto os pais como os treinadores também acharam a atividade uma mais-valia para os atletas, pois faz aumentar a relação entre todos os jogadores das equipas de benjamins, de uma forma divertida e diferente dos treinos habituais.

A figura 14 pretende demonstrar um dos momentos do torneio (troca de campos após um jogo).



Figura 13 - Formação das equipas para o início do próximo jogo

6. Eventos formativos

Durante este ano participei em dois eventos. Um deles, designado por “II Congresso de Futebol - Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada”, organizado pelo IPG, que marcou presença no auditório da instituição e o outro, designado por “Debate Público 90 minutos de SCOUTING | A deteção de talentos no Futebol”, que foi visionado através da internet.

6.1. Congresso de Futebol- Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada

O referido congresso contou com a presença de algumas figuras bem conhecidas do futebol português, como irei referir mais a frente.

A primeira palestra foi dada por Miguel Moita, na qual falou sobre a observação dos atletas, neste caso da sua equipa, em contextos de alto rendimento. Para esta palestra ser mais apelativa ao público, o palestrante levou alguns vídeos para mostrar a forma como analisava os atletas e os pontos, aos quais, dava mais importância.

De seguida falou a professora Carolina Vila-Chã, dando uma palestra, na qual, explicava a importância do treino funcional no futebol, em que os atletas praticavam características variadas, como a prevenção de lesões e o equilíbrio.

Mais à frente, após um coffe-break, foi a vez do professor Carlos Sacadura juntamente com o treinador Francisco Chaló, os quais fizeram uma pequena demonstração acerca das dinâmicas ofensivas no futebol. Esta, foi uma sessão prática organizada no campo de futebol do Zambito. A referida sessão, estava programada nas pastas que foram dadas ao público, com os exercícios que iriam ser demonstrados, penso que esta demonstração prática é uma mais-valia para todos aqueles que querem seguir a carreira de treinador, pois nada é melhor do que a observação de pessoas com experiência no terreno.

A parte da tarde começou com a palestra de João Carlos, treinador adjunto da selecção que esteve presente na conquista do campeonato da Europa de 2016, realizado em França. João Carlos falou-nos das condições encontradas, quer para o staff quer para os jogadores, onde estiveram a estagiar durante a competição. Falou-nos também do dia-a-dia, durante aquele mês em que a selecção esteve junta. Desde o companheirismo e união que existiu entre os jogadores e o staff até ao modo de como era feita a

organização dos treinos, para que não fossem exaustivos para os jogadores, e também da forma como foi realizada a recuperação destes.

Seguidamente, organizou-se um pequeno debate, numa mesa moderada por Fernando Guerra, com pessoas conhecidas como: Costinha (ex jogador de futebol e actual treinador), Joaquim Evangelista (presidente do sindicato dos jogadores) e Carlos Xistra (actual arbitro do Campeonato Principal do Futebol Português). Durante esta palestra, foram debatidos temas como: a arbitragem, a forma como os jogadores abordavam o jogo há uns anos e a forma como estes abordam o jogo atualmente.

Tivemos também, a palestra de Manuel Machado, mais uma figura conhecida de toda a plateia, que abordou temas como a sua experiência na primeira liga e a relação que mantinha com os jogadores das suas equipas. Demonstrou também o seu ponto de vista em relação ao treino e à forma como este deve ser encarado por parte dos jogadores das suas equipas.

6.2. Debate Público 90 minutos de SCOUTING | A deteção de talentos no Futebol

Este congresso, na minha opinião, veio como um complemento à disciplina de Observação e Análise de Treino, pertencente ao menor de Treino Desportivo do 3º ano do curso de Desporto.

Este evento ocorreu no dia 25 de Janeiro de 2017, contou com os oradores Rui Oliveira, Miguel Rodrigues, Nuno Félix e João Lobão, teve a duração aproximada de uma hora e meia e o qual assisti através do computador.

Durante a palestra foi explicado o que era o Scouting e a importância de um departamento desta área numa equipa de futebol. Foi abordado o tema do mercado nesta área no qual, as equipas com posses, andam a procurar organizar estruturas neste sentido, de forma a observar tanto os jogadores da própria equipa como os jogadores de equipas adversárias, proporcionando assim a deteção de talentos.

No referido congresso, falaram pessoas com experiência nesta área, inclusive Nuno Félix, observador numa equipa de 1ª divisão alemã, FC Koln. Estas pessoas falaram das suas experiências vividas nesta área e da importância que teve, em certas alturas, na deteção de certos talentos.

Capítulo 4

Reflexão Final

A realização deste trabalho finaliza um ciclo de estudos, do qual muito me orgulho. Não foi uma tarefa fácil, visto ser necessário complementar à parte prática do trabalho, um cunho científico das temáticas abordadas.

Para este ano letivo tinha como objetivo, pessoal e principal, aprender e ganhar experiência com esta possibilidade de estágio, sendo este realizado numa equipa de referência como é o SCB.

A elaboração deste relatório teve como objetivo mostrar a forma de trabalhar e, acima de tudo, de pensar, da equipa técnica do SCB. A maior preocupação, desde o primeiro dia, foi promover o desenvolvimento dos jogadores tanto ao nível futebolístico como ao nível social.

No início do estágio, aprendi a ter uma maior noção de ver o futebol não só por fora mas também por dentro, ou seja, ver todo o trabalho que é realizado até a equipa conseguir o objetivo, que é o golo. Senti grande importância começar a aprender a visualizar o jogo de uma forma mais detalhada, como já tinha sido falado nas aulas de Observação e Análise de Treino, UC do 3º ano.

Perante a experiência demonstrada pelo treinador que esteve comigo durante esta época desportiva, aprendi e aprofundei os meus conhecimentos para além do futebol, pois apesar do escalão em que me encontrava ser jovem, o treinador já impunha algumas regras aos atletas, como exemplo mais relevante falo do aspeto da nutrição que estes deveriam ter em conta ao longo do ano e, de forma mais importante, antes de cada jogo realizado. Como os jogos eram de manhã, o treinador propunha aos atletas que se levantassem atempadamente e evitassem uma “correria” matinal até ao jogo pois, deste modo, o pequeno-almoço poderia cair mal e os jogadores sentirem-se indispostos para a realização do jogo. Ao pequeno-almoço, os atletas deveriam ter certos cuidados como: comer coisas pouco pesadas e numa quantidade razoável, segundo o treinador Marcos Morais, os atletas deveriam evitar a ingestão de leite.

Durante o período de estágio houve UC que foram fundamentais para a realização do estágio. Destaco a UC de Planificação de Treino, onde aprendemos a realizar macrociclos, mesociclos e microciclos, aprendemos a realizar planos de treino tendo em conta o período competitivo da equipa. Esta disciplina serviu-nos, essencialmente e de forma resumida, para a organização das unidades de treino ao longo do ano. Destaco também a UC de Observação e Análise de treino, que foi fundamental para que pudesse olhar para a equipa de forma mais aprofundada. Esta disciplina teria ainda mais

interesse se tivesse realizado o meu estágio em algum departamento de Scouting do clube.

Tinha apenas a base dos princípios para um estilo de vida saudável e também destacava a formação como futuros homens na sociedade. Destaco agora os pontos que os treinadores davam mais importância, eram estes: a nutrição, especialmente antes de cada jogo; o cumprimento dos horários, quem não os cumprisse seria penalizado de forma a não treinar ou nem se quer ser convocado para o jogo e a disciplina e educação perante os treinadores e os colegas de equipa. Na equipa, onde eu estava integrado, não tenho razão de queixa de qualquer atleta, no que diz respeito ao cumprimento das regras impostas pelos treinadores.

Ao longo do ano apercebi-me, ainda mais, da importância que o estilo de liderança do treinador representa para uma equipa. Segundo (Martens, 1987) o estilo de liderança deve ter qualidades como a inteligência, a firmeza, otimismo, motivação intrínseca, empatia, habilidades de comunicação, autocontrolo, confiança nos outros, persistência, flexibilidade, empenhamento, dedicação, responsabilidade e a capacidade de identificar e corrigir problemas. Notei todas estas características no treinador com o qual trabalhei e pelo qual tenho grande admiração pela forma como desempenha este papel, pois consegue impor as regras e o trabalho nos atletas e conseguir sempre, por parte destes, dedicação, esforço e fazerem cada vez mais no treino. Observei que todos os atletas, apesar da exigência, respeitavam o treinador sempre e em qualquer ocasião.

Esta passagem, pelo SCB durante o estágio, foi muito significativa para poder visualizar e experienciar na prática a vida dos profissionais desta área. Fez-me perceber que é um trabalho que exige bastante responsabilidade e uma grande capacidade de lidar com cada um dos atletas que se possa encontrar na equipa, para que o balneário esteja sempre unido, sendo esta, uma das coisas mais essenciais em qualquer equipa.

Quero salientar a oportunidade que me foi dada para poder intervir durante as sessões de treino. Estas foram muito importantes para que eu conseguisse colocar em prática o que aprendi na UC de Didáctica dos Desporto, no 2º ano do curso. Os métodos utilizados pelo treinador, aos quais dei especial atenção enquanto estive a realizar as observações, sendo este um requisito, também pedido pelo GFUC durante o período de realização do estágio.

Durante o estágio, também tive oportunidade de ir a alguns treinos de guarda-redes, uma área de grande interesse para mim. Deram-me a oportunidade de trabalhar e de observar os exercícios que os treinadores de guarda-redes utilizavam e também os seus

métodos para o sucesso na realização dos mesmos. No primeiro treino em que estive presente, ajudei os treinadores em alguns exercícios, nos treinos seguintes, o responsável pelos treinos nas camadas jovens já me colocou a realizar alguns exercícios. Durante esses mesmos treinos, consegui dar bastantes *feedbacks* aos atletas, pois a posição de guarda-redes é uma posição da qual eu tenho alguma experiência enquanto jogador.

Quero realçar o grande acolhimento que tive durante estes treinos. Os treinos específicos para guarda-redes são uma mais valia para o clube, ainda mais quando se trata de profissionais de excelência.

Fazendo agora um balanço geral de tudo o que sucedeu durante a época desportiva, verifico que existem sempre coisas que podiam ser feitas de outra maneira. No entanto, a vida do treinador é pautada pela decisão momentânea e os erros que por vezes possam ser cometidos irão funcionar como um processo de evolução e de crescimento.

Os objetivos que foram traçados para a UC de estágio foram alcançados, pois consegui desenvolver o trabalho ao qual me propus. A dedicação que demonstrei ao longo do ano foi bastante positiva para mim uma vez que, no processo de aprendizagem, deu-me uma grande motivação para melhor a todos os níveis, sempre que possível, para agrado quer da instituição acolhedora (SCB), quer para a instituição de ensino (IPG).

De forma a melhorar alguns aspetos do curso sugeria que, a UC de Observação e Análise de Treino fosse dada no segundo ano da licenciatura para que os conteúdos aprendidos já fossem salientados para o início do estágio, tal como acontece com Planificação de Treino, que me ajudou bastante durante o período de estágio.

Bibliografia

- Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Bloom, G.A., Durand-Bush, N., Salmela, J.H. (1997). Pre-and e Post Competition Routines of Expert Coaches of Team Sports. *Sport Psychologist*.
- Bompa, T. (2001). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento*. São Paulo. Phorte ed.
- Forteza, Armando de la Rosa. (1999). *Entrenamiento deportivo Alta metodologia*, Cuba. Ed. Komekt
- Franks, I., McGarry, T., Hanvey, T. (1999). *From notation to training: analysis of the penalty kick*. *Insight*, [S.l.],v.3, p.24-5.
- Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos: revisão acerca da análise do jogo*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Porto, v.1, n.1, p.57-64.
- <http://linhadepasse.blogspot.pt/2011/02/o-modelo-ltad-com-especial-referencia.html>
- <http://www.ojogo.pt/futebol/1a-liga/braga/noticias/interior/eleicoes-no-braga-dia-decisivo-para-salvador-e-peixoto-8511666.html>
- <http://www.tsf.pt/desporto/interior/antonio-salvador-enaltece-dia-historico-da-formacao-do-sporting-de-braga-3855979.html>
- Matvéiev, L.P. (1986). *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Livros Horizontes.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, Illinois, Human Kinetics;
- Mesquita, I. (1997). *A Pedagogia do Treino – A Formação em Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Oliveira, B.et al (2006) *Mourinho, porquê tantas vitórias?*. Editora Gradiva.

Silva, F.M. (1998). *Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas*. In: *Treinamento desportivo: reflexões e experiências*. João Pessoa: Editora Universitária, p. 29-47.

Anexos

Anexo 1

Convenção de Estágio

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO

CEEP-002-03
1/2

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-550 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e controlo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Anexo de protocolo ou especificidade formativa? Sim, Qual? _____
(preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Adriano José Pereira Sousa dos Santos Oliveira

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)
 Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 508499

Curso: Reparação Tel: 919693994

E-Mail: adriano.977995@outlook.pt

Na IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Pedro Tiago Matos Esteves N.º func: 1079

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coordenador: _____ N.º func: _____
(quando aplicável)

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: SPOA INC CLUBE DE BAGA

NIF: 531346291 Email: GONCALVES@SCBAGA.PT

Morada: ESTRADA MUNICIPAL BAGA - PARQUE NORTE ARRABOIS 11

Código postal: 6400-087 Localidade: DUME, BAGA

Telefone: 93206862 Telemóvel: _____ Fax: _____

Supervisor: Rui Miguel Santos Matos dos Santos

Habilitações académicas: Mestrado Cargo/Função: Coordenador Técnico

Tel. direto: 937434612 E-mail: Rui_Santos@SCBAGA.PT

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO

APROVADO
202

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 13/08/2016 e 20/07/2017 Duração: 430

3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS

▶ **Estágios e Projetos (Licenciaturas, CET e CTeSP):**

O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 203, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.

Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas), Cursos de Especialização Tecnológica (CET) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

1 - (...)

2 - (...)

3 - (...)

4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.

5 - (...)

6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.

7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

1 - (...)

2 - (...)

3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.

4 - (...)

5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.

▶ **Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):**

No caso de realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 195, de 9 de outubro de 2013.

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante

28/09/2016
Data

[Assinatura]
(assinatura)

A Entidade

28/09/2016
Data

[Assinatura]
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

26/10/2016
Data

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO - IPG
da GUARDA

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

ANEXO E
Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar
(Desporto)

MODELO

GESEF.003.03
Anexo E

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: FUTEBOL

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Adriano José Pereira Sousa dos Santos Oliveira Nº 6008977

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: EDUARDO HENRIQUE MATEUS GILFELDES

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: GUILLERMO SOUTO HERRERA DOS SANTOS

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados **DECLARAM:**

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI/IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção);
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI/IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais tem conhecimento:
 - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI/IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI/IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

28/06/2016

Ass

Adriano José Pereira Sousa dos Santos Oliveira
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

6/8/07/2016

Ass

[Assinatura]
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

28/06/2016

Ass

[Assinatura]
(assinatura)

Anexo 2

Exemplar do plano de treino



Unidade de Treino: 18
 Semana: 7
 Data: 26/10/2016
 Hora: 19:00
 Local: Fut7
 Escalão: Benjamins B



OBJECTIVOS			Material	
Treinar passes longos, de modo a que os jogadores aumentem a sua eficácia nesta habilidade.			Bols; Coletes e Sinalizadores	
Descrição do Exercício Variantes / Condições	Objectivos específicos Critérios de êxito	Organização visual Desenhos	TP	TT
PARTE INICIAL				
Os jogadores de vermelho devem trocar a bola entre si a 2 toques, caso um destes perca a bola, troca de posição com o jogador de colete (amarelo).	Fazer o maior número de recepção e passe sem que o jogador de colete intersecte a bola; aquecimento.		10	15
PARTE PRINCIPAL				
Os jogadores deverão realizar passes curtos. O outro jogador deverá tentar fazer uma recepção orientada para efectuar o passe de seguida. Devem ser usados os dois pés, tanto para passe como recepção.	Os passes deverão ser colocados no colega para que este consiga fazer uma boa recepção. Os jogadores que vão receber a bola devem ir sempre ao encontro desta.		10	15
Os jogadores do meio campo realizam o passe para o cone amarelo, os jogadores á entrada da área vão até lá devolver o passe, de primeira o jogador que receber o passe de volta coloca a bola na baliza.	Os passes deverão ter precisão e os jogadores devem estar a receber a bola sempre em posição dinâmica.		10	15
PARTE FINAL				
Neste exercício irá realizar-se o jogo de 7x7, os jogadores só poderão marcar golo após a bola ter circulado por todos os elementos da equipa.	Os jogadores sem bola deverão abrir linhas de passe ao jogador com bola, o jogador com bola deverá ver qual a melhor linha de passe antes de efectuar.		10	15
<p>Observações: O treino correu como esperado, sob visão do treinador principal, em que apenas me dava pequenas sugestões onde eu poderia melhorar, tive mais dificuldades na coordenação do tempo, pois nos exercícios de parte fundamental ocupei um pouco mais de tempo que o esperado.</p>				

Anexo 3

Ficha de observação do treinador

Título Nº	Nº de Atividade	Nível da Atividade	Lugar	Momento Utilizado	Idade	Tipo	Treinador Principal
1	11	Avançado	Associação Esportiva União Aracruz	Combinados (treinadores)	19/02/2014	1900	Marcelo Araújo

Elementos a observar	Sim	Não	Comentários
TEMA			
Compreensão do tema no todo do treino	X		Tema muito rico devido que todos os atletas devem compreender a equipe dentro das regras.
Organização do treino em relação ao tema e nível de conhecimento técnico dos jogadores	X		O treinador fez uma boa organização de equipe e de clubes em relação aos jogadores.
Organização do conteúdo de aula dentro do conteúdo do tema	X		Os exercícios e situações de treino foram aplicadas.
Apresentação do conteúdo (para ser aplicado) no final do treino	X		O treinador apresentou o conteúdo para o próximo treino.
PLANO E DOMÍNIO DO TEMA			
Tema preparado (anterior de plano de ensino e treino)	X		O tema não foi preparado no todo do treino, fora antes do mesmo.
Capacidade de adaptação a mudanças (de acordo com o tempo)	X		Devido a experiência do treinador, não encontrou preparado para atuar sobre qualquer situação durante o treino.
Confirmação e expressão durante o treino	X		O treinador expressa suas intenções que serão durante o treino.
Capacidade de recuperação física após o término da aula	X		Não houve expressão durante o término do treino.

Legenda: X = BOM; O = PRECISO DE DESEMPENHO MELHOR; U = INSUFICIENTE; N = BAIXO DESEMPENHO

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA			
Tempo de organização (antes e durante o treino)	X		Os exercícios são preparados com o propósito de ser feitos dentro do tempo.
Utilização de espaço e (foco) não necessariamente quando apropriado	X		Os espaços são utilizados quando necessário, normalmente quando um momento mais importante para o treinador sobre os atletas dentro do tempo.
COMUNICAÇÃO			
Comunicação de forma clara e precisa	X		O treinador em uma boa comunicação clara e precisa.
Comunicação com lógica e coerência com outras ações exercidas	X		O treinador dá importância aos aspectos físicos dos exercícios, para que os atletas percebam bem o que é pedido a cada exercício.
Utilização de volume de voz adequado ao momento e nível de conhecimento dos atletas	X		O volume de voz é adequado, o treinador em uma forma de expressão firme e clara quando necessário.
Clareza de intenção de voz (quando necessário) quando apropriado, utilizando técnicas de voz	X		O treinador utiliza a voz de sua voz, conforme necessário.
Utilização de voz de voz adequada (para que seja entendida)	X		O treinador utiliza a voz de sua voz, conforme necessário.
Utilização de linguagem adequada ao nível de conhecimento dos atletas	X		A linguagem é adequada a todos os atletas.
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X		O treinador demonstra entusiasmo quando os atletas estão mais dispostos de forma a concentrar-se.
Utilização adequada de vocabulário	X		O vocabulário é adequado a todos os atletas.
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não verbal)	X		O treinador utiliza vários canais de comunicação com os atletas, como a olhar por exemplo.
Contato visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os atletas	X		O treinador utiliza o contato visual para manter os atletas a atenção ao que ele diz.

Legenda: X = BOM; O = PRECISO DE DESEMPENHO MELHOR; U = INSUFICIENTE; N = BAIXO DESEMPENHO

Associação Esportiva União Aracruz
Associação Esportiva União Aracruz
Associação Esportiva União Aracruz

DISPOSIÇÃO, ORGANIZAÇÃO E DO TREINADOR DE CONTROLO			
Colocação adequada dos atletas no decorrer da explicação dos exercícios	X		Os atletas ficam em uma ordem em relação ao treinador durante a explicação.
Disposição adequada do treinador em relação aos atletas	X		O treinador coloca-se sempre de modo a ter todos os atletas compreendidos.
Utilização de comunicação para estabelecer	X		O treinador procura comunicar sempre com os atletas de forma verbal, mesmo que não seja comunicação verbal.
INSTRUÇÃO			
Organização do exercício (nome do exercício)	X		O treinador dá o nome, importância e nome dos exercícios, mas em um comando.
Descrição de como realizar o exercício, apresentando os componentes críticos	X		O treinador procura explicar aos atletas o que precisam e cada exercício, explicando as regras que são necessárias.
Organização do objetivo do exercício	X		O objetivo do exercício é sempre explicado durante a explicação de cada exercício.
Demonstração sempre que necessário, com ênfase nos pontos críticos de realização, visando para os atletas	X		Quando que necessário o treinador mostra a demonstração dos exercícios antes de começar a explicar, com ênfase nos pontos críticos de realização, visando para os atletas.
O treinador utiliza uma linguagem para que seja compreendida pelos jogadores	X		Quando que necessário o treinador utiliza uma linguagem que seja compreendida pelos jogadores.
Correção da postura e comportamento dos atletas	X		Quando que necessário o treinador indica o momento, para que o treino seja feito de forma organizada e produtiva.
Seguir aos atletas	X		Os atletas são acompanhados com feedback positivo sempre que demonstram engajamento no treino.
Comportamento dos atletas com o objetivo de controlar a aplicação de conhecimentos	X		Por vezes o treinador pergunta aos atletas o que foi dito, de forma a manter a atenção dos jogadores, até o fim.
CLIMA			
Ex. sorriso e agradável comportamento	X		O treinador sabe manter um excelente clima no grupo, no todo de cada treino, além de manter um momento onde o jogador se sente como um atleta.

Associação Esportiva União Aracruz
Associação Esportiva União Aracruz
Associação Esportiva União Aracruz

Utilizar o nome dos atletas	X		O treinador utiliza o nome dos atletas e nome dos atletas para se dirigir a eles.
Reação para engajamento no treino	X		Em todos os momentos os atletas são envolvidos no treino, de modo a que tenham um bom nível de engajamento e comprometimento.
Utilizar vocabulário positivo	X		O vocabulário utilizado é sempre positivo em relação aos atletas.
Demonstrar entusiasmo e energia	X		O treinador sabe trazer uma grande energia no treino.
Participar com os atletas (interatividade) com eles durante o treinamento	X		Quando que necessário o treinador participa demonstrando em próprio o que precisa.
Interagir e utilizar as técnicas dos atletas (de acordo com o nível)	X		Os atletas nunca colocam dúvidas, pois os exercícios são bem explicados.
Ser apresentado/valorizado em condições (de acordo com o nível)	X		O treinador apresenta sempre os atletas em um ambiente de respeito e valorização.
PRE DA AULA			
Disposição aos atletas no final do treino	X		Além de uma boa resposta positiva pelo treinador no todo do treino.
Utilização no final do treino para avaliar o desempenho dos atletas no final do treino	X		O treinador faz o desempenho dos atletas no final do treino.
Prontidão e diálogo no final do treino para manter o clima	X		As situações são tratadas durante a realização dos exercícios.

Anexo 4

Ficha de reflexão do treino



Ficha de Reflexão de Treino

Sessão de Treino nº: 1	Semana: 1	Equipa: Benjamins B
Dia: 13/09/2016	Hora: 19:00	Local: Estádio Dr. Augusto Correia (Palmeira)

Os jogadores concentraram-se no campo de treino por volta das 18.45 onde se equiparam e foram abordados assuntos relacionados com os equipamentos dos atletas, devido a necessidade de resolução deste assunto o treino atrasou-se ligeiramente.

Os dois primeiros exercícios foram dedicados ao passe, com o objectivo dos jogadores melhorarem a sua recepção e qualidade de passe. Os exercícios correram bem, os atletas entenderam como realizar os ~~passos~~ ~~passos~~ de realizar a tarefa com êxito. Foram dados alguns *feedbacks* por parte dos treinadores, de forma a corrigir alguma informalidade nos exercícios em termos de recepção, passe, ou posicionamento no exercício, cada um dos dois treinadores ficou com um grupo de trabalho.

O terceiro exercício “quadrados” é composto por quatro quadrados, onde ~~cada~~ ~~um~~ ~~contem~~ dois jogadores, estes tinham de realizar 3 passes entre si e passar a bola a outra equipa de outro quadrado, enquanto os dois jogadores tinham de recuperar a bola, de forma a treinar acções defensivas. Enquanto um desses jogadores tentava recuperar a bola, o outro tinha de ficar na cobertura, caso conseguissem recuperar a bola, iam para o quadrado da equipa que a perdeu. O exercício foi adaptado, onde 3 equipas ficaram com 3 jogadores, de forma a ter os atletas todos a trabalhar. Os dois treinadores estavam posicionados em sítios opostos, de forma a conseguir abranger uma grande área onde pudessem intervir, se necessário. O exercício correu dentro do esperado, com os jogadores empenhados, por vezes era preciso dizer aos jogadores para aproveitarem melhor a área que tinham para jogar, acumulavam-se muito no local onde estava a bola.

O quarto exercício não foi realizado devido a falta de tempo no treino, os treinadores optaram por fazer jogo formal contra uma outra equipa de benjamins, de modo a realizar um diagnóstico de como estavam os jogadores e também com o objectivo de observar jogadores que se propuseram a jogar na equipa, de modo a ver se tinham os critérios mínimos exigidos pelo clube para ficar. O jogo realizado foi de 7 contra 7, ficando os jogadores de fora, enquanto esperavam por entrar, ficaram a fazer trabalho de coordenação com os dois treinadores estagiários.

Anexo 5

Fichas de presenças



SC Braga

REGISTO DE PRESENÇAS

MÊS	MAIO																																
	DATA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
UT																																	
João Lima		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P
Tomás Pinheiro		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P
Nuno Sousa		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	P	P						L	L
Leonardo Ferreira		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P
Diogo Carvalho		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P
Francisco Peixoto		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P
João Trovisco		TE	TE	TE						TE	TE	TE					TE	TE	TE					TE	TE	TE						TE	TE
Reanto Guimarães		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P
João Guimarães		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	L	L					L	L	
Tiago Macedo		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P
Bernardo Gonçalves		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P
Francisco Martins		P	P	P						P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P
Dinis Alves		TE	TE	TE						TE	TE	TE					TE	TE	TE					TE	TE	TE						TE	TE

- P PRESENTE
- F FALTA
- TE TREINO COM OUTRA EQUIPA
- S SELEÇÃO
- TR RECUPERAÇÃO
- L LESIONADO

Anexo 6

Tópicos da organização do torneio

Programa:

Presença no local: 18:00 H

Início do torneio: 18:15 H

Fim do torneio: 20:30 H

Regulamento:

O campo de futebol de 11 foi dividido em 6 mini campos, os quais se intitulavam da seguinte forma:

- Regional;
- Distrital;
- 2ª Divisão;
- 1ª Divisão;
- Liga Europa;
- Liga dos Campeões;

Árbitros:

- 8 árbitros.

Foram distribuídos, 1 para cada campo, ficando 2 deles como suplentes para alternar consoante os jogos.

Tempo de jogo:

- Cada jogo tinha um tempo total de 10 minutos, sendo que a contagem era cronometrada ao mesmo tempo pelos árbitros. Ao fim de cada jogo havia 1 minuto para os atletas descansarem um pouco e se reorganizarem nos campos;

Calendário:

- Neste torneio não havia limite de jogos, era conforme o tempo que ainda restasse. No total fez cerca de 12 jogos a cada equipa;

Participantes:

- 67 atletas e 8 treinadores (árbitros);

Equipas:

- 12 equipas, nas quais 5 equipas tinham 5 jogadores (4 + 1 guarda redes) e 7 equipas tinham 6 jogadores. O jogador que restava, estava na condição de suplente e tinha de rodar todos os jogos à vez com quem ainda não tivesse saído;

Objetivo:

- O objetivo era chegar à Liga dos Campeões e permanecer lá o máximo de jogos possíveis.