



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Marco António Amaral Ribeiro

julho | 2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto – Menor Treino Desportivo

Marco António Amaral Ribeiro

Guarda

2017/2018

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



Relatório de Estágio

**Estágio na Dragon Force Torre de Moncorvo – no escalão de Petizes e
Infantis na Época Desportiva de 2017/2018**

**Relatório elaborado no âmbito do 3º ano da
Licenciatura em Desporto - Menor de Treino
Desportivo, da Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto do Instituto
Politécnico da Guarda, com vista à obtenção
do grau de Licenciado em Desporto.**

Marco António Amaral Ribeiro

Guarda

2017/2018

Ficha de Identificação

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretor do Curso: Prof. Doutor Pedro Tiago M. Esteves

Professora Coordenadora de Estágio: Prof^ª Doutora Teresa de Jesus T. M. C. e Fonseca

Discente: Marco António Amaral Ribeiro

Nº do aluno: 5007864

Instituição do Estágio:

Instituição Recetora: Escola de futebol Dragon Force- Torre de Moncorvo

Morada: Campo de Jogos Dr. Camilo Sobrinho; Quinta de Ferreira; 5160-308, Torre de Moncorvo

Contactos: Telefone: 962337727 e 279200222

E-mail: dragonforce@fcporto.pt

Site: https://www.facebook.com/fcportodragonforce/?ref=br_rs

Coordenadas GPS: 41°10'50.4"N7°02'43.6"W

Supervisor de Estágio: Dr. Telmo Matos

Habilitações Académicas: Licenciado em Educação Física e Desporto em Universidade de Trás os Montes e Alto Douro.

Grau Treinador: II nível de treinador **N.º Cédula:** 92114; Coordenador Técnico da Escola de Futebol Dragon Force de Torre de Moncorvo.

Data de Início de Estágio: 6 de setembro de 2017

Data Final de Estágio: 29 de junho de 2018

Agradecimentos

Com a finalização deste Estágio, não poderia deixar de agradecer a diversas pessoas, pela importância que tiveram neste longo ano de luta e sacrifício, que só foi possível pela presença das mesmas na minha vida.

Deste modo, desejo agradecer à minha Coordenadora de Estágio, Professora Doutora Teresa Fonseca pelos seus avisados conselhos, sugestões, reflexões, disponibilidade, apoio e transmissão de conhecimentos que me deu ao longo de toda a minha formação académica e no desenvolvimento deste trabalho. Igualmente também agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda, nomeadamente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto por me ter acolhido nesta instituição e nela me ter formado.

Igualmente agradeço ao Futebol Clube do Porto, pela oportunidade que me deu ao proporcionar-me a realização deste estágio dentro das suas Escolas Dragon Force propriamente na Dragon Force de Torre de Moncorvo (DF TM), a toda a sua estrutura, em especial ao Coordenador da Escola, Dr. Telmo Matos, por me acolher neste estágio, onde partilhamos ideias, onde aprendi e cresci, como um futuro profissional de Desporto principalmente no Treino Desportivo.

Agradeço também, ao Mister José Pedro e ao Mister Tiago Pinto, pela sua disponibilidade e as ajudas altruístas, pois sendo pessoas que tem alguma experiência no terreno, e pelo seu conhecimento do jogo, foram-me transmitindo inúmeros conhecimentos durante este estágio e com os quais muitos conhecimentos pude adquirir.

A todos os atletas da escola DF TM, em especial ao escalão de Petizes e Infantis, pela amizade, humildade, trabalho e empenho, mas também por todo o respeito e confiança que em mim depositaram, ficarão para sempre na minha memória;

Agradeço sentidamente à minha família, porque sem o amor, o carinho e o apoio constante que sempre me deram ao longo dos anos, não teria sido possível eu ter crescido enquanto pessoa, mas também por toda a força” que me foram dando ao longo do tempo e dos vários anos, que me motivou e deu-me a determinação para finalizar esta minha formação.

Finalmente queria também a todos aqueles que não específico, mas que fizeram parte da minha vida académica e contribuíram para o meu sucesso. Muito Obrigado!

Resumo

O meu estágio iniciou-se no dia seis de setembro de 2017, na escola Dragon Force -Torre de Moncorvo (DF TM). Foi realizada uma reunião com o coordenador da escola – Dr. Telmo Matos, para concertarmos pormenores relativos ao horário, dias do treino e às atividades a desenvolver, assim como definir as áreas onde iria intervir, nomeadamente, planeamento e operacionalização do treino dos escalões de Petizes e Infantis.

A composição do presente trabalho - Relatório de Estágio - tem como objetivo a conclusão da Licenciatura em Desporto, menor Treino Desportivo. Todo o processo envolvente no âmbito do Estágio tem como objetivo desenvolver a autonomia e a aplicação das aprendizagens efetuada durante estes três anos de Licenciatura. Fazer o *transfer* da sala de aula, para uma aplicação desses conhecimentos em contexto real.

O presente Relatório, descreve a Entidade Acolhedora, onde presentemente estou a realizar o Estágio, a Escola de futebol Dragon Force de Torre de Moncorvo, especificamente com as equipas dos escalões de Petizes e Infantis, com a duração de dez meses, entre setembro de 2017 e junho de 2018.

No que respeita aos objetivos deste Estágio, no relatório estão descritos e agrupados os objetivos Gerais, Específicos, Pessoais e da Instituição acolhedora.

O documento encontra-se estruturado em quatro secções principais. Na primeira divisão apresentam-se uma breve uma caracterização da entidade acolhedora, a segunda divisão, os objetivos gerais e específico, pessoais e da Instituição acolhedora. Em seguida apresentam-se as atividades desenvolvidas e por fim as reflexões finais.

Palavras-chave: Dragon Force - Torre de Moncorvo; Petizes; Infantis; Futebol.

Índice

Agradecimentos.....	IV
Resumo.....	V
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas.....	X
Índice de Gráficos	XI
Introdução	1
PARTE I- Caraterização e Contextualização do Local de Estágio	4
1. Vila de Torre de Moncorvo	5
2. Futebol Clube do Porto	6
2.1. Conceito Dragon Force	7
2.2. Dragon Force Torre de Moncorvo.....	8
2.3. Funcionamento da Escola Dragon Force.....	9
2.4. Caraterização do Grupo Desportivo de Moncorvo (GDM).....	10
2.5. Recursos Humanos	11
2.6. Recursos Espaciais	12
2.7. Recursos Materiais	13
PARTE II- OBJETIVOS E FASES DO ESTÁGIO	15
1.1. Objetivos Gerais.....	16
1.2. Objetivos Específicos.....	16
1.3. Objetivos Pessoais.....	17
1.4. Objetivos da Escola Dragon Force.....	17
2.1. Definição da área e fases de Intervenção	18
PARTE III- ATVIDADES DESENVOLVIDAS	21
3. Enquadramento conceptual	22
3.1. Jogo de Futebol	22
3.2. Treino Desportivo	23
3.3. Periodização	24
3.4. Periodização Tática	24
3.5. Planeamento e Periodização do Treino	26
3.6. Futebol numa visão mais moderna.....	27
3.7. Os exercícios de Treino.....	28
4. População Alvo	29
4.1. Infantis.....	30
4.1.1. Equipa Técnica.....	32

4.1.2. Sessão Treino	33
4.1.3. Morfociclo.....	33
4.1.4. Modelo de jogo.....	35
4.2. Planeamento e Calendarização.....	37
4.3. Petizes	40
4.3.1. Equipa Técnica.....	41
4.3.2. Processo de Treino dos Petizes	42
4.3.3. Sessão de Treino dos Petizes.....	44
4.3.4. Condução de exercícios de treino.....	44
4.3.5. Modelo de jogo.....	48
4.4. Planeamento e Integração.....	48
4.5. Observação.....	51
4.5.1. Observação e Análise dos jogos	53
4.5.2. Observação e Análise do Treino	56
4.5.3. Fichas de Observação.....	58
4.6. Reflexão e Ajustamento do processo de intervenção	58
4.7. Avaliação da Performance Desportiva.....	60
4.8. Atividade de Promoção	62
4.9. Atividades / Formações Complementares.....	65
5. Torneios.....	72
Parte IV- Reflexão Final	82
Reflexão Final	83
Conclusão.....	87
Bibliografia	88
Anexos	94
Anexo I- Convenção de Estágio.....	95
Anexo II- Calendarização.....	96
Anexo III- Exemplar de Plano de Treino	97
Anexo IV- Ficha de Observação do Treino.....	98
Anexo V- Ficha de Observação de Jogo	99
Anexo VI- Exemplar da Ficha de Registos	100
Anexo VII- Exemplar de Ficha de Avaliação Diagnóstica da Turma.....	101
Anexo VIII- Exemplar da Ficha de Avaliação da prestação do Aluno Dragon Force.....	102
Anexo IX- Projeto de Estágio (Cartaz do evento).....	103

Índice de Figuras

Fig. 1. Brasão de Torre de Moncorvo	5
Fig. 2- Logótipo do Futebol Clube do Porto	6
Fig. 3- Símbolo da Dragon Force.....	8
Fig. 4 Equipamento de Treino.....	9
Fig. 5- Vista do campo do GDM.....	10
Fig. 6- Estádio Municipal.....	10
Fig. 7 – Bancada do campo Dr. Camilo Sobrinho	12
Fig. 8- Acesso aos Balneários	12
Fig. 9- Bar da DF TM	12
Fig. 10- Campo Dr. Camilo Sobrinho.....	12
Fig. 11- Bolas N.º4.....	13
Fig. 12- Balizas Pequenas	13
Fig. 13- Preparação do material para o treino	13
Fig. 14- Cones Perfurados.....	14
Fig. 15- Sinalizadores Grandes	14
Fig. 16- Baliza de 7 amovível	14
Fig. 17- Material que não pode faltar no Treino	14
Fig. 18- Sala de Arrumos	14
Fig. 19- Equipa Técnica dos Infantis	32
Fig. 20- Fisioterapeuta	32
Fig. 21 Morfociclo da Equipa de Infantis da Dragon Force Torre de Moncorvo	34
Fig. 22- Jogadores aperfeiçoando finalização	37
Fig. 23 Jogadores no Treino.....	37
Fig. 24- Descanso.....	37
Fig. 25- Classificação Final do Campeonato Distrital de Infantis.....	39
Fig. 26- Durante o Treino	41
Fig. 27 Atento ao Treino	41
Fig. 28 Dando Feedbacks.....	42
Fig. 29 - Treinador Principal dos Petizes	42
Fig. 30 Sempre atento ao Treino	42
Fig. 31- LTAD (Fonte: Balyi et al., 2010)	43
Fig. 32 - Sessão de Treino.....	43
Fig. 33- Ensinar o atleta	47
Fig. 34- Explicação dos exercícios na sessão de treino.....	47
Fig. 35- Em jogo uma análise da própria equipa.....	55
Fig. 36 Corredor esquerdo o mais privilegiado.....	55
Fig. 37- Posicionamento em organização Defensiva da nossa linha defensiva.....	55
Fig. 38- Uma vez mais o corredor esquerdo a ser utilizado	55
Fig. 39 - Melhor Jogador da equipa e pontos fortes do atleta	56
Fig. 40- Jogadora muito influente na equipa.....	56

Fig. 41- Moldura Humana na bancada	64
Fig. 42- Torneio de Petizes (Projeto de Pormoção)	64
Fig. 43- Dr. Nelson Puga	67
Fig. 44- Dr. Ângelo Santos	67
Fig. 45- Prof. Carlos Pintado (FCP).....	70
Fig. 46 Mister João Borrego	71
Fig. 47- A centro Prof. Alexandre Santos	71
Fig. 48 Equipa de Petizes	74
Fig. 49 - Boa defesa do nosso Guarda Redes.....	76
Fig. 50 Brasão do Foz Côa.....	77
Fig. 51- Jogo entre Dragon Force Torre de Moncorvo e Grupo desportivo de Foz Côa.....	78
Fig. 52- Resultados dos Jogos.....	78
Fig. 53- Resultados Obtidos durante a época 2017/2018.....	79

Índice de Tabelas

Tabela 1- Treinadores Dragon Force Torre de Moncorvo.....	11
Tabela 2- Recursos Materiais e Estado de Conservação	13
Tabela 3- Horário Semanal	18
Tabela 4- Dados e medidas caracterizadoras da equipa de Infantis da Escola DF Torre de Moncorvo..	31
Tabela 5- Turma de Petizes.....	40
Tabela 6- Conteúdos nos dois Momentos de Jogo	45
Tabela 7- Testes Físicos	60
Tabela 8- Testes Técnicos	61
Tabela 9- Tabela de Resultados dos Jogos	63
Tabela 10- Jogos e Resultados	75
Tabela 11- Jogos e Resultados	76

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Organograma da Coordenação Técnica Dragon Force	11
Gráfico 2- Gráfico da Assiduidade dos Infantis	81
Gráfico 3- Gráfico da Assiduidade dos Petizes	81

LISTA DE SIGLAS

AFB - Associação de Futebol de Bragança

DF - Dragon Force

DF TM - Dragon Force Torre de Moncorvo

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FCP - Futebol Clube do Porto

GDM - Grupo Desportivo de Moncorvo

GFUC - Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

Introdução

A realização deste Relatório de Estágio, surge no âmbito da unidade curricular de Estágio do Curso de licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, efetuado no presente ano letivo 2017/2018.

O Estágio teve a duração de 625 horas de contacto, compreendidas entre o dia 6 de setembro de 2017 e o dia 29 de junho, de 2018, tendo um peso de 23 ECTS, na classificação final.

Este estágio foi desenvolvido na Dragon Force Torre de Moncorvo (DF TM), tendo tido como Coordenadora de Estágio na ESECD a Professora Doutora Teresa Fonseca e como meu Tutor na Instituição de Acolhimento o Dr. Telmo Matos.

Segundo Vasconcelos (1992), “o estágio é um procedimento didático com o objetivo de colocar um estudante em contato com a sociedade de acordo com a sua área de estudo, de modo a adquirir experiência e colocar em prática os conhecimentos apreendidos, destinando-se a complementar a formação teórico-prática” (p.28)

O estágio curricular tem por objetivo complementar a formação académica através do exercício de tarefas e funções práticas em Instituições, proporcionando ao estudante a aprendizagem de competências profissionais num contexto real de trabalho.

Durante os vários anos do curso, foram-nos transmitidos um grande número de conhecimentos teóricos, principalmente no âmbito da Teoria e Metodologia do Treino, saberes acerca dos princípios do treino, Planificação do Treino, aprendi a fazer uma calendarização anual, a Observação e Análise do Treino, manusear em programas de análise, entre outras, mas foram as unidades curriculares do “menor” de Treino Desportivo que foram mais úteis para desempenharmos a nossa tarefa no estágio, com conhecimentos profundos nesta área. Importa referir, que esta aprendizagem teórica foi fundamental para um bom desempenho na prática, ainda que também outras unidades curriculares nos tenham dado outro tipo de competências essenciais para a liderança de equipas, como sejam a Psicologia do Desporto e do Exercício Físico, a Pedagogia do Desporto, a Didática dos Desportos, etc.

O presente Relatório, tem como principal finalidade, proporcionar aos leitores o conhecimento da Instituição acolhedora, uma apresentação das estruturas (tanto humanas como espaciais) do local de estágio, dos recursos e as condições que o clube fornece, bem como a calendarização dos treinos e jogos da equipa e todas as atividades, nele desenvolvidas, enquanto estagiário.

Ao longo do decurso deste período tive a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos, assim como de adquirir novas competências essenciais para o meu futuro profissional. Este período de Estágio teve como propósito, ser a oportunidade para que os estudantes colocassem em prática os conhecimentos adquiridos em contexto de sala de aula, para uma visão e vivência realista de um ambiente profissional.

Logo, no seguimento do âmbito desportivo, entende-se por desporto todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento, da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis (Europa, 1992).

Várias são as modalidades competitivas, no entanto e no caso do meu estágio - a modalidade de futebol- pode ser entendida, segundo Castelo (2009:24), como um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.

A opção de realizar o Estágio nesta instituição (Dragon Force), deveu-se não à sua distância da minha residência (72 Km ida e volta), mas sim por ser uma escola pertencente a um clube designado GRANDE em Portugal, denominado Futebol Clube do Porto.

Desta forma, foi meu entendimento que a tipologia das aprendizagens, condições de treino e uma forma de estar no presente, olhando para o futuro, seriam as palavras chave que suportaram a minha opção. Aqui, creio ter encontrado uma instituição que me deu bases e garantias para o futuro.

Quanto à modalidade escolhida, nunca tive dúvidas que era o futebol, sendo esta uma modalidade que pratiquei desde a infância e sobre a qual tenho cada vez mais interesse, é uma modalidade que comecei a praticá-la à porta de casa, onde as crianças da rua se juntavam para jogar, algo que não se vê hoje em dia (infelizmente), porque muitas crianças ou não praticam qualquer modalidade ou se a praticam é em clubes desportivos.

Durante o início do primeiro semestre de 2017, mais concretamente, no dia seis de setembro, no escritório da escola (DF TM), desenrolou-se uma reunião entre o coordenador e o treinador estagiário (eu), com a finalidade de debatermos o funcionamento da própria escola e de se debaterem metas para a época desportiva que se avizinhava tanto no escalão de Petizes como dos Infantis.

Um dos objetivos gerais deste Estágio foi o de adquirir competências no âmbito do treino desportivo, mais especificamente na função de treinador estagiário de futebol, em contexto real de treino e em contexto competitivo e de adquirir experiência na modalidade em questão - futebol.

Quanto aos momentos de avaliação, num primeiro momento foi a entrega e apresentação do Plano Individual de Estágio ao coordenador de estágio, um segundo momento a avaliação do Dossier de Estágio e o terceiro momento o Relatório final de estágio.

De acordo com o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC), um dos objetivos para os licenciados de Desporto - menor de Treino Desportivo é, “Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante”. Quanto à escola (DF), o objetivo passava por ensinar o jogo de futebol aos mais jovens, desenvolver capacidades para a vida como a cidadania, respeito, regras, entre outras.

Por fim, o meu principal objetivo centrava-se em aplicar em contexto real de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias unidades curriculares, nomeadamente, futebol, planeamento de treino, psicologia do desporto, teoria e metodologia do treino, pedagogia do desporto, para além de entre outras, que constituem o plano de estudos do curso de desporto.

O presente Relatório de Estágio, para além da introdução, conclusão, bibliografia, índices e anexos, encontra-se estruturado em quatro Partes, nomeadamente: parte I onde é feita a caracterização e contextualização do local de estágio, na parte II expõem-se os objetivos e fases do estágio, na parte III identificam-se as atividades desenvolvidas e na parte IV apresenta-se a reflexão final.

Para terminar, na elaboração deste Relatório de Estágio utilizou-se uma metodologia descritiva, tendo como suporte a observação, fotografias tiradas por mim durante este período, informações disponibilizadas pelo meu Supervisor o Dr. Telmo Matos, uma revisão bibliográfica pertinente e atualizada bem como a utilização de conhecimentos adquiridos anteriormente.

Em suma, pretendo que o relatório seja um documento de um ano de trabalho cheio de profissionalismo, conhecimento adquirido e vivências diretas com a realidade, tendo como objetivo a longo prazo poder “chegar ao topo” no mundo de futebol, como treinador.

PARTE I- Caracterização e Contextualização do Local de Estágio

Nesta primeira parte do relatório de estágio, pretendo dar a conhecer a Vila de Torre de Moncorvo, onde a entidade acolhedora está inserida e na qual realizei o estágio. Aqui falarei sobre a entidade acolhedora, sobre a sua estrutura organizacional, os recursos materiais da equipa e do clube e ainda sobre os recursos espaciais que o clube tem ao seu dispor.

1. Vila de Torre de Moncorvo

De acordo com a informação disponibilizada no *site* oficial da Câmara Municipal de Torre de Moncorvo (s/d), é possível referir que Torre de Moncorvo (muitas vezes chamada simplesmente de Moncorvo), é uma vila portuguesa de dimensão média, pertencente ao Distrito de Bragança, Região Norte e sub-região do Douro, como demonstra na Fig.1, o Brasão de Torre de Moncorvo.

O concelho de Torre de Moncorvo tem 8572 habitantes distribuídos por 13 freguesias numa área de cerca de 532 km² e é sede de um município. O município é limitado a norte pelos municípios de Vila Flor, Alfândega da Fé e Mogadouro, a sueste por Freixo de Espada à Cinta, a sudoeste por Vila Nova de Foz Côa e a oeste por Carrazeda de Ansiães. A sua Igreja Matriz é uma das maiores igrejas de Trás-os-Montes e Alto Douro, tendo cerca de 30 metros de altura.

Os rios Sabor e Douro são uma marca na paisagem deste concelho. Não menos importante é o Vale da Vilarça, apelidado de "Vale do Nilo" Português, que do ponto de vista agrícola é um dos mais produtivos do país.

Uma grande parte do concelho tem um microclima mediterrânico que lhe confere aptidões naturais para o cultivo da vinha, oliveira e amendoeira. Integra uma região onde se produzem excelentes vinhos generosos, o melhor azeite do mundo, e que é também a maior produtora de amêndoa no País.

Encontra-se também aqui uma das maiores jazidas de ferro da Europa, situada na Serra do Reboredo que poderá, a médio prazo, ter um papel importante na economia da região.



Fig.1 – Brasão de Torre de Moncorvo (Fonte: site oficial da Câmara Municipal de Torre de Moncorvo).

2. Futebol Clube do Porto

De acordo com a informação disponibilizada no *site* oficial do clube (s/d), o Futebol Clube do Porto (FCP) nasce no dia 28 de setembro de 1893, tendo sido fundado com o nome Foot-ball Club do Porto por António Nicolau d'Almeida, comerciante de vinho do Porto, que se apaixonou pelo futebol em Inglaterra e decidiu apostar neste desporto em Portugal. António Nicolau d'Almeida viria, mais tarde, a afastar-se do projeto vindo a ser substituído por José Monteiro da Costa que, em agosto de 1916, faz renascer o Futebol Clube do Porto, um clube de futebol eclético, aberto ao atletismo, boxe, cricket, halterofilismo, polo aquático e natação.

Ao longo dos mais de cento e vinte anos da sua história, o Futebol Clube do Porto tem vindo a afirmar-se a nível nacional e mundial através dos sucessivos êxitos desportivos, financeiros e patrimoniais, tornando-se assim numa referência, cujo logotipo se apresenta na Fig. 2. No que diz respeito ao palmarés do clube na secção de futebol destacam-se: **duas Ligas dos Campeões** (1986/87; 2003/04), **uma Taça UEFA** (2002/03), **uma Liga Europa** (2010/11), **duas Taças Intercontinentais** (1987; 2004), **uma Supertaça Europeia** (1987), **quatro Campeonatos de Portugal** (1921/22; 1924/25; 1931/32; 1936/37), **vinte e oito Campeonatos da 1ª Divisão** (1934/35; 1938/39; 1939/40; 1955/56; 1958/59; 1977/78; 1978/79; 1984/85; 1985/86; 1987/88; 1989/90; 1991/92; 1992/93; 1994/95; 1995/96; 1996/97; 1997/98; 1998/99; 2002/03; 2003/04; 2005/06; 2006/07; 2007/08; 2008/09; 2010/11; 2011/12; 2012/13; 2017/2018), **dezasseis Taças de Portugal** (1955/56; 1957/58; 1967/68; 1976/77; 1983/84; 1987/88; 1990/91; 1993/94; 1997/98; 1999/00; 2000/01; 2002/03; 2005/06; 2008/09; 2009/10; 2010/11) e **vinte Supertaças de Portugal** (1980/81; 1982/83; 1983/84; 1985/86; 1989/90; 1990/91; 1992/93; 1993/94; 1995/96; 1997/98; 1998/99; 2000/01; 2002/03; 2003/04; 2005/06; 2008/09; 2009/10; 2010/11; 2011/12; 2012/13;).



Fig.2 – Logotipo do FCP (Fonte: site oficial do Futebol clube do Porto).

Para além do fulgor no futebol, o Futebol Clube do Porto é grande em todas as modalidades que pratica. O palmarés fala por si e basta uma constatação simples para destacar a abrangência do azul e branco: o Dragão luta por títulos em hóquei em patins e andebol, modalidades a par com o futebol, que mais cativam os portugueses, o bilhar, a natação o basquetebol, o xadrez, a pesca, o karaté, o voleibol, o ciclismo e o halterofilismo também contribuíram para o sucesso do clube.

2.1. Conceito Dragon Force

De acordo com a informação disponibilizada no site oficial do FCP, o ano de 2010 foi, de facto, um marco histórico na senda de sucesso do Projecto *Dragon Force*, que viu expandir a sua escola de futebol e a sua marca.

A Escola de Futebol *Dragon Force* (DF) nasceu com o sucesso e a vanguarda do Futebol Clube do Porto, visando elevar à excelência as vantagens de uma prática desportiva saudável e pedagógica. A DF surgiu em 2008 no antigo Campo da Constituição, hoje designado por *Vitalis Park* e desde então tem vindo a expandir o número de escolas pelo território nacional e internacional. Neste ano de 2017, conta vinte e uma escolas de futebol de norte a sul do país sendo dezoito escolas em Portugal e três escolas a nível internacional (Colômbia, Canada e Espanha).

A metodologia assenta numa filosofia de ensino sustentada por duas premissas fundamentais: Ensino do futebol ajustado à idade e à capacidade de desempenho do aluno; Ensino integrado de áreas pedagógicas (Saúde, Cidadania, Ambiente...) nos treinos e nos eventos desportivos;

A DF conta com o apoio de três áreas essenciais:

1. Espaço Pedagógico - Neste espaço são realizadas ações educativas sobre diversas temáticas, como a resolução de conflitos, o meio ambiente, a informática, a geografia, o mundo do futebol e a escola.
2. Departamento de Psicologia - Centra-se no desenvolvimento e na aprendizagem dos jogadores, atuando e intervindo em dimensões que direta ou indiretamente afetam todo o processo de aquisição de competências, tais como a ansiedade pré-competitiva, a motivação, o saber lidar com o erro e a formulação de objetivos entre outras dimensões.

3. Departamento de Nutrição - Desenvolve diversas atividades com o objetivo de promover hábitos saudáveis e de prevenção. Avaliação Antropométrica a todos os alunos DF, consultas de aconselhamento alimentar aos alunos identificados com Obesidade Infantil e aconselhamento alimentar aos alunos em dias de competição.

O projeto possibilita que as crianças e as suas famílias vivam experiências que associam o entretenimento à prática de futebol, levando de forma criativa e inovadora, os valores do Futebol Clube do Porto para todos os participantes.

2.2. *Dragon Force* Torre de Moncorvo



Fig. 3 – Símbolo da *Dragon Force* – Escolas de Futebol (Fonte: site oficial da FCP).

De acordo com a informação disponibilizada no site oficial do Futebol Clube do Porto – *Dragon Force* a Escola de Futebol DF Torre Moncorvo foi uma das três escolas que abriram no início da época 2015/16 no seguimento da expansão pelo território nacional, cujo logotipo se

apresenta na Fig.3. Esta escola está situada na Vila de Torre de Moncorvo, distrito de Bragança e contempla, no seu plano semanal, diversos treinos para as crianças entre os 4 e os 17 anos de idade.

As instalações onde funciona a DF Torre de Moncorvo são o campo Dr. Camilo Sobrinho, com piso de relva sintética e apetrechado com seis balneários e bancadas. A oferta é diversificada podendo ter a vertente competitiva ou não competitiva. A divisão dos atletas pelas diversas turmas de aprendizagem é feita tendo por referência os anos de nascimento, seguindo a denominação: Iniciação (sub5/6), Básico (sub7/8), Intermédio (sub9/10), Avançado (sub11/12) e Expert (sub13/14). A menção “sub” refere-se à idade que o aluno irá cumprir durante o ano civil, em que a época termina.

A estrutura é composta por 4 treinadores (onde eu me incluo, como treinador estagiário) e o coordenador técnico da escola *Dragon Force*.

Atualmente, a *Dragon Force* Torre de Moncorvo (DF TM) conta com cerca de 60 alunos divididos por 6 escalões (12 Petizes; 5 Traquinas; 10 Benjamins (sub11); 13 Infantis (sub13); 14 Iniciados (sub15) e 8 juvenis (sub17).

A DF TM efetua competições no âmbito federado (Associação de futebol de Bragança), mas também competições de ordem interna como torneios, *Dragon Force Cup*, taças temáticas e encontros com escolas do universo *Dragon Force*.

Na realidade na DF Torre Moncorvo existem três equipas de competição (Sub11, Sub13 e Sub17). A equipa de Iniciados compete também no escalão juvenil, nos campeonatos distritais organizados pela Associação de Futebol de Bragança (AFB).

A participação nos campeonatos distritais, é efetuada pelo clube parceiro (GDM), pois é este que é filiado na AFB. Assim, em provas oficiais os alunos DF competem pelo GDM, mas mantêm os técnicos da escola de futebol.

No seguimento da apresentação da estrutura da *Dragon Force* e da *Dragon* Torre de Moncorvo, um dos departamentos ativos e de relevo é o Departamento de Psicologia e nutrição do Desporto, porque dá apoio a todos os alunos/atletas da escola quando assim necessitam.

2.3. Funcionamento da Escola Dragon Force

A Escola de Futebol *Dragon Force* Torre de Moncorvo (DF TM) funciona durante 11 meses. A época iniciou a 4 de setembro de 2017 e terminou a 28 de julho de 2018.

A *Dragon Force* funciona de segunda a sexta feira, das 18h00 às 20h30 e aos sábados de manhã, das 09h00 às 13h00.

A escola tem à disposição dos seus alunos um departamento de nutrição, um departamento de fisioterapia, um departamento pedagógico e um de psicologia.

É obrigatória a utilização do *Kit New Balance Dragon Force* (Figuras 4/5) durante os treinos e em qualquer ação Futebol Clube do Porto- *Dragon Force* (ex. Torneios, jogos, campos de férias).

No que concerne aos treinadores da escola, é obrigatório o uso do equipamento do Futebol Clube do Porto (ver Fig. 4), não sendo permitido o uso de outro tipo de equipamento em treinos, Jogos, Torneios ou qualquer outra atividade da escola.



Fig. 4 – Equipamento de treino.

Quanto às reuniões, o coordenador da *Dragon Force* Moncorvo, convoca mensalmente todos os treinadores para se fazer o ponto da situação das respetivas equipas, para que cada treinador exponha as suas dificuldades, ou outros aspetos a ter em conta daquilo que se vai passando com a equipa.

2.4. Caracterização do Grupo Desportivo de Moncorvo (GDM)

De acordo a informação disponibilizada no *site* da Câmara Municipal de Moncorvo o Grupo Desportivo de Moncorvo (GDM) é um clube português, localizado em Torre de Moncorvo, pertencente ao distrito de Bragança. O GDM foi fundado em 1967 e desde então tem marcado presença nas provas distritais e nacionais de futebol. Na época de 2016/2017 o GDM foi despromovido depois de uma época no campeonato nacional de Seniores e atualmente a equipa sénior está a disputar o campeonato distrital da Associação de Futebol de Bragança.

No que diz respeito ao palmarés, o clube conta com algumas conquistas: 8 campeonatos da Divisão de Honra da AFB (seniores); 5 Taças da AFB (seniores); 4 Campeonatos Distritais Juniores; 1 Campeonato Distrital Juvenis. Ainda de destacar a presença no escalão de seniores em 21 edições da Taça de Portugal e 13 épocas no Campeonato Nacional da 3ª Divisão (fonte AFB).

Além das instalações do campo Dr. Camilo Sobrinho, o clube utiliza também o Estádio Municipal de relva natural com bancadas, com seis balneários, ginásio, salas de reuniões e bar (ver Fig. 5 e 6).



Fig. 5 – Campo Dr. Camilo Sobrinho.



Fig. 6 – Estádio Municipal.

2.5. Recursos Humanos

A Escola de futebol *Dragon Force* de Torre de Moncorvo é dirigida, por alguns órgãos e respetivos responsáveis, conforme se apresenta no Gráfico 1.

O Coordenador Técnico de todas a Escolas *Dragon Force* é o Sr. Carlos Campos. O Coordenador Técnico da escola *Dragon Force* Torre de Moncorvo é o Sr. Telmo Matos, seguindo-se os treinadores da *Dragon Force* tal como os departamentos transversais.

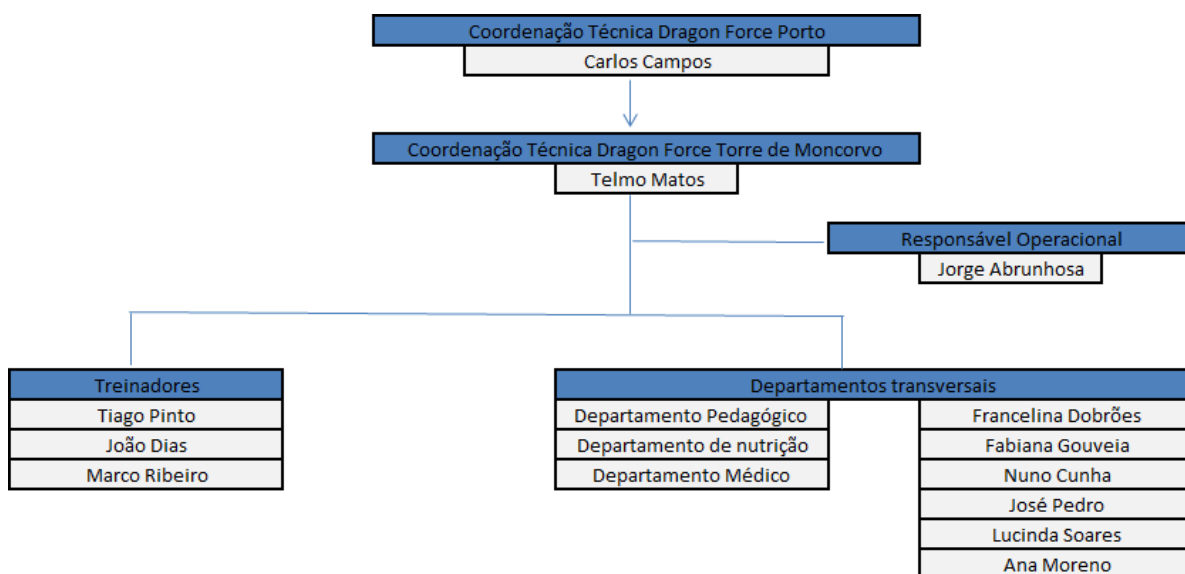


Gráfico 1- Organograma da Coordenação Técnica Dragon Force.

A DF TM para a época 2017/2018 teve nos seus quadros técnicos, quatro treinadores. Na Tabela 1, é possível visualizar os escalões que cada treinador orientava.

Tabela 1- Treinadores *Dragon Force* Torre de Moncorvo



Categorização dos vários agentes da Dragon Force- Torre de Moncorvo

Treinadores	Escalão
Tiago Pinto	Infantis sub13
João Dias	Traquinas Sub 9
Marco Ribeiro	Petizes Sub 6; Infantis sub 13
Telmo Matos	Beijamins Sub 11; Iniciados Sub 15; Juvenis Sub 17;

2.6. Recursos Espaciais

As equipas da Escola de Futebol *Dragon Force* Torre de Moncorvo realizam os treinos e jogos, quando recebem as equipas adversárias, no campo de Jogos Dr. Camilo Sobrinho (Fig.7 a 10) em Torre de Moncorvo. O campo Dr. Camilo Sobrinho localiza-se em Torre de Moncorvo, distrito de Bragança e é um campo de futebol de 11, que integra dois campos de futebol de 7 equipados com sistema de rega, em relvado sintético. O campo possui quatro balneários para atletas e um balneário para árbitros, com iluminação artificial, uma bancada coberta, uma sala multiusos (espaço aberto), um departamento médico e por fim um compartimento para arrumos.

A escola apresenta boas condições de treino para a prática do futebol, dispõe de meios modernos em termos espaciais e dotados de boas condições, que satisfazem quer os técnicos quer os atletas, promovendo a obtenção do melhor desempenho desportivo, tanto quanto possível.

Para a deslocação aos jogos da Escola de futebol *Dragon Force*, em parceria com a Câmara Municipal de Torre de Moncorvo, é dispensado um dos autocarros para as viagens.



Fig. 7- Bancada do Campo Dr. Camilo Sobrinho.



Fig. 8 – Acesso aos balneários.



Fig. 9 - Bar da Escola DF TM.



Fig.10- Campo Dr. Camilo Sobrinho.

2.7. Recursos Materiais

A equipa de Infantis (Sub13, tal como para os Petizes Sub6), a escola de futebol *Dragon Force* de Torre de Moncorvo tem à sua disposição um vasto reportório de materiais que permitem o bom funcionamento de todas as sessões de treino dos vários escalões que compõe a escola de futebol. Todos estes materiais são divididos por todas as equipas *Dragon Force* Torre de Moncorvo, à exceção das garrafas de água e das bolas, devido ao facto de serem específicas para cada escalão.

Tal como expresso na Tabela 2, observa-se o material e o seu estado de conservação do equipamento, como se pode verificar é muito bom.

Tabela 2- Recursos Materiais e Estado de Conservação

Recursos Materiais Dragon Force Torre de Moncorvo		
Material	Número	Estado de Conservação
Arcos	10	Muito Bom
Bolas n.º5	30	Muito Bom
Bolas n.º 4	30	Muito Bom
Bolas n.º 3	30	Muito Bom
Balizas de 11	2	Muito Bom
Balizas de 7	4	Muito Bom
Balizas de 5	6	Muito Bom
Balizas de 3	4	Muito Bom
Balizas de 1	4	Muito Bom
Cones perfurados	20	Muito Bom
Jogos de sinalizadores Pequenos	2	Muito Bom
Jogos de sinalizadores Grandes	2	Muito Bom
Coletes Laranjas	20	Muito Bom
Coletes Brancos	20	Muito Bom
Coletes Amarelos	20	Muito Bom
Estacas	8	Muito Bom



Fig. 11 - Bolas N.º 4.



Fig. 12 - Balizas pequenas.



Fig. 13 - Preparação do material para o treino.

Na minha opinião, a Escola *Dragon Force* tem uma grande quantidade de materiais auxiliares, o que é muito positivo para o desenvolvimento dos jovens jogadores e para os treinadores, o facto de ambos poderem utilizar e usufruir de materiais de grande qualidade e em número. É meu entendimento que este aspeto é positivo, visto que estes materiais de qualidade e em quantidade visam contribuir para melhorar o rendimento/performance, destes jovens jogadores.

Os recursos materiais, são importantes para a prática do futebol, sem eles era difícil tirar a rentabilidade das propostas pedagógicas e/ou das sessões de treino. As bolas são, seguramente, o material mais usado, sendo fundamentais para a prática da modalidade.

Os materiais de apoio ao treino, principalmente, os sinalizadores são materiais utilizados para a marcação e constituição dos exercícios de treino, os cones podem servir de baliza, os coletes servem para definição de equipas de trabalho, durante os exercícios de treino.

Ainda, neste tópico dos recursos materiais (Fig. 11 a 18), importa referir que o material mais utilizado no decorrer das sessões de treino, nas escolas de futebol do *Dragon Force*, são bolas, balizas (3, 5 e 7), coletes, cones grandes/pequenos (perfurados), cones/ sinalizadoras (de várias cores), arcos. Todo o material utilizado é arrumado na sala de arrumos no final de cada sessão.



Fig. 14 Cones Perfurados.



Fig. 15- Sinalizadores Grandes.



Fig. 16- Baliza de 7 amovível.



Fig. 18- Sala de arrumos.



Fig. 17- Material que não pode faltar no treino.

PARTE II- OBJETIVOS E FASES DO ESTÁGIO

Nesta parte, apresentarei os objetivos gerais, específicos que foram acordados em conformidade com o meu tutor de estágio, bem como os pessoais e os da *Dragon Force*. Estes objetivos visam contribuir para a minha formação e metas atingir bem como ser um contribuinte para a minha aprendizagem como um futuro profissional de Desporto.

Sobre este assunto, ainda se pretende que os estudantes sejam capazes de concretizar de forma positiva alguns objetivos, razão que fundamentou a formulação dos seguintes objetivos para a realização deste estágio.

1.1. Objetivos Gerais

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

1.2. Objetivos Específicos

- ✓ Diagnosticar e caracterizar o clube/organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação;
- ✓ Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e/ou competição;
- ✓ Avaliar o desempenho da equipa/organização;
- ✓ Organizar ou colaborar na organização de atividades promotoras da prática das modalidades desportivas e da captação de novos praticantes;
- ✓ Manter o dossier de estágio atualizado.

1.3. Objetivos Pessoais

- ✓ Ser assíduo e pontual;
- ✓ Desenvolver as competências de relacionamento interpessoal;
- ✓ Planear, prescrever e gerir treinos no âmbito do futebol;
- ✓ Consolidar conceitos teóricos do futebol;
- ✓ Liderar processo de treino da equipa de petizes e acompanhamento da mesma nos momentos competitivos;
- ✓ Participar nas reuniões técnicas promovidas internamente pelo coordenador técnico;
- ✓ Adquirir competências do Treino Desportivo.

1.4. Objetivos da Escola *Dragon Force*

- ✓ Ensinar futebol aos mais jovens;
- ✓ Detetar e aperfeiçoar as técnicas de novas mais-valias para a formação do Futebol Clube do Porto;
- ✓ Desenvolver capacidades para a vida como sejam a cidadania, o respeito e as regras;
- ✓ Ajudar os alunos e os seus encarregados de educação num progresso de crescimento saudável em várias áreas;
- ✓ Identificar os seus alunos com a cultura Futebol Clube do Porto (*Dragon Force*, Futebol Clube do Porto).

2. Calendarização do Estágio/ Carga Horária

O meu estágio teve início no dia 6 de setembro de 2017 e o seu término no dia 29 de junho de 2018. Como tinha aulas no IPG de segunda a quarta-feira tornava-se impossível estender o meu trabalho no clube de Domingo a Domingo e acompanhar os trabalhos de segunda-feira no escalão infantil, já que era o único treino que perdia. Posto isto, a distribuição das horas semanais de estágio restringia-se aos restantes dias da semana. À segunda-feira era o dia da reunião com o orientador Professora Teresa Fonseca com o intuito de fazer o ponto da situação e tirar dúvidas que iam surgindo relacionadas com o estágio.

No Anexo II apresenta-se a calendarização de toda a época desportiva correspondente aos Treinos, Jogos Amigáveis, Jogos do Campeonato, Torneios e folgas.

A semana de trabalho começava à quarta-feira sendo este o primeiro dia da semana em que entrava em contacto com a entidade acolhedora (dado que nos anteriores me encontrava em período letivo na ESECD). Neste dia de trabalho, realizava dois treinos. O primeiro com o escalão de Petizes dado por mim e um segundo treino com a equipa de Infantis, no qual desempenhava as funções de treinador assistente.

Às quintas-feiras, desempenhava um papel menos ativo, pois estava inserido num só escalão, o de competição e os exercícios de treino eram dados pelo treinador principal. Aqui participava na gestão e condução do treino, bem como no auxílio ao treinador principal. Procurava observar os comportamentos do treinador e dos jogadores para poder intervir de forma mais segura e oportuna. Às sextas-feiras, sendo o último dia da semana de treinos, só tinha um treino, que era com o escalão de Petizes.

Na Tabela 3 pode-se verificar como foi gerido o tempo de estágio.

Tabela 3- Horário Semanal.

Horário Semanal							
	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo
Escalão	Dias de Aulas		Aulas	Infantis- 19 h e 15 min até 20 h e 30 min	Petizes- 18 horas até as 19 h e 15 min	Dia de Jogo	Folga
			Petizes + Infantis				
Hora de Treino			Petizes- 18 horas até as 19 h e 15 min				
			Infantis- 19 h e 15 min até 20 h e 30 min				

De salientar que no final de cada treino, fazia-se sempre uma pequena reflexão do mesmo, o que correu bem, o que correu mal, aspetos a melhorar de acordo com a sessão de treino e daquilo que se pretende com o denominado modelo de jogo.

Ao longo desta minha etapa que durou uma época desportiva, efetuei 625 horas, divididas em Treinos, Jogos, Torneios e algumas formações efetuadas ao longo do ano.

2.1. Definição da área e fases de Intervenção

Ao longo de um ano letivo de estágio tive a oportunidade de trabalhar e interagir com jovens dos cinco aos treze anos de idade e a oportunidade de intervir de forma direta na modalidade de Futebol.

No início do estágio foi-me viabilizado um documento orientador por parte da minha Coordenadora de Estágio do Instituto Politécnico da Guarda, onde dividia e orientava, de forma progressiva o meu trabalho a desenvolver no clube. Sendo assim ficou dividido em três fases: I) Integração e Planeamento; II) Intervenção; III) Avaliação Final. Estas consistiam em três fases distintas, com objetivos e características/tipologias funcionais diferenciadas.

I) Integração e Planeamento

Nesta fase que decorreu de setembro de 2017 a junho de 2018, planeei a minha intervenção no clube e os parâmetros a focar para obter o máximo de êxito nas minhas ações e funções.

Nesta fase procedeu-se à minha integração na organização, envolvendo reuniões preparatórias, a avaliação/diagnóstico da entidade (caraterização da estrutura organizacional, recursos humanos, espaciais, materiais, logísticos) a definição de domínios de intervenção e respetivos objetivos, assim como o planeamento anual das atividades a desenvolver. Por último procedeu-se à elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio. Nesta fase procurei também desenvolver uma relação muito próxima com os atletas, permitindo uma melhor integração da minha parte no projeto e também fui percebendo um pouco como tudo funciona. Através da análise do comportamento do meu treinador pude perceber, um pouco melhor, como encarar a equipa sendo ela de competição.

Destaco, nesta fase de integração, a proposta que me foi efetuada para assumir o cargo de treinador principal de uma turma de Petizes, ou seja, a minha intervenção no terreno começou cedo, relativamente à assunção de funções principais sob responsabilidade própria.

II) Fase de Intervenção

Esta fase regeu-se pelo desenvolvimento e implementação das atividades descritas no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC).

Contudo nesta fase de intervenção coloquei em prática algumas tarefas que por mim tinham sido planeadas nomeadamente os testes físicos e técnicos, a observação de sessões de treino e a observação do desempenho em competição. Nesta etapa ainda participei em algumas ações de formação, produzindo relatórios das mesmas.

Destaco nesta fase, a intervenção pedagógica de forma autónoma de sessões de treino realizadas por mim na equipa de Petizes. Nesta fase, foi uma fase também de reflexão, porque, conduzir um processo de forma autónoma, não é só orientar os atletas, (Treinos/Torneios), mas sim, também requer reflexão acerca do processo envolvente.

III) Fase de Conclusão e Avaliação

Nesta fase, o objetivo foi refletir sobre a minha experiência enquanto estagiário, o que foi feito ao longo do ano de estágio, se consegui atingir os objetivos inicialmente previstos, o que correu menos bem, o que correu bem e o que poderia ter corrido melhor, bem como refletir sobre o que gostaria de ter feito. Em suma, regeu-se por avaliar a congruência entre os objetivos definidos e os atingidos, fazer a avaliação e refletir sobre a pertinência e impacto das metodologias e recursos utilizados, elaborar o relatório final de estágio e finalizar o dossier.

PARTE III- ATVIDADES DESENVOLVIDAS

Ao longo destes últimos meses de estágio foram inúmeras as tarefas que desempenhei integrado na entidade acolhedora. A parte três, das atividades desenvolvidas, começa com umas breves referências acerca do futebol. Desde o início do estágio que estive sempre presente em praticamente todos os treinos, orientando parte dos mesmos, acompanhando sempre a equipa às competições (no banco). Observei treinos, jogos e por fim participei em congressos que permitiram enriquecer em muito todo o meu conhecimento em diferentes áreas.

O ponto seguinte tem como objetivo expor de forma fundamentada, clara e concisa o que foi desenvolvido ao longo da época desportiva 2017/2018.

Todos estes empreendimentos, foram as tarefas que desempenhei ao longo deste estágio e para finalizar todo este processo, da melhor forma, organizei um projeto para ser realizado na entidade acolhedora.

3. Enquadramento conceptual

3.1. Jogo de Futebol

Na opinião de Lobo (2009)

entender o jogador é entender o jogo. Onde não ganha o mais forte. Onde ganha o mais inteligente. Ou malandro. E o futebol não é um desporto. Não tem a lógica do mais forte, mais alto, mais rápido. É um jogo. Tem a lógica do mais malandro (p.33).

Para Huizinga (1972:43) “o jogo é uma atividade livre que acontece dentro de limites espaciais e temporais, segundo regras obrigatórias. É uma atividade que tem um fim em si mesma e é acompanhada de sentimentos de tensão e alegria bem como da consciência de ser de maneira diferente que no quotidiano”.

Um jogo tem três resultados possíveis (vitória, empate e derrota) e a busca pela vitória é o principal objetivo. O jogo contempla sentimentos de satisfação e insatisfação, momentos de tensão e de alívio, de instabilidade e estabilidade. É esta incerteza que enriquece o Futebol, porque nunca se sabe o que irá acontecer no lance seguinte.

Frade (2007:5) defende a importância fundamental do que é de facto essencial, o jogo. Assim sendo, o jogo deve ser o objeto de estudo do Futebol. O mesmo pensador adianta que o jogo é extremamente rico, por ser um confronto entre duas equipas que apresentam duas formas

de jogar (semelhantes ou não). Um jogo, no qual, ambas as equipas procuram explorar as fragilidades do adversário e concretizar o principal.

Castelo (2004:11) corrobora esta ideia, “acrescentando que se trata de uma luta pela conquista da posse da bola com a finalidade de a introduzir o maior número de vezes possível, na baliza adversária, evitando que a bola entre na sua baliza. O mesmo autor refere que esta finalidade (marcar golo na baliza adversária e evitar que a bola entre na própria baliza) está presente desde o início até ao seu final e que esta deve assumir-se como um valor fundamental partilhado por todos os elementos da equipa”. Desta forma é possível referir que o treino de Futebol e a formação de jovens jogadores devem ser baseados em situações de jogo, considerando tudo o que o jogo tem para oferecer.

Finalmente referimos que o Futebol se insere na categoria de Jogos Desportos Coletivos (JDC) e de acordo com Oliveira (2004:21), “os jogos desportivos coletivos caracterizam-se pelo confronto entre duas equipas, constituídas por um conjunto de jogadores que interagem entre si, através de um encadeamento diverso de ações, permitidas pelas leis do jogo, na procura de se superiorizarem ao adversário”.

No entanto, há um conceito importante a reter quando se fala em JDC, Teodorescu (1984) defende que esse confronto entre duas equipas conduz a que haja uma panóplia de habilidades técnicas e de ações individuais e coletivas. Esta variabilidade é, então, característica dos JDC.

Por seu turno, Garganta e Pinto (1995) sugerem que, o que traduz a essência dos JDC é a relação de oposição entre elementos de equipas distintas e a relação de cooperação entre jogadores da mesma equipa, ocorridas no contexto onde a imprevisibilidade está bem presente. nesta sequência de ideias, Garganta (2006) adianta que é fundamental perceber o jogo na sua complexidade.

3.2. *Treino Desportivo*

“O treino não é mais que um processo com uma lógica pedagógica que visa pela prática sistematizada e da planificação do exercício, sob a orientação de princípios e regras alicerçadas no conhecimento científico, desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas, e psicológicas do (s) praticante (s) e das equipas em função de um ambiente particular das situações competitivas” (Castelo, 2003, p.35).

Faria (2003 cit. por Campos, 2007), na mesma linha de pensamento de Castelo, diz-nos que o treino é ajustado em função dos condicionalismos do jogo, procurando-se rentabilizar ao

máximo o tempo de treino derivado da escassez do mesmo, para que seja possível trabalhar diretrizes que surgem em função da equipa e da competição, nomeadamente princípios, comportamentos de jogo, estratégia do adversário, conseguindo antecipar o que vai acontecer no próximo jogo e corrigir comportamentos do jogo anterior com o objetivo de potencializar ao máximo o padrão comportamental da equipa.

3.3. *Periodização*

De acordo com Garganta (1993:14), o conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e aos princípios de treino desportivo.

No que concerne, à periodização do treino desportivo podemos salientar três períodos: preparatório, competitivo e transitório. Os objetivos essenciais do período preparatório passam por, numa primeira fase, criar pressupostos fundamentais ao desenvolvimento de fatores elementares quer no plano motor, mental e afetivo, que condicionam a forma desportiva. Numa segunda fase dentro do período preparatório o objetivo passa por aperfeiçoar estes pressupostos de forma a alcançar a forma desportiva.

O período competitivo corresponde à segunda etapa de construção da forma desportiva, ou seja, à fase de relativa estabilização ou conservação da mesma. O período transitório correspondente ao terceiro período do processo anual de treino, em que se processará o desaparecimento esporádico da forma desportiva. Com efeito, este período é caracterizado por uma rápida descida do estado de preparação do praticante, processando-se no organismo, certas reestruturações positivas, que dependem tanto das cargas anteriores como da continuação das atividades de treino (Castelo, 1998).

3.4. *Periodização Tática*

A Periodização Tática é uma metodologia de treino de futebol desenvolvida por Vítor Frade que apresenta metodologia (princípios e ideias) própria e que concebe o processo de treino como um processo de ensino/aprendizagem, passando pela aquisição de uma forma de

jogar, servindo-se de uma lógica diferente da que tradicionalmente/convencionalmente se adota. Esse crescimento vai enriquecer e elaborar um crescimento no processo de treino, no processo de jogo, no modelo e ideia de jogo e na sua qualidade. O enfoque do processo é na tática, função modeladora de todo o método de jogar futebol, onde o modelo e os princípios de jogo de futebol se caracterizam como imagens mentais que os jogadores com a colaboração do treinador criam e colocam em prática sobre a forma de um jogo de futebol.

Nesta linha de pensamento, Carvalho (2014) refere que a Periodização Tática é uma conceção de treino que tem uma Matriz Conceptual – o jogar, a Intencionalidade coletiva, o Tático, sustentada pelos Grandes Princípios de Jogo e é operacionalizada com base numa outra matriz - a Metodológica, que é suportada por Princípios Metodológicos próprios, no respeito por um Morfociclo padrão que visa construir um jogar específico p.51.

Na Periodização existe um espaço temporal para a criação de um jogar. Em termos gerais é a época desportiva, em termos estruturais, operacionais e funcionais, é o padrão semanal que denominamos de Morfociclo.

A Tática é entendida como a organização intencionalizada, em virtude de esta dimensão ser a coordenadora e modeladora de todo o processo de treino.

Por seu turno, Frade (2003) transmiti-nos a sua ideia, referindo que a conceção metodológica designada de *periodização tática*, pretende desenvolver as dimensões de uma forma integrada, tendo como principal objetivo uma dimensão de rendimento superior e a *tática*, que abarca e depende de todas as outras. Por conseguinte, os exercícios revelam na sua escolha e/ou elaboração, todas as dimensões do rendimento num mesmo exercício conforme as necessidades do momento da equipa. (pág.12).

Fazendo o transfere para a parte prática, Carvalho (2014:55), diz nos que o modo como queremos que a nossa equipa jogue nasce no treino, através de exercícios Específicos, inventados para modelar a equipa e jogadores, no sentido de haver coerência entre os Princípios/ interações pretendidas e as Interpretações / decisões do jogador. Um exercício é específico se estiver em relação com a nossa Ideia de Jogo. Por exemplo, pretendemos que em posse de bola, na primeira fase de construção, a bola circule rapidamente pela nossa linha defensiva. Para que isso aconteça queremos que se realize o passe entre os defesas centrais, que se posicionam à largura da área, para os defesas laterais, que se posicionam “abertos” e numa linha mais subida, recebam em progressão orientada para a frente. Esta é a nossa intencionalidade e ao inventarmos exercícios devemos contemplar a propensão destas interações intencionais.

Carvalho (2014) diz-nos ainda que para aquilo que temos na cabeça como ideia para o nosso jogo, temos de ter uma lógica coerente de ação, dando assim corpo à noção de Especificidade – relação permanente com o Modelo de Jogo.

O treino é planeado segundo uma hierarquia de princípios presentes no Modelo de Jogo e a *forma* é vista tendo como referência a assimilação e o exteriorizar desses princípios de jogo no próprio jogo. Nesta conceção metodológica, a forma, estrutura e conteúdos dos exercícios residem fundamentalmente em formas jogadas que visam a assimilação de processos individuais e coletivos de jogo, que são orientados para uma qualidade de jogo definida e avaliada pelo treinador.

3.5. Planeamento e Periodização do Treino

Pode-se definir planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente interno e externo da organização (Pires, 2005). Na mesma linha de pensamento Silva (1998), assegura que o planeamento corresponde à ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos e resultados e traçar programas e etapas com vista a alcançar objetivos e metas predefinidas.

Frade (2003) tal como anteriormente foi referido desenvolveu uma metodologia de treino de futebol denominada, Periodização Tática, que apresenta uma metodologia (princípios e ideias) própria e que concebe o processo de treino como um processo de ensino/aprendizagem, passando pela aquisição de uma forma de jogar, servindo-se de uma lógica diferente da que tradicionalmente/convencionalmente se adota. (p.26)

O desporto é conhecido nos nossos dias como um fator indispensável ao homem, sobretudo nas fases mais prematuras, e que tem um papel fundamental no desenvolvimento das crianças e jovens.

Vários autores têm-se referido ao conceito de desporto, por exemplo Cagigal (1957) referiu que, o desporto era uma diversão liberal, espontânea, expansão desinteressada do espírito e do corpo, geralmente em forma de luta, por meio de exercício físico mais ou menos submetidos a regras. (p.18).

Atualmente integramos uma sociedade que deixou esse desporto “de rua” para entrar no desporto associativo, ou seja, em que as crianças e jovens são colocados em associações

desportivas, deixando de ser ensinadas pelas “livres explorações” e começam a ser treinados e guiados nas suas tarefas, e nas quais as regras passam a ser um fator de enorme importância e é na junção desses dois pontos, do desporto e das regras, que é inserido o professor/treinador, que assume um fator preponderante.

Mas os jovens nem todos são iguais, as pessoas não são iguais, cada um tem as suas características e as suas peculiaridades. O perfil ideal de um treinador, como referido por Martins (1990, cit. por Lourenço, 2005), dificilmente será conseguido através de uma “receita” que seja unicamente eficaz; poderão sim, ser identificados alguns traços de personalidade comuns entre treinadores bem-sucedidos, mas com a diversidade de situações de treino será, certamente, difícil que se consiga apresentar uma conduta estereotipada eficaz.

O papel do treinador não é só o de ensinar o desporto, tem de ser um educador, inculcando valores aos seus atletas que deverão fazê-los crescer socialmente e desportivamente.

3.6. Futebol numa visão mais moderna

O futebol tem como principal característica o facto de ser um jogo coletivo, tanto ao nível de cooperação como de oposição, em que existe uma permanente coordenação de ações realizadas entre jogadores de grande complexidade. Por isso, Júlio e Araújo (2005, cit. por Sarmiento, 2012) diz-nos que, o jogo de futebol é como um sistema dinâmico, onde decorrem distintos padrões de ações, os quais são diferentes do comportamento que cada jogador tem individualmente.

Treinar não é impor ideias a ninguém, mas dar meios de expressão à capacidade criadora e de transcendência dos jogadores (Cunha, 2012).

Nesta linha de pensamento, o treino fará mais sentido e, conseqüentemente produzirá melhores resultados, se adequarmos este processo à realidade do jogo. Neste contexto de treino, para Araújo (2003, p.87) “*o que o treino faz é ensinar os indivíduos é influenciar o seu próprio desempenho*”. Se não estabelecermos uma relação entre o treino e o jogo não faz sentido investir no treino como agente promotor de uma realidade de jogo.

Ainda neste contexto, Morais (2006, p.96) afirma: “*um treinador, hoje em dia, não tem tempo a perder e a primeira a coisa que ele tem que fazer, quando treina, é rentabilizar ao máximo a ação do jogador*”.

Na evolução do jogo de futebol e especificamente no que se refere ao método de treino, assistimos a paradigmas que apresentam ideologias diferentes. No contexto de periodização

tática, onde o primado da tática é o elemento central, é primordial a educação dos jogadores/equipa para este elemento.

Van Gaal (1997, cit. por Leal e Quinta, 2001) diz-nos que

a educação tática dos futebolistas, chamemos-lhe assim, é o elemento mais importante para uma equipa ter sucesso. Os treinadores têm as suas ideias sobre a forma como os jogadores devem evoluir no terreno, mas é necessário que cada um saiba desempenhar a sua tarefa de olhos fechados, se for caso disso. A partir daí tudo é mais fácil (p. 98).

3.7. Os exercícios de Treino

O instrumento fundamental no processo de treino em Futebol é o exercício, dado que é a partir deste que o treinador incute a sua forma de jogar no (s) atleta (s) e, conseqüentemente na equipa, pelas aquisições aos níveis (táticos, técnicos, físicos e psico-cognitivos).

Para Teodorescu (1987, cit. por Castelo, 2002) 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.

Sobre esta temática, Araújo (2010) afirma que

o exercício deve ser simples e tem de ser repetido. E depois vem sempre a pergunta fatal: e o que eles repetem? Repetem o que o jogo lhes pede. É por isso que os exercícios têm que replicar o jogo, é por isso que treinar como se joga é importante (p. 37).

Neste seguimento, Faria (2004) refere que para se conseguir instalar uma linguagem comum com regras, princípios, uma cultura de jogo e um modelo de jogo é fundamental que isso seja feito através do jogo, porque não há nada melhor que a repetição sistemática das situações (no exercício específico) para poder haver um entendimento coletivo. O mesmo autor acrescenta que é fundamental criar no treino um conjunto de situações (exercícios específicos) que permitam que a equipa se identifique com aquilo que se pretende para a competição. Para isso, afirma que, não é de uma forma analítica que isso se consegue, mas sim, através do contexto de jogo.

O futebol é caracterizado por ser um jogo desportivo coletivo (JDC), no qual se praticam ações de caráter aleatório, imprevisível e variável, onde confrontam duas equipas (Silva & Júnior, 2005).

Perante o que é citado anteriormente, torna-se importante treinar da forma como se joga, entrando aqui o termo especificidade. Segundo Garganta (1995), os JDC são atividades ricas em situações imprevistas às quais o indivíduo que joga tem de responder.

Weineck (2000) afirma que devemos treinar usando situações semelhantes ao jogo e, sempre que seja possível, integrada em situação de jogo, defendendo assim que a preparação física deve existir, mas não deve ser trabalhada individualmente, pois a base é o jogo.

Perante isto, torna-se relevante perceber o princípio de treino da especificidade o qual diz que os programas motores mostram particularmente singularidades e que a sua adaptação é específica e está ligada à tarefa ou atividade realizada. Tendo em conta esse princípio, os exercícios de treino devem procurar uma elevada transferência das ações selecionadas para o jogo (McGwon, 1991). Caso contrário, segundo Castelo (2000), a não especificidade do exercício de treino pode condicionar a transferência dos programas motores adequados para o jogo, bem como aumentar a dificuldade de melhorias posteriores a esse nível.

O princípio da especificidade vem de encontro da simulação dos exercícios de acordo com a realidade e as exigências de cada modalidade.

4. População Alvo

O meu trabalho desenvolvido durante o estágio e no próprio clube teve dois contextos distintos. No primeiro verificou-se uma ligação próxima com uma turma de Petizes, um ambiente não competitivo e meninos com uma faixa etária entre os 4 e os 7 anos de idade, tendo como “missão” e sentido de responsabilidade, orientá-los tanto nos treinos como nos encontros desportivos. Foi sempre por mim elaborada a planificação das sessões de treino, definido o modelo de jogo e a operacionalização do processo de treino, para um melhor acompanhamento, organização e intervenção no terreno (ver Anexo 3).

Num segundo contexto, experienciei um cenário de muita proximidade com o plantel de Infantis, equipa que disputou o Campeonato Distrital de Infantis da Associação de Futebol de Bragança. O plantel apresentava uma faixa etária compreendida entre os 11 e os 13 anos de

idade. Quanto à planificação das sessões de treino, definição do modelo de jogo e operacionalização do processo de treino, no escalão infantil o treinador principal era o responsável pelo mesmo.

Quanto aos espaços utilizados para as sessões de treino para este escalão, a equipa de Petizes detinha o campo todo, o que é benéfico para estes jovens jogadores. Para a equipa de Infantis era apenas disponibilizado $\frac{1}{2}$ do campo, o que também é muito bom para a sessão de treino ser aproveitada e estes jovens rentabilizarem o espaço disponível para se enriquecerem.

4.1. Infantis

Nesta equipa, o treinador principal foi o mister Tiago Pinto, treinador na *Dragon Force* há 3 anos. Tem um passado na equipa como jogador do Grupo Desportivo de Moncorvo, onde fez a sua formação como jogador do clube e exerceu o cargo de treinador dos Infantis, na respetiva época desportiva 2017/2018.

A equipa de Infantis da escola DF Torre de Moncorvo conta com 13 atletas, nos seus quadros competitivos para a época 2017/2018, com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos de idade. O plantel é constituído por atletas com residência em Torre de Moncorvo e é composto por 1 Guarda-redes, 4 defesas, 2 médios centro, 4 extremos e 2 avançados, poderá haver polivalência nas posições.

Como se pode verificar na Tabela 4, o plantel é pequeno para a época, o que impede a realização de um campeonato tranquilo, porque as épocas no futebol são longas e com o decorrer das épocas existem inúmeras imprevisibilidades, como por exemplo, lesões, viroses, etc. Nesta tabela apresenta-se a constituição da equipa de Infantis apresentando-se alguns dados referentes aos atletas, como a data de nascimento, o peso, altura, IMC e por fim a classificação do IMC.

Tabela 4- Dados e medidas caracterizadoras da equipa de Infantis da Escola DF Torre de Moncorvo.

Turma	Nome	Posição	Data Nascimento	Peso	Altura	IMC	Classificação IMC	Pé Preferencial	Nacionalidade
Sub13	Atleta 1	Médio	30/06/2006	49,1	1,48	22,4	Obesidade	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 2	Extremo	19/01/2005	48,5	1,61	18,7	Normoponderal	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 3	Extremo	04/10/2005	47,1	1,56	19,4	Normoponderal	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 4	Médio	12/01/2007	45,9	1,45	21,8	Obesidade	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 5	Médio	22/01/2006	33,4	1,43	16,3	Normoponderal	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 6	Avançado	04/10/2006	50,3	1,43	24,6	Obesidade	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 7	Defesa	22/11/2006	40,6	1,46	19,0	Normoponderal	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 8	Defesa	16/05/2005	51,7	1,58	20,7	Excesso de peso	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 9	Defesa	20/03/2006	40,1	1,5	17,8	Normoponderal	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 10	Avançado	06/01/2007	41,1	1,48	18,8	Normoponderal	Esquerdo	Portuguesa
Sub13	Atleta 11	Defesa	12/02/2005	43,3	1,55	18,0	Normoponderal	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 12	Médio	13/05/2006	46,8	1,46	22,0	Obesidade	Direito	Portuguesa
Sub13	Atleta 13	Guarda Redes	17/05/2006	43	1,49	19,4	Normoponderal	Direito	Portuguesa
Média				44,7	1,50				

Na Tabela 4 podemos verificar que a média do peso e da altura, dos elementos que constituem a equipa, é de 44, 7 Kg e de 1,50 metros, respetivamente.

Em relação ao índice de massa corporal (IMC), esta é uma característica a ter em consideração por parte do treinador, pois o IMC define se os jogadores estão dentro do seu peso ideal, isto é, define se o atleta está obeso ou abaixo do seu peso, pois pode influenciar seu desempenho enquanto atleta. Caso o jogador esteja com o IMC acima ou abaixo do seu ideal, o treinador pode aconselhar os jogadores (no nosso caso, os pais, devido ao facto de estes atletas serem menores de idade), sobre o que deverão fazer para melhorarem esta característica.

Como se pode verificar pelos dados apresentados na Tabela 4, o plantel é curto, e numa opinião pessoal, a *Dragon Force* Torre de Moncorvo como é a única escola do Futebol Clube do Porto no Distrito de Bragança, deveria apostar seriamente em implementar estratégias de recrutamento de jogadores, de forma a proporcionar um plantel mais competitivo e de maior qualidade, já que é o primeiro projeto de formação portista no distrito de Bragança e seria uma forma de dar visibilidade aos atletas com qualidades técnicas acima da média, poderem vir a ser chamados a realizar testes no Futebol Clube do Porto, acho que seria uma mais valia tanto para a DF TM como para os próprios miúdos poderem mostrar o seu devido valor.

4.1.1. Equipa Técnica

No futebol ou em qualquer outra atividade profissional, o facto de se conseguir controlar e rentabilizar todas as variáveis que envolvem a atividade, é cada vez mais importante e decisivo para encontrar o caminho do sucesso.

No caso do futebol são inúmeras estas variáveis, sendo quase sobre-humano o treinador principal controlá-las e contribuir para a melhoria deste tipo de condicionantes. Quanto mais especializada for a equipa de trabalho e o clube onde ela se insere, mais probabilidade tem o treinador principal, de ficar rodeado de técnicos capazes de complementar o seu trabalho, contribuindo para o desenvolvimento de um trabalho eficiente junto do seu plantel.

Clubes de *top*, possuem equipas técnicas numerosas, constituídas por profissionais, com papéis bem claros na sua intervenção. O mais habitual é a equipa técnica ser constituída por Treinador Principal, um ou mais Treinadores Adjuntos, Treinador de Guarda-redes, *Scouters* e em alguns casos, dependentemente da filosofia de treino, poderá existir um ou mais Preparadores Físicos.

Durante os jogos e treinos, deve haver mais do que uma visão, estrategicamente até poderá haver mais do que um foco intencional, sendo as tarefas divididas, no que diz respeito às variáveis a observar, permitindo que a equipa de trabalho seja mais eficiente na captação da informação.

Nos dias atuais o treinador principal continua a ser a figura central na orientação de uma equipa de futebol, passando pelo líder máximo, todas as decisões de maior importância, em especial as decisões a nível estratégico e planeamento de treinos, mas o mesmo, não consegue controlar tudo ou reter toda a informação ou conhecimento necessário para fazer face, aos muitos constrangimentos do contexto do futebol atual. Por isso, o treinador faz-se rodear de elementos que perante a sua liderança e orientação, permitam em conjunto encontrar as melhores respostas ao contexto dos dias de hoje, que é o futebol.

Deste modo, a equipa técnica dos Infantis era constituída por dois elementos o Mister Tiago Pinto, (Treinador Principal) e Marco Ribeiro (Treinador Adjunto), e fazia-se com acompanhar por o fisioterapeuta Nuno Cunha). Figuras 19 e 20.



Fig. 19- Equipa Técnica dos Infantis.



Fig. 20- Fisioterapeuta.

4.1.2. Sessão Treino

Apesar de num jogo de Futebol muitos dos acontecimentos serem aleatórios, a interação que se estabelece entre as equipas em confronto não depende puramente de fatores como a sorte ou o azar (Garganta, 1997). Para este autor, este facto atribui sentido ao processo de preparação e treino.

Atualmente é inimaginável um treinador orientar uma sessão de treino sem o seu devido planeamento. Segundo (Castelo 2003; 2004) a planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa.

Na equipa na qual estou inserido, particularmente na equipa de competição, as sessões de treino eram realizadas em conjunto com o treinador principal, como anteriormente mencionado, exceto à segunda-feira por me encontrar em período de aulas, mas à quarta e quinta feira já desempenhava as funções de treinador principal.

Antes e depois das sessões de trabalho, dialogávamos acerca da sessão de treino, do que correm bem ou menos bem e/ou de aspetos a melhorar e por vezes refletíamos juntamente com o coordenador da escola DF acerca das sessões.

4.1.3. Morfociclo

Mourinho (2001) define a periodização como

um aspecto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipe a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico (pág.12).

Na Fig. 21 apresenta-se um exemplo que corresponde ao morfociclo semanal, utilizado ao longo da época desportiva. Este morfociclo é composto por três treinos, realizados à segunda-feira, à quarta-feira à quinta-feira e um jogo oficial ao sábado.



Morfociclo

Equipa	Época	Treinador	Dragon Force- Torre de Moncorvo
Infantis	2017/2018	Tiago Pinto	

Sábado	Segunda Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sábado	Domingo
Jogo Anterior	Desenvolvimento mais analítico do passe e recepção;	Jogos condicionados de baixa complexidade - ex. 2v2;	Relação com bola;	Jogo Oficial	Folga
	Sub-princípios e sub-sub-princípios; Relações no plano intersetorial, Setorial e individual	Grandes Princípios e sub-princípios; Relações no plano Coletivo, Intersetorial.	Grandes Princípios e sub-princípios; Relações no plano Coletivo, Intersetorial e Setorial.		
	Exercícios com complexidade máxima de 7v7; Espaços relativamente curtos; períodos de 8' a 12' de exercício.	Aproximação do 9v9; Espaço com largura e profundidade o mais parecida ao terreno de jogo; períodos de 15' a 20'.	Adaptabilidade máxima aos problemas tidos do jogo anterior e potenciais do jogo posterior; períodos de 10' a 15'.		

Fig. 21- Morfociclo da Equipa de Infantis da Dragon Force Torre de Moncorvo.

1.º dia após o jogo:

Relativamente ao treino de segunda-feira eu não estava presente devido à falta de compatibilidade entre o horário dos treinos e o horário das minhas aulas, na Guarda, mas seguia de uma forma indireta os trabalhos realizados na segunda-feira porque o treinador me comunicava o que tinha sido realizado e o que eventualmente não foi concretizado. No treino de segunda-feira essencialmente procurava-se recuperar os atletas a nível físico e psicológico (consoante a dificuldade dos jogos) do jogo do fim de semana passado. Este treino centrava-se principalmente na realização de jogos em espaços reduzidos e exercícios com mais complexidade

2.º dia após o jogo:

No que diz respeito ao treino de quarta-feira, eu ficava encarregue de orientar os primeiros exercícios, dado que o treinador principal (por motivos profissionais), não podia estar logo no início do horário previsto do treino. Para os exercícios serem realizados durante esse período temporal, normalmente o treinador principal envia-me por email e eu orientava-os durante esse período da sua ausência. Neste dia da semana, era o dia onde se trabalhavam os grandes princípios e em termos de exercícios de treino, eram exercícios parecidos com o jogo. Trabalhava-se em grupos grandes e em exercícios com alguma duração.

3.º dia após o jogo:

No último treino da semana, o treino de quinta-feira, incidia mais no aspeto defensivo, mas num contexto de jogo onde os princípios e subprincípios estavam presentes. Este dia era caracterizado por exercícios com muitas paragens, de modo a que os jogadores interpretassem o que se desejava que fosse concretizado no jogo de Sábado. Neste dia era trabalhada a componente física e a velocidade.

De referir que algumas vezes, nas semanas de trabalho, efetuavam-se jogos de treino com a equipa de Iniciados da DF Torre de Moncorvo, para que os atletas Infantis evoluíssem tecnicamente e perdessem o “medo” que evidenciavam sentir (nós percecionávamos que a equipa quando competia com equipas que detinham jogadores mais altos ficavam com algum receio de os enfrentar) quando enfrentavam jogadores mais evoluídos (em termos de antropométricos).

4.1.4. Modelo de jogo

Pode-se referir que o modelo de jogo pode ser definido pela conceção de jogo idealizada e esquematizada pelo treinador e equipa técnica, que deve considerar os jogadores que preenchem o plantel, as características dos adversários, a realidade competitiva, os objetivos, a realidade cultural do clube ou região e o período em que a equipa está envolta.

O modelo de jogo adotado delimita um conjunto de comportamentos a realizar, princípios de ação para os processos ofensivos e defensivos, atendendo aos fatores condicionantes do jogo delimitando guias para a aplicação dos métodos de jogo ofensivos e defensivos e que devem acompanhar o desenvolvimento das sinergias criadas entre a equipa e entre jogadores.

Neste contexto, Aroso (n.d) afirma:

através do treino, nós vamos construir a forma de jogar pretendida; jogamos, observamos o jogo e identificamos o que está de acordo ou não está e, o que não está, vamos corrigir. Como corrigimos? Corrigimos de duas formas: ou através do treino, cá está o treino novamente, ou através de comunicação com o jogador ou jogadores.... É importante que se pense no treino fundamentalmente dirigido, para se construir a forma de jogar pretendida. Sem nenhuma espécie de fundamentalismo, a parte substancial do treino numa

modalidade coletiva, tem que estar dirigida para a construção da forma de jogar”...(pág.97).

A não especificidade do exercício de treino pode condicionar a transferência dos programas motores adequados para o jogo, bem como aumentar a dificuldade de melhorias posteriores a esse nível (Castelo, 2000, cit. por Sá, 2001).

No contexto da periodização tática, onde o primado da tática é o elemento central, é primordial a educação dos jogadores /equipa para este elemento. É referido por Van Gaal (1997, cit. por Leal & Quinta, 2001) que

a educação tática dos futebolistas, chamamos-lhe assim, é o elemento mais importante para uma equipa ter sucesso. Os treinadores têm as suas ideias sobre a forma como os jogadores devem evoluir no terreno, mas é necessário que cada um saiba desempenhar a sua tarefa de olhos fechados, se for o caso disso. A partir daí tudo é mais fácil (pág. 98).

A operacionalização do modelo de jogo é conseguida através do treino, e aquele (modelo) deverá evoluir dentro do treino.

A finalidade do modelo de jogo é proferir sentido ao desenvolvimento do processo em face de um conjunto de regularidades que se pretende observar, ou seja, delinear o caminho e os passos a serem dados. O modelo de jogo busca desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) nos seus quatro momentos: organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (Garganta, 1997; Oliveira, 2004; Gomes, 2008).

Quanto ao sistema tático utilizado na equipa de Infantis da escola DF TM, a equipa era “construída” para se aplicar num sistema tático 1-3-4-1. A equipa era constituída por um guarda redes, três defesas, 4 médios (dois médios centro e 2 alas) e um avançado. Nas sessões de treino eram abordados exercícios de modo a trabalhar com os atletas em cada uma destas posições, durante os quatro momentos de jogo.

- **No Momento Ofensivo**, especialmente na organização ofensiva, no momento em que o guarda-redes tinha a bola em seu poder, os defesas laterais deveriam “dar largura” no terreno de forma a criar linhas de passe e explorar a área do campo. Os alas deveriam “estar abertos” e encostados na linha, para que os defesas pudessem ter boas linhas de passe (em condições) e não muito fechados. O avançado deveria “dar mobilidade/apoio” e jogar entre os defesas contrários. Como princípios, o treinador principal definiu como grandes princípios, um jogo de

posse; Campo Grande; Criação de linhas de passe; Passes e Penetrações e Movimentos de Rutura.

- **No Momento Defensivo**, nomeadamente na organização defensiva, os atletas deveriam procurar fechar os espaços interiores, especialmente fechar os espaços preenchendo a zona interior. O avançado deveria fazer pressão na zona de saída da bola e os alas fecharem por dentro (zona interior). Como grande princípio, o treinador principal definiu uma defesa à zona não pressionante.
- No que concerne as transições, particularmente na **Transição Ofensiva** quando a nossa equipa recuperava a posse de bola, deveriam fazer a transição em segurança sem se precipitarem neste momento do jogo; Campo Grande (Largura).
- Por último, no que diz respeito à **Transição Defensiva**, após a perda da posse de bola, nesses instantes e como princípios, a equipa tinha de mudar rapidamente a sua atitude ataque/defesa, diminuir o espaço em largura e profundidade (campo pequeno), fazer pressão imediata sobre a bola e efetuar o fecho dos espaços próximos à bola.



Fig. 22- Jogadores aperfeiçoando finalização



Fig. 23- Jogadores no treino



Fig. 24- Descanso

4.2. Planeamento e Calendarização

O planeamento do treino desportivo é um processo metodológico e científico para conduzir os praticantes a elevados níveis de performance. Traduz-se num conjunto de linhas gerais e específicas que procuram direcionar e orientar a trajetória da preparação do praticante ou da equipa no futuro próximo. Planear é um procedimento de prognóstico que tem como

finalidade a elaboração de um plano e a organização dessas operações em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa duração).

Pode-se também definir o planeamento, como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005). Assim e de acordo com Pires (2005), a necessidade de ter uma visão clara acerca do futuro implica a existência de um processo de planeamento mais ou menos formalizado, para o futuro que se aspira. Neste sentido, os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objetivos previamente definidos (Garganta, 1991; 2003), procurando reduzir à mínima expressão os fatores que aumentam a incerteza que rodeia o resultado (Garganta, 2003, p.14).

Relativamente às componentes abordadas, a equipa DF Torre de Moncorvo, começou a trabalhar numa primeira fase a componente defensiva, sobretudo a organização defensiva, visto que na época transata a equipa sofreu muitos golos e a equipa técnica da presente época desportiva, entendeu necessário começar a abordar a componente defensiva da equipa DF Torre de Moncorvo, visando inculcar “desde cedo” os novos comportamentos aos jogadores para que na presente época as coisas melhorem (principalmente a nível defensivo, ou seja a nível de desempenho defensivo), sendo este um objetivo para ser desenvolvido com esta equipa.

Durante as sessões de treino dava-se importância também à organização ofensiva, por exemplo enquanto o treinador principal dava feedbacks relativamente à organização defensiva, eu transmitia informação para a organização ofensiva. Assim que estes comportamentos estivessem assimilados pelos jogadores abordaram-se as transições defesa- ataque e ataque - defesa de forma a potenciar o rendimento da equipa.

Na calendarização anual estão registados e previstos todos os treinos agendados/realizados, os jogos amigáveis e os períodos competitivos (jogos) e torneios que foram realizados pela equipa, ao longo da época desportiva. Também estavam assinalados os feriados e as interrupções que decorreram ao longo do ano, bem como os dias de treino relativo à equipa de Petizes (Anexo 2).

A Calendarização da equipa DF Torre de Moncorvo, na equipa de Infantis é constituída por 27 jornadas para o apuramento de campeão distrital da Associação de Futebol de Bragança. O objetivo coletivo da equipa foi fazer melhor que a época transata, principalmente a nível defensivo como referido anteriormente, na qual esse objetivo foi atingido como um sétimo lugar na tabela classificativa.

Durante esta época 2017/2018, os Infantis da Escola Dragon Force Torre de Moncorvo realizaram 108 sessões de treino e todas foram realizadas no campo Dr. Camilo Sobrinho.

A equipa teve um período preparatório designado de pré época com uma duração de duas semanas, não tendo sido realizado nenhum jogo treino.

O campeonato distrital de Infantis da Associação de Futebol de Bragança contava para a época 2017/2018 com quinze equipas, como se pode verificar na Fig. 25, a disputar o campeonato distrital. As equipas são: Mirandela, Mogadouro, DF Torre de Moncorvo, Escola Crescer, Carrezada de Ansiães, Montes Vinhais, Bragança, Mãe D Água, Macedo de Cavaleiros, Cachão, Vale do Conde, Vale do Conde B, Escola Crescer B, Mirandês e Paredes.

O campeonato distrital da Associação de Futebol de Bragança iniciou-se a 14 de outubro 2017 (com o primeiro jogo oficial -1.º Jornada- da equipa DF Torre Moncorvo deslocando-se a Bragança para disputar o jogo contra a equipa local) e terminou o campeonato a 3 de junho contra a Associação Desportiva de Paredes.

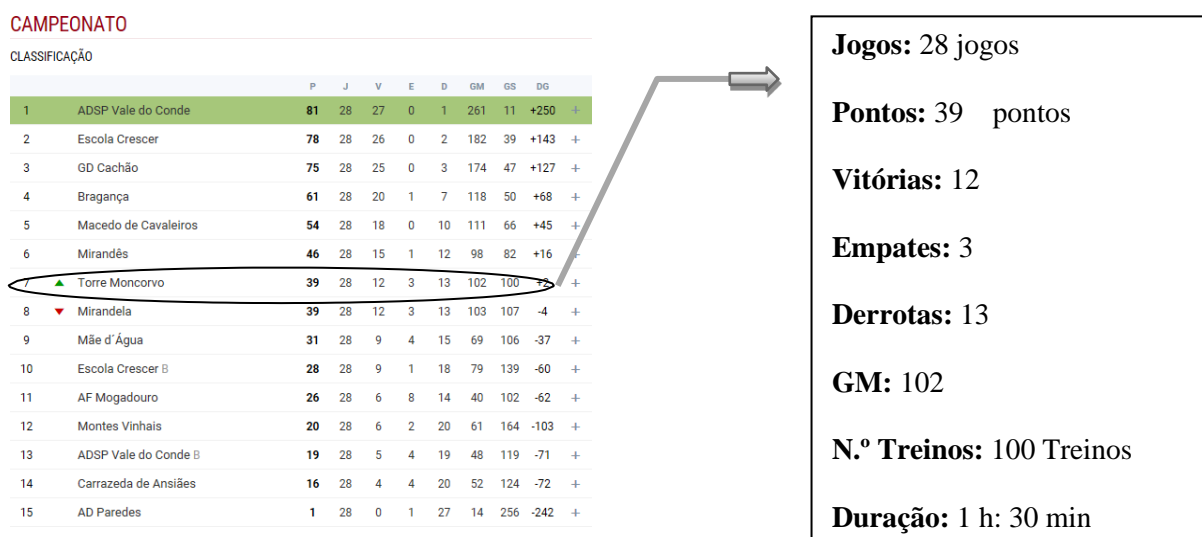


Fig. 25- Classificação Final do Campeonato Distrital de Infantis

Foi uma época mediana, mas em comparação à época passada foi muito melhor, terminou-se o campeonato distrital em sétimo lugar, com o sexto melhor ataque e com a sétima melhor defesa o que não foi assim uma época desastrosa, sendo que foi a melhor época no escalão Infantil desde que a escola Dragon Force abriu em Torre de Moncorvo.

Pessoalmente não seguia este campeonato distrital de Bragança e fiquei adepto deste distrito, é um campeonato muito competitivo, com muitos treinadores jovens, um campeonato repleto de atletas muito evoluídos tecnicamente e não foi por acaso que houve clubes da 1ª liga

Portuguesa a observar no campeonato distrital de Infantis, da Associação de Futebol de Bragança. Destaco aqui neste tópico ainda o ambiente que reinava em torno do grupo de trabalho quer nos treinos quer nas viagens quando nos deslocávamos aos jogos fora de casa.

4.3. Petizes

Desde o primeiro dia que comecei o estágio na DF TM, assumi com grande responsabilidade e entusiasmo o início do trabalho na DF. Sobretudo porque assumiria a função de treinador principal dos Petizes, e esta era a minha primeira experiência enquanto treinador principal. Dado ser num contexto não competitivo, permitiu-me assumir a posição de líder, de responsável, de orientador e principalmente de ser eu próprio o treinador principal desta turma de Petizes (porque não é obrigatório o grau de treinador para poder orientar este escalão, nos encontros desportivos, o que é uma mais valia por parte dos treinadores estagiários – como eu-esta situação é vantajosa para os clubes desportivos e as turmas de formação que os mesmos possuem).

Foi com grande satisfação que assumi, desde o primeiro dia, a orientação destes atletas tão jovens, tendo-me sido possível colocar em prática alguns dos conhecimentos que tenho vindo a adquirir ao longo dos anos.

O plantel do escalão de Petizes (ver Tabela 5), da escola *Dragon Force* Torre de Moncorvo (na qual, sou o treinador/orientador principal), é constituído por 12 atletas com idades compreendidas entre os 4 e os 7 anos de idade. Todos os atletas são oriundos de Torre de Moncorvo.

Tabela 5- Turma de Petizes da Escola DF Torre de Moncorvo.

Turma de Petizes				
Turma	Nome	Ano	Pé Dominante	Nacionalidade
Sub 6	Atleta 1	2012	Direito	Portuguesa
Sub 6	Atleta 2	2011	Direito	Portuguesa
Sub 6	Atleta 3	2012	Direito	Portuguesa
Sub 6	Atleta 4	2011	Direito	Portuguesa
Sub 6	Atleta 5	2011	Esquerdo	Portuguesa
Sub 6	Atleta 6	2011	Direito	Portuguesa
Sub 6	Atleta 7	2011	Direito	Portuguesa
Sub 6	Atleta 8	2011	Direito	Portuguesa
Sub 6	Atleta 9	2011	Direito	Portuguesa
Sub 6	Atleta 10	2011	Direito	Portuguesa
Sub 6	Atleta 11	2012	Direito	Portuguesa
Sub 6	Atleta 12	2013	Direito	Portuguesa

4.3.1. Equipa Técnica

Neste contexto, das equipas técnicas, a equipa de Petizes da escola (DF TM) da qual eu fui responsável, é constituída apenas por um elemento técnico e fazia-se acompanhar também por um fisioterapeuta.

Aa época desportiva de 2017/2018 foi uma época inesquecível não só por estar no término de uma licenciatura, mas por realizar e ter o privilégio de realizar o estágio numa das escolas do Futebol Clube do Porto. Foi um ano de grande crescimento a diferentes níveis, seja a nível de conhecimento do jogo ou não nível do próprio treino.

Foi um ano de aprendizagem, no qual tive uma missão proposta pelo coordenador da escola DF de Torre de Moncorvo de ficar a orientar o processo de treino desta equipa, de forma autónoma. Tive a responsabilidade de a orientar, mas também a possibilidade de poder colocar em prática as minhas ideias, as minhas regras de funcionamento, a forma de liderar, o que (para mim) foi um dos momentos altos deste estágio. Liderar um processo sozinho, sem nenhum elemento que me ajudasse, foi bastante importante para a minha evolução enquanto futuro profissional de Desporto. Uma coisa é nós (treinadores) termos alguém que nos auxilie seja, na montagem dos exercícios de treino, seja em termos de liderança. E quando estamos sós, temos de saber encontrar estratégias para conseguirmos controlar todas as situações (ver Fig. 26). Sobretudo porque nestas idades, por vezes é complicado uma só pessoa a liderar o processo, com muitas situações ao mesmo tempo (dado que nestas idades os miúdos não têm bem a perceção das situações).

Portanto é nestas idades que a brincadeira é o ponto alto para eles, reina a brincadeira, distraem-se facilmente e por vezes dificulta o desempenho deles no treino, mas é normal eles sentiram-se assim. E, ao mesmo tempo temos de saber que estão na idade da diversão, da ocupação do tempo livre, uma forma de praticar desporto ou seja, é uma forma de se distraírem e nós treinadores temos de dispor de um manancial de estratégias e formas de prender a atenção deles.



Fig. 26- Durante o Treino



Fig. 27 Atento ao Treino

Foi a primeira experiência a liderar um processo de Petizes, o que me permitiu evoluir como pessoa, e ao mesmo tempo foi uma experiência muito gratificante especialmente porque pude colocar em prática – testar- aquilo que eu penso. O facto de acreditar das minhas ideias, foi o que me moveu a assumir este cargo, porque sabia que era o sítio certo (e o ano certo para poder errar, poder retificar e aprender, para que num futuro não cometa os mesmos erros, até porque foram poucos).



Fig. 28 Dando Feedbacks



Fig. 29 - Treinador Principal dos Petizes



Fig. 30 Sempre atento ao Treino

4.3.2. Processo de Treino dos Petizes

As etapas do modelo Long-Team Athlete Development (LTAD)

O modelo de formação desportiva a longo prazo (LTAD) centra-se no quadro geral de desenvolvimento do atleta tendo em conta o crescimento, maturação e desenvolvimento, e treinabilidade, tudo isto, num sistema desportivo abrangente e integrado (Balyi, et al., 2010). Segundo estes autores, este modelo é de grande importância, especialmente para os treinadores, dirigentes desportivos e técnicos administrativos e nele, o conceito de treino assume um papel de grande relevo.

A organização das sessões de treino dos Sub 6 para a época 2017/2018, baseou-se no modelo defendido pelos autores acima referidos. Este modelo canadiano, denominado de Long-Term Athlete Development (LTAD), defende que adultos e crianças precisam de fazer as coisas certas no tempo certo para assegurarem o melhor desenvolvimento possível no seu desporto de eleição ou na atividade física em geral, quer seja no Futebol, Basquetebol, Andebol ou então na Patinagem, Ginástica ou Dança. Este programa descreve o que os atletas devem fazer/realizar e em que intervalos etários o devem fazer.

Para aplicar esta abordagem ao futebol, Pacheco (2001) e Wein (2004) ergueram alguns pilares progressivos para a formação de jogadores, introduzindo as formas de jogo privilegiadas, distintas quando em contraste. Pacheco define 5 grandes etapas no ensino do jogo

de futebol: construção do jogo 3x3 (6-7 anos), construção do jogo 5x5 (7-8 anos), construção do jogo 7x7 (8-10 anos), construção do jogo 9x9 (10-12 anos) e construção do jogo 11x11 (+12 anos).

➤ São seis as etapas nas quais este modelo está dividido, conforme se apresenta adiante, na Fig. 31.



Fig. 31- Modelo Long-Team Athlete Development (LTAD) (Fonte: Balyi, et al., 2010).

A *Dragon Force* dispõe de 5 níveis de ensino para o enquadramento de alunos no treino, requisitando cada nível etário diferentes características de treino, exercícios e intervenções do treinador, sendo eles:

- Iniciação: sub5 e sub6;
- Básico: sub7 e sub8;
- Intermédio: sub9 e sub10;
- Avançado: sub11 e sub12;
- Expert: sub13 e sub14.

Em relação à seleção de exercícios de treino, na instituição existe material interno, manuais, documentos que são próprios da escola DF, que servem de guia, mas também nos é permitido criarmos nós os próprios exercícios de treino. Então, desde que assumi a turma de sub6 e como treinador estagiário na *Dragon Force*, pude utilizar as duas formas.



Fig. 32 - Sessão de treino.

4.3.3. Sessão de Treino dos Petizes

Segundo Ramirez (2002, cit por Simões, 2014), o treino é um processo psicopedagógico que visa desenvolver as capacidades da equipa e dos jogadores no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

De acordo com Vingada (1989, cit por Simões, 2014) é através do treino que as equipas e os jogadores criam a sua própria identidade e nenhum jogador será completamente eficaz se não aprender os fundamentos tático-técnicos inerentes à modalidade. Apesar de num jogo de Futebol muitos dos acontecimentos serem aleatórios, a interação que se estabelece entre as equipas em confronto não depende puramente de fatores como a sorte ou o azar (Garganta, 1997). Para este autor, este facto atribui sentido ao processo de preparação e treino.

Acerca do escalão de Petizes, as sessões de treino na maioria das vezes eram orientadas por mim. Eu deslocava-me sempre mais cedo para o local de estágio e aí realizava-se uma mini reunião juntamente com o treinador que me acompanhava, para debatermos o que íamos aplicar no treino. Essas reuniões eram feitas sempre antes da sessão do treino, onde debatíamos os exercícios que se iriam efetuar.

Quanto ao modelo dos planos de treino que usávamos quer para os Petizes quer para os Infantis, o modelo (plano de treino) era o mesmo. Este plano era fornecido pela escola DF e não se poderia usar qualquer outro modelo sem ser o próprio da escola. Após a aplicação do plano, este era arquivado na “nossa” capa de treinador (tal como todos os planos de treino que vão sendo aplicados às respetivas equipas ao longo da época).

4.3.4. Condução de exercícios de treino

O instrumento fundamental no processo de treino em Futebol é o exercício, dado que é a partir deste que o treinador incute a sua forma de jogar no (s) atleta (s) e, conseqüentemente na equipa, pelas aquisições a todos os níveis (táticos, técnicos, físicos e psico-cognitivos).

Por outro lado, o exercício não surge no treino como obra do acaso, mas sim como resultado de uma conceção que advém de uma reflexão/ metodológica, a partir da qual o exercício é elaborado e/ou selecionado. Isto significa que perante um guião conceptualizado pelo treinador (falamos do Modelo de Jogo), que tem por objetivo a forma

de jogar mais eficaz e eficiente para se obter o rendimento máximo da equipa, é necessário recorrer ao meio primordial do processo de treino: o exercício.

Teodorescu (1987 cit. por Castelo, 2002) define exercício como 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.

No entanto, para a mesma forma de jogar podemos utilizar um leque variado de exercícios, com estruturas e formas diversas, que visam o mesmo objetivo do treinador, que é colocar a equipa a jogar de determinada forma.

De acordo com o Manual Técnico *Dragon Force*, e conforme o nível de ensino os conteúdos que se pretende para este escalão, nestes dois momentos de jogo são:

Tabela 6- Conteúdos nos dois Momentos de Jogo.

Organização Ofensiva	Organização Defensiva
Relação com bola (Passes, Receções, Remates);	Enquadramento bola Baliza;
Ocupação racional do espaço a 2 ou a 3;	Condicionamento do portador da bola;
Desmarcação;	Coberturas.
Criação de linhas de passe.	

Nota: Neste nível ensino não se dá muita ênfase às transições defensivas e ofensivas

Assim, na minha opinião, o treino destas crianças enquadra-se, de acordo com o LTAD, na etapa “FUNdamental”. O que se pretendeu fazer era que o atleta vivesse, praticasse e gostasse daquilo que fazia, neste caso, o futebol.

Quanto aos exercícios, realizávamos exercícios que eram divertidos e que promoviam a aprendizagem motora, de forma divertida.

Também, há quem diga, “pouco importa o resultado, o que interessa é jogar, divertir”; sim concordo, mas na minha opinião, o importante é ensinar desde cedo o jogo de uma forma divertida, existindo a recompensa final. por exemplo: a recompensa final era, quando existiram os encontros/torneios procurar-se ganhar, e porquê? Porque e pela experiência que vou tendo, é que eles nestas idades, não gostam de perder logo, em minha opinião, devemos habituá-los ao espírito vencedor, porque se ocorrer o oposto poderá induzir ao abandono.

Nesta linha de pensamento Pereira (1996) defende que a formação é a base do alto rendimento e a este nível o treino surge com o epicentro de todo o processo, uma vez que é nesta fase que se encontra a verdadeira essência do processo de ensino aprendizagem, personificado na relação treinador/atleta e onde a partilha de conhecimentos e experiências é constante.

Portanto, existem inúmeras maneiras de os atletas realizarem exercícios no treino, na qual nós treinadores, “brincamos”, denominamos os materiais para que os atletas assimilem os conteúdos que pretendemos com os exercícios. Vejamos os seguintes exemplos:

- Num simples jogo da apanhada, apelidava-se de jogo “Nemo” (gostam muito do filme).
- Apelidou-se de “bombas” aos sinalizadores;
- Num exercício analítico de drible em que eles tinham de contornar os cones e no fim apanhar um colete ou sinalizador e voltar para trás, apelidou-se de “jogo das compras”;
- Num exercício de condução de bola em que tinham de passar entre cones, dominou-se de “casas” aos cones;
- Num exercício de “meíinho” denominou-se de jogo do “tubarão”;

Foi desta forma, denominando-se os exercícios de treino, que se procurou concentrar e motivar estes atletas na sessão de treino. Esta foi a forma de operacionalizar os conteúdos e as sessões de treino diário. Pude ver estes pequenos atletas, chegarem para os treinos com vontade de aprender, de evoluir e não de “ir ao treino por ir, ou porque tem de ser, ou é só mais um dia” ..., etc. Sempre foi intenção que eles viessem para os treinos, para o campo, com grande vontade de “brincar” num local onde se sentissem bem e saíssem do treino com um sorriso no rosto.

Refira-se que é através dos exercícios de treino, que se preparam as turmas para a competição, é o meio prioritário e operacional de preparação dos atletas/equipas, consolidando as necessárias adaptações físicas, técnicas, táticas, psicológicas e sociológicas fundamentais para a obtenção da performance e a resposta quando em confronto direto.

No treino, especialmente na realização dos exercícios (ver Fig. 33/34), tentava impor algumas regras, exigências que eram estratégias de forma a motivá-los para os motivar, nas quais se destaca:

- Jogo;
- Competição;
- Finalização;
- Jogos Posicionais;
- Recompensas;
- Elogiar nos momentos certos;

- Alegria na prática.

Estes tópicos, em minha opinião, foram cruciais nos exercícios de treino, especialmente as recompensas, os elogios e a alegria na prática.

Por fim, na mesma linha de pensamento, Catita (2002) propõe como linhas orientadoras para o treino de crianças e jovens os seguintes aspetos: recompensar, tanto o esforço como o resultado; manter os treinos estimulantes; utilizar progressões adequadas; ser honesto e entusiasta.



Fig. 33-34– Explicação dos exercícios na sessão de treino.

De referir e como mencionei anteriormente, que foi um ano inesquecível, dado ter sido a minha experiência de liderar uma equipa. A participação da equipa em torneios, ao longo do ano com a equipa de Petizes, evidenciou a vontade de ganhar, a vontade do querer jogar e a vontade de defrontar outros colegas de jogo. Este foi, acima de tudo, o espírito que reinou no grupo de trabalho.

Refiro que desde o primeiro treino que tive com estes meninos, pude verificar que eles sentiam vontade de aprender, vontade de querer ganhar, do querer sair vitorioso quer fosse num simples jogo de 1x1 ou 3x3, no treino. Isto levou-me a pensar que se estes meninos embora num processo não competitivo já querem ganhar, o que fará num processo competitivo.

Para terminar e em jeito de síntese de resultados, posso dizer que realizámos dez jogos, dos quais obtivemos sete vitórias, um empate e duas derrotas. Também pudemos realizar alguns

jogos amigáveis, pelo que posso concluir que o meu, realizado na DF, foi proveitoso e reconhecido por parte de pais e coordenador da Escola DF. Apesar de ainda não ser um processo federado e os resultados não interessam, é essencial que os resultados sejam positivos, porque assim, temos consciência do trabalho que fomos desenvolvendo ao longo do ano e como se costuma dizer, “os resultados falam por si”. E quando eles aparecem, serão certamente o sinal que o trabalho desenvolvido deu os seus frutos (ficava muito feliz e orgulhoso dos meus atletas, quando, a cada final de torneio, via estampada a alegria nos rostos destes mini atletas).

As dificuldades que tive durante os jogos, foram devido à turma ser numerosa (12) e à vontade deles quererem entrar em campo. Por vezes foi complicado gerir a arrebatação deles, porque em campo só jogam quatro jogadores e com os que ficavam no banco perfaziam três equipas (isto é, na prática tinha de gerir três equipas).

4.3.5. Modelo de jogo

Organização Ofensiva

- Realizar Passes;
- Rematar à baliza;
- Progredir com a bola.

Organização Defensiva

- Defender a Baliza;
- Pressionar /não pressionar a equipa adversária.

4.4. Planeamento e Integração

Neste ponto são destacadas as principais atividades e funções desenvolvidas ao longo do estágio curricular realizadas na escola *Dragon Force* Torre de Moncorvo, tendo em conta os objetivos gerais e específicos delineados conjuntamente como Tutor de Estágio.

Uma das primeiras atividades realizadas foi uma breve reunião acerca do funcionamento do clube, tais como as horas e os dias que ia ao clube. De seguida foi possível realizar uma visita guiada às estruturas da entidade acolhedora.

Na reunião ficou logo tudo esclarecido acerca do escalão que ia orientar e coadjuvar. As funções que desempenhei foram-me propostas pelo tutor de estágio. Assim, fiquei como Treinador Principal na turma de Petizes e Treinador Adjunto no escalão Infantil.

No início desta minha caminhada no clube, foi-me oferecido o organograma do clube com o quadro técnico da formação com os respetivos treinadores. Foi extremamente proveitoso, porque permitiu-me ter uma maior noção acerca das funções e cargos dos vários elementos. E também me permitiu uma familiarização rápida e eficiente com todos os treinadores, evitando assim qualquer tipo de percalço na abordagem aos mesmos.

Nesta fase procurei ainda “alcançar o mais depressa possível o meu espaço” no clube e nas equipas com quem iria trabalhar, sabendo que para conquistar o meu espaço e evoluir, teria de me integrar o mais rápido possível, com a noção de quem sou e para onde quero ir. Fi-lo respeitando humildemente a minha posição, o local onde estou inserido e todos os recursos neles inseridos.

No início senti algumas dificuldades em termos de adaptação, era uma nova realidade para mim, um novo contexto, uma nova localidade, pessoas com quem nunca lidei, nunca convivi, ou seja, caí ali de “Paraquedas, mas ao mesmo tempo percebi que faz parte de uma evolução, porque a esta profissão é isto mesmo, hoje estamos num local amanhã podemos estar noutro local, por isso, é importante desde cedo começar adaptarmo-nos a este tipo de situações.

Numa fase inicial confesso que fiquei radiante, quando me foi entregue uma caixa enorme de equipamento para os treinos, e para os jogos, não estava nada à espera que nomeadamente me facultassem tanto equipamento de treino, patrocinado pelo Futebol Clube do Porto.

Numa fase posterior, e com a aproximação da época desportiva, recebi alguns documentos acerca de vários exercícios de treino caso quisesse seguir algum, em função do escalão etário. Nestes documentos é perceptível como se sobrepõe a formação do jovem atleta aos resultados. No início foi uma estratégia que utilizei para me enquadrar na realidade das equipas, principalmente no escalão petiz, tendo utilizado alguns exercícios desse documento, fornecido pela *Dragon Force*, mas posteriormente e com o decurso da época desportiva isso viria a inverte-se, pois fui criando os meus próprios exercícios de treino.

A função de treinador principal da equipa de Petizes, permitiu-me evoluir a diferentes níveis, como por exemplo ter a capacidade de liderar com êxito os atletas, criar e acreditar naquilo que realizei, na seleção dos exercícios de treino, o sentir-me à vontade em frente aos atletas, tal como explicar/demonstrar os respetivos exercícios de treino, para posteriormente

ver/testar o meu trabalho na prática (nos torneios desportivos). Foi uma experiência rica em conhecimento e liderança tal como na orientação mais assertiva dos exercícios de treino.

No escalão infantil e dada à minha função, que era totalmente diferente do escalão Petiz, de treinador adjunto, não tinha autonomia como tinha no outro escalão para conduzir uma sessão completa de treino, e todos os exercícios realizados eram de acordo com o treinador principal. Era uma realidade totalmente diferente do que “vivia” no outro escalão.

Quanto às funções que tinha no escalão infantil era de, por vezes, orientar um ou dois exercícios da parte inicial da sessão de treino, o que me parecia pouco.

Numa fase posterior denominada de intervenção, pude realizar alguns testes físicos e técnicos. No início falei com o meu tutor de estágio tendo-lhe solicitado autorização para a realização dos testes e posteriormente falei com o treinador principal. A resposta não foi imediatamente favorável dado o meu tutor ser contra esse tipo de testes. Mas com alguma insistência da minha parte foi possível realizar alguns testes. Gostaria de ter realizado mais alguns testes, mas como eram contra os mesmos, não me senti muito confortável em estar sempre a insistir para a realização dos mesmos, já que no clube não são apologistas deste tipo de avaliações.

De frisar que já nesta fase, o à-vontade que sentia com os vários grupos de trabalho, seja no escalão Infantil seja no escalão de Petizes era visível, o que viria a facilitar o relacionamento com os respetivos atletas.

Em jeito de uma sinopse devo referir que nos Infantis efetuei, observações dos treinos, observação e análise do desempenho em competição com elaboração de relatórios.

Durante os jogos efetuei o preenchimento da ficha dos tempos de entradas e saídas dos atletas, golos marcados e golos sofridos.

Nos Petizes efetuava a elaboração dos planos dos treinos, orientava-os nos Torneios, realizava reflexões sobre os encontros desportivos, as avaliações trimestrais, os registos de desempenhos individuais nos torneios, marcações de presenças.

Por vezes agendávamos reuniões semanais ou mensais, onde fazíamos pontos de situação acerca das equipas na qual estávamos inseridos.

Após uma breve descrição das atividades que realizei em ambas os escalões, acredito que orientar jovens atletas é uma obra de tremenda responsabilidade já que temos à nossa frente, futuros jogadores e está nas mãos dos treinadores aproveitar esses jogadores. Cativá-los para a prática desportiva e levando a que os mesmos tirem proveito da modalidade. Neste sentido e também como nos é referido por Pacheco (2001, p. 16) acredito que “formar jovens futebolistas é uma atividade pedagógica aliciante e atrativa, que exige por parte de todos os que a dirigem,

uma qualificação adequada e um elevado sentido de responsabilidade para com o praticante, o sistema desportivo e a sociedade”. Este autor também nos refere que a aposta séria na formação de jogadores parece ser o caminho a seguir, para assegurar uma posição de destaque no atual mundo do futebol.

Por seu turno, Pinto (1991, p.77) considera que, “quem deve ser treinador é quem sabe, ou seja, quem domina os conhecimentos e as técnicas de intervenção em áreas tão complexas e diferentes que vão desde a metodologia do treino à dinâmica de grupos.” Na mesma linha de pensamento e na opinião de Rosado e Mesquita (2008, p.8) “a necessidade de treinadores qualificados tem crescido de forma exponencial na nossa sociedade, contrariando a crença geral de que qualquer um pode ser treinador, desde que o deseje e que o seu passado desportivo o permita”.

4.5. Observação

Como o treino é um meio para se atingir um fim e sabendo que a competição é o reflexo de como se trabalha nos treinos, optei por observar os comportamentos da própria equipa de Infantis e o tipo de exercícios utilizados.

Observar ainda os comportamentos do treinador principal, onde avaliava o perfil do treinador, observação do treinador no treino desde à parte Inicial à parte final do treino.

Através da observação direta permitiu-me analisar ainda os comportamentos do treinador para com os jogadores em situações específicas. Esta tarefa ajudou-me muito a perceber o comportamento a adotar em diferentes situações nomeadamente a liderança, feedbacks, palestras, para que quando fosse a minha vez tivesse o máximo de sucesso nas intervenções. Em suma, procurava observar todos estes pontos na equipa de infantis, com o objetivo de formular a minha própria ideia em relação à forma mais eficiente, correta e na qual acredito que seja a melhor para o ensino de jovens de todas as componentes da modalidade de futebol.

Refiro ainda as dificuldades que tive nesta fase, nos infantis, quanto à perceção dos objetivos dos exercícios usados e do enquadramento dos mesmos na forma de jogar da equipa. Para inverter essa situação procurei estar sempre a par das suas palestras e tirar as minhas dúvidas sempre que as tinha. Posso dizer que em relação a isso sempre se mostrou disponível para a transmissão de conhecimentos. No que diz respeito à elaboração da ficha de observação

de jogo percebi que não havia nenhum treinador que necessitasse de analisar o jogo da sua própria equipa, o que a meu ver era estranho dada a importância que as observações têm nos dias de hoje, no mundo do futebol. Creio que perceber os pontos fortes e débeis da própria equipa, nos ajuda no treino, para que possamos potenciar esses pontos fortes e retificar os pontos débeis, com o objetivo de nos jogos estarmos aptos a “explorar bem”, os nossos pontos fortes.

Quando me questionei sobre a ficha de observação, mostraram-se agradados com a ideia. Contudo o treinador ou até o tutor de estágio, nenhum deles tinham uma ficha de observação, antes de começar a época desportiva. A professora Teresa Fonseca minha Coordenadora de Estágio, forneceu-me uma ficha de observação e nenhum dos treinadores me foi capaz de explicar o que pretendia que eu analisasse. A partir da ficha analisei eu próprio a minha própria equipa e através dessa ficha obtive respostas importantíssimas, tais como comportamentos individuais e coletivos da equipa, organização ofensiva e defensiva, transições, algumas variáveis, como por exemplo: qual o corredor explorado, quantos remates realiza em cada corredor, reposições de bola feitas pelo Guarda Redes, etc.

Foi uma experiência muito rica este tipo de análise qualitativa e quantitativa que realizei, pois permitiu-me obter respostas às minhas questões, aprofundei conhecimentos de jogo acerca da observação, permitiu-me também ter uma visão mais alargada acerca da observação, porque o jogo de futebol não se resume só aos quatro momentos de jogo, mas sim em várias componentes que compõem esses momentos.

Nos dias de hoje a observação está a ser muito privilegiada por parte dos clubes desportivos, há clubes que até já têm departamentos só de análise de jogo, o que permite as equipas terem um conhecimento profundo dos adversários, sendo que a observação é um meio complementar para o treino, porque através da observação vamos obter respostas às dúvidas que temos, daí que a observação do adversário deve estar interligada ao treino semanal de forma a que a equipa se prepare,, o melhor possível, para contrariar as pontos fortes do adversário e aproveitar os pontos débeis do mesmo.

Neste contexto da observação, também Low nos afirma (2002, cit. por Costa, 2010) que estas análises têm como objetivo fundamental tentar encontrar fatores chave da *performance* que levam ao sucesso desportivo.

Garganta (1999) diz-nos que a valência da análise do jogo, no caso dos jogos desportivos coletivos (JDC) em geral, e no futebol em particular, é entendida como o estudo do jogo, a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas, constitui-se nos últimos

tempos como um argumento de crescente importância para a investigação e para o treino em futebol.

O mesmo autor refere-nos que a observação e a análise do jogo apresentam-se como instrumento privilegiado, pois permite, por um lado aumentar os conhecimentos acerca dos conteúdos do jogo e da sua lógica e por outro lado, modelar as situações de treino na procura da eficácia competitiva. Alguns autores (Garganta, 2001; Ortega, 1999) têm destacado a importância da análise de jogo para o processo de treino – a valoração, recolha, registo, armazenamento e o tratamento dos dados através da observação das ações de jogo e dos comportamentos dos jogadores ou das equipas, por isso é atualmente uma ferramenta imprescindível para o controlo, avaliação e reorganização do processo de treino e de competição e cada vez mais determinante na otimização do rendimento dos jogadores e das equipas.

4.5.1. Observação e Análise dos jogos

Durante este estágio realizei observações de jogo (própria equipa), tal como previsto no GFUC de 2017/2018.

Simões, (2014) refere que na atualidade, conhecer as características do jogo da equipa adversária, através da identificação dos pontos fortes e fracos que apresenta na sua maneira de jogar, constitui uma preocupação constante dos treinadores.

Nos jogos foi observado e registado o seguinte:

- Recolha de dados quantitativos e qualitativos;
- Observar os comportamentos dos jogadores em campo;
- Observar comportamentos nos quatro momentos de jogo.

Com algum conhecimento do jogo através da ficha de observação incentivou-me a querer melhorar rapidamente a minha ficha de observação de jogo, pois sei que é um fator importante para retirar o melhor e o pior da nossa equipa, quer a nível individual (técnico) quer coletivamente (tático) (Anexo V).

Por vezes o “olhometro” não consegue captar tudo durante o jogo e a utilização de vídeo permite, também, reaver informações que podem ter escapado a quem observa o jogo e possibilita reproduzir ações do jogo repetidamente para demonstrar erros e/ou identificar as

áreas que podem ser melhoradas. No nosso caso, não somente recorri à observação direta como também recorri à observação indireta.

De forma a realizar a observação dos jogos recorri a um conjunto de etapas, cuja descrição é apresentada de seguida:

Etapa 1: Estruturação da ficha de observação. Escolha das variáveis, categorias a observar;

Etapa 2: Observação e recolha de dados;

Etapa 3: Análise e tratamento de dados.

A ficha de observação contempla diversos pontos, começando pelo cabeçalho, onde consta, a Equipa observada; Estádio; Tipo de Piso; Condições Climatéricas; Escalão; Tipo de adeptos. No seguimento contempla, Jogos; Pontos; Pontos Fora e Pontos em Casa; Cartões; Golos. A parte final contempla, o campograma de zonas de campo onde ocorrem as reposições de bola em jogo pelo Guarda-redes; Campograma de faltas; Campograma de criação de situações de golo, campograma com os remates/remates golo, a seguir o sistema tático utilizado, tal como o perfil do treinador, tem ainda análises individuais dos atletas, melhor jogador por setor.

Deste modo, a parte final da ficha tem uma breve caracterização das fases de jogo e bolas paradas.

Como mencionei anteriormente, o olho não consegue captar tudo, logo, em alguns jogos realizei observação direta, onde os dados foram registados ao longo do jogo. Noutros casos foi realizada a observação indireta, neste tipo de observação os jogos eram filmados, sendo posteriormente visualizados e realizava-se a análise respetiva.

As fichas de análise são hoje em dia, uma ferramenta muito utilizada pelos observadores, para que os treinadores possam mais informação acerca da sua própria equipa ou sobre os adversários.

Isto leva-los às palavras de Fidalgo (2003) ao afirmar que

é importante salientar que a análise sistemática do jogo é apenas viável se os propósitos da observação estiverem definidos. A informação a recolher terá de ser selecionada, ou seja, deve-se concentrar a atenção nos aspetos determinantes do jogo, e assim possibilitar a intervenção dos técnicos de forma útil (p.21).

Ao fim de algumas observações num processo competitivo, chega-se a diversas conclusões sobre a equipa observada, percebendo-se a existência de determinadas ações durante

os jogos, que são padrões, sequências que a equipa observada realiza dentro de campo. No nosso caso (ver Fig. 28) destaco alguns padrões que se puderem constatar:

- Equipa observada, explora muito os corredores laterais;
- A maior parte dos seus remates, são da zona frontal (zona 11 e 14);
- É uma equipa que não causa muitas faltas;
- Nas reposições de bola em jogo efetuada pelo Guarda Redes, na maioria das vezes, joga curto, ao invés de bater longo;

Em termos individuais:

- No setor defensivo, o Atleta F, sendo o capitão de equipa, é muito importante neste setor.
- No setor intermédio, o Atleta L, sendo uma menina é uma jogadora que se destaca mais, sendo ela iniciada, mas podendo jogar nos infantis, a sua qualidade é visível nos jogos que realiza.
- No setor avançado, destaca-se o Atleta J, é muito influente na equipa, sendo o melhor marcador e o melhor jogador da equipa, o mesmo é traquina, mas com a qualidade individual, é de usufruir da sua qualidade no ataque.

Em sùmula, sendo a ficha de observação uma ferramenta importante na observação das equipas, sejam equipas adversárias ou a própria equipa, as mesmas permitem-nos a “filtragem de informações de interesse e para posteriormente “a informação aos jogadores, daquilo que correu bem e menos bem acerca do jogo e o que poderia correr melhor durante o jogo.



Fig. 35- Em jogo uma análise da própria equipa



Fig. 36 Corredor esquerdo o mais privilegiado



Fig. 37- Posicionamento em organização Defensiva da nossa linha defensiva



Fig. 38- Uma vez mais o corredor esquerdo a ser utilizado



Fig. 39 - Melhor Jogador da equipa e pontos fortes do atleta



Fig. 40- Jogadora muito influente na equipa

4.5.2. Observação e Análise do Treino

Tendo como linha orientadora uma Ficha de Observação Pedagógica facultada pela minha Professora Coordenadora de Estágio Teresa Fonseca (Anexo IV) procedi à realização de observações ao treinador principal da minha equipa. Esta ficha tinha como objetivos principais perceber com que qualidade o treinador geria todos os momentos de treino (fase inicial, fundamental e final) e se os exercícios utilizados em treino eram os adequados para aquele momento da época ou treino.

Estas observações permitiram-me identificar lacunas, o perfil do treinador, o modelo de gestão e a organização do treino.

Durante a minha fase de observação procurava observar o treino, exercícios utilizados e com que objetivos e comportamento do treinador nos diferentes contextos de treino.

Assim o meu principal foco nos treinos foi:

- Observar perfil do treinador (Pontualidade e assiduidade; Capacidade de organização);
- Observar a condução dos exercícios de treino;
- Observar a metodologia de treino (exercícios apresentados);
- Observar gestão do tempo para otimização da sessão de treino;
- Observar a utilização do espaço de treino.

Nos infantis, os exercícios fundamentais, eram sempre direcionados para a parte tática, como por exemplo, os sistemas de jogo, as bolas paradas, o posicionamento no ataque e na defesa (organizações ofensivas e defensivas), bem como finalização.

Silva (2008, cit por Ferreira, 2014) refere que a realização dos princípios de ação faz com que os jogadores criem uma familiaridade com a lógica de funcionamento que os leva a antecipar com maior eficácia e menor esforço os efeitos dos comportamentos. Este autor

converge para os treinos que se praticam durante a semana de trabalho, porque para se conseguir um transfere entre o exercício e a competição, sendo importante manter as condições dos exercícios semelhantes às da competição, para que os jogadores possam agir de forma adaptativa e assim no jogo ser mais fácil para que eles possam usufruir de tudo o que aprenderam ao longo da semana.

Em jeito de uma opinião mais pessoal, sobre esta ideia de se fazer o transfere entre o exercício e a competição, na minha opinião e sobre este processo, entendo que devemos treinar como jogamos, se treinarmos como jogamos, é mais simples chegar aquilo que queremos ver em jogo (modelo de jogo). Por vezes existem treinadores (é aqui que ressalta a diferença que registei sobre a observação do treinador), que realizam alguns exercícios no treino, que depois os atletas não realizam uma única vez no jogo ao fim de semana, ou seja, perde-se tempo a executar um determinado exercício no treino, que posteriormente em jogo não o realizam. Entendo que devemos treinar aquilo que queremos ver no jogo (é simples, por vezes o exercício que os atletas executam no treino tem o objetivo claro, mas não faz o devido transfere para o jogo).

Normalmente os, exercícios realizados em treino abordam muito os jogos reduzidos.

Em aquecimento é muito comum serem realizados “meinhos”, em partes fundamentais por vezes a equipa trabalhava mais exercícios em campo reduzidos, condicionados em espaço, regras e também em número de jogadores.

Ao longo das sessões de treino e é de salientar que em praticamente todas as sessões observadas existe oposição ao longo das mesmas, não havendo momentos em exercícios que os atletas realizem exercícios sem qualquer oposição, levando a uma má potencialização do seu desenvolvimento tático e técnico.

Em jeito de opinião pessoal e como futuro profissional de desporto sendo a área do treino desportivo que me fascina, e vai de encontro ao que escrevi anteriormente, os exercícios sem bola, na minha ótica, são fundamentais, tanto para o atleta perceber melhor o contexto em jogo a nível de setores (tático), o seu posicionamento e indo fazendo progressões até chegar o momento de inserir a bola no exercício de treino, bem como realizar situações de 1x0; 1x1; 2x0; 2x1; 2x2 3x0; 3x1; 3x2.

Na gestão e organização do treino, por vezes o treinador estagiário não tem um papel ativo no treino, o treinador principal organiza os exercícios e efetua a coordenação da realização dos mesmos e o assistente (adjunto), não tem um papel decisivo no treino.

4.5.3. Fichas de Observação

Assim sendo, com base no que foi descrito anteriormente, os dois contextos que decidi observar foram: observação de momentos competitivos (Jogos) e a observação Pedagógica do treinador inserido na observação e análise dos treinos. Cada uma destas fichas tinha um objetivo específico que passo a descrever já de seguida. A observação em momentos competitivos representa uma observação quer da nossa equipa, quer da adversária, mas focalizei-me na própria equipa, e que continha dados relativos ao jogo, ao dia, ao local, etc.

Deve também conter informações acerca da equipa tais como historial, palmarés, registo de jogos, etc. Seguidamente é importante registar as fases de jogo da equipa, onde me focalizei apenas numa análise quantitativa, as reposições de bola feitas pelo Guarda Redes, os remates realizados, as bolas paradas.

A observação pedagógica representa uma observação realizada ao treinador principal da minha equipa, ou seja, os seus objetivos centram-se em traçar um perfil do treinador e também criar uma observação ao nível da liderança do grupo e gestão das três partes da unidade de treino (inicial, fundamental e final).

4.6. Reflexão e Ajustamento do processo de intervenção

Desde a minha chegada à *Dragon Force* Torre de Moncorvo, tendo uma paixão eterna sobre esta modalidade, que é o futebol, o treino propriamente dito, cheguei esperançoso, com vontade de ensinar, vontade de aprofundar conhecimentos, vontade de começar a trabalhar com estes miúdos, vontade de colocar mãos à obra.

Nas primeiras reuniões que tive, com o tutor de estágio, foi-me dito: “Marco vais ficar a liderar um processo de treino de Petizes”, fiquei contente porque era a primeira vez que iria liderar uma equipa, e disse-me, “e ficas como treinador adjunto na equipa de infantis”, e assim se manteve o que foi dito, fiquei então a liderar um processo de Petizes e treinador adjunto na equipa de Infantis para a época 2017/2018.

Na equipa de Petizes, foi uma experiência muito interessante, devido ao facto de poder ser o treinador principal destas crianças, de poder organizar a minha sessão de treino, realizar os “meus” próprios exercícios de treino, entre outras coisas, e poder orientá-los nos encontros (torneios), para mim foi benéfico poder orientar e colocá-los a jogar “à minha forma de jogar”.

Agora, na equipa de Infantis, o processo foi outro, fui adjunto, a autonomia era diferente daquilo que vivenciei, no escalão de Petizes. Quando me refiro à autonomia, refiro-me à

construção de exercícios de treino, à organização da sessão de treino (cada treinador tem as suas ideias, as suas formas de trabalhar, as suas formas de liderar, etc.), eu apenas tinha que respeitar a maneira e a forma de trabalhar do treinador principal na equipa de Infantis.

Na equipa de competição, especificamente nos Infantis, nos jogos ficava responsável por dar o aquecimento ao Guarda Redes, sendo que tive a total liberdade para elaborar uma série de exercícios capazes de ativar funcionalmente o atleta para o jogo. Para me auxiliar investiguei sobre alguns exercícios de para aquecimento de Guarda Redes, onde realizava exercícios como, adaptação curta ao remate (com variações de lado, altura), exercícios de pontapé de baliza, exercícios de passe com variações num lado e no outro e alguns remates de longa distância.

Quanto às dificuldades vivenciadas no estágio, não senti grandes dificuldades, mas menciono uma dificuldade (inclusive também partilhada com o meu tutor), relativa à equipa de Petizes, referente à forma como se lidera. E, aqui, destaco uma frase do mister José Tavares numa formação no Porto (na qual estive presente), “*quem conseguir liderar nos escalões de formação, quando chegar ao escalão sénior consegue liderar de uma forma muito boa*”. Interroguei-me frequentemente sobre o facto da liderança das equipas de formação não ser uma tarefa fácil e as razões deste facto. As minhas reflexões e a experiência adquirida este ano, na formação, pude verificar que estas crianças (quase todas), só querem brincadeira e brincadeira. Por exemplo, se o *mister* “dá um berro”, eles ainda se riem, ou fazem ainda pior, ou seja, para eles o treino é uma brincadeira, daí ser difícil trabalhar na formação e vai de encontro às palavras transcritas anteriormente do mister José Tavares.

Quanto a estratégias de resolução, que utilizei assentaram essencialmente no planeamento, mais propriamente na construção de exercícios, onde essa estratégia passava por dar nomes aos exercícios (jogo do tubarão; jogo dos passes). Estas foram algumas formas que utilizei, para eles realizarem as atividades de forma lúdica.

Pelo que concluí das conversas tidas com alguns colegas de outras escolas *Dragon Force*, eles tinham o mesmo problema e também utilizavam formas lúdicas para os manterem motivados, alegres, para conseguirem realizar os exercícios de treino mais entusiasmados.

Nestas idades a brincadeira está sempre presente e nós treinadores temos de saber arranjar estratégias para liderar um grupo de miúdos onde as brincadeiras são o mais comum. Como costume dizer, o treinador tem de ser criativo e nestas etapas de formação o treinador deve ser o mais criativo possível, para arranjar formas de os conseguir cativar, o mais possível.

Na equipa de infantis não tive qualquer dificuldade pois são mais crescidos, mas por vezes a brincadeira ainda existe, como é normal, mas comunicando com um tom de voz assertiva e consistente, eles logo percebem o que realizar e o momento de cada uma das tarefas.

Para terminar, esta experiência nos dois escalões foi muito rica, aprendi e aprofundei diversos conhecimentos sobre o treino desportivo, enriqueci o meu vocabulário, melhorei a autoconfiança, a comunicação, etc. Sinto que aproveitei ao máximo esta oportunidade, de estagiar na *Dragon Force*, com pessoas competentes e bastante qualificadas, sinto ter aprendido e beneficiado da partilha de conhecimentos de pessoas cheias de potencial e há muito tempo inseridas nesta instituição.

4.7. Avaliação da Performance Desportiva

No processo de avaliação e controlo do treino foram avaliados doze atletas pertencentes ao escalão de infantis da Escola *Dragon Force* Torre de Moncorvo.

Testes Físicos

Foi efetuada uma avaliação no início da época desportiva e uma outra avaliação efetuada nos últimos jogos antes de terminar a época desportiva.

Realizei duas avaliações (ver Tabela 7), após alguma insistência, sendo elas os testes de velocidade (20 m) e o salto de impulsão horizontal.

Na Tabela 7 apresentam-se os dados dos testes físicos realizados pelos Infantis em outubro de 2017. Os testes físicos realizados foram o da velocidade e da força. Foram avaliados 12 jogadores.

Pode-se concluir através dos testes físicos, que no teste de velocidade os atletas no obtiveram fizeram na generalidade o mesmo tempo, no teste de força horizontal, uns possuem mais força do membro inferior que outros, e não houve grandes evoluções entre a 1.º e 2.º avaliação.

Tabela 7- Testes Físicos

Testes Físicos				
1.º Avaliação			2.º Avaliação	
Jogadores	Velocidade (20m)	Força de Impulsão Horizontal	Velocidade (20m)	Força de Impulsão Horizontal
JF	4s	1m64 cm	4s	1 m65cm
AC	4s	1m29cm	4s	1 m31cm
BO	4s	1m36cm	4s	1 m37cm
GT	4s	1m42cm	4s	1 m45cm
LL	4s	1m36cm	4s	1 m36cm
RL	4s	1m49cm	4s	1 m49cm
AP	4s	1m62cm	4s	1 m63cm
JM	4s	1m52cm	5s	1 m52cm
BC	4s	1m52cm	4s	1 m52cm
JÁ	4s	1m49cm	5s	1 m50cm
LC	5s	1m53cm	5s	1 m55cm
JR	4s	1m55cm	4s	1 m57cm

Teste Técnico

Foi efetuada uma avaliação no fim da época desportiva sendo efetuada últimos jogos antes de terminar a época desportiva.

Na Tabela 8 estão expostos os resultados de dois testes técnicos:

- ✓ O teste de oito finalizações. O mesmo consistia em oito bolas dentro da linha da grande área a uma distância de 1,5 metros entre as bolas. O atleta devia chutar as oito bolas alternadamente, começando pelas bolas mais afastadas e era avaliado o tempo de realização dos remates, o objetivo era aferir a velocidade, na execução motora.
- ✓ O teste técnico da condução de bola em velocidade. O mesmo consistia em o atleta, ao sinal do treinador, conduzir a bola pelo lado dos cinco cones, depois deveria retornar, fazendo zig-zag entre os cones (2m). Era avaliado o tempo percorrido no exercício. O objetivo era verificar a performance na condução de bola.
- ✓ Através da tabela pode-se verificar, que houve atletas quem são mais rápidos com a bola no pé que outros atletas.

Tabela 8- Testes Técnicos

Teste Técnico		
1.º Avaliação		
Jogadores	Oito finalizações (Tempo)	Condução em velocidade (Tempo)
JF	21s	8s
AC	27s	8s
BO	28s	9s
GT	29s	8s
LL	30s	9s
RL	25s	9s
AP	26s	9s
JM	28s	10s
BC	29s	8s
JÁ	30s	9s
LC	31s	9s
JR	24s	8s

4.8. Atividade de Promoção

Projeto de Estágio – Organização de um Torneio de Petizes

O meu projeto teve como base a organização de um torneio de futebol para os Petizes.

Já que o escalão de Petizes é um escalão que não está inscrito em nenhuma associação desportiva, dado não haver quadro competitivo para este escalão, eu propus (porque eles apenas competem em torneios desportivos), organizar um torneio com o auxílio do coordenador da escola *Dragon Force* Torre de Moncorvo. Desta forma decidi criar um projeto cujo objetivo era promover a prática para os mais pequeninos dado entender que a experiência competitiva deles é muito escassa (pois apenas participam em 3 ou 4 torneios por época) e a inclusão de indivíduos através do jogo sendo o principal objetivo deste convívio, proporcionar aos participantes um espaço e um tempo de fruição do jogo e divertimento.

Organização:

O processo organizativo foi tratado por mim com o auxílio do Tutor de Estágio da entidade acolhedora. Partilhei e discuti as ideias com o coordenador da escola DF, para poder organizar o torneio. Propus as equipas que gostaria que participassem no torneio, tendo eu efetuado o contacto com o Grupo Desportivo de Foz Côa (este foi um dos momentos altos deste torneio, já que foi um clube no qual joguei há alguns anos sendo a primeira vez que este clube foi participar num torneio, no distrito de Bragança).

Posteriormente, e tendo sido aceite pelo coordenador da escola, efetuei uma breve reunião com o tutor para confirmar a presença das equipas, e saber se seria possível a DF oferecer o lanche miúdos às crianças, o que se veio a concretizar.

Todas estas tarefas foram cruciais para a realização deste projeto e só assim foi possível a realização do mesmo, ainda assim, de forma a divulgar o evento procedi à realização de um cartaz que se encontra em anexo neste mesmo relatório (Anexo IV).

- **Descrição da Atividade**

No dia 12 de maio de 2018, decorreu pelas 15 horas no campo Dr. Camilo Sobrinho um torneio para os atletas mais novinhos, isto é, para o escalão de Petizes. As equipas participantes foram as seguintes: DF TM; o Grupo Desportivo de Foz Côa; Macedo de Cavaleiros e Carrazeda de Ansiães. No entanto não foi apenas mais um torneio, mas sim um evento especial, porque foi relativo ao projeto de promoção da identidade acolhedora.

Assim sendo, este projeto de promoção foi especial para o clube, já que a *Dragon Force* Torre de Moncorvo se situa no distrito de Bragança, e normalmente os clubes participantes neste tipo de eventos desportivos, pertencem ao distrito anteriormente referido.

Posteriormente, todos os atletas, pais e dirigentes rumaram de volta às suas casas e deu-se assim por terminado um evento desportivo, que contou com muita adesão por partes de adeptos das várias equipas.

Quanto às regras do Torneio,

- A duração de cada jogo era uma parte de 25 minutos, com todos os jogos a iniciarem-se e terminarem ao mesmo tempo.
- Em cada campo, havia um responsável para “arbitrar” o jogo;
- O formato do jogo, era GR+3x3+GR;
- Em cada campo, havia um responsável por arbitrar o jogo.

Resultados do Torneio

Na Tabela 9, encontra-se o registo dos resultados dos jogos, contudo, o mais importante foi o concretizar dos objetivos que nortearam este projeto.

Tabela 9- Tabela de Resultados dos Jogos.

Resultados dos Jogos			
DF TM	5.2	Foz Côa	V
DF TM	1.6	M.Cavaleiros	D
DF TM	2.1	FC Carrazeda	V

- **Reflexão**

Em jeito de reflexão, só posso registar pontos positivos desta atividade. Foi sem dúvida produtivo para os atletas e também para os seus treinadores. O espírito foi bastante saudável e o convívio entre atletas e treinadores foi muito rico resultando numa pequena ligação entre os vários clubes com quem até então, nunca tinham mantido relações, especialmente com o Grupo Desportivo de Foz Côa.

Foi um dia muito enriquecedor em termos de socialização, promoção do desporto não competitivo, onde não rege a regulamentação do mesmo. Foi um torneio muito bem disputado por “grandes miúdos”, cheios de qualidade individual e vontade de vencer a cada jogo disputado.

O facto de defrontar a equipa de Foz Côa foi, para mim, uma sensação muito agradável, já que foi a primeira vez que uma equipa de outro distrito (Guarda) a veio participar neste tipo de eventos desportivos. E também teve “outro sabor” quando a defrontamos não enquanto atleta, mas sim enquanto treinador.



Fig. 41- Moldura Humana na bancada



Fig. 42 – Torneio de petizes (projeto de promoção).

Portanto, o torneio foi desenvolvido no âmbito do meu Estágio e foi proposto também com o intuito de realizar um projeto de promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora.

Neste contexto do Torneio, estas crianças necessitam de horas de prática da modalidade, já que ao longo do ano se realizam poucos encontros desportivos. Foi esta a razão que me fez decidir avançar com o meu projeto de promoção e realizar mais um torneio, porque o futebol começou na rua, logo o futebol de rua foi durante tempos a primeira e única escola de formação dos jogadores de futebol. Hoje em dia raramente se vê na rua, crianças a jogar futebol, a descobrirem sozinhos, os segredos e curvas da bola, a desviarem-se dos adversários a adquirirem uma hipersensibilidade através de uma prática constante.

Perante uma extinção que se avizinha, de se praticar o jogo de uma forma livre e não formatando o atleta, como se verifica em alguns clubes desportivos. Deste modo, torna-se vital transportar a essência da liberdade de praticar a modalidade, de a transportar para os encontros desportivos porque nestas idades não se formata jogadores, mas antes pratica-se o jogo propriamente dito, como se estivéssemos a jogar com os amigos na rua, sem direito a qualquer prémio, sem registo de golos marcados nem sofridos, daí o *transfere* do jogo realizado na rua, para o jogo praticado nos clubes desportivos (Torneios Desportivos).

Muitas crianças começam a manusear cedo uma bola, seja a brincar com a mão, com o pé, com a cabeça ou, seja a dar os seus primeiros “toques”, remates, cabeceamentos com a bola. Seja num contexto na rua, à porta de casa, seja na escola com os amigos ou no treino nos clubes. Isto é, existe um crescimento a nível técnico, de relação com bola, das crianças que começam cedo a praticar o futebol fora de contextos de clube desportivo, para um futebol que se aprende nos clubes desportivos. Ao nível de aquisição da técnica, acredito que esta é melhor escola de futebol de aprendizagem técnica, seja na rua a brincar com os amigos ou com familiares.

As crianças hoje em dia querem-se divertir, conviver e defrontar outros colegas de outras escolas de futebol e este tipo de eventos desportivos serve para isso mesmo, para se jogar o jogo de futebol contra um adversário seja ele qual for. O que eles necessitam e desejam é jogar e jogar. Quando tal acontece é que elas se sentem felizes e é uma alegria enorme o treinador observar o prazer de jogar futebol, estampado nos seus rostos.

O desporto é isto mesmo. Por ser uma competição que não é regida por regras, regulamentada, inscritas em associações desportivas, ou inseridas em quadros competitivos, não deixa de ser desporto ou futebol. Reforça, sim, ideia que o futebol também é isto, seja de competição ou apenas de recreação.

4.9. Atividades / Formações Complementares

Ao longo de todo o meu estágio procurei aproveitar ao máximo as oportunidades que iam ocorrendo, tendo participado em várias ações de formação que permitiram, em grande parte, enriquecer o meu conhecimento seja enquanto estudante e/ou estagiário.

Formação

Na opinião de Rodrigues (1997, p.15), “existem vários fatores que são determinantes do sucesso desportivo entre os quais se encontram as características do treinador, a sua formação e a sua experiência”.

Os treinadores possuem semelhanças entre si, mas nenhum é igual. Rocha (2006) afirma mesmo que

as diferenças começam logo nos objetivos que cada um tem para si, para a equipa, para os jogadores, e como vê o desporto. De entre todos os treinadores, e em cada área de cada modalidade, existem aqueles que, pela sua dedicação, pela experiência, pelo conhecimento que possuem e pelo sucesso que obtiveram, são eleitos os melhores, esses são os treinadores Peritos (p.15).

Para Ruiz (1998, cit por Pacheco, 2001)

será um bom treinador, quem tenha condições inatas para o ser, e o que cada um em toda a vida esteja disposto a aprender e a aperfeiçoar, assim como fazem os grandes desportistas, pois treinar e fazer treinar é uma tarefa difícil e complexa (p.16).

E tal como refere Ruiz (1998) e acentuo esta parte “...disposto a aprender...”, porque quem está disposto a aprender, está mais perto do sucesso, do conhecimento, só com conhecimento é que chegamos ao sucesso, sem eles torna-se difícil atingi-lo.

Tenho procurado adquirir conhecimento, estou na minha fase terminal de uma licenciatura na área desportiva, finalizei o estágio, tive o privilégio de estar presente numa formação no museu do Futebol Clube do Porto, onde permaneci 3 dias e adquiri conhecimentos, com grandes preletores, destacando o Dr. Nelson Puga (Médico do FC Porto) e José Tavares (antigo adjunto do FC Porto, atualmente Coordenador de formação), entre outros.

Deste modo, acredito que para se atingir o sucesso, os objetivos pessoais, e profissionais devem estar alinhados e ser consistentes. Temos de adquirir o máximo, conhecimento possível, só assim se consegue chegar o mais longe possível, alcançar esses tais objetivos e estar-se mais perto do sucesso.

Formação *Dragon Force*

DRAGON FORCE APOSTA NA FORMAÇÃO DOS SEUS TREINADORES

A formação dos profissionais é essencial para o projeto *Dragon Force*, por isso, nos dias 30, 31 de agosto e 1 de setembro de 2017, o Futebol Clube do Porto organizou uma formação para todos os treinadores das escolas *Dragon Force* (ver Fig. 43-44), que foi realizada no Estádio do Dragão, mais propriamente no auditório Fernando Sardoeira Pinto e o Museu FCP, foi o palco de uma ação diversificada e enriquecedora para todos os participantes/treinadores.

No 1.º dia de formação, esteve presente o Sr. Ricardo Ramos que deu o “mote” no primeiro dia da formação. Seguiram-se as intervenções do Dr. Ângelo Santos (Diretor da Área de Psicologia do FCP), salientando a importância da Psicologia no Desporto; do Hugo Machado, coordenador da DF Aveiro, que apresentou o caso prático da sua escola e do Mister José Tavares (atualmente Diretor Técnico da Formação FCP), mas com um passado ligado ao futebol profissional como adjunto na equipa A e equipa B, tendo falado sobre o novo conceito de ‘Jogar Bem’ na formação.



Fig. 43-44– Alguns dos conferencistas da Formação *Dragon Force*).

No segundo e terceiros dias, houve espaço para intervenções em áreas distintas e importantes como a saúde (Dr. Néilson Puga, Diretor Clínico do Departamento Médico do FC Porto e médico na equipa principal há várias décadas e o Enf. Eduardo Braga, enfermeiro do FC Porto), a área da pedagogia (Daniela Freitas, Coordenadora Pedagógica das escolas *Dragon Force*) e a nutrição (Maria Roriz, Nutricionista da área *Dragon Force*).

Ao longo destes três dias de formação que foram uma grande oportunidade (que não se podia rejeitar) pude aprender bastante, até porque uma formação com preletores destas várias áreas (importantíssimas para o mundo futebolístico, sendo áreas que às vezes, nós próprios, não

damos valor), são de uma importância extrema, como é o caso da nutrição, a psicologia, etc., , (já que muita gente pensa que só é “bola para a frente”, ou chegar à internet copiar exercícios e aplicar nas próprias equipas e já sou treinador, não é bem assim que as coisas funcionam...).

Estes foram dias de muita aprendizagem, muito enriquecimento de conhecimentos. Aprendemos bastante ao ouvir pessoas que estão ligadas ao treino, no terreno, que estão envolvidos diariamente com os profissionais (que são os jogadores) e que convivem e lidam com eles no quotidiano. Por isso, ouvir estas pessoas, foi um grande privilégio (até porque não é todos dias que os ouvimos falar, com uma abertura tremenda, ao transmitir a forma como lidam e trabalham diariamente com os atletas, foi extraordinário).

Durante os três dias, fui tirando apontamentos e tirando ilações, onde era o local certo para aprender e aprofundar mais conhecimentos sobre este mundo do futebol.

Quanto a pontos positivos, adorei a palestra do Dr. Nelson Puga. Fiquei a saber com algum detalhe como é a semana de trabalho da equipa médica, que coisas realizam diariamente nos treinos (que nunca pensei que o realizassem, como avaliações dos próprios treinos, os jogadores avaliam o treino das seleções nacionais -quando os mesmos se encontram nas respetivas seleções-, que posteriormente é enviado para o médico).

Outro ponto positivo, que muito me atraiu (e é o que mais gosto), foi o treino/terreno. Gostei muitíssimo de ouvir o Mister José Tavares. Assim deixo uma frase em jeito de motivação para os treinadores *Dragon Force*, que o mesmo salientou e proferiu: “A nossa exigência é trabalhar para um dos melhores clubes europeus. É isso que esperamos de vocês, treinadores *Dragon Force*: o melhor da Europa”.

Relatório da Formação que decorreu na Guarda



A ANÁLISE DO JOGO E O PLANO
ESTRATÉGICO

Formação: A Análise do Jogo e o Plano Estratégico

Modalidade: Futebol

Oradores:

Treinador: Alexandre

Observador: Carlos Pintado

Treinador: João Borrego



HISTÓRICO

EQUIPAS

ÉPOCA	EQUIPA	J	V
2017/18	Real	17	4
	Al Sharjah Adjunto	-	-
2016/17	Al Sharjah Adjunto	-	-
	Braga Adjunto	-	-
2015/16	FC Porto Adjunto	-	-
	Al-Ahly Adjunto	-	-
2014/15	Al Wahda Adjunto	-	-
2013/14	Al Wahda Adjunto	-	-
2012/13	Braga Adjunto	-	-
2010/11	Arábia Saudita Adjunto	-	-
2008/09	V. Setúbal Adjunto	-	-
2007/08	Est. Amadora Adjunto	-	-
2006/07	Est. Amadora Adjunto	-	-



HISTÓRICO

EQUIPAS

ÉPOCA	EQUIPA	J	V
2017/18	FC Porto Observador	-	-
2016/17	FC Porto Observador	-	-
2015/16	FC Porto Observador	-	-
2014/15	Rio Ave [Jun.C S15 B]	1	1
2013/14	Rio Ave [Jun.C S15 B]	-	-
2012/13	Salgueiros [Jun.B S17]	11	9
2011/12	Salgueiros [Jun.A S19 B]	-	-
2010/11	Salgueiros [Jun.A S19]	-	-
	Salgueiros [Jun.A S19 B]	-	-
2009/10	SC Braga [Jun.B S17]	-	-
2008/09	Sp. Braga [Jun.C S15]	-	-
2007/08	Chaves [Jun.C S15]	-	-
	Adjunto	-	-



HISTÓRICO

EQUIPAS

ÉPOCA	EQUIPA	J	V
2017/18	Ponterrolense	11	4
2016/17	Ponterrolense	-	-
2015/16	At. Povoense	-	-
2014/15	At. Povoense	37	16
2013/14	At. Povoense	28	14
2012/13	At. Povoense	34	13
2011/12	SC Sanjoanense	1	0
2010/11	SC Sanjoanense	-	-
2009/10	SC Sanjoanense	-	-
2008/09	Odivelas [Jun.A S19]	-	-
2007/08	Odivelas [B]	-	-
2006/07	Odivelas [B]	-	-
2005/06	GD Foz Côa	-	-
2004/05	Sp. Méda	-	-
2003/04	Sp. Méda	-	-

O estudo da organização do jogo de Futebol, realizado através da observação do comportamento dos jogadores e das equipas, oferece a possibilidade de assinalar ações/sequências de jogo que se afiguram representativas da dinâmica das partidas e constituem aspetos a reter para o ensino e treino da modalidade (Garganta, 1997).

No Futebol é frequente dizer-se que conforme se quer jogar, assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Tal relação é consubstanciada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente como o jogo (estrutura de movimento estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.), no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997).

Isto é, o estabelecimento de uma relação significativa entre a lógica interna do jogo de Futebol e o modelo de jogo adotado, bem como entre a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, passa pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de treino/preparação que induzam o modelo de performance que se intenta reproduzir (Garganta, 2005).

A este propósito, Oliveira (2003) refere que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol. Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, o processo de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados.

Desta forma, o Modelo de Jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986).

Dada uma pequena introdução acerca da observação e do modelo de jogo das equipas de futebol, foi dentro desta temática a formação que decorreu no dia 26 de maio de 2018, no auditório Paços da Cultura na cidade da Guarda. Esta formação foi organizada pela Associação de Futebol de Guarda, para treinadores de futebol e para estudantes.

Deste modo, a formação teve preletores bastante conhecidos no mundo do Futebol como o Prof. Carlos Pintado (observador da equipa principal do Futebol Clube do Porto), o Prof. Alexandre Santos (Ex adjunto de José Peseiro e na época 2017/2018 orientou o Real Massamá na 2.º Liga Portuguesa), João Borrego (Treinador do Ponterrrolense da Associação de Futebol de Lisboa).



Fig. 45– Prof. Carlos Pintado.

Pela manhã, foi a vez do Prof. Carlos Pintado (ver Fig. 45) dar início à formação com uma palestra bastante completa em termos da observação e análise das equipas adversárias. Foi transmitido, que o trabalho de observação não é fácil como parece, que exige bastante tempo e não é só recolher informações acerca do adversário, mas sim, que desde essa fase até ao produto final (que posteriormente é entregue ao treinador principal) vai um longo processo.

O Prof. Carlos Pintado, falou também de alguns softwares de, de edição de vídeos, alguns pagos e outros gratuitos. Também referiu que a qualidade e opções dos softwares pagos ou gratuitos não são as mesmas. Alguns softwares dão para desenhar aquilo que queremos, ou

seja, “mexer” com o vídeo, por exemplo mover os jogadores num vídeo, enquanto outros softwares têm as opções mínimas, escrever legendas, fazer círculos, setas, etc.

O Professor transmitiu uma ideia: *“Caso não exista possibilidade de terem estes softwares de análise, façam nos gratuitos, mesmo com opções reduzidas podem-se fazer trabalhos de análise fantásticos, caso não tenhamos condições ou não saibamos mexer com esses ditos programas, fazemos num Word tiramos foto, edita-se à mão e coloca-se no power point”*.

Ao longo desta palestra, o professor mostrou bastantes vídeos sobre como determinadas equipas se organizavam para a observação das equipas, bem como vídeos já editados pelo professor, para serem transmitidos ao treinador principal.

A segunda palestra, teve o mister João Borrego, treinador que já passou por alguns clubes da região da Guarda antes de se transferir para outros clubes.



Fig. 46– Mister João Borrego.

A palestra do mister João Borrego (ver Fig. 46) teve mais incidência sobre como o próprio trabalha nas suas equipas. Assim como era constituída a sua equipa técnica, falou acerca da sua opinião sobre determinadas situações, mais propriamente acerca da experiência como treinador de futebol. Foi referido pelo mesmo que *“seja o clube que for treinar tem de existir qualidade suficiente. Caso não haja, ele próprio contrata os jogadores da sua preferência”*.

Este é um requisito do próprio treinador, por onde tem passado, caso o clube não aceite a proposta não haverá negócio. O mesmo relatou que teve propostas do campeonato nacional de Seniores, que recusou devido à não existência de condições para se desenvolver o trabalho.

Na última palestra, foi a vez do Professor Alexandre Santos (ver Fig. 47), treinador que na época 2017/2018 esteve no comando técnico do Real Massamá, clube que militou na 2.º Liga Portuguesa.



Fig. 47 – Professor Alexandre Santos.

A Palestra do Professor incidiu, sobre o planeamento das equipas de futebol, essencialmente sobre exemplos de clubes por onde o mesmo passou. Sobre como são constituídos os microciclos das equipas por onde o professor Alexandre já passou, como Adjunto de José Peseiro.

O professor falou também um pouco sobre como organiza a pré-época, com treinos bi-diários, realizava 3 treinos mais folga e fazia jogo treino e assim sucessivamente. No final da semana fazia novamente jogo treino, mas com uma curiosidade, o jogo treino tinha de ser com uma equipa forte.

O professor por fim da finalizou a palestra falando também sobre categorias de modelação do jogo para os 4 momentos de jogo: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva e Transição Defensiva, mais relacionado com as suas ideias nos vários momentos e jogo.

Para terminar, posso referir que foi uma formação muito rica em conhecimentos com palestras com bastante nível de qualidade, com experiências de diferentes contextos. Foi um dia rico para os amantes do Futebol, pois foi possível enriquecer os conhecimentos ao nível desta modalidade desportiva, na qual ainda se tem muito por descobrir. A formação permitiu-nos ter mais ou a menos a ideia o funcionamento dos departamentos de observação, como foi o caso do Prof. Carlos Pintado que nos trouxe uma bela apresentação e o Prof. Alexandre Santos trouxe também uma bela apresentação e várias experiências vividas por ambos os treinadores.

5. Torneios

Os torneios, fazem parte das épocas desportivas dos clubes. Nestes eventos são convidados alguns clubes desportivos para participarem e são também uma forma de rentabilizar os momentos de folga dos campeonatos. Através destes torneios é possível realizar-se competições desportivas por forma a que os atletas não se “mantenham parados” e, ao mesmo tempo aproveitarem para se destacarem e aproveitarem estes momentos também para competirem com equipas com algum renome.

A *Dragon Force* Torre de Moncorvo, organizou três torneios na época desportiva 2017/2018, sendo um torneio de infantis e três torneio para o Petizes.

Reflexão do Torneio de Infantis

No dia 23 de setembro, realizou-se o Torneio de Futebol no campo Dr. Camilo Sobrinho em Torre de Moncorvo com a participação de equipas dos escalões Benjamins e Infantis. Os jogos tiveram início às 09h30 e em competição entraram as equipas de sub11 e sub13.

As equipas de sub11 foram a Escola *Dragon Force* de Torre de Moncorvo, Vila Real

Sport Clube, Sport Clube Vila Pouca, Clube Caça e Pesca Alto Douro e o Futebol Clube do Porto.

As equipas de sub13 foram a Escola *Dragon Force* de Torre de Moncorvo, Vila Real Sport Clube, Abames Sport Clube, Sport Clube Vila Pouca, Grupo Desportivo de Foz Côa e o Futebol Clube do Porto.

A organização foi da Câmara Municipal de Torre de Moncorvo em parceria com a Escola *Dragon Force* de Torre de Moncorvo.

Enquanto os jogadores mais velhos já tinham começado a época desportiva há algum tempo, os mais pequenotes estavam a começá-la, desta forma. É verdade que às vezes se lamenta a falta de oportunidade dos “nossos jovens” se mostrarem a grandes clubes nacionais. Mas desta vez só tivemos de agradecer esta enorme oportunidade ao Futebol Clube do Porto de ter estado presente neste evento.

Com a organização do *Dragon Force* de Torre de Moncorvo estiveram presentes, como referi anteriormente, os respetivos clubes, entre as quais, a equipa do FC Porto que se destacou neste torneio, ganhando todos os jogos, com muitos golos marcados para diferentes gostos.

Para terminar, foi um dia longo, mas extremamente rico em Futebol, com muita qualidade. Alguns dos “nossos” miúdos tiveram o prazer de defrontar os “mini-dragões” num momento, que com certeza ficará gravado nas suas memórias.

No que diz respeito aos pontos positivos do torneio podem-se referir:

- ✓ A grande moldura humana que esteve presente no campo Dr. Camilo Sobrinho, entre eles o João Pinto (ex. treinador do Sporting Clube da Covilhã), do Grupo Desportivo de Chaves e que atualmente é dirigente no Futebol Clube do Porto (é sinal que para os lados de Trás os Montes se começa a ter alguma visibilidade).
- ✓ A presença da equipa do Futebol Clube do Porto foi sem dúvida alguma a razão de se ter valorizado este torneio. De certeza que foi sensacional ver ao vivo os “mini dragões” em ação. O público regalou-se e aplaudiu estes jovens e quiçá, que sabe se um dia estes miúdos possam chegar à equipa A.
- ✓ Um ponto a relevar foi o facto de nenhuma equipa ter sido menosprezada, no que concerne a prémios. Por isso, houveram prémios para todas as equipas, independentemente da classificação final. Relativamente à alimentação, quer o almoço quer o lanche foi fornecido pela organização do torneio.

No que concerne aos pontos menos positivos do torneio, referem-se:

- ❖ Numa opinião mais pessoal, como as escolas *Dragon Force* têm uma dimensão muito

grande, já que é uma escola de futebol que é filial do Futebol Clube do Porto, podia participar no torneio equipas de outras zonas do País, tal como equipas do Norte do País.

- ❖ Para terminar, não encontrei negativos na realização deste torneio, pelo contrário, só tenho a dizer muitíssimo bem deste torneio, dado ter corrido muito bem, melhor era impossível.

Sugestões Futuras:

- Como disse anteriormente, seria importante poder-se participar/convidar clubes de outras zonas do país para este tipo de eventos desportivos. Podia-se, no próximo ano (2018/2019), organizar o mesmo torneio, mas desta vez convidar clubes de uma maior dimensão, por exemplo os sub12 do Boavista; Paços de Ferreira; Sporting Clube de Portugal; SC Braga, etc. Assim, de certeza que o torneio ficaria mais rico, em termos de qualidade das equipas, para ser um evento com outra dimensão.

4.10. 1.º Encontro de Petizes



Fig. 48 – Equipa de petizes.

Depois de os infantis realizarem um torneio, o escalão de Petizes teve também direito a um encontro, sendo o primeiro da época desportiva de 2017/2018, que se realizou no dia 25 de novembro de 2017. Foi o I Encontro *Dragon Force* Torre de Moncorvo na época 2017/2018 e contou com a participação

das equipas dos escalões Petizes, das equipas FC Mãe d'Água, Macedo de Cavaleiros e Alfandeguense.

Foi também a primeira vez que tive o privilégio de orientar estas crianças num torneio e foi muito agradável. Correu muito bem e não podia correr melhor, pois nos 3 jogos efetuados, a vitória foi o desfecho de todos, como se pode visualizar pelos dados registados na Tabela 10. Foi muito importante estas crianças terem experimentado e vivenciado a emoção da vitória.

No I encontro, tive então, a oportunidade de orientar este grupo num contexto de competição. Estava ciente que as coisas não iam ser nada fáceis, e claro, como todos os

treinadores ninguém gosta de perder nem a feijões, realizamos 3 jogos, na qual obtivemos 3 vitórias, marcamos 19 golos e sofremos 6 golos. Foi uma estreia absolutamente fantástica enquanto treinador destes meninos e o que me deu, ainda mais gosto de dirigir estas crianças, foi ver a felicidade no rosto deles, pois mostrou que o sucesso foi importante, principalmente nestas idades.

Para terminar, quanto aos pontos positivos deste encontro, posso referir que foi o facto de nos inserimos num contexto competitivo. Estes são encontros benéficos para estes meninos. O facto de eles terem contacto e vivenciarem com outros colegas o próprio jogo. Outro ponto positivo, foi existirem lembranças/prémios para todas as equipas, sem que ninguém fosse diferenciado.

Quanto aos menos positivos, não existiu nada que se possa referir, porque este encontro de Petizes foi, de facto, espetacular e muito bem organizado.

Tabela 10- Resultados dos Jogos.

DF TM	10	1	Alfandeguense
DF TM	5	3	Mãe de Água
DF TM	4	2	Macedo

2.º Encontro de Petizes

Relatório do Torneio Internacional de Futebol de Formação

A 18ª edição do torneio da Cidade de Bragança, com organização a cargo da Escola Crescer, decorreu pela primeira vez durante dois dias, a 9 e 10 de junho. Sem registo de resultados ou classificações, os jogos decorreram no Complexo Desportivo do Instituto Politécnico de Bragança.

Foi um torneio de grande dimensão, em que estiveram na cidade de Bragança várias equipas de futebol de formação, cujo torneio também contou com algumas equipas Espanholas. De ressaltar que este Torneio foi uma mais valia para estes jovens, dado terem podido jogar futebol o dia inteiro e contou com a presença do Sport Lisboa e Benfica.

O torneio, contou com as seguintes equipas: Hernâni Gonçalves, Amarante FC, Montes Vinhais, Cabeceirense, Diogo Cão, GD Sendim e o SL Benfica, Dragon Force Torre de Moncorvo, GD Bragança, Mirandês, Mãe d'Água entre outras. Participaram quatro equipas espanholas. O Club Dep Rúa, o CA Bimbibre, o CD Bosco León e o San Lorenzo trouxeram mais de 200 jogadores à cidade de Bragança.

Depois de participar em vários torneios, nunca o tinha feito com esta dimensão, várias equipas a jogarem ao mesmo tempo, no campo de Futebol de 11 que estava dividido em vários campos de futebol de 5.

Quanto ao torneio, este decorreu muito bem. Foi um dia diferente para estes meninos, o facto de jogarem e participarem num torneio desta dimensão, com muito público nas bancadas e muitos meninos a jogarem futebol. Foi com imensa muita satisfação que vi a felicidade destas crianças de poderem estar em campo a fazerem aquilo que mais gostam, que é jogar futebol. Não sendo um campeonato, já que no escalão de petizes não há campeonato, a participação neste e noutros torneios que os clubes organizam, são o campeonato deles.

Na Tabela 11 identificam-se os jogos realizados e os desfechos de cada jogo. Cada jogo tinha uma parte de 25 minutos.

Tabela 11- Jogos realizados e resultados.

Jogos e resultados		
Equipas	Resultado	
Dragon F - E. Crescer A	4.1	V
Vinhais- Dragon F.	1.1	E
Dragon F. - E. Crescer B	2.4	D
Mogadouro - Dragon F.	2.6	V



Fig. 49 – Boa Defesa do nosso Guarda redes

Quanto ao torneio e como podemos visualizar na tabela 11, realizámos 4 jogos. Os resultados obtidos foram os seguintes: duas vitórias, um empate, uma derrota, 13 golos marcados e 8 golos sofridos.

Como se costuma dizer, nestas idades o resultado pouco importa, mas eu tenho uma ideia diferente que é a seguinte, o resultado pouco importa sim, mas se obtivermos resultados positivos é melhor, já que estes meninos nestas idades não gostam de perder e sim ganhar, portanto se estamos a jogar um torneio e se obtivermos resultados positivos é juntar o útil ao agradável. Por outro lado, a vivência de momentos de sucesso também é muito importante, em termos psicológicos, para estes jovens em desenvolvimento.

Para concluir refiro que foi um torneio bastante bom, com a participação de bastantes equipas e a presença de muito público nas bancadas a assistir aos jogos a decorrer ao mesmo tempo. Entendo que estes foram os pontos mais positivos a assinalar, já que negativos não tenho nada a dizer.

É bom para o futebol não federado, existirem este tipo de eventos, já que estes meninos “trabalham”, vão ao treino semanalmente para aprenderem o jogo de futebol e posteriormente poderem-se mostrar neste tipo de eventos desportivos.

3.º Encontro de Petizes



**Fig. 50 – Brasão
Grupo Desportivo de
Foz Côa.**

Efetuuou-se ainda um terceiro e último Torneio direcionado para o escalão de Petizes, em resultado do meu projeto de promoção. Este torneio foi assim a resultante da minha planificação e empenho na sua viabilidade e concretização.

No dia 12 de maio de 2018, realizou-se o último torneio para os mais novinhos, para o escalão de Petizes. Contudo, desta vez, não foi apenas mais um torneio, mas sim um evento especial, porque foi relativo ao meu projeto de promoção da identidade acolhedora.

Assim sendo, este projeto de promoção foi especial para o clube, já que a *Dragon Force* Torre de Moncorvo se situa no distrito de Bragança e normalmente os clubes participantes neste tipo de eventos desportivos são quase sempre do acima referido distrito.

Desta vez, sugeri ao meu coordenador de estágio a organização de um torneio, mas convidar o Grupo Desportivo de Foz Côa (ver Fig. 51), clube pertencente ao distrito da Guarda e no qual joguei durante algum tempo.

O meu coordenador da identidade acolhedora aceitou a proposta, tendo sido a primeira vez que um clube do distrito da Guarda, participou num evento organizado pela *Dragon Force* Torre de Moncorvo.

Foi um evento aguardado com alguma ansiedade, porque defrontar o clube no qual fui praticante durante algum tempo, foi uma sensação espetacular, e também porque tive alguma responsabilidade na concretização deste torneio, que resultou da realização do meu estágio.

Quanto às regras do Torneio, elas foram as seguintes:

- A duração de cada jogo foi uma parte de 25 minutos, com todos os jogos a iniciarem-se e a terminarem ao mesmo tempo.
- Em cada campo, houve um responsável para “arbitrar” o jogo;
- O formato do jogo, foi GR+3x3+GR.

As equipas participantes foram:

- *Dragon Force* Torre de Moncorvo,
- Futebol Clube Carrazeda,
- Macedo de Cavaleiros,
- Grupo desportivo de Foz Côa.



Fig. 51 – jogo entre Dragon Force Torre de Moncorvo e Grupo desportivo de Foz Côa

Como está exposto na Fig. 52, os resultados dos jogos. Nestes três jogos realizados, obtivemos duas vitórias e uma derrota, 8 golos marcados e 9 golos sofridos.

Quanto à derrota, sofremo-la devido a uma rotação da equipa, até porque era objetivo da equipa que os jogadores com menos minutos de jogo pudessem também jogar mais tempo dado que como o plantel da equipa de Petizes é extenso, é normal alguns jogadores “possuírem mais minutos de jogo, que outros”.

Resultados dos Jogos			
DF TM	5.2	Foz Côa	V
DF TM	1.6	M.Cavaleiros	D
DF TM	2.1	FC Carrazeda	V

Fig. 52 – Resultados dos jogos do torneio.

Foi um torneio muito bem disputado, por crianças como muita qualidade individual e vontade de vencer a cada jogo disputado.

O facto de defrontar a equipa de Foz Côa, foi uma sensação muito agradável, já que foi a primeira vez que tivemos a visita de uma equipa de outro distrito (Guarda) a participar neste tipo de eventos desportivos, e ainda melhor quando a defrontamos a equipa da nossa região (nas funções de treinador principal, em vez de atleta).

Chegado o final da época desportiva pode-se fazer o ponto de situação (ver Fig. 53) no que respeita aos resultados obtidos, como treinador principal da formação de petizes na época 2017/2018.

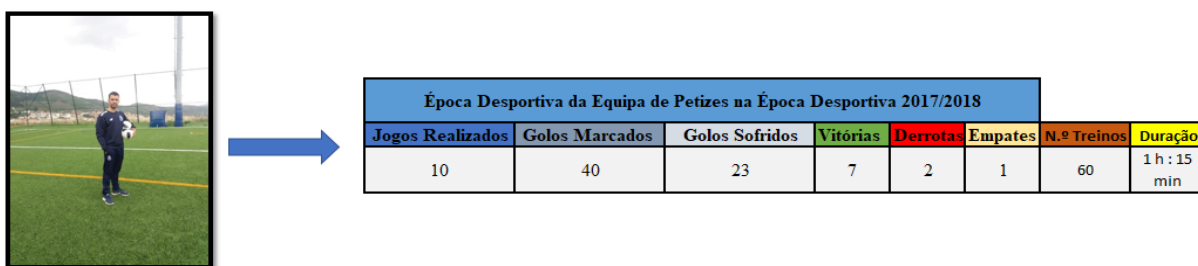


Fig. 53- Resultados Obtidos durante a época 2017/2018

De todas as competições participadas, foram realizados dez jogos, marcados 40 golos e sofridos 23. Obtiveram-se sete vitórias, duas derrotas e um empate.

Ficha de avaliação da prestação do aluno *Dragon Force* nos Torneios

Ao longo da época desportiva precisamente no escalão de Petizes, foram-se realizando vários torneios para os mais novinhos e também a realização de uma outra tarefa. Como estava a orientá-los tinha de evidenciar o desempenho destes jovens atletas ao coordenador da escola *Dragon Force* de Torre de Moncorvo. A evidência desse desempenho era transmitida através de um documento em Excel, fornecido pela escola DF, que tinha o nome do atleta, o ano e a posição, com uma avaliação numa escala de 0 a 5. Também era referenciado o desempenho no torneio e ainda era efetuada a avaliação qualitativa (ver Anexo 8).

Avaliações Trimestrais (Petizes)

Na escola *Dragon Force* Torre de Moncorvo, no escalão de Petizes e como líder do grupo de trabalho, realizava de três em três meses as avaliações acerca do desempenho destes jovens jogadores, uma apreciação individual de cada um, sobre o desempenho dos mesmos (ver Anexo 8).

Essa ficha de avaliação consistia, na avaliação do desempenho do atleta, especialmente sobre o comportamento em jogo com posse de bola e sem posse de bola, relacionamento com bola, o perfil comportamental e por fim tinha as observações, os parâmetros de avaliação (do insatisfatório ao muito bom).

Estas fichas eram posteriormente enviadas para cada encarregado de educação de cada aluno/atleta.

Ficha de Registos de Tempos

Uma outra tarefa que tinha de realizar na escola DF TM (mais propriamente nos jogos aos fins de semana), era o preenchimento de uma ficha de registos, fornecida pelo treinador principal que contemplava os seguintes registos: tempos de entradas e saídas dos atletas, a identificação do atleta que marcava golo e o tempo do golo, bem como sobre quem tinha efetuado e o tempo da sua ocorrência. Também tinha uma outra pequena tabela para se registarem os golos do adversário com o tempo e número de jogador que marcara o golo. (ver Anexo 6).

Assiduidade aos Treinos (Petizes e Infantis)

A presença nos treinos, nestas idades, é relativamente importante, devido à sua facilidade na aprendizagem e melhoria das suas competências.

Nos escalões de Petizes e Infantis os jogadores não faltaram muito e quando o faziam avisavam antecipadamente o treinador, referindo o motivo (por exemplo, alguns deles faltavam devido a castigos dos pais relativos ao seu desempenho escolar ou por terem testes), mas maioritariamente muitos conseguiam conciliar tudo.

Podemos observar nos Gráficos 1 e 2, os dados da assiduidade durante a época desportiva 2017/2018.

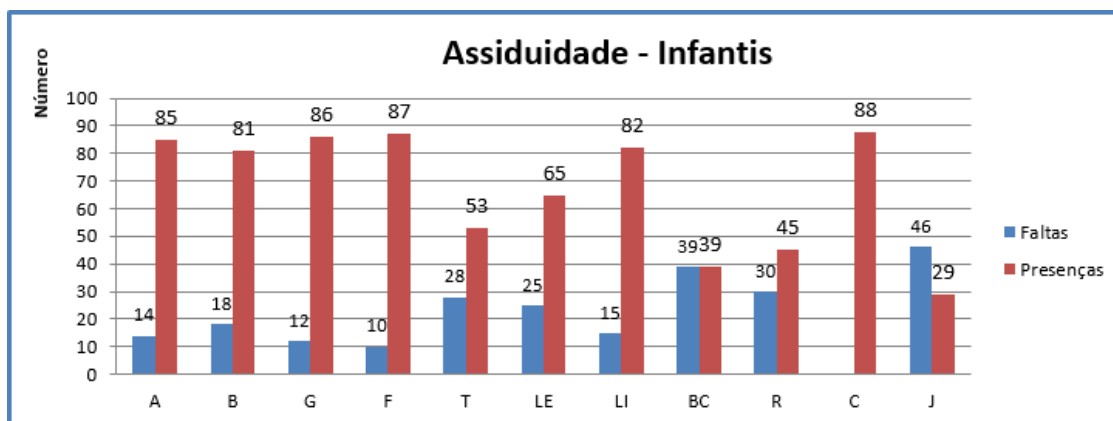


Gráfico 1- Gráfico da Assiduidade dos Infantis.

- A equipa de Infantis na época 2017/2018 realizou cerca de 100 treinos.
- Nos infantis os atletas A; B, C; G; F e C foram os atletas mais assíduos aos treinos.
- Os atletas menos assíduos foram o T, o B, o C, o R e o J.
- Destacar que alguns atletas entraram já com a época a decorrer.

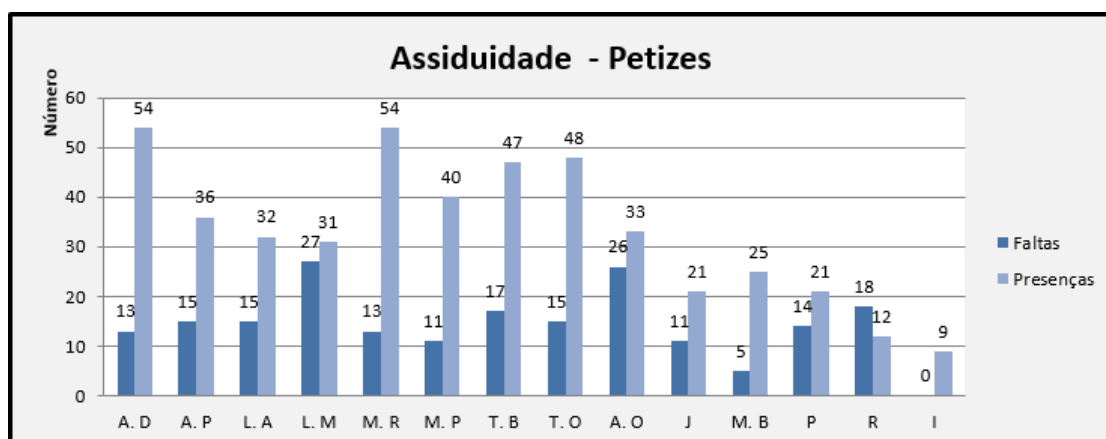


Gráfico 2- Gráfico da Assiduidade dos Petizes.

- Nos Petizes foram realizados por aproximadamente 70 treinos ao longo da época desportiva 2017/2018.
- Pelos dados registados e apresentados no Gráfico 3, podemos verificar-se quem faltou mais e quem foi mais assíduo aos treinos.
- Nos Petizes os atletas mais assíduos foram o AD e o MR.
- Os atletas LM e AO foram os que apresentaram uma menor assiduidade.
- Destaca-se que alguns atletas entraram para a escola já com a época a decorrer.

Parte IV- Reflexão Final

Reflexão Final

O futebol é sem dúvida um fenómeno de elevada repercussão no panorama da cultura desportiva contemporânea em todo o mundo e Portugal não é exceção, verificando-se a universalidade deste desporto de norte a sul e do litoral ao interior do país.

Esta reflexão diz respeito a todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva realizada na *Dragon Force* Torre de Moncorvo, tendo desempenhado a função de treinador principal no escalão de Petizes e de treinador adjunto do escalão Infantil.

A realização deste estágio na *Dragon Force* Torre de Moncorvo foi um objetivo concretizado e superado. Estar numa escola pertencente ao Futebol Clube do Porto foi para mim o concretizar de um objetivo, pois permitiu-me perceber a enorme complexidade que é o mundo do treino desportivo.

A organização/preparação de uma época desportiva envolve sem dúvida um amplo conjunto de ações e comportamentos e cabe ao treinador pensar, preparar, organizar, gerir e adaptar um conjunto enorme de fatores no sentido de atingir o sucesso desportivo.

No início, estava ansioso que começasse a época desportiva pensava que iria ter muitas dificuldades dado ser um local novo e com novas pessoas, mas não tive grandes dificuldades.

Tentei sempre evoluir e integrar-me. Este processo inicial foi superado devido ao ambiente nos treinos. A relação dos pais/treinadores e dos atletas que depois de me conhecerem começaram a respeitar aceitarem todos os Feedbacks que lhes dava.

A integração no grupo de trabalho foi magnífica, fui acolhido de uma forma entusiástica e sendo isso foi-se repetindo em cada sessão de treino e em cada jogo, sempre que me aproximava do grupo. Tive o prazer de estar e ser acompanhado por pessoas competentes, abertas, trabalhadoras e acima de tudo talentosas, tanto na equipa técnica como os jogadores.

Na equipa técnica foi essencial o diálogo, a promoção de ideias, a entre ajuda, o estabelecimento de objetivos, o debate e a interação.

Passada a fase de integração e a crescente confiança na relação entre a equipa técnica e os jogadores comecei a ajudar, numa primeira fase, a montar os exercícios na sessão de treino e a ter uma intervenção mais autónoma, como foi anteriormente referido, no treino de quarta-feira a parte inicial do treino era orientada por mim, isto na equipa de competição.

Na equipa de Petizes tive total autonomia quer na organização dos exercícios quer na liderança, aqui o meu papel foi bastante mais interventivo do que no escalão de competição. Foi muito enriquecedora esta experiência de lidar crianças com idades bastante baixas. Adquiri mais competências do treino e percebi como adaptar o processo de treino a estas idades sem

queimar etapas. O desporto de formação necessita de departamentos transversais e áreas anexas que se complementem, mas sobretudo exige capacidade de reinventar, de superação, de criatividade e manutenção de padrões de qualidade.

Como não existem receitas para se atingir o sucesso nesta modalidade, será sempre necessário “jogar” com vários fatores para atingir o sucesso, sendo só significativo e útil o que para nós for eficaz, o que nos fizer alcançar “o que queremos ver”, no treino e na competição.

Em relação aos meus objetivos pessoais tentei sempre os cumprir da melhor maneira. Consegui melhorar e aplicar todo o conhecimento adquirido, fui sempre assíduo e pontual desenvolvi as competências de relacionamento interpessoal, apesar de no início ter algumas dificuldades dada a novidade do local e do contacto com os novos e jovens atletas.; consegui colocar em prática os meus treinos bem como gerir o treino; e acima de tudo fui adquirindo competências no âmbito do treino desportivo.

Um objetivo que consegui concretizar e como escrevi anteriormente dizendo que consegui colocar em prática os meus treinos, antecedendo ao colocar em prática, tinha de os realizar, e foi isso mesmo, foi a elaboração dos planos de treino e a sua aplicação em contexto prático, porque a minha autonomia era evidente no escalão de Petizes, o que não acontecia no escalão infantil, onde os planos de treino eram elaborados pelo treinador principal.

Este estágio revelou-se como uma oportunidade importante para a aquisição de um conjunto de conhecimentos e experiências para o meu futuro profissional e pessoal.

Esta etapa de aprendizagem foi imensa. Foi importante e gratificante trabalhar com este público-alvo, adquirindo assim uma experiência enriquecedora. Não digo que tenha sido fácil no início, mas podia ser pior e não foi. A integração não foi muito difícil, encontrei pessoas muito simpáticas e com vontade de ensinar, visto que como inexperiente e o dito novato no treino e sobretudo o facto de pensarem que era apenas um estagiário, foram muito generosos e ao “darem-me” certas regalias, o que foi ótimo, como foi o caso de liderar um processo sozinho (hoje creio que também houve alguma confiança na minha pessoa o que me motivou bastante).

Agora, liderar um processo de forma autónoma, foi uma experiência nova e muitíssimo gratificante. Esta sensação de sermos capazes de liderar um processo sozinho, fez-me crescer enquanto futuro treinador.

Penso que o trabalho que realizei juntamente com os treinadores, o tutor e a minha coordenadora de estágio foram muito importantes para a minha formação.

Em termos de pontos mais negativos ou em que senti uma maior dificuldade, como é lógico eles existiram. A integração quer do projeto quer com os jogadores, é difícil chegar a um local em que todos se encontram inseridos e contextualizados e perceber tudo logo rapidamente,

estes processos levam o seu tempo e eu também levei o meu, quer a relacionar-me melhor com os atletas, a ganhar mais confiança com eles, e acima de tudo perceber como tudo, no fundo, funcionava naquela instituição, no início foi também um pouco difícil conciliar os estudos e o estágio, porque estava inserido num contexto escolar, e num contexto de estágio, e no estágio estava inserido em dois escalões de formação, os Petizes e Infantis.

Penso que todas essas dificuldades foram superadas com sucesso e agora que terminou sinto que melhorei bastante em termos de organização de atividades do dia a dia, saber aproveitar o tempo livre para organizar a semana de trabalho, e acima de tudo este estágio permitiu-me melhorar nas relações interpessoais, como escrevi anteriormente.

É certo que ainda só agora tudo está a começar, mas esta etapa trouxe-me bastante aprendizagem e nunca vou esquecer tudo aquilo que passei junto daquele plantel, desde os mais pequeninos aos mais velhinhos, levando comigo todos os conselhos e conhecimentos adquiridos junto de treinadores e atletas.

É necessário realizar uma pequena reflexão da época realizada no escalão Infantil, propriamente das classificações obtida no campeonato distrital, na qual se fez um campeonato tranquilo, onde o número de equipas é bastante elevado. De ressaltar que este campeonato está cheio de talentos, miúdos com idades compreendidas entre os 11/13 anos de idade e estão cheios de talento na qual fiquei surpreendido com as qualidades técnicas e coletivas que apresentavam nos jogos, e não é por acaso que ao longo da época desportiva surgiram rumores de atletas que estavam a ser seguidos por clubes de 1.º liga Portuguesa onde alguns acabariam por assinar por esses clubes.

Fica então, uma sugestão da minha parte para os clubes portugueses ou estrangeiros seguirem com atenção este campeonato da associação de futebol de Bragança porque tem miúdos cheios de talento e miúdos novos e bem inseridos num clube com melhores condições de trabalho, não tenho dúvidas nenhuma que será boas apostas num futuro.

Em suma, os objetivos da época passavam por procurar realizar uma época tranquila, e fazer melhor que na época transata, facto que foi possível alcançar esse feito, e terminarmos o campeonato a meio da tabela, precisamente no sétimo lugar da tabela classificativa.

Quanto aos objetivos da *Dragon Force*, fui de encontro ao que era pedido pela estrutura diretiva, sendo que um dos objetivos era ensinar o futebol aos mais jovens como o realizei, tal como aperfeiçoamento técnico, foram alguns dos objetivos da entidade acolhedora.

Também destaco aqui o meu desempenho, enquanto treinador principal da equipa de Petizes, que foi sem dúvida uma parte do estágio que ficou marcada pela positiva. Especialmente porque foi a primeira vez que assumi a liderança e orientação de uma equipa de crianças. Agora que está finalizada esta época desportiva, posso dizer que foi com um imenso

orgulho que trabalhei com aqueles jovens atletas, tendo vivenciado um pouco de tudo durante este ano. Tentei sempre transmitir o meu conhecimento, transmitir-lhes muita motivação e acima de tudo, tentar estabelecer um espírito vencedor, embora fossem competições internas, podendo-se verificar pela evidência dos resultados. Sem “o querer aprender, sem o querer sair vitorioso a cada jogo”, tornava-se difícil atingir os objetivos, jogo após jogo. Creio que como os resultados foram positivos, isso se deve ao muito trabalho e dedicação da parte destes jovens atletas.

Ainda nesta reflexão final considero importante refletir acerca do papel e acompanhamento da minha Coordenadora de estágio, Professora Teresa Fonseca. Ao longo deste ano realizámos diversas reuniões, sendo que em cada uma delas abordávamos assuntos acerca do estágio em geral e/ou de assuntos mais específicos. Foi importante também o esclarecimento de dúvidas e de ter procurado sempre o seu aconselhamento, para qualquer eventual assunto que decorreu no meu local de estágio. Igualmente importante foi sempre o seu empenho, disponibilidade e o contínuo lembrar das datas definidas para o concretizar das diferentes tarefas solicitadas.

O estágio é uma Unidade Curricular que proporciona diversas experiências, que seguramente serão úteis para o meu percurso profissional como Técnico de Desporto. Para todas as profissões serem bem-sucedidas, é necessário ter paixão na tarefa em que estamos inseridos.

Antes de terminar, ao longo deste meu caminho foram efetuadas 625 horas distribuídas aos longo da época desportiva 2017/2018, entre jogos amigáveis, jogos competitivos, torneios, reuniões e formações no âmbito desportivo.

Por fim, resta dizer que foi um ano bastante rico, bastante produtivo e que apesar de ser o fim de uma etapa, é o início de muitas outras, eventualmente ainda mais difíceis, portanto considero que, ao longo deste processo, cresci muito como pessoa e como profissional e especialmente, ganhei hábitos de trabalho e creio ter sabido aproveitar esta oportunidade para me conseguir preparar para “o mundo lá fora”.

O estágio é apenas um pequeno passo rumo ao futuro!

Conclusão

Entrando na reta final deste relatório, é importante concluir tudo o que foi referido anteriormente. Ao longo deste relatório foram apresentadas todas as minhas tarefas e aprendizagens enquanto treinador estagiário da escola *Dragon Force* Torre de Moncorvo.

É certo que não foi fácil, mas no fim compensou, sinto que fui importante no desenvolvimento destes jovens, especialmente na equipa de Petizes, tendo sido a referência principal deste processo de liderança destas crianças e claro, de todos aqueles atletas que trabalharam comigo ao longo da época desportiva.

Digo, que aprendi muito e cresci bastante enquanto treinador de futebol, estando claramente mais bem preparado para um contexto real de trabalho, realçando uma melhoria na minha relação com os atletas, na confiança nas minhas ideias, o que me permitiu acreditar no meu trabalho. Destaco aqui os resultados positivos como treinador principal da equipa de petizes, dado ter tido uma autonomia bastante diferente da tida nos Infantis, já que nos infantis embora como treinador adjunto também, também tivesse conseguido atingir os objetivos propostos.

Termino referindo que nem tudo foi fácil, é certo, mas todo o esforço despendido ao longo do ano, já que adquiri, experiência, qualidades de treinador, conhecimento do jogo, do treino, porque ser treinador é isto mesmo, adquirir várias valências que me permitam ser cada vez mais capacitado para atingir grandes patamares no mundo desportivo, tornou-se recompensador.

Bibliografia

Araújo, D. & Passos, P. (2007). Fundamentos do treino da tomada de decisão em desportos coletivos com bola. In Actas e Resumos do 1.º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Porto: FADEUP.

Araújo, D. (2010). *A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas*. In: P. Passos, Rugby (pp. 37-44). Cruz Quebrada: Edições FM.

Araújo, J. (1998). *Treinador, saber estar e saber ser*. Lisboa: Editorial Caminho.

Aroso, J. (2010). *Periodização do Treino no Futebol*. Comunicação pessoal apresentada no colóquio "A Gestão de Mestrías para a Obtenção do Sucesso". Arcos de Valdevez.

Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Pearce, G. & Toms, M. (2010). *Participant development in sport: An academic literature review*, Leeds: Sports Coach UK. Commissioned report for Sports Coach UK.

Cagigal, J. (1957). *Hómbres y Deportes*. Madrid: Taurus Ediciones.

Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica*. A singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital. Edições Mc Sports.

Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior: a recuperação é... muitíssimo mais que recuperar*. Braga: Ed. Liminho.

Carvalho, C. (2014). *Periodização Tática - A coerência entre o exercício de treino e o Modelo de Jogo Adoptado*. Seminário. Vila Real: U. T. A. D.

Castelo, J. (1994). *Futebol: modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. (1996). *Futebol a Organização do Jogo*. Lisboa: Edições do Autor.

Castelo, J. (1998). *Metodologia do treino desportivo (2ª Edição)*. Lisboa: FMH Edições.

Castelo, C. (2000) *Exercícios de treino no Futebol*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Instituto Politécnico de Santarém. (não publicado).

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo- A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH.

- Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Edições Visão e contextos.
- Castelo, J. (2004). *Os métodos de treino do Futebol*. *Ludens*, 4 (17), 41 – 74.
- Castelo, J. (2005). *Futebol – o exercício de treino e as suas formas complementares*. In D. Araújo (Eds.), *O contexto da decisão - a ação tática no desporto* (211-238). Lisboa: Visão e Contextos.
- Catita, L. (2002). *A Relação Treinador-Atleta – A Importância do Treinador na Motivação e Continuidade da Prática de Jovens Atletas em Luta*. *Luta Magazine*, 1.
- Costa, J. & Garganta, J. (2002) *Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 2, nº 4, p. 7–20.
- Sérgio, M. (2012). *Fora das Quatro Linhas*. In *Carvalho & Correia*. Dossier do Treinador de Futebol. Lisboa: Prime Books.
- Dragon Force (s.d.). *Manual Técnico Dragon Force*. Documento interno, não publicado. Porto: Futebol Clube do Porto.
- Faria, R. (1999). *Periodização Tática. Um imperativo conceito-metodológico do rendimento superior em Futebol*. Monografia de Licenciatura. Porto: FCDEF- UP.
- Faria, R. (2002). *Entrevista. In Periodização Tática. Uma conceção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto. Porto: FCDEF- UP.
- Faria, R. (2004). *A especificidade que está na “concentração tática” que na especificidade no que deve ser uma operacionalização na “Periodização Tática”*. Monografia FCDEF- UP.
- Ferreira, D. (2014). *A importância de um modelo de jogo no futebol- a especificidade vista como um veículo catalisador de todo o processo de treino*. Dissertação em Educação física. Faculdade de Desporto. Universidade Porto. Porto.
- Fidalgo, A. (2003). *Estudo dos Fatores de Eficácia no Voleibol. Aplicação Prática na Equipa do Esmoriz Ginásio Club*. Monografia do Curso de Licenciatura em Educação Física e Desporto. Maia: ISMAI.

Frade, V. (2002). *Apontamentos da Cadeira de Metodologia de Futebol I*. Não publicado. Porto: FCDEF_UP.

Frade, V. (2003). *Entrevista. In A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o futebol*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Frade, V. (2007). *Apontamentos das aulas da disciplina de Metodologia I- Opção de Futebol*. Não publicado. Porto: FADE-UP.

Francisco, C. & Pereira, A. (2004). *Supervisão e Sucesso do Desempenho do Aluno Estagiário. Efdeportes*. Revista Digital. Buenos Aires. Ano 10. N.º 69 (Fevereiro).

Gaal, L. (1997). *The Coaching Philosophies of Louis Van Gaal*. Spring City: Publisher: Reedswain Books & Videos.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.

Garganta, J. (1993). *Programação e Periodização do Treino em Futebol: das generalidades à especificidade*. In *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*: 259-270. J. Bento & A. Marques (Eds.). FCDEF – UP.

Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol - estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento apresentada à Universidade do Porto, (não publicada), Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1999). *A análise do jogo em futebol- percurso evolutivo e tendências*. Dissertação de Mestrado (não publicada). FCDEF. Universidade do Porto.

Garganta, J. (2001). *Futebol e Ciência. Ciência e Futebol*. Educación Física y Deportes. Revista Digital, 40.

Garganta, J. (2003). *Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego*. *Training Fútbol*, 85, pp. 14-17.

Garganta, J. (2005). *Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés. O contexto da decisão: a acção tática no desporto*. Lisboa: Visão e Contextos, 179-90.

Garganta, J. (2006). “Ideias e competências para “pilotar “o jogo de Futebol”. *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan.

Garganta, J. & Pinto, J. (1995). *O ensino do futebol*. In A. Graça e J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos (2ªed.)*, (pp. 95-135), Porto: CEJD – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, da Universidade do Porto.

Gomes, M. (2008). *Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.

Guilherme J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributo para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino aprendizagem/treino do jogo*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto: FCDEF-UP.

Huizinga, J. 1972). *Johan. Homo Ludens*. Madrid: Alianza Editorial.

Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O Treino no Futebol. Uma concepção Para a Formação*. Braga: Edições APPACDM.

Lobo, L. (2009). *O Planeta do Futebol: “Catavento” nas chuteiras*. *Jornal A Bola*, 9 de janeiro, 2009, p.33.

Lourenço, D. (2005). *O Ideal Perfil de Treinadores de Jovens: O caso da Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol*. Monografia de Licenciatura em Sociologia do Desporto, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra: FCDEF-UC.

Martins, F. (2003). *A Periodização Tática segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o Futebol*. Monografia licenciatura. Porto: FCDEF- UP.

McGown, C. (1991). O ensino da técnica desportiva. *Revista Treino Desportivo*, série II, 22,15-22.

Morais, T. (2006). *Compromisso: nunca desistir*. Booknomics. Campo Grande.

Mourinho, J. (2001). *Programação e Periodização do treino em Futebol*. in palestra realizada na ESE-IPL, no âmbito da disciplina de POAEF. Documento não publicado.

Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da U.T.A.D. Vila Real: UTAD.

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem- treino jogo*. Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, (não publicada). Porto: FCDEF-UP.

Ortega, J. (1999). *Educación social especializada*. Barcelona: Ariel.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol. Futebol de 7- Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Areosa: Ed. Grafiasa.

Pereira, E. (1996). Futebol Juvenil em Portugal. Escola de Formação? *Revista Horizonte*, XIII (73), 23-25.

Pinto, J. (1991). Profissionais de educação física versus treinadores de futebol. *Revista Horizonte*, VIII (44), pp. 77-78.

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2ª Ed.) Porto: Edições Apogesd.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: FPF.

Rocha, J. (2006). *Fontes de Conhecimento e Concepções de Treino dos Treinadores Experts em Basquetebol – Estudo de caso de quatro Treinadores Portugueses*. Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto: FADE-UP.

Rodrigues, J. (1997). *Os treinadores de Sucesso. Estudo da Influência do Objectivo dos Treinos e do Nível de Prática dos Atletas na Actividade Pedagógica do Treinador de Voleibol*. Lisboa: Edições F.M.H.

Rosado, A. & Mesquita, A. (2008). *A formação para ser treinador*. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Que perfil deverá ter o treinador de Futebol de Jovens. (2010). [Blog] A minha vida Desportiva. Consultado em 06/ABR, 2018 em:

<http://medinaaminhavidadesportiva.blogspot.com/2010/03que-devera-ter-o-treinador.html>.

- Sá, P. (2001). *Exercícios Complexos de Treino. Influência das variáveis espaço, tempo e número de jogadores na intensidade do esforço de um exercício de treino*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto. Porto: FCDEF- Universidade do Porto.
- Sarmiento, H. (2012). *Análise do Jogo de futebol Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa*. Tese de doutoramento, não publicada). UTAD, Vila Real.
- Sarmiento, H., Anguera, T., Campaniço, J. & Leitão, J. (2010). Development and validation of a notational system to study the offensive process in football. *Medicina* (Kaunas, Lithuania), 46(6), 401–7.
- Silva, J. (1998). *Os processos ofensivos no futebol- estudo comparativo entre equipas masculinas de diferentes níveis competitivos*. Tese de mestrado, não publicada). FCDEF. Universidade do Porto, Porto.
- Silva, P. (2004). *A Promoção do Espírito Desportivo no Treino de Jovens Atletas*. Federação Portuguesa de Lutas Amadoras. Curso de Treinadores de Nível I. - Psicopedagogia.
- Simões, C. (2014). *Relatório final de estágio na equipa profissional do académico de Viseu clube na época desportiva 2013/2014*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia dos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Vasconcelos, E. (1992). Receba bem o estagiário. *Fromar*. N.º 7 (Ago/Set/Out), p. 28-31.
- Vasconcelos, P. (2009). *Como redigir um relatório de estágio*. Porto: FCDEF-UP
- Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño* (3ª ed vol1). Federación Andaluza de Fútbol, CSDIFA, Madrid.
- Weineck, J. (2000). *Futebol Total: o treinamento físico no futebol*. São Paulo: Phorte Editora.

Anexos

Anexo I- Convenção de Estágio

Anexo II- Calendarização

Anexo III- Exemplo de Plano de Treino

Anexo IV- Ficha de Observação do Treino

Anexo V- Ficha de Observação de Jogo

Anexo VI- Exemplar da Ficha de Registos

Anexo VII- Exemplo de Ficha de Avaliação Diagnóstica da Turma

Anexo VIII- Exemplo da Ficha de Avaliação da prestação do Aluno *Dragon Force*

AVALIAÇÃO DA PRESTAÇÃO DO ALUNO										
NOME	ANO	EQUIPA	POSIÇÃO	NOTA (0 a 5)	DESCRIÇÃO					
Afonso Miguel	2012	Petizes	AV	3	Todas as vezes que entrou dentro de campo esteve bem, sem medo do adversário, bom na condução/drible sobre os adversários. Tem se passar mais a bola aos colegas ficava muito agarrado à bola. (Fiquei surpreenido pela positiva).					
André Pinto	2011	Petizes	GR	4	Era o Guarda redes desta equipa, esteve muito bem, realizou boas defesas, seguro, bom a jogar com os pés, tem de melhorar na reposição de bola em jogo. Por vezes ma					
Lourenço Martins	2012	Petizes	Def	2	Registo abaixo daquilo do esperado como defesa, continua a ter uma fraca reacção à perda, muito distraído, por vezes, perdido no campo. Muitas limitações a nível técnico					
Lourenço Afonso	2011	Petizes	AE/D	3	Bom no drible no 1x1, rápido, bom remate e boa reacção à perda, lutador esteve bem no torneio marcou 3 golos alguns importantes. Bom na reacção à perda, mel de equipa.					
Martin Raimundo	2011	Petizes	Def	4	Desempenhou muito bem a tarefa dele como defesa, por vezes, distrai-se com facilidade, bom em recuperar bolas, a nível técnico muito bom, a nível tático tem de melhorar posicionamento, bom a sair a jogar para os colegas em passe. Muito bom					
Mauro Afonso	2011	Petizes	AV	5	Bem a desequilibrar no 1x1, dos melhores da equipa, rápido c/sem bola, bom pé esquerdo, forte no remate dos melhores marcadores da equipa. Tem de jogar mais em ec coisas sozinho. Muito bom.					
Tiago Oliveira	2011	Petizes	AE/D	4	Bom no drible no 1x1, rápido, por vezes tem de decidir melhor o passe, agarrado à bola, marcou alguns golos, tecnicamente bom teve um desempenho bom. A nível de feedback, só queria atacar, sem reacção à perda.					
Tomás Branco	2011	Petizes	Def	2	Muito receio em ter bola e disputar a mesma, por vezes desviã-se da bola, muito perdido em campo. Muito receoso em ter a bola nos pés. Tímido. Apresenta algumas dificuldades táticas					
Rafael Andrade	2011	Petizes	AE	3	Quando se concentrava, apresentava um desempenho razoável tanto a nível individual como colectivo, melhorar a nível técnico e tático, Lutador e agressivo sobre a bola.					
João Leonardo	2012	Petizes	Def	2	Inicialmente muito apático, desligado do jogo. Entrou um pouco perdido em campo, distraído. Melhorar a nível técnico e tático. Só com feedback é que fazia alguma coisa					

Anexo IX- Projeto de Estágio (Cartaz do evento)

