



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Renato Claro Domingos

julho | 2020



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



**Relatório de Estágio**  
**Licenciatura em Desporto – Menor Treino Desportivo**

**Renato Claro Domingos**

**2019/2020**

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



**Relatório de Estágio**

**Estágio realizado no Futebol Clube de Famalicão**

**Modalidade de Futebol**

**Relatório elaborado no âmbito do estágio curricular do 3º ano da licenciatura em desporto – Menor de Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.**

**Renato Claro Domingos**

**2019/2020**

## Ficha de Identificação

**Instituição Formadora:** Instituto Politécnico da Guarda

**Diretor da ESECD:** Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos

**Diretor do Curso:** Professor Doutor Pedro Esteves

**Morada:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro. 6300-559 Guarda

**Professora Coordenadora:** Professora Doutora Teresa Fonseca

**Entidade Acolhedora:** Futebol Clube de Famalicão

**Data de fundação:** 21 de agosto de 1931

**Morada:** Lot. Industrial de Meães, Esmeriz

**Tutor da Instituição:** Fernando José de Oliveira Marques

**Grau Académico:** Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

**Grau Técnico:** Futebol – Grau II

**Cédula de treinador:** 127467

**Estagiário:** Renato Claro Domingos

**Nº. Estudante:** 5008928

**E-Mail:** rclaro12@gmail.com

**Curso:** Desporto – Menor de Treino Desportivo

**Data de Início de Estágio:** 5 agosto de 2019

**Fim de Estágio:** 29 maio de 2020

**Total de Horas Realizadas:** 522 H

## **Agradecimentos**

Os meus sinceros agradecimentos:

À Professora Doutora Teresa Fonseca, Professora Coordenadora do Estágio Curricular, por todo o seu conhecimento partilhado, por todas as dúvidas esclarecidas e toda a ajuda dada ao longo do ano letivo. Por toda a entrega e disponibilidade aos seus estagiários e por exigir o melhor de cada um.

Ao Instituto Politécnico da Guarda e ao Futebol Clube de Famalicão por me darem a oportunidade de obter a licenciatura em Desporto, com especificidade em Treino Desportivo e o respetivo nível I, na modalidade de futebol. Por me terem proporcionado diversas experiências enriquecedoras a nível pessoal e profissional.

A todos os docentes do Instituto Politécnico da Guarda pela partilha de conhecimento e ensinamentos ao longo destes quatro anos.

Ao meu Tutor e coordenador da formação, Professor Fernando Marques, pela oportunidade de realizar o estágio num clube tão prestigiado como o Futebol Clube de Famalicão e pela forma como me acolheu.

Às equipas técnicas e respetivos jogadores dos escalões de sub-10 e sub-14, pelos momentos vividos ao longo do estágio, pela partilha constante de conhecimento e experiências e por todos os momentos que me fizeram aprender e evoluir.

Aos restantes recursos humanos do Futebol Clube de Famalicão, pela disponibilidade mostrada ao longo da época.

À família, por todos os esforços feitos para que este momento se tornasse possível. Devido a eles consegui concretizar este objetivo. Um obrigado especial pelo apoio diário!

À minha namorada, por estar presente em todos os momentos, ajudando e motivando, tornando tudo mais fácil.

Por fim, e não menos importante, a todos os amigos, em especial ao Pedro Sousa, João Pereira, João Oliveira, Ricardo Dias, Gonçalo Costa e João Pimenta, por todo o apoio dado ao longo da licenciatura e por fazerem parte dos momentos mais marcantes.

A todos, muito obrigado!

## **Resumo**

A Unidade Curricular de Estágio em Treino Desportivo, insere-se no 3º ano da licenciatura do curso de Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). O estágio curricular foi realizado no Futebol Clube de Famalicão (FCF) através de uma convenção que unificou a entidade acolhedora e o IPG, tendo uma duração de 522 horas, distribuídas ao longo de dez meses.

O primeiro contacto com o clube foi em julho, tendo o estágio iniciado a 5 de agosto e terminado a 29 de maio de 2020. Foram-me atribuídas as funções de treinador-adjunto, dos escalões de Benjamins-A (Sub-10) e Iniciados-B (Sub-14), com o objetivo de auxiliar e intervir no planeamento e execução do treino, em ambos os escalões, e ser responsável pelo trabalho de observação e análise, com edição de vídeo, no escalão de sub-14.

Com a realização deste estágio tive a oportunidade de transmitir conhecimentos teóricos e práticos. Foi-me, ainda, permitido vivenciar um conjunto de experiências fundamentais para a minha evolução como profissional na área do treino desportivo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Futebol; Treino Desportivo; Formação; Planeamento;

## **Abstract**

The Curricular Internship is part of the 3rd year of the degree of the Sport course, from the Higher School of Education, Communication and Sport (ESECD), of the Polytechnic Institute of Guarda (IPG). The internship was held at Futebol Clube de Famalicão (FCF) and was defined through a convention that unified the host entity and the IPG, with a duration of 522 hours spread over 10 months.

The first contact with the club was in July, with the internship beginning on August 5 and ending on May 29, 2020. I was assigned the assistant coach, of the Benjamin-A (U-10) and B-Initiates (U-14), with the objective of assisting and intervening in the planning and execution of training, in both levels, and being responsible for the observation and analysis work, with vídeo editing, in the U-14 level.

With this internship I had the opportunity to transmit theoretical and practical knowledge. In general, I was allowed to experience a set of fundamental experiences for my evolution as a professional in the área of sports training.

This report contains all the activities carried out during the internship, at the host organization.

**KEYWORDS:** Football; Sports Training; Formation; Planning; Training;

## Índice

<b>Ficha de Identificação</b> .....	I
<b>Agradecimentos</b> .....	II
<b>Resumo</b> .....	III
<b>Abstract</b> .....	IV
<b>Índice de Figuras</b> .....	VIII
<b>Índice de Gráficos</b> .....	IX
<b>Índice de Tabelas</b> .....	X
<b>Lista de Siglas</b> .....	XI
<b>Introdução</b> .....	1
<b>1 – Contextualização do Local de Estágio</b> .....	4
1-1. – Enquadramento da Instituição .....	4
1.2. – Enquadramento da Entidade .....	5
1.3. – Recursos Humanos .....	6
1.3.1. – Organogramas .....	6
1.3.2 – Constituição dos Plantéis .....	7
1.4. – Recursos Espaciais, Materiais, Logísticos e de Comunicação.....	9
1.4.1. – Recursos Espaciais .....	9
1.4.2. – Recursos Materiais .....	11
1.4.3. – Recursos Logísticos e de Comunicação.....	12
<b>2. – Planeamento e Objetivos de Estágio</b> .....	13
2.1 – Fases do Estágio .....	13
2.2 – Horário Semanal.....	14
2.3 – Objetivos de Estágio.....	16
2.3.1 – Objetivos Clube.....	16
2.3.2. – Objetivos Pessoais .....	16
<b>3. – Atividades Desenvolvidas</b> .....	17



3.1 – Periodização do Treino .....	17
3.1.1 –Sub-10.....	18
3.1.2 –Sub-14.....	18
3.2 – Planeamento de Treino .....	19
3.2.1 –Sub-10.....	19
3.2.2 –Sub-14.....	20
3.3 – Etapas de Formação do Atleta.....	21
3.4 – Intervenção nas Sessões de Treino.....	22
3.5 – Reflexões das Sessões de Treino.....	24
3.6- Análise de Jogo .....	24
3.7– Modelo de Jogo .....	26
3.7.1 – Modelo de Jogo Sub-10 .....	26
3.7.2. – Modelo de Jogo Sub-14 .....	31
3.8 – Avaliação do Atleta .....	36
3.8.1 –Sub – 10 .....	36
3.8.1.1 –Teste Psicológico.....	36
3.8.1.2 –Teste Social .....	36
3.8.1.3. Testes Físicos .....	37
3.8.2– Sub – 14 .....	41
3.8.2.1 –Testes Físicos .....	41
3.9 - Resultados e Análise dos Testes .....	43
3.9.1 –Sub – 10 .....	43
3.9.2 –Sub – 14 .....	53
3.10 - Prestação Competitiva.....	59
3.10.1.- Sub-10.....	59
3.10.2- Sub-14.....	61
3.11. – Entidade Formadora .....	63

3.12. – Ficha Individual do Atleta.....	63
3.13. – Atividades de Quarentena.....	64
3.13.1 – Sub-10.....	64
3.13.2 – Sub-14.....	64
3.14. – Atividades Complementares .....	66
3.14.1 – Projeto de Promoção.....	66
3.14.2 – Eventos formativos.....	67
<b>4. – Reflexão Final.....</b>	<b>72</b>
<b>5. – Bibliografia.....</b>	<b>74</b>

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> - Brasão da Cidade de Vila Nova de Famalicão.....	4
<b>Figura 2</b> - Emblema do Futebol Clube de Famalicão .....	5
<b>Figura 3</b> - Organograma Direção do Futebol Clube de Famalicão. ....	6
<b>Figura 4</b> - Organograma dos Treinadores da Formação do Futebol Clube de Famalicão.....	6
<b>Figura 5</b> - Organograma Departamento de Formação do Futebol Clube de Famalicão.....	7
<b>Figura 6</b> - Academia F.C. Famalicão.....	11
<b>Figura 7</b> - Website F.C. Famalicão com referência às redes sociais. ....	13
<b>Figura 8</b> - Etapas do Modelo de LTAD.....	21
<b>Figura 9</b> - Sistema Tático Sub-10 A.....	27
<b>Figura 10</b> - Exemplo de uma Dinâmica Ofensiva Sub-10 A. ....	29
<b>Figura 11</b> - Sistema Tático Inicial Sub-14.....	32
<b>Figura 12</b> - Sistema Tático Final Sub-14.....	32
<b>Figura 13</b> - Exemplo de um Esquema Tático Sub-14.....	35
<b>Figura 14</b> - Diagrama de Velocidade 7m e 15m Sub-10. ....	37
<b>Figura 15</b> - Diagrama de Agilidade com e sem Bola Sub-10. ....	38
<b>Figura 16</b> - Diagrama de Precisão de Passe Sub-10. ....	39
<b>Figura 17</b> - Diagrama de Precisão de Remate Sub-10.....	40
<b>Figura 18</b> - Diagrama de Velocidade 20m e 40m Sub-14. ....	41
<b>Figura 19</b> - Diagrama de Agilidade Sub-14.....	42
<b>Figura 20</b> - Classificação Campeonato Distrital A.F. Braga Sub-10. ....	60
<b>Figura 21</b> - Classificação Campeonato Distrital A.F. Braga Sub-14. ....	62
<b>Figura 22</b> - Microciclo abril com os desafios técnicos.....	67
<b>Figura 23</b> - Microciclo Semanal Quarentena. ....	65
<b>Figura 24</b> - Ação de Formação "Periodização no Regresso à Competição".....	68
<b>Figura 25</b> - Webinar Exercício Físico, Nutrição e Psicologia. ....	69
<b>Figura 26</b> - Webinar Treino de Força na Saúde. ....	69
<b>Figura 27</b> - Ação de Formação Treino de Guarda-Redes. ....	70
<b>Figura 28</b> - Conferências Treinador Pedro Caixinha.....	71

## Índice de Gráficos

<b>Gráfico 1</b> - Teste Psicológico Sub-10.....	44
<b>Gráfico 2</b> - Teste Social - Influência .....	44
<b>Gráfico 3</b> - Teste Social - Capitão .....	45
<b>Gráfico 4</b> - Média Velocidade 7m Sub-10.....	46
<b>Gráfico 5</b> - Teste Velocidade 7m Sub-10 .....	46
<b>Gráfico 6</b> - Média Velocidade 15m Sub-10.....	47
<b>Gráfico 7</b> - Teste Velocidade 15m Sub-10 .....	47
<b>Gráfico 8</b> - Média Agilidade sem Bola Sub-10.....	48
<b>Gráfico 9</b> - Teste Agilidade sem Bola Sub-10 .....	48
<b>Gráfico 10</b> - Média Agilidade com Bola Sub-10 .....	49
<b>Gráfico 11</b> - Teste Agilidade com Bola Sub-10.....	49
<b>Gráfico 12</b> - Média Precisão do Passe Sub-10 .....	50
<b>Gráfico 13</b> - Teste Precisão do Passe Sub-10.....	50
<b>Gráfico 14</b> - Média Precisão de Remate Sub-10 .....	51
<b>Gráfico 15</b> - Teste Precisão do Remate Sub-10 .....	51
<b>Gráfico 16</b> - Teste Senta e Alcança Sub-10.....	52
<b>Gráfico 17</b> - Média Salto Horizontal Sub-10 .....	52
<b>Gráfico 18</b> - Teste Salto Horizontal Sub-10.....	53
<b>Gráfico 19</b> - Média Velocidade 20m Sub-14 .....	54
<b>Gráfico 20</b> - Teste Velocidade 20m Sub-14.....	54
<b>Gráfico 21</b> - Média Velocidade 40m Sub-14 .....	55
<b>Gráfico 22</b> - Teste Velocidade 40m Sub-14.....	55
<b>Gráfico 23</b> - Média Agilidade Sub-14 .....	56
<b>Gráfico 24</b> - Teste Agilidade Sub-14.....	56
<b>Gráfico 25</b> - Média Senta e Alcança - Lado Direito Sub 14.....	57
<b>Gráfico 26</b> - Teste Senta e Alcança - Lado Direito Sub-14 .....	57
<b>Gráfico 27</b> - Média Senta e Alcança - Lado Esquerdo Sub-14 .....	58
<b>Gráfico 28</b> - Teste Senta e Alcança - Lado Esquerdo Sub-14.....	58

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Plantel Sub-10 A.....	8
<b>Tabela 2</b> - Plantel Sub-14.....	9
<b>Tabela 3</b> - Recursos Materiais utilizados pelos Escalões de Formação do Futebol Clube de Famalicão.....	11
<b>Tabela 4</b> - Recursos Materiais dos Sub-10 A.....	12
<b>Tabela 5</b> - Recursos Materiais dos Sub-14 .....	12
<b>Tabela 6</b> - Horário Semanal .....	15
<b>Tabela 7</b> - Princípios Fundamentais .....	27
<b>Tabela 8</b> - Princípios Particulares Etapa Iniciação .....	27
<b>Tabela 9</b> - Princípios Particulares Etapa de Transição .....	32

## **Lista de Siglas**

**AF** – Associação de Futebol

**ESECD** – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**FCF** – Futebol Clube de Famalicão

**GFUC** – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

**IPG** – Instituto Politécnico da Guarda

**JDC** – Jogos Desportivos Coletivos

**LTAD** – *Long-Term athlete development*

**SAD** – Sociedade Anónima Desportiva

## Introdução

No âmbito do estágio curricular do Menor de Treino Desportivo da licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, está inserido a realização de um estágio anual, com elaboração final do respetivo relatório, numa modalidade específica com diversos objetivos, principalmente, aprofundar conhecimentos que habilitem a uma intervenção profissional qualificada e nos preparem para o mercado de trabalho.

Este estágio foi realizado na modalidade de futebol e organizado com o objetivo de preparar e planear uma época desportiva, concebendo os métodos e meios de treino/jogo ao longo da época. Assim, possibilita-nos colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e suportado por um conjunto de referências bibliográficas.

Tendo em conta as condições do estágio, optei por realizar o meu estágio no Futebol Clube de Famalicão, no escalão de Sub-10 A, que compete no campeonato de Benjamins Sub-11 pertencente à Associação Futebol (AF) de Braga. Esta opção teve como razões principais a procura de um clube de referência nacional/internacional, com boas condições de trabalho, que me permitisse aprender, aplicar conhecimentos e evoluir como pessoa e como futuro profissional. Apesar da distância, encarei esta mudança como o início de uma nova etapa da minha vida para ver, viver e perceber a realidade diária de um clube.

O clube, na pessoa do Coordenador de Formação, Fernando Marques, recebeu-me de “braços abertos” oferecendo-me as condições necessárias para a realização do meu estágio, ao qual se juntou a oportunidade de integrar a equipa técnica dos Iniciados B, sub-14, que militam na Divisão de Honra de Iniciados Sub-15, da AF Braga. O estágio neste clube ficou confirmado com o preenchimento da convenção de estágio (Anexo 1).

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) caracterizam-se pela imprevisibilidade de cada momento, ou seja, a mesma situação não ocorre de forma igual, tornando-se num meio formativo por excelência. Os JDC são importantes em crianças e jovens uma vez que cada um tem que exprimir as suas capacidades individuais e em simultâneo sujeitarem os interesses pessoais aos interesses coletivos. Teodorescu (1984) define os JDC como uma atividade social, com caráter lúdico, manifestando exercício físico através de duas equipas adversárias que lutam pela vitória desportiva seguindo as regras pré-estabelecidas para cada jogo.

O futebol é um jogo desportivo coletivo, ou seja, apresenta momentos de socialização onde os atletas são expostos a um conjunto de valores e regras de convivência aplicando-os num contexto específico dentro de uma determinada equipa. Como afirma Garganta, Oliveira & Murad (2004, p. 13) o “Futebol, é um jogo simples, de regras simples, com vinte e dois

jogadores, onze em cada equipa, oferecendo uma variedade infinita de combinações e emoções.”

Para uma melhor otimização do desenvolvimento do atleta, o treinador deve estabelecer individualmente as etapas, objetivos, estratégias e conteúdos de forma a que haja uma progressão na aprendizagem. O treino em jovens não se rege apenas pelas vitórias, existem valores que tem de estar presentes ao longo de cada época desportiva, como por exemplo, incentivar à prática desportiva regular, encaminhar as expetativas dos jovens para um mundo realista, estar atento a problemas da vida de cada atleta que pode influenciar o seu estado no treino/jogo e, por último, integrar cada jovem na sociedade.

Primeiramente, um treinador tem de perceber o contexto onde está inserido (o clube, a equipa, as condições) para conseguir fazer uma planificação mais generalizada de toda a época desportiva. Seguidamente, tem de se criar a identidade da equipa e de cada jogador através do planeamento do modelo de jogo e modelo de treino. Para isto, o treinador tem que ter a capacidade de maximizar as qualidades individuais e coletivas para que cada atleta se sinta constantemente motivado e, desta forma, sinta que pode contribuir para o progresso da equipa.

Treinar é a melhor forma de fazer a ligação entre jogadores, equipa e modelo de jogo, conseguindo influenciar o comportamento dos atletas perante um jogo, fazê-los intervir segundo uma planificação estabelecida. O treino permite desenvolver as capacidades do jogador e da equipa, através da planificação de cada exercício (Ramirez, 2002). Os exercícios têm de incluir adaptações específicas com o objetivo de maximizar a transferência treino-competição e haver uma maior eficácia de processos na competição, regendo-se seguindo o princípio da especificidade.

Enquanto estagiário, delineei como principal objetivo dar seguimento ao processo de aprendizagem enquanto treinador de futebol, contribuindo para a preparação de todos os momentos da época desportiva. As minhas funções no clube, de uma forma geral, passaram por ajudar na planificação e execução do processo de treino; observação e análise dos jogos da minha equipa com edição de vídeo.

De acordo com o regulamento do estágio curricular, este relatório segue a seguinte estruturação:

- 📖 Introdução – Referência introdutória do estágio e seus objetivos, conhecimento dos JDC, da modalidade, da formação dos jovens, do processo de treino e jogo.
- 📖 Contextualização do Local de Estágio – Enquadramento da instituição e da entidade.



- 🏆 Fases e Objetivos de Estágio – Descreve todas as fases e objetivos pessoais e do clube ao longo do processo de estágio
- 🏆 Atividades Desenvolvidas – Horário semanal, periodização, planejamento, intervenção e reflexão do treino, etapas de formação do atleta, modelo de jogo, Avaliação e ficha individual do atleta, prestação competitiva, entidade formadora, projeto de promoção, atividades de quarentena e eventos formativos.
- 🏆 Reflexão Final - Reflexão crítica do caminho realizado ao longo estágio e o desenvolvimento pessoal e profissional.
- 🏆 Referências Bibliográficas – Literatura de apoio ao relatório

# 1 – Contextualização do Local de Estágio

## 1-1. – Enquadramento da Instituição

Vila Nova de Famalicão, segundo informação alocada no *site* Knoww (s/d), bem como no *site* oficial da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão (s/d), nasceu para a história em 1 de julho de 1205, com o Foral de D. Sancho I. Alguns historiadores referem que a povoação hoje denominada Vila Nova de Famalicão já era, nos alvares da nacionalidade portuguesa, sede administrativa e judicial da Terra de Vermoim. Vila Nova de Famalicão é hoje uma terra frequentemente mencionada como um dos principais centros culturais, comerciais e industriais do país. Situada estrategicamente entre as cidades de Braga, Guimarães e Porto, Famalicão é uma cidade de referência no Baixo Minho e no Vale do Ave, cujo brasão se apresenta na Figura 1.

De acordo com a informação disponibilizada nos Censos (2011), o concelho de Vila Nova de Famalicão é constituído por 49 freguesias que ocupam uma área de 201.59km<sup>2</sup> e são habitadas por 133.832 habitantes.



**Figura 1 - Brasão da Cidade de Vila Nova de Famalicão (Fonte: Wikipédia).**

## 1.2. – Enquadramento da Entidade

Fundado a 21 de agosto de 1931, quando seis amigos se juntaram e formaram a primeira direção com os nomes de José Alves Marinho, Floriano Portela, Hildebrando Portela, Luís Moreira Pinto, Virgílio Pinto Azevedo e Joaquim Mesquita Júnior (knoow, s/d).

O Futebol Clube de Famalicão (ver emblema na Figura 2) é conhecido pela paixão da sua massa associativa, apoiando a equipa em todas as suas deslocações, sendo dos poucos clubes “pequenos” que consegue encher o estádio local.

Desde a sua fundação, o clube atingiu o seu primeiro apogeu em 1990 disputando a primeira liga, conseguindo aí permanecer durante quatro épocas. Desde esse momento conseguiu atingir a quarta eliminatória da Taça de Portugal em 1999 (eliminado pelo Futebol Clube do Porto), em 2015 sagrou-se campeão do Campeonato de Portugal e consequente subida à II Liga, nesse mesmo ano voltou a ser eliminado nos quartos de final da Taça de Portugal, desta feita pelo Sporting. (Site oficial do Futebol Clube de Famalicão, s/d).

Contudo, é de conhecimento público que recentemente, o grupo *Quantum Pacific Group* injetou capital no clube (detém, atualmente, 85% do clube) e houve a criação de uma Sociedade Anónima Desportiva. Foi após este investimento que o principal escalão do clube subiu à principal liga do futebol português.

No que diz respeito à formação, conta com equipas desde os petizes até aos juniores. Os atletas dos escalões juniores, juvenis e iniciados militam no campeonato nacional do respetivo escalão e as restantes equipas participam nos campeonatos da Associação de Futebol de Braga.

O Futebol Clube de Famalicão SAD ficou, no entanto, responsável pelos escalões principais do futebol 11, dos sub-16 (inclusive) até aos seniores, sub-23 e futebol feminino.



**Figura 2 - Emblema do Futebol Clube de Famalicão (Fonte: Wikipédia).**

### 1.3. – Recursos Humanos

#### 1.3.1. – Organogramas

Tendo em conta que, o Futebol Clube Famalicão é responsável pelos escalões de formação até aos Iniciados sub-15 (inclusive), os organogramas apresentados não incluem os restantes escalões por estarem representados pelo Futebol Clube Famalicão SAD.

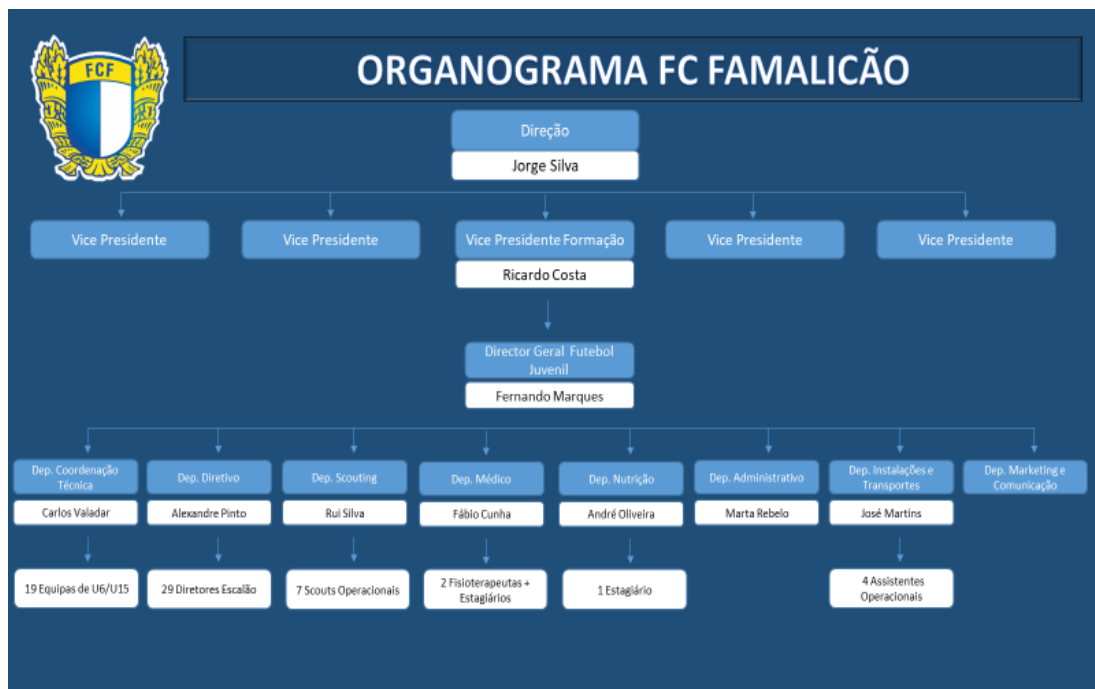


Figura 3 - Organograma Direção do Futebol Clube de Famalicão.

Na Figura 3, apresenta-se o organograma diretivo do Futebol Clube de Famalicão, sendo seu presidente o Sr. Jorge Silva.

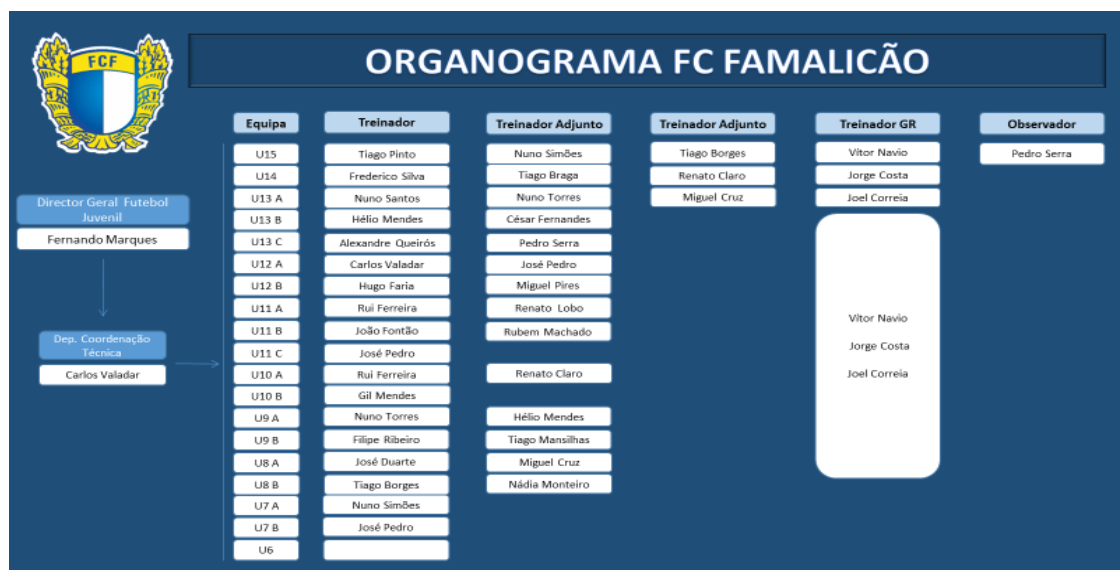
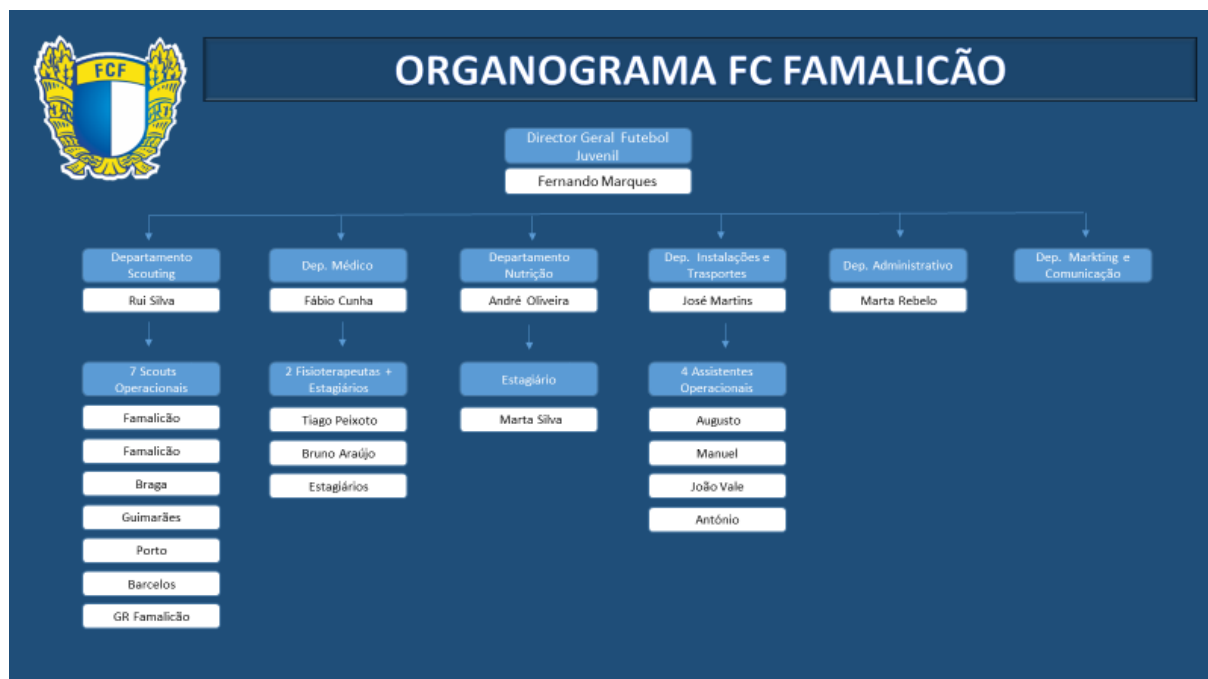


Figura 4 - Organograma dos Treinadores da Formação do Futebol Clube de Famalicão.

Na Figura 4, acima apresentada, identifica-se toda a estrutura técnica do Futebol Clube de Famalicão, sendo o Diretor Geral do Futebol Juvenil o Prof. Fernando Marques e o responsável do Departamento de Coordenação Técnica o Prof. Carlos Valadar.



**Figura 5 - Organograma Departamento de Formação do Futebol Clube de Famalicão.**

Na Figura 5, acima apresentada, está identificado o departamento de formação do Futebol Clube de Famalicão, que é composto por seis departamentos, nomeadamente, Dep. Scouting, Dep. Médico, Dep. Nutrição, Dep. Instalações e Transportes, Dep. Administrativo e Dep. Marketing e Comunicação.

### 1.3.2 – Constituição dos Plantéis

Sendo a equipa de Sub-10A a principal equipa desta faixa etária, os jogadores foram selecionados, pelo coordenador de formação, tendo em conta a sua qualidade técnica individual, formando-se um plantel de dezasseis jogadores. A constituição do plantel e a posição dos seus jogadores correspondem às necessidades da equipa técnica para disputar o campeonato de Benjamins Sub-11 da Associação Futebol de Braga.

A equipa técnica é constituída por treinador principal (Rui Ferreira), treinador adjunto/estagiário (Renato Claro) e 2 diretores (Artur Junqueira e José Silva).

A equipa, tal como apresentado na Tabela 6, é constituída por dezasseis atletas, todos de nacionalidade portuguesa, exceto um de nacionalidade ucraniana. Os atletas nasceram todos no ano de 2010. Excetuando dois atletas, todos os restantes tiveram a sua formação no Futebol Clube de Famalicão.

Relativamente às posições preferenciais é possível referir que dois são guarda-redes e exatamente com o mesmo número, existem dois avançados. Existem cinco defesas e sete médios.

**Tabela 1 - Plantel Sub-10 A.**

Nome	Nacionalidade	Data de Nascimento	Trimestre	Posição Preferencial	Clube Anterior
D.J.	Portuguesa	01/10/2010	4	Guarda-Redes	FCF
S.M.	Portuguesa	14/12/2010	4	Guarda-Redes	FCF
M.S.	Portuguesa	12/02/2010	1	Defesa	FCF
A.P.	Portuguesa	11/05/2010	2	Defesa	FCF
G.A.	Portuguesa	09/07/2010	3	Defesa	FCF
M.B.	Ucraniana	27/01/2010	1	Defesa	FCF
D.C.	Portuguesa	01/06/2010	2	Defesa	FCF
D.M.	Portuguesa	17/11/2010	4	Médio	FCF
C.S.	Portuguesa	11/10/2010	4	Médio	FCF
M.M.	Portuguesa	03/12/2010	4	Médio	FCF
M.S.	Portuguesa	25/03/2010	1	Médio	FCF
N.S.	Portuguesa	19/03/2010	1	Médio	Cavalões
B.R.	Portuguesa	04/10/2010	4	Médio	FCF
R.V.	Portuguesa	28/02/2010	1	Médio	FCF
F.V.	Portuguesa	28/02/2010	1	Avançado	FCF
S.A.	Portuguesa	14/12/2010	4	Avançado	DF Aveleda

A equipa de sub-14 do FCF, disputou o campeonato de Iniciados – Sub15, da Associação Futebol de Braga, com o objetivo de assegurar a manutenção nesta divisão e preparar os jogadores para representar o clube no campeonato nacional de sub-15 na próxima época.

A equipa técnica deste escalão é constituída pelo treinador principal (Frederico Silva), treinador adjunto (Tiago Braga), treinador estagiário (Renato Claro) e 3 diretores (Jorge Matos, Carlos Campos e Jorge Almeida).

A equipa, tal como apresentado na Tabela 2, é constituída por vinte e sete atletas, todos de nacionalidade portuguesa. Destes vinte e sete atletas, três transitaram da equipa de sub-15 para a equipa de sub-14 e um chegou ao clube no decorrer da época.

Relativamente às posições, o plantel é constituído por 3 Guarda-Redes, 9 Defesas, 10 Médios e 5 Avançados. Destes atletas, três nasceram no ano de 2005, os restantes nasceram em 2006.

**Tabela 2 - Plantel Sub-14.**

Atleta	Nacionalidade	Posição	Pé Dominante	Data de Nascimento	Trimestre
P.A.	Portuguesa	GR	D	16/02/2006	1
A.C.	Portuguesa	GR	D	23/07/2006	3
R.L.	Portuguesa	GR	E	29/03/2006	1
L.O.	Portuguesa	Defesa	D	07/06/2006	2
T.L.	Portuguesa	Defesa	D	18/12/2006	4
H.P.	Portuguesa	Defesa	E	17/02/2006	1
D.F.	Portuguesa	Defesa	D	24/06/2006	2
M.F.	Portuguesa	Defesa	E	29/04/2006	2
V.O.	Portuguesa	Defesa	E	14/01/2006	1
J.B.	Portuguesa	Defesa	D	01/01/2006	1
R.V.	Portuguesa	Defesa	D	30/01/2006	1
M.C.	Portuguesa	Médio	D	16/08/2006	3
M.C.	Portuguesa	Médio	D	11/09/2006	3
P.P.	Portuguesa	Médio	D	04/01/2006	1
P.P.	Portuguesa	Médio	D	16/03/2006	1
R.N.	Portuguesa	Médio	D	24/01/2006	1
N.M.	Portuguesa	Médio	D	02/07/2006	3
R.A.	Portuguesa	Médio	D	08/04/2006	2
M.O.	Portuguesa	Médio	D	06/01/2006	1
J.F.	Portuguesa	Avançado	D	04/01/2006	1
R.P.	Portuguesa	Avançado	D	04/08/2006	3
R.M.	Portuguesa	Avançado	D	06/07/2006	3
A.C.	Portuguesa	Avançado	D	29/09/2006	3
E.P.	Portuguesa	Médio	D	13/11/2005	4
H.M.	Portuguesa	Avançado	D	18/03/2005	1
F.R.	Portuguesa	Defesa	E	29/03/2005	1
P.A.	Portuguesa	Médio	D	09/01/2006	1

## 1.4. – Recursos Espaciais, Materiais, Logísticos e de Comunicação

### 1.4.1. – Recursos Espaciais

O Futebol Clube de Famalicão tem ao seu dispor diversos recursos espaciais (Figura 6), nomeadamente o Estádio Municipal de Famalicão, o Complexo nº2, a Academia Futebol Clube Famalicão, a Sede e a FamaStore.

A *FamaStore* está dividida por quatro espaços onde se podem adquirir produtos oficiais do clube. A Sede para além de ser um dos espaços onde se podem adquirir produtos oficiais, é também um espaço de sócios e de serviços administrativos.

O Estádio Municipal é utilizado pela equipa sénior para a realização dos seus jogos e alguns treinos deste escalão. O Complexo nº2 é composto por um campo de relva natural utilizado pelos sub-23 para a realização dos seus jogos e para os restantes treinos da equipa sénior.

A Academia Futebol Clube Famalicão, recém-construída (inaugurada em 2018), é um espaço ainda em crescimento, com a construção de mais um relvado sintético que estará disponível no início da época 2020/2021. Este espaço é utilizado para os treinos de todos os escalões de formação, sub-23 e futebol feminino, assim como, para os jogos da formação e do futebol feminino. Neste momento, a academia é constituída por:

- 🏆 Loja do clube;
- 🏆 Bar;
- 🏆 Secretaria;
- 🏆 Residências;
- 🏆 Auditório;
- 🏆 Ginásio;
- 🏆 Departamento administrativo;
- 🏆 Departamento médico;
- 🏆 Sala de arrumos;
- 🏆 Rouparia;
- 🏆 3 relvados sintéticos (2x Futebol 11 + 1x Futebol 7);
- 🏆 Pavilhão (Relvado Sintético);
- 🏆 12 balneários;



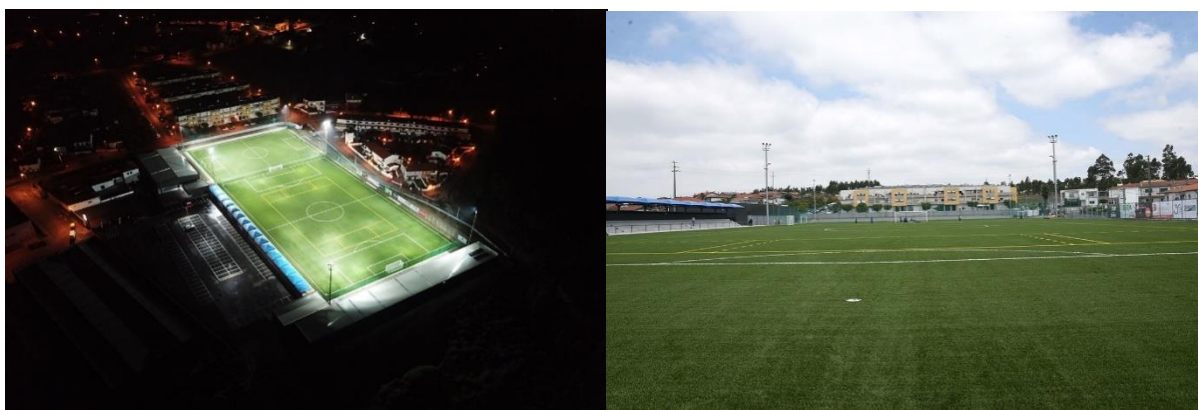


Figura 6 - Academia F.C. Famalicão (Fonte: Site Oficial do Futebol Clube de Famalicão, s/d).

#### 1.4.2. – Recursos Materiais

O clube possui uma grande variedade de materiais que são utilizados pelos escalões de formação, na sua grande maioria em muito bom estado de conservação e em quantidade, que se apresenta na Tabela3, nomeadamente:

Tabela 3 - Recursos Materiais utilizados pelos Escalões de Formação do Futebol Clube de Famalicão.

Material	Quantidade	Estado de Conservação
<b>Bolas (Tamanho 3)</b>	30	Muito Bom
<b>Bolas (Tamanho 4)</b>	70	Muito Bom
<b>Bolas (Tamanho 5)</b>	45	Muito Bom
<b>Balizas Amovíveis de 5</b>	2	Muito Bom
<b>Balizas Amovíveis de 7</b>	6	Muito Bom
<b>Balizas Amovíveis de 11</b>	2	Muito Bom
<b>Mini-Balizas</b>	4	Muito Bom
<b>Barreiras Grandes</b>	6	Muito Bom
<b>Barreiras Médias</b>	6	Muito Bom
<b>Barreiras Pequenas</b>	6	Muito Bom
<b>Barreiras Plástico</b>	8	Muito Bom
<b>Bonecos Insufláveis</b>	4	Muito Bom
<b>Coletes</b>	18 cestos (10 x 2 cores)	Muito Bom
<b>Conjunto de Garrafas Água</b>	6	Muito Bom
<b>Sinalizadores</b>	8 x 30 unidades	Bom
<b>Arcos</b>	26	Muito Bom
<b>Bases Rasas</b>	4 x 30 unidades	Muito Bom
<b>Estacas com Bases</b>	15	Bom
<b>Cones Pequenos</b>	10	Muito Bom
<b>Cones Médios</b>	10	Muito Bom
<b>Minitrampolim</b>	2	Muito Bom
<b>Escadas de Coordenação</b>	5	Muito Bom

No escalão de estágio, sub-10 A, são utilizados, maioritariamente, os seguintes materiais (Tabela 4):

**Tabela 4 - Recursos Materiais dos Sub-10 A.**

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Estado de Conservação</b>
<b>Bolas</b>	10	Muito Bom
<b>Coletes</b>	2x 10 unidades	Muito Bom
<b>Sinalizadores</b>	1 x 30 unidades	Muito Bom
<b>Estacas com Bases</b>	4	Bom
<b>Balizas Amovíveis de 7</b>	2	Muito Bom
<b>Mini-Balizas</b>	4	Muito Bom
<b>Barreiras Pequenas</b>	6	Muito Bom

No escalão de sub-14 são utilizados, maioritariamente, os seguintes materiais (Tabela 5):

**Tabela 5 - Recursos Materiais dos Sub-14**

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Estado de Conservação</b>
<b>Bolas</b>	10	Muito Bom
<b>Coletes</b>	2x 10 unidades	Muito Bom
<b>Sinalizadores</b>	1 x 30 unidades	Muito Bom
<b>Estacas com Bases</b>	4	Bom
<b>Balizas Amovíveis de 11</b>	1	Muito Bom
<b>Mini-Balizas</b>	4	Muito Bom
<b>Escadas de Coordenação</b>	2	Muito Bom
<b>Barreiras Médias</b>	6	Muito Bom
<b>Conjunto Garrafas de Água</b>	2	Muito Bom

Para além destes materiais o clube possui ainda um ginásio equipado com material adequado às suas funcionalidades.

#### **1.4.3. – Recursos Logísticos e de Comunicação**

Relativamente a outros recursos, tais como os meios de transporte e de comunicação, o clube possui três carrinhas (2 carrinhas de 9 lugares e 1 carrinha de 18 lugares). Nos dias de jogos do futebol 7, o transporte é efetuado em carros particulares, enquanto que no futebol 11 o transporte varia entre as carrinhas do clube e autocarros alugados. Em dias de treinos o

transporte é efetuado de forma semelhante, no futebol de 7 em carros particulares e no futebol de 11 o clube é responsável pelas deslocções dos atletas, com recurso às carrinhas.

No que se refere aos meios de comunicação, o Clube possui um Site oficial, Facebook, Twitter e Instagram, sendo estes os canais de comunicação mais utilizados pelo clube para divulgação da sua informação para o exterior. Como comunicação interna, o clube utiliza o e-mail e o WhatsApp.



Figura 7 - Website F.C. Famalicão com referência às redes sociais (Fonte: Site Oficial do Futebol Clube de Famalicão, s/d).

## 2. – Planeamento e Objetivos de Estágio

### 2.1 – Fases do Estágio

O estágio, conforme definido no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular do Estágio – Menor de Treino Desportivo está organizado em três fases de desenvolvimento:

#### Fase de Integração e Planeamento

Esta fase teve como objetivo a adaptação ao contexto onde me inseri, procurando conhecer todos os intervenientes e integrando-me de forma gradual.

Durante este período desempenhei as primeiras tarefas, preparei a época desportiva e recolhi informações para a realização do plano individual de estágio. A preparação desportiva foi realizada com elaboração de uma planificação anual de atividades, o planeamento e

periodização dos treinos, bem como, ainda, a realização de reuniões preparatórias. As tarefas de estágio foram elaboradas com a definição dos objetivos, o diagnóstico e caracterização da entidade de acolhimento e a elaboração do plano individual de estágio.

### **Fase de Intervenção**

A fase de intervenção teve como objetivo o desenvolvimento e implementação das atividades definidas no plano individual de estágio.

Nesta fase realizei as primeiras atividades, nomeadamente:

- 👉 Observação de pelo menos oito sessões de treino, nos dois primeiros meses;
- 👉 Observação de pelo menos uma sessão de treino por mês, após o período acima referido;
- 👉 Observação e análise do desempenho competitivo da equipa em pelo menos um jogo por mês;
- 👉 Avaliação antropométrica e motor/técnica dos atletas em três momentos temporais;
- 👉 Planeamento e intervenção de forma autónoma em diversos exercícios das sessões de treino;
- 👉 Realização de um projeto de promoção desportiva no Futebol Clube de Famalicão;
- 👉 Participação em ações de formação ou congressos seminários, num mínimo de duas ações;

### **Fase de Conclusão e Avaliação**

Na fase final da época foi analisada o decurso da mesma, de forma a retirar conclusões sobre os objetivos estabelecidos no início da época, o desenvolvimento da época desportiva e as metodologias utilizadas, bem como se os mesmos foram alcançados.

Esta fase, teve como objetivo principal, a elaboração do relatório de estágio e respetiva entrega, que finalizará com a apresentação e defesa pública do mesmo documento.

### **2.2 – Horário Semanal**

Para uma melhor organização semanal, decidi criar um horário modelo. Este horário contém todas as atividades diárias do estágio (Benjamins Sub-10) e dos Iniciados B (Sub-14).

Contudo, este horário sofreu alterações em algumas semanas, devido a ajustes no horário de treinos e/ou jogos.

**Tabela 6 - Horário Semanal.**

Horas/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9h						Estágio	Sub-14
10h							
11h	Planeamento						
12h							
13h							
14h	Scout		Planeamento		Planeamento		
15h							
16h							Reflexão
17h						Sub-14	
17:30h	Estágio		Estágio		Estágio		
18h							
18:30h	Estágio	Sub-14	Estágio		Estágio		
19h							
19:30h		Sub-14					
20h							
20:30h	Sub-14		Sub-14		Sub-14		
21h							
22h							
23h							

Legenda:	
Planeamento Treino Sub-10	
Preparação Treino Sub-10	
Treino Sub-10	
Jogo Sub-10	
Reflexão semanal	
Scout	
Preparação Treino Sub-14	
Treino Sub-14	
Jogo Sub-14 (c)	
Jogo Sub-14 (f)	

Atendendo ao facto de o estágio ser a minha única unidade curricular neste ano letivo, 2019/20, foi-me possível estar presente em todas as reuniões, treinos e jogos ao longo da época.

Os horários de treino do escalão de sub-14, no período de pré-época, foram realizados às 16:30h e só quando se deram início aos treinos dos sub-10, é que houve alteração para as 20:30h, numa primeira fase, e para as 19:45h, numa segunda fase.

O horário de treino do escalão de sub-10 não sofreu qualquer alteração ao longo da época.

Em relação aos jogos, no escalão de sub-10, estes foram disputados, maioritariamente, ao sábado de manhã. Contudo, alguns também foram disputados ao sábado à tarde e ao domingo de manhã.

No que diz respeito ao escalão de sub-14 os jogos sofreram alterações de horário todas as semanas, variando de fim-de-semana para fim-de-semana.

## **2.3 – Objetivos de Estágio**

Na realização do estágio foram definidos objetivos para o escalão de sub-10. Os objetivos do clube, definidos juntamente com o coordenador de formação Fernando Marques e os objetivos pessoais definidos por mim.

### **2.3.1 – Objetivos Clube**

Foram formulados os seguintes objetivos do clube:

- 🏆 Tornar a equipa competitiva ao ponto de conseguir lutar pelo título distrital, num prazo de dois anos;
- 🏆 Cumprir com a visão e missão do clube, bem como respeitar os valores a ele associados.
- 🏆 Potenciar atletas de forma a serem recrutados, futuramente, nos principais escalões do clube;

### **2.3.2. – Objetivos Pessoais**

Os objetivos pessoais foram definidos em objetivos gerais e específicos que abaixo se apresenta.

#### **Objetivos Gerais:**

- 🏆 Potenciar a implementação de normativas e o respeito pela assiduidade, compromisso, pontualidade e responsabilidade;
- 🏆 Cativar os atletas para a prática da modalidade, de forma regular e com entusiasmo;
- 🏆 Atingir os objetivos pretendidos pelo clube;
- 🏆 Intervir de forma clara e objetiva, de modo a que o atleta compreenda o que lhe é transmitido e possa, assim, evoluir;
- 🏆 Criar hábitos de refletir e ajustar, de forma correta, todas as situações que necessitem de intervenção;

## **Objetivos Específicos:**

- 🏆 Aumentar o nível de conhecimento alusivo ao processo de treino e jogo;
- 🏆 Refletir sobre os treinos e jogo(s) a cada microciclo;
- 🏆 Participar de forma ativa e autónoma no planeamento das sessões de treino e na sua realização.
- 🏆 Utilizar o conhecimento científico adquirido na licenciatura e a experiência na modalidade para aplicar e transmitir informação específica do futebol;
- 🏆 Elaborar o dossier de treinador do clube referente ao certificado de entidade formadora;
- 🏆 Melhorar o planeamento semanal da equipa, elaborando sessões de treino com exercícios lógicos e variados.

## **3. – Atividades Desenvolvidas**

### **3.1 – Periodização do Treino**

Quanto à periodização do treino, Lammi (1999) refere que a periodização tática é uma forma de organizar o treino, com o objetivo de aumentar o rendimento individual e coletivo, à procura de resultados.

Para Rowbtsoom (2003) a periodização é um processo que ajuda os treinadores a otimizar o desempenho do atleta enquanto minimiza o risco de sobrecarga. Ainda refere que a periodização é um conjunto de “blocos construtores” que constituem a estrutura do treino.

De acordo com a periodização de Dantas (1998), a época foi dividida em três períodos:

1. Período preparatório (pré-competitivo)
2. Período competitivo
3. Período de transição

Na maioria dos desportos coletivos o período preparatório é o período do macrociclo com maior duração, mas o mesmo não acontece no futebol (Castelo et al, 1996).

Na opinião de Leitão (2000), o período pré-competitivo desempenha um papel fundamental no desempenho coletivo ao longo da época e o tipo de treino adotado, influenciando o seu percurso no período seguinte. A consequência deste período deve ser uma disposição perfeita dos jogadores/equipa para enfrentar a competição.

O período competitivo é o período do macrociclo no futebol, neste período destaca-se a realização de jogos oficiais. As equipas técnicas devem procurar a maximização do rendimento desportivo.

No período de transição deve haver uma preparação para a época seguinte, mantendo os atletas em atividade física.

### **3.1.1 –Sub-10**

Tendo em conta a periodização de Dantas (1998), anteriormente referida, a época do escalão de sub-14 dividiu-se em três períodos.

O período preparatório teve início no primeiro treino da época (02-09-2019) e terminou antes do início do campeonato distrital de Benjamins da AF Braga (27/10/2020). Tendo em conta a duração deste período, foram realizados vários jogos de treino de forma a que os jogadores não perdessem o foco.

O período competitivo iniciou-se no dia (02/11/2019), dia em que se realizou o primeiro jogo do campeonato, e terminou a 7 de março de 2020, aquando da suspensão do campeonato.

Em relação ao período transitório, foi realizado à distância, com início a 8 de março de 2020 e término a 29 de maio de 2020. Esta realização à distância foi devido ao problema do Covi-19 (pandemia) e do Decreto do Presidente da República n.º 14 -A/2020, de 18 de março, que decretou o estado de emergência em Portugal e subsequente renovação, bem como todas as diretrizes emanadas do Serviço Nacional de Saúde/ Direção Geral da Saúde.

### **3.1.2 –Sub-14**

Tal como no escalão de sub-10, a época do escalão de sub-14 dividiu-se em três períodos.

O período preparatório iniciou-se no primeiro dia de treinos da época (02-08-2019) e terminou na semana antes de iniciar o campeonato distrital da AF Braga (01-09-2019).

O período competitivo começou no primeiro treino do microciclo semanal que antecede ao início da competição (02-09-2019) e terminou no último jogo antes da suspensão do campeonato (07-03-2020).



O período transitório realizou-se de forma diferente, uma vez que os treinos foram suspensos a partir do último jogo do campeonato, tendo-se iniciado a 8 de março de 2020 e finalizado 29 de maio de 2020. Durante este período os treinos foram realizados à distância, pelas mesmas razões, anteriormente referidas para o escalão de sub-10.

### **3.2 – Planeamento de Treino**

Segundo Rowbottom (2003) um microciclo (ciclo pequeno) refere-se ao treino semanal. Estes microciclos formam os “blocos construtores” de unidades de treino, com poucas semanas de duração, designado mesociclo (ciclo médio). Um conjunto de mesociclos compõem um macrociclo (ciclo grande), que tem uma duração de meses.

A estrutura do microciclo e o conteúdo dos treinos definem a qualidade do processo de treino. A capacidade de organizar e utilizar as ferramentas essenciais para o treino determinam a capacidade do treinador (Bompa, 2002).

Cada escalão e respetiva equipa técnica planearam os treinos de forma diferente, sendo apresentadas nos tópicos seguintes.

#### **3.2.1 –Sub-10**

No escalão de sub-10, no período preparatório, foram realizadas reuniões, com o objetivo de se preparar e definir os conteúdos abordados nos microciclos semanais, de forma a conhecer melhor o plantel e de prepará-lo para a competição. Aquando do conhecimento do calendário competitivo foi elaborado o macrociclo anual (Anexo 2), contendo uma previsão de todos os treinos da época, dos jogos amigáveis e dos jogos do campeonato.

No início do ano foi prevista a realização de 109 sessões de treino, 7 jogos amigáveis e 22 jogos oficiais. No entanto, devido à pandemia Covid-19, a época terminou a 8 de março de 2020 e ficaram por realizar 7 jogos oficiais. A equipa, para além do previsto inicialmente, ainda marcou presença no Torneio de Páscoa, organizado pela equipa Caçadores das Taipas, no período de interrupção do Carnaval.

No período competitivo, a equipa técnica reunia todas as semanas, no final do jogo, para refletir sobre o jogo e definir os objetivos das sessões de treino da semana. O microciclo semanal era planeado consoante o jogo, apenas se houvesse alguma dificuldade identificada.

As unidades de treino eram elaboradas juntamente com o treinador principal, mas era eu que esboçava a sessão numa folha apropriada (Anexo 3), e levava para a Academia.

Em relação aos dias de treino, a equipa técnica reunia-se antes de todas as sessões, para comunicar e debater sobre alguns aspetos essenciais para a sessão, organizar/estruturar a sessão de treino e deslocar-se do balneário dos jogadores para o recinto de treino.

### **3.2.2 –Sub-14**

No escalão de sub-14, no período preparatório, foram realizadas várias reuniões antes das sessões de treino e nos dias livres, de forma a preparar e definir os conteúdos abordados nos microciclos semanais e, conseqüentemente, no mesociclo referente ao período pré-competitivo. As unidades de treino, neste período, eram elaboradas consoante o que ficou definido.

Neste período foi também elaborado o macrociclo anual (Anexo 4), com a informação das sessões de treino, jogos amigáveis e jogos oficiais.

Na realização do documento ficou prevista a realização de 163 sessões de treino, 8 jogos amigáveis e 30 jogos do campeonato distrital. No entanto, com a suspensão da atividade por parte da AF Braga e do FCF, ficaram por disputar 8 jogos oficiais e, conseqüentemente, os treinos pertencentes a esses microciclos.

No período competitivo, a equipa técnica reunia todas as semanas, maioritariamente, ao fim de semana, no final do jogo, para refletir sobre o jogo e definir o microciclo semanal. Consoante os aspetos a melhorar identificados nessas reuniões, eram elaboradas as unidades de treino ao longo dessa semana.

Embora, as unidades de treino fossem elaboradas em conjunto, era o treinador-principal que esboçava a sessão numa folha apropriada (Anexo 5), e enviava para os restantes membros da equipa técnica.

Em relação aos dias de treino, a equipa técnica reunia-se antes de todas as sessões, pelo menos, 30 minutos previamente à hora de treino, para comunicar e debater sobre alguns aspetos essenciais para a sessão. Neste tempo estava, também, incluída a preparação dos exercícios, em campo, antes do início da sessão. Eu, como estava presente no treino dos sub-10, apenas me reunia com os restantes membros à terça-feira.

### 3.3 – Etapas de Formação do Atleta

“O treino de jovens não se orienta pelos critérios da prática desportiva adulta, nem tão pouco pelos critérios do desporto de rendimento e de alto rendimento” (Adelino et al,2000).

Naturalmente, nas modalidades coletivas como o Futebol, existe uma preocupação com o processo de desenvolvimento do atleta na sua formação. Deste modo, os treinadores procuram melhorar o desempenho individual, para obter melhores resultados coletivos.

Nos escalões de sub-10 e de sub-14 procuramos obter uma melhor performance individual que, segundo Martin (1999), resulta do treino e das exigências que os atletas enfrentam, sendo conseguida quando se obtêm os resultados desejados na aprendizagem motora, nos comportamentos técnico-táticos, no movimento, nas estruturas do organismo e na vontade e motivação.

Segundo Stafford (2005), as etapas de formação são divididas em seis etapas construindo uma pirâmide, como se ilustra na Figura 8.



Figura 8 - Etapas do Modelo de LTAD (Fonte: [linhadepasse.blogspot.com/2011/02/](http://linhadepasse.blogspot.com/2011/02/)).

No escalão de sub-10, baseando-me neste modelo e tendo em conta que os atletas se inserem na etapa de “Aprender a treinar”, tive em consideração que devia haver uma aprendizagem de habilidades motoras específicas e das capacidades inerentes à modalidade.

Com isto, consegui introduzir exercícios de coordenação e força, exercícios de desenvolvimento de ações técnicas (passe, cabeceamento, receções) e jogos reduzidos e condicionados. Ao longo dos treinos, fui notando que a utilização do pé não dominante não era tão frequente como se pretende na faixa etária e consegui melhorar esse aspeto.

De salientar que Stafford (2005) verificou que existe uma redução do número de atividades/desportos praticadas, recomendado uma prática de três modalidades distintas. Deste modo, a maior parte dos atletas do escalão, praticava uma modalidade, para além do futebol, principalmente natação, o que lhes permitiu adquirir e desenvolver outras capacidades.

O escalão de sub-14 insere-se na etapa de “Treinar para Treinar”. A nível individual, esta fase destaca-se por ser a fase onde ocorre o pico de velocidade em altura e do respetivo desenvolvimento da condição física, nomeadamente nas componentes da força e resistência. No que diz respeito ao coletivo, é essencial a consolidação de ações específicas da modalidade e o conhecimento tático dos atletas. É uma etapa que pode demorar entre três a cinco anos, havendo um progresso significativo do treino específico em relação ao geral.

Neste escalão, foi introduzido um treino de performance individual em todos os microciclos, no treino de terça-feira. Este treino consistia em trabalhar força e coordenação numa parte inicial e na parte fundamental, exercícios específicos de ações técnicas individuais essenciais na posição desempenhada pelo atleta em campo. Por exemplo, procurávamos que um defesa, nestes treinos, aperfeiçoasse o passe, cabeceamento, desarme ou outro atributo essencial.

Apesar de em ambos os escalões, se ensinarem e desenvolverem habilidades desportivas distintas, há um fator que permanece inalterável nos dois, a competição.

Mesmo no treino de crianças e jovens, não se pode ignorar o potencial da competição, uma vez que apesar de implicar objetivos diferentes para cada escalão, não deixa de ser parte integrante da prática desportiva (Adelino et al. 2000).

Naturalmente, no treino de jovens atletas, o treinador não se pode focar apenas na competição, nem, apenas, em querer ganhar jogos.

### **3.4 – Intervenção nas Sessões de Treino**

A época iniciou em agosto, apenas com o escalão de sub-14 em atividade. Na primeira semana deste mês, tive um papel de observador, procurando conhecer a equipa técnica e os jogadores. Com o decorrer do mês e das sessões de treino, comecei a assumir a ativação funcional em todos os treinos, juntamente com o trabalho de coordenação. Ao fim- de-semana comecei a gravar os jogos de treino e a fazer recortes de vídeo, a pedido do treinador principal.

No mês de setembro deu-se início aos treinos do escalão de sub-10 e tal como no escalão de sub-14, numa primeira fase também tive um papel preponderantemente de observador. Procurei conhecer melhor o treinador e o que ele pretendia para a equipa, assim como aprofundar o conhecimento individual dos jogadores.

Após os primeiros treinos de observação, procurei introduzir alguns aspetos de forma a melhorar o procedimento das sessões de treino. Para isto acontecer decidi:

- Elaborar o treino em folha apropriada;
- Inserir exercícios lúdicos e de desenvolvimento das capacidades individuais na ativação funcional;
- Proporcionar uma sequência lógica dos exercícios ao longo da sessão de treino.

Com o decorrer da época, o treinador principal deu-me liberdade para elaborar sessões de treino completas, ficar responsável pela orientação de exercícios, orientar palestras antes do jogo e controlar substituições no decorrer dos jogos. Nos dias de jogo ficava, também, encarregue pela preparação dos exercícios no campo e pela ativação funcional dos guarda-redes.

Na ativação dos guarda-redes, em dia de jogo, procurei utilizar o meu conhecimento e experiência na posição, utilizando exercícios adequados. Assim sendo, numa fase inicial os guarda-redes começavam por ter um contacto livre com a bola e realizar ativação funcional. Na parte fundamental do aquecimento realizava encaixe frontal, no solo e aéreo, trabalho de pés com queda lateral, quedas laterais, cruzamentos, reposição de bola e por último, remates de forma variada.

Durante o jogo, estive sempre presente no banco de suplentes, ao lado do treinador principal, ajudando-o na orientação da equipa, nas substituições, correção de posicionamento e feedbacks.

Após os jogos, fiquei responsável pelo preenchimento dos dados para o dossier do escalão relativo ao processo de entidade formadora, inserindo os convocados, golos marcados e sofridos, e minutos de cada jogador.

No escalão de sub-14, durante o período competitivo, comecei a ter maior participação nos treinos. A juntar à ativação funcional e ao treino de coordenação, comecei a assumir pequenos exercícios da parte fundamental, a trabalhar com os jogadores que ficavam de fora do exercício principal.

Em dias de jogo, antes do jogo, fiquei responsável pela ativação funcional e o auxílio nos restantes exercícios. Durante o jogo, tinha duas funções distintas, dependendo da disponibilidade das câmaras de filmar. Quando a câmara estava disponível ficava responsável

pela filmagem do jogo e quando não tínhamos câmara ia para o banco de suplentes realizar análise estatística da nossa equipa e orientar a ativação funcional dos suplentes.

Após os jogos, sempre que fossem filmados, tinha a função de realizar recortes de pequenos vídeos de acordo com o pretendido pela equipa técnica e preencher a ficha de jogo (Anexo 6), com os dados estatísticos e informações relevantes.

### **3.5 – Reflexões das Sessões de Treino**

No final de cada semana de trabalho, elaborei um relatório de reflexão (Anexo 7), acerca das sessões de treino e do jogo desse microciclo. Em relação às sessões de treino, o relatório apresenta a explicação dos exercícios realizados e se os jogadores compreenderam à execução dos exercícios, assim como às suas dificuldades. No que diz respeito ao jogo foi apresentado o resultado do jogo, o comportamento coletivo da equipa e se o modelo de jogo foi cumprido ou não.

No escalão de sub-14, as reflexões das sessões de treino eram realizadas conjuntamente com a equipa técnica, no balneário, após cada unidade de treino. Nesta reflexão procurávamos, principalmente, corrigir aspetos negativos de forma a não se repetirem e aspetos positivos para voltar a realizar em sessões de treino futuras.

### **3.6- Análise de Jogo**

O *Scouting* é um instrumento de trabalho que permite às equipas técnicas obter informações úteis sobre aspetos relevantes (Rocha, 1996).

O principal objetivo do *scouting* é recolher informação para ser analisada posteriormente. É utilizado por muitos treinadores de forma a aprofundar o conhecimento da sua equipa (Gouveia, 1995).

Segundo Garganta (2000), analisar o jogo permite-nos identificar os principais problemas da equipa, porque o tempo de treino tem vindo a diminuir, o que obriga a ter maior conhecimento sobre o que realizar, como realizar e onde e quando realizar.

De acordo com o indicado no GFUC, comprometi-me a observar oito sessões de treino, nos meses de agosto e setembro e uma sessão de treino nos restantes meses de estágio. Em relação a jogos, comprometi-me a observar e analisar o desempenho competitivo da equipa em pelo menos um jogo por mês;

Para realizar estas observações, decidi utilizar uma ficha de jogo (Anexo 8), e uma ficha de observação de treino (Anexo 9).

A ficha de observação de jogo foi utilizada para observar os adversários e é composta por informações sobre o adversário, estatísticas do jogo, sistema tático, reposição de bola através do guarda-redes, remates e golos, caracterização das fases de jogo, bolas paradas, perfil do treinador e referência aos melhores jogadores por setor.

A ficha de observação de treino foi utilizada para observar treinos de treinadores do FCF e é composta por identificação do treinador e da sessão, perfil do treinador e observação do treino (gestão e organização inicial, parte inicial e parte final).

No escalão de sub-14 foram-me atribuídas as funções de gravar e analisar os jogos da equipa.

Os jogos eram gravados com uma câmara adquirida pelo clube, na torre de observação, com ajuda de um tripé de suporte.

Após o término do jogo elaborava uma análise do mesmo, recortando pequenos vídeos dos quatro momentos do jogo ou de momentos pretendidos pela equipa técnica. Como a câmara armazenava o vídeo do jogo em pequenos vídeos de 10 minutos, para obter uma maior qualidade, eu recortava os vídeos através do programa do *Windows*.

Para edição de vídeo e de imagens utilizei programas como o Sony Vegas Pro e o Klip Draw Basic.

A maior parte das análises foram realizadas para análise interna, da equipa técnica, mas também foram realizadas algumas, em *power point*, para apresentação aos atletas no auditório da academia.

Na segunda volta do campeonato, houve jogos em que preparei uma análise do adversário com recortes do jogo da primeira volta, para apresentar aos atletas antes da palestra do jogo.

### **3.7– Modelo de Jogo**

O modelo de jogo tem como finalidade delinear o caminho a ser percorrido ao longo da época. Segundo Gomes (2008) não existe um modelo de jogo universal, uma vez que cada clube possui uma cultura de jogo e os seus treinadores procuram adaptar-se ao contexto inserido.

O treinador deve ser o elemento que constrói o modelo de jogo para a sua equipa, de acordo com as ideias que quer ver nos jogadores, estando sujeito a modelações por parte do mesmo, construí-lo, desconstruí-lo e reconstruí-lo ao longo da época (Frade, 1985).

Oliveira (2004) refere que o jogo de futebol é composto por quatro momentos de jogo: organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque. Ao qual eu acrescento os esquemas táticos como um quinto momento de jogo, devido à importância dada pelas equipas e à influência cada vez maior no resultado final do jogo.

De acordo com Teodurescu (2003), um modelo de jogo deve conter as ações individuais e coletivas dos jogadores, juntamente com o esforço físico e psicológico característico do jogo.

Desta forma, cada escalão apresenta um modelo de jogo diferente, que serão apresentados a seguir.

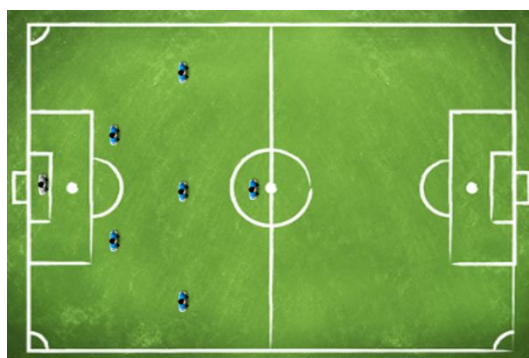
#### **3.7.1 – Modelo de Jogo Sub-10**

No que diz respeito ao modelo de jogo, do escalão de sub-10, realizou-se uma reunião conjunta com o coordenador de futebol de 7 e o coordenador geral, para definir um modelo de jogo semelhante em todos os escalões base de formação, futebol 7, do clube.

O facto de o sistema tático ser igual em todos os escalões, facilita a integração dos jogadores aquando da necessidade de permuta entre escalões.

Quanto ao sistema tático utilizado, a equipa apresentou-se em 2-3-1 (Figura 9), iniciando com um Guarda-Redes, dois defesas centrais, um médio centro, dois médios alas e um avançado. O sistema apenas foi alterado em caso de necessidade, nomeadamente, por dificuldades impostas pelo adversário na 1ª fase de construção ou resultado negativo perto do término do jogo.





**Figura 9 - Sistema Tático Sub-10 A.**

Tendo em conta que o futebol apresenta princípios fundamentais (Tabela 7) e operacionais, como refere Bayer (1994), decidimos construir os nossos quatro momentos de jogo apresentados nos pontos seguintes, baseados nos seus princípios balizadores.

**Tabela 7 - Princípios Fundamentais.**

<b>PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS</b>		
Recusar a inferioridade numérica	Evitar a igualdade numérica	Criar superioridade numérica
<b>FASES</b>	<b>DEFESA</b>	<b>ATAQUE</b>
<b>PRINCÍPIOS OPERACIONAIS</b>	Recuperar a posse de bola Impedir a progressão ao alvo Proteger o alvo	Manter a posse de bola Progredir ao alvo adversário Atacar o alvo adversário

A partir destes princípios balizadores, foram construídos princípios particulares (Tabela 8), adaptados do quadro apresentado por Cote (1999) e Garganta, Pinto (1994).

**Tabela 8 - Princípios Particulares Etapa Iniciação.**

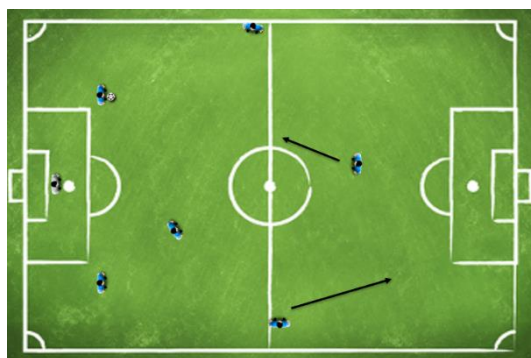
<b>ETAPAS/FASES</b>	<b>DEFESA</b>	<b>ATAQUE</b>
INICIAÇÃO (9anos – 11anos)	Apresentação de referências com base no adversário e com pouca delimitação espacial. Ênfase na defesa individual setorizada (maior	Organização do ataque enfatizando um jogo através de passes longos, mas apresentando opções para um jogo mais curto.

<p style="text-align: center;"><b>INICIAÇÃO</b> (9anos – 11anos)</p>	<p>preocupação com o adversário do que com o setor). Maior ênfase na ocupação de espaços e da profundidade. Ênfase na marcação, na cobertura defensiva e no fechar linhas de passe.</p> <p>Desenvolvimento de noções do bloco, com maior referência na largura do campo. Ênfase no posicionamento atrás e à frente da linha da bola.</p> <p>Enfatizar as ações defensivas bom base em zonas de “risco” e de “conforto”</p>	<p>Procurar manter um equilíbrio setorial na movimentação dos jogadores, visto que estas se centram na trajetória da bola. Ênfase em passes para as extremidades da largura e profundidade do campo.</p> <p>Enfatizar a procura de situações de superioridade e igualdade numérica próximas do alvo;</p> <p>Enfatizar a alternância posicional nas bolas paradas;</p>
--	--	---

### **Organização Ofensiva**

A organização ofensiva consiste no momento de jogo em que a equipa possui a posse de bola e tem como objetivo progredir no terreno para fazer golo. Tendo em conta o objetivo deste processo, a equipa técnica criou um conjunto de ações:

- i. O primeiro comportamento que os jogadores devem ter é o de “aumentar o campo”, dando largura e profundidade;
- ii. Antes de progredir no terreno a equipa deve privilegiar a posse de bola de forma a abrir espaços no adversário;
- iii. Respeitar o processo de jogo trabalhado ao longo das sessões de treino, utilizando um conjunto de dinâmicas ofensivas, de forma a criar situações de finalização, como se ilustra na Figura 10.



**Figura 10 - Exemplo de uma Dinâmica Ofensiva Sub-10 A.**

Para as ações coletivas terem um maior rendimento, foram pensadas algumas considerações individuais, tais como:

- **Guarda Redes:** É considerado o 1º atacante, devido à importância dada na 1ª fase de construção;  
 Na execução das reposições de bola deve optar sempre por uma reposição curta, evitando e recusando a inferioridade numérica;  
 Tem a missão de aumentar o diminuir o ritmo da nossa equipa quando a bola sai do terreno de jogo ou quando tem a bola em sua posse;  
 Assegurar constantes linhas de passe seguras para os seus companheiros de equipa;
- **Defesas centrais:** Assegurar linhas de passe, principalmente ao guarda-redes, na 1ª fase de construção;  
 Definir e decidir se leva o jogo para a frente ou recomeça pelo guarda-redes;  
 Sempre que possível, subir no terreno para criar superioridade numérica.  
 Privilegiar o jogo apoiado;
- **Médio centro:** Posicionar-se no corredor oposto ao defesa central que possui a bola, de forma a abrir uma linha de passe para o avançado;  
 Missão de construir o jogo e levar o jogo para a frente, procurando linhas de passe ofensivas ou penetrando para finalizar;  
 Considerado o distribuidor de jogo;  
 Marcar o tempo de jogo, aumentando ou diminuindo a velocidade das suas ações;
- **Médios alas:** Funções principais de procurar desequilíbrios ou penetrar na defesa adversária;  
 Alternar entre apoio curto ou longo, consoante a localização da bola na 1ª fase de construção.

Ter uma influência muito grande nas decisões, principalmente, em situações de 3x2 ou 4x3, privilegiando o passe atrasado.

- **Avançado:** Principal função de ser o finalizador da equipa;  
Tem a missão de fugir aos defesas adversários, baixando no terreno, para ser uma linha de passe e poder receber orientado ou jogar para um companheiro de frente para o jogo;  
Constante mobilidade para abrir espaços na defesa adversária ou ser uma linha de passe;  
Ser uma ameaça constante para o adversário;

## **Organização Defensiva**

A organização defensiva consiste na recuperação da bola, tentando impedir que o adversário progrida no ataque e obtenha o principal objetivo, o golo. Tendo em conta o objetivo deste processo, a equipa técnica criou um conjunto de ações:

- i. O primeiro objetivo da equipa é manter uma estrutura coesa e organizada;
- ii. Para evitar a progressão do adversário foram criadas estratégias de pressão;
- iii. Os jogadores devem, neste momento, reagir de forma intensa de forma a recuperar a bola numa zona mais avançada no terreno, diminuindo as hipóteses de o adversário criar situações de finalização.

Para as ações coletivas terem um maior rendimento, foram pensadas algumas considerações individuais:

- **Guarda Redes:** É considerado o último defesa do processo defensivo;  
Tarefa principal de defender a baliza;  
Observação total do campo, na sua posição, deve comunicar com a sua equipa, ajudando no posicionamento;
- **Defesas centrais:** Tarefa principal de marcar o homem mais ofensivo do adversário;  
Alternar marcação individual com cobertura defensiva ao outro defesa;
- **Médio centro:** Responsável pelo equilíbrio da equipa;  
Deve ocupar o lugar de um defesa, caso este penetre com bola no processo ofensivo;
- **Médios alas:** Missão de fechar o corredor, impedindo que a bola entre no jogador adversário desse mesmo corredor;
- **Avançado:** É considerado o primeiro defesa da equipa;

Pressionar os defesas centrais aquando da saída de bola, no momento adequado.

### **Transição Ofensiva**

No que diz respeito à transição ofensiva a equipa técnica definiu vários objetivos para o coletivo, dos quais se destacam:

- Passar rapidamente de uma mentalidade defensiva para ofensiva;
- Retirar a bola da zona de pressão;
- Com espaço, atacar a baliza do adversário;
- Sem espaço, recomeçar o processo e reorganizar;
- Manter sempre o equilíbrio.

### **Transição Defensiva**

Em relação à transição defensiva foram definidos três objetivos para a equipa, sendo eles:

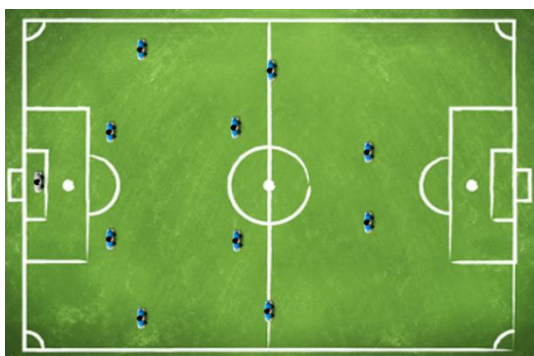
- Recuperar a posse de bola;
- Atrasar a ação do portador da bola, pressionando após a perda;
- Manter a equipa organizada e equilibrada.

### **3.7.2. – Modelo de Jogo Sub-14**

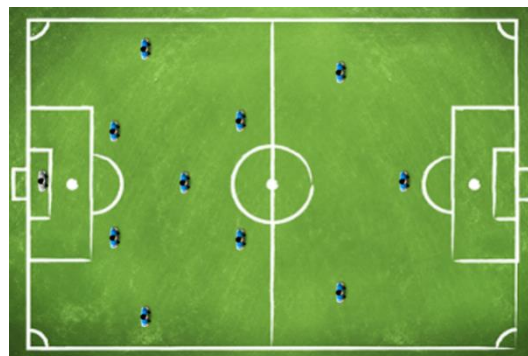
No escalão de sub-14, o modelo de jogo foi definido pelo treinador e treinador-adjunto, uma vez que se mantém da época anterior. Foi realizada uma reunião de planeamento de época, antes de darmos início aos trabalhos, em que me foram apresentados o modelo e as ideias de jogo da equipa técnica, havendo debate de forma a retirar o melhor para a equipa.

O sistema tático utilizado e trabalhado, inicialmente, foi o 4-4-2, com a presença de um guarda-redes, dois defesas centrais e dois defesas laterais, dois médios centros e dois médios alas, e dois avançados.

Durante o período competitivo, houve alteração do sistema tático, passando de 4-4-2 (Figura 11) para 4-3-3 (Figura 12), devido ao facto de a equipa técnica não estar a conseguir retirar o máximo rendimento dos jogadores e consequentemente, do coletivo.



**Figura 11 - Sistema Tático Inicial Sub-14.**



**Figura 12 - Sistema Tático Final Sub-14.**

Em relação aos quatro momentos de jogo referidos anteriormente por Oliveira (2004), a equipa técnica na reunião de planeamento, realizada no início da época, definiu vários objetivos para cada um desses momentos. Para além dos quatro momentos de jogo, foram também criados diversos esquemas táticos.

Na definição dos quatro momentos de jogo, tivemos em conta a idade dos nossos jogadores e o respetivo escalão de formação, estando atentos aos princípios particulares adaptados do quadro apresentado por Cote (1999) e Garganta e Pinto (1994).

**Tabela 9 - Princípios Particulares Etapa de Transição.**

<b>ETAPAS/FASES</b>	<b>DEFESA</b>	<b>ATAQUE</b>
Transição (12 anos – 14 anos)	Defesa individual setorizada com maior delimitação do espaço. Desenvolvimento de uma defesa compacta. Ênfase nas ações com referências mais setoriais do que individuais. Desenvolvimento da pressão ao portador da bola, levando o atacante para zonas de ação dificultada e retirando linhas de passe.	Sobreposição de passes curtos em relação ao jogo de passes longos. Utilizar o guarda-redes como linha de passe para ultrapassar as dificuldades na 1ª fase de construção. Desenvolver movimentos com e sem bola criando superioridade numéricas para desequilibrar a defesa adversária.

Transição (12 anos – 14 anos)	Desenvolvimento de ações com o guarda-redes a dar cobertura.	Enfatizar a criação de espaços nos corredores laterais através da circulação de bola, para criar situações de finalização.
----------------------------------	--	--

## Organização Ofensiva

Relativamente à organização ofensiva, as principais ideias assentam no seguinte:

### 1. Objetivo: 4 avançados.

O objetivo na organização ofensivo é procurar a baliza adversária com pelo menos, 4 jogadores, os dois avançados e os dois médios laterais.

### 2. Primeira fase de construção

- Laterais baixos e um médio para triangulação.

Na primeira fase de construção os laterais devem baixar para ser uma opção de passe e o médio deve formar um triângulo com os defesas centrais.

### 3. Médios posicionais: aproximar dos corredores (Saída curta)

Aquando da primeira fase de construção através dos centrais, os médios devem posicionar-se de modo a poder tabelas com os laterais ou médios alas.

### 4. Avançados com movimentos contrários (Quebra vs. Espaço)

Os avançados devem ter sempre movimentos opostos, ou seja, se um avançado procurar o espaço, o outro deve ser uma linha de passe e procurar o jogo apoiado.

### 5. Extremos em largura – apoios abertos (jogar dentro ou fora)

Os extremos têm o papel de aumentar a largura da equipa, jogando com os apoios abertos, para procurar penetrar através de passe ou condução de bola.

### 6. Zonas de finalização – Zona 1 (1º poste), Zona 2(2º poste), Zona 3(Entrada)

Foram definidas três zonas de finalização para os jogadores que atacam a baliza adversária.

### 7. Zona de remate vs. Zona de criação.

Para além das zonas de finalização, foram definidas outras duas zonas na organização ofensiva. A zona de remate, numa zona mais próxima da baliza, e a zona de criação, desde o meio-campo até ao início da zona de remate.

## **Organização Defensiva**

No que se reporta à organização defensiva pretendia-se o seguinte:

### 1. Encurtar vs. Coberturas

Na nossa organização defensiva foram definidos dois parâmetros muito importantes, o encurtar e as coberturas. O encurtar, de modo a retirar espaço ao adversário e as coberturas, para tentarmos manter a nossa baliza sempre segura, dando proteção ao colega de equipa.

### 2. Pressão – Indicadores de Pressão

Foram definidos indicadores de pressão, principalmente para os avançados, nomeadamente a colocação dos apoios, entre outros.

### 3. Controlo de profundidade

- Médios enquadrados
- Projeção
- Cruzamentos

A linha defensiva tinha o papel de controlar a profundidade e para isso foram definidos três indicadores para esse momento.

## **Transição Ofensiva**

No momento da transição ofensiva, a equipa pensou em quatro formas diferentes de a realizar, nomeadamente:

1. Passe (Passe vertical)
2. Apoio (Jogadores próximos)
3. Espaço (Jogadores afastados)
4. Extremos em movimentos diagonais

## **Transição Defensiva**

A ideia da transição defensiva assentava no seguinte:

### 1. Rápida e agressiva

Os jogadores devem reagir rápido à perda de bola, principalmente o atleta que a perdeu ou se encontrar mais perto da bola.

### 2. Aproximação (jogadores mais próximos)



De forma a manter a equipa equilibrada, os jogadores mais próximos devem aproximar-se para retirar tempo e espaço ao adversário.

### 3. Coberturas (jogadores mais afastados) – Referência Homem

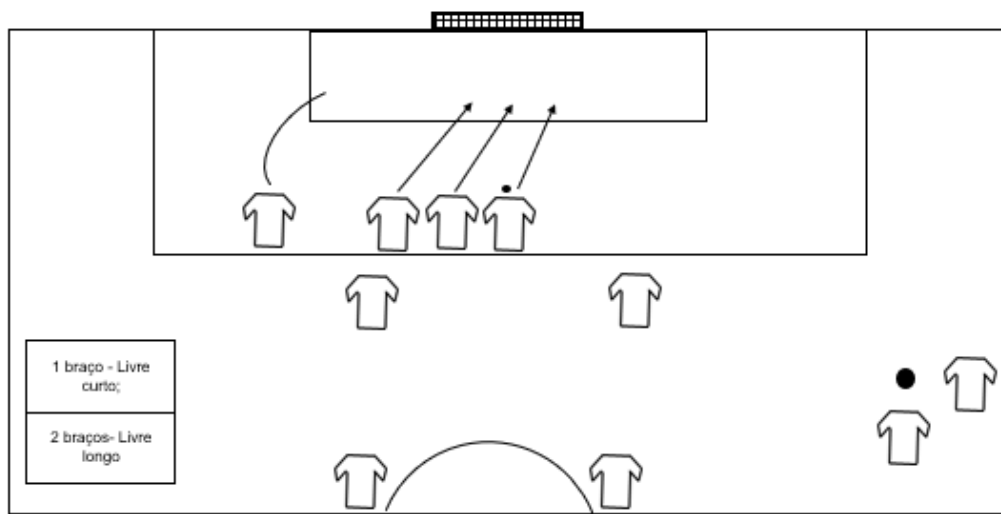
Enquanto os jogadores mais próximos procuram aproximar e encurtar, os jogadores mais afastados devem posicionar-se e dar cobertura a esses jogadores, tendo o Homem como referência.

## Esquemas táticos

No que diz respeito aos esquemas táticos (Ver anexo 10), foram definidos esquemas ofensivos e defensivos) para os livres e cantos assim como para os marcadores de penáltis e a formação da barreira, cujo exemplo se encontra na Figura 13.



### Ofensivo: Livres - Lado Direito



- Concentração

- Comunicação

- Querer

**Figura 13 - Exemplo de um Esquema Tático Sub-14.**

## **3.8 – Avaliação do Atleta**

### **3.8.1 –Sub – 10**

#### **3.8.1.1 –Teste Psicológico**

O teste psicológico realizado foi o questionário de motivação para atividades desportivas (QMAD), versão traduzida e adaptada de Sidónio Serpa e Jorge Frias (1990), do original *Participation Motivation Questionnaire*, elaborado por D.Gills, J.Gross e S.Huddleston (1983).

O QMAD consiste no preenchimento de 30 perguntas, que foram respondidas em função de cinco níveis de classificação conforme a sua importância. As perguntas incidem no motivo para praticar a atividade desportiva.

Para a avaliação do teste, as perguntas foram agrupadas em 7 dimensões, conforme o protocolo (ver dossier de estágio) de forma a obter as dimensões percecionadas como as mais importantes por parte dos atletas.

#### **3.8.1.2 –Teste Social**

O teste social, presente no dossier de estágio aplicado no escalão de sub-10, foi elaborado na unidade curricular de Planificação do Treino, lecionada pelo Professor Pedro Esteves, no 3º ano da licenciatura, tentou-se assim, deste modo, realizar um trabalho aplicado e útil no contexto do estágio

O teste tem o objetivo principal de avaliar, numa escala de 1 a 3, a influência que o colega de equipa tem dentro do grupo. Um segundo objetivo pretendido com o teste foi a identificação de um jogador para capitão de equipa, sendo que cada atleta tinha, apenas, um voto.

Com este teste pretendia-se conhecer a relação existente entre os atletas do plantel, através da avaliação da sua influência, e o jogador com mais perfil ou mais social dentro do grupo, através da nomeação para capitão.

### 3.8.1.3. Testes Físicos

Foram realizados os seguintes testes:

#### Velocidade (7 e 15 metros)

**Objetivo:** determinar a velocidade máxima dos atletas.

**Material:** sinalizadores, fita métrica, apito e cronómetro.

**Diagrama:**

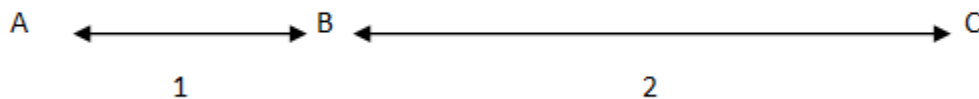


Figura 14 - Diagrama de Velocidade 7m e 15m Sub-10.

**Legenda:**

1 – área de aceleração (7 m)

2 – área de avaliação (velocidade máxima) (15 m)

**Procedimento:** Montar o diagrama conforme apresentado na Figura 14 (as letras representam sinalizadores).

1 – O atleta desloca-se de A até B em velocidade máxima;

2 – O atleta desloca-se de A até C em velocidade máxima;

O apito do treinador dará início ao teste;

Ambos os tempos serão cronometrados;

**Validação:** O atleta não pode sair fora do corredor de avaliação.

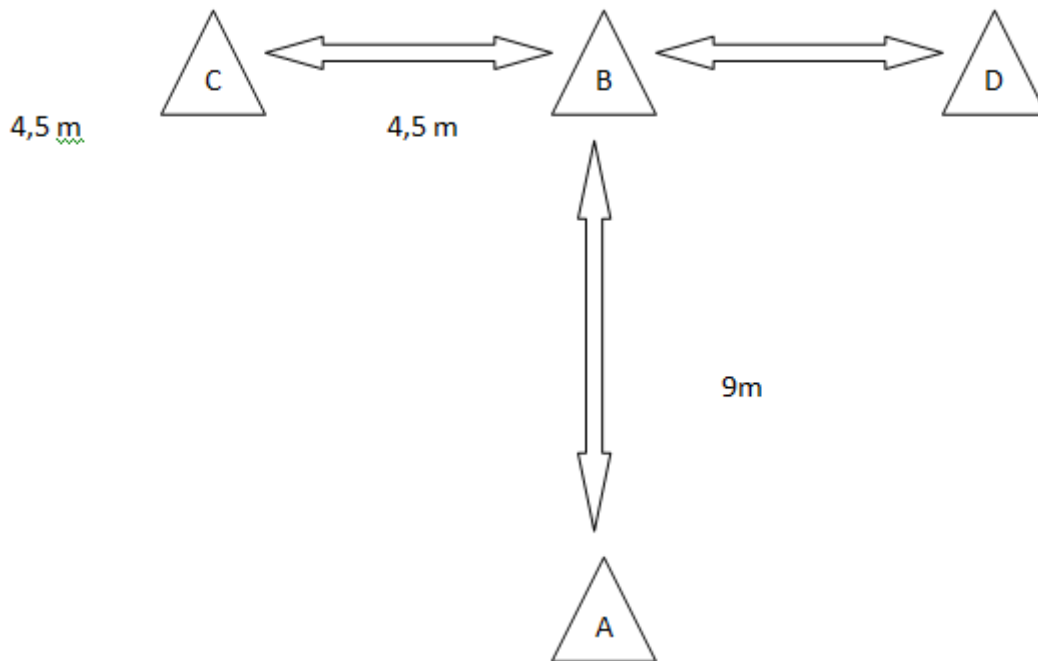
**Condições de realização:** o piso deverá ser correspondente ao da prática usual da modalidade (campo de relva sintética) e os atletas deverão estar apropriadamente equipados (chuteiras, meções, calções e t-shirt).

## Agilidade (com e sem bola)

**Objetivo:** avaliar a agilidade dos atletas.

**Material:** Cronómetro e Sinalizadores/ Cronómetro, Sinalizadores e Bola

**Diagrama:**



**Figura 15 - Diagrama de Agilidade com e sem Bola Sub-10.**

**Procedimento (sem bola):** colocar os sinalizadores (de A a D) de acordo com o representado na Figura 15. O atleta começa em A. Ao sinal do treinador, corre até B e toca com a mão. Depois, desloca-se lateralmente até C e toca de novo. Seguidamente desloca-se lateralmente até D, tocando igualmente no sinalizador. Por fim, volta a B em deslocamento lateral, toca-lhe com a e desloca-se de costas até A. Registrar o tempo, em segundos.

**Procedimento (com bola):**

Para atletas destros, o procedimento é semelhante ao teste de agilidade sem bola, devendo contornar os cones com a bola controlada sempre pelo lado de fora (lado direito).

Para atletas esquerdinos, o procedimento é o contrário (simétrico) ao do teste de agilidade sem bola, devendo seguir o percurso A – B – D – C – B – A e contornando os cones com a bola controlada sempre pelo lado de fora (lado esquerdo).

**Validação:** a prova não será válida se o atleta em algum momento alterar o percurso estipulado ou derrubar os cones.

**Condições de realização:** o piso deverá ser correspondente ao da prática usual da modalidade (campo de relva sintética). Os atletas deverão estar apropriadamente equipados (chuteiras,

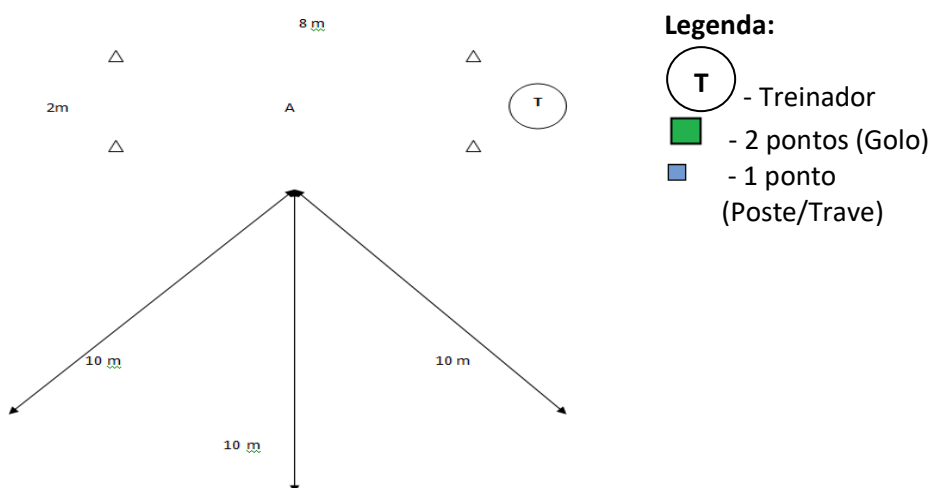
meiões, calções e t-shirt) e a bola deverá cumprir os requisitos estipulados pela Associação de Futebol de Braga para a época desportiva em causa.

### Precisão do Passe

**Objetivo:** determinar a precisão do passe dos atletas.

**Material:** cones, sinalizadores, bolas e cronómetro.

**Diagrama:**



**Figura 16 - Diagrama de Precisão de Passe Sub-10.**

**Procedimento:** colocar os cones e os alvos como apresentado na Figura 16 (os alvos, representados por cores, são igualmente marcados por sinalizadores). O atleta começa em A, enquanto que o treinador fica com várias bolas fora do retângulo. O exercício em si passa pelo atleta receber a bola das zonas do treinador e efetuar um passe rasteiro para o alvo que lhe for indicado pelo treinador. O treinador deve saber previamente quais os alvos que vai destinar ao atleta, de forma a que este realize 2 passes para cada um dos alvos. A indicação do alvo deverá ser feita no início do passe. Registar a pontuação.

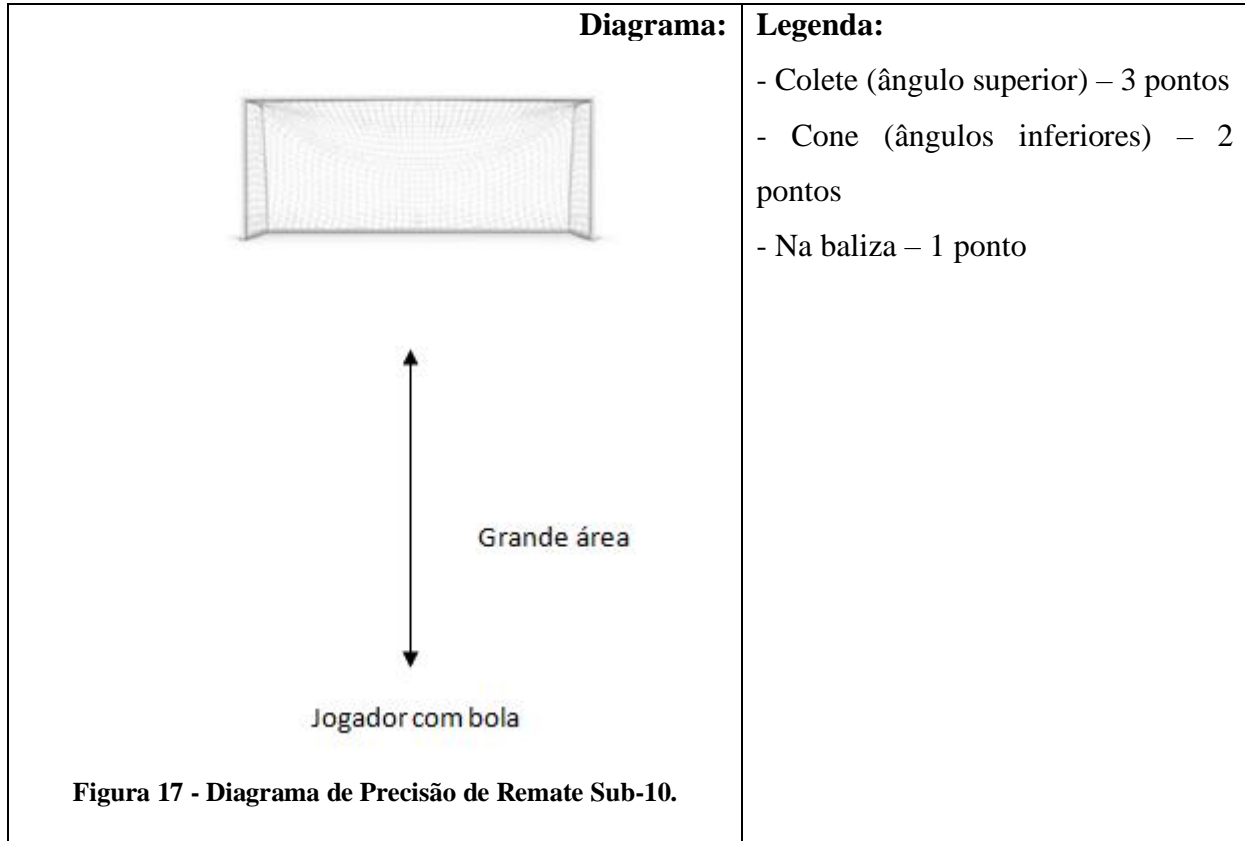
**Validação:** O atleta não pode fazer o passe fora da zona retangular marcada pelos sinalizadores. De igual forma, a partir do momento em que recebe a bola do treinador (1º contacto com a bola), o atleta tem 3 segundos até efetuar o passe para o alvo destinado – a ultrapassagem deste limite invalida a tentativa.

**Condições de realização:** o piso deverá ser correspondente ao da prática usual da modalidade (campo de relva sintética). Os atletas deverão estar apropriadamente equipados (chuteiras, meiões, calções e t-shirt) e a bola deverá cumprir os requisitos estipulados pela Associação de Futebol de Braga, para a época desportiva em causa.

## Precisão do Remate

**Objetivo:** Avaliar a agilidade dos atletas.

**Material:** Baliza, Bola e Cronómetro



**Procedimento:** montar o diagrama conforme apresentado na Figura 17 (colocar 2 coletes nos ângulos superiores e 2 sinalizadores nos ângulos inferiores). O atleta realizará 4 remates, indicando previamente qual a sua intenção.

**Validação:** Os remates não serão válidos quando, por exemplo, o jogador quiser colocar a bola no lado direito da baliza e ela for rematada para o lado esquerdo.

**Condições de realização:** o piso deverá ser o correspondente ao da prática usual da modalidade (campo de relva sintética). Os atletas deverão estar apropriadamente equipados (chuteiras, meias, calções e t-shirt) e a bola deverá cumprir os requisitos estipulados pela Associação de Futebol de Braga, para a época desportiva em causa.

## Senta e Alcança e Salto Horizontal

**Impulsão horizontal** – os atletas permanecem de pé, no início de uma fita métrica colocada no chão, com os pés afastados de forma paralela, podendo utilizar, apenas, o balanço dos membros superiores para saltar o mais distante possível. A distância entre o início da fita até à ponta do pé é registada, em centímetros.

### Flexibilidade

Realizado de acordo com a bateria de testes motores (Guedes & Guedes, 2006), atendendo aos indicadores de flexibilidade (senta e alcança):

- **Senta e alcança** – o atleta deve sentar-se com a planta dos pés encostados numa superfície de madeira (banco de Wells), com as costas e as pernas em extensão total. Em seguida realiza-se a flexão do tronco, para atingir com as mãos, sem fletir as pernas, a maior distância possível. A medida é registada, em centímetros.

## 3.8.2– Sub – 14

### 3.8.2.1 –Testes Físicos

#### Velocidade (20 e 40m)

**Objetivo:** determinar a velocidade máxima dos atletas (Figura 18).

**Material:** sinalizadores, fita métrica, apito e cronómetro.

**Diagrama:**

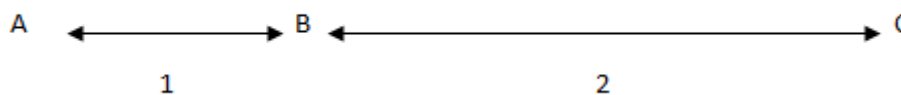


Figura 18 - Diagrama de Velocidade 20m e 40m Sub-14.

**Legenda:**

1 – área de aceleração (20 m)

2 – área de avaliação (velocidade máxima) (40 m)

**Procedimento:** Montar o diagrama conforme o apresentado (as letras representam sinalizadores).

1 – O atleta desloca-se de A até B em velocidade máxima;

2 – O atleta desloca-se de A até C em velocidade máxima;

O apito do treinador dará início;

Ambos os tempos serão cronometrados;

**Validação:** O atleta não pode sair fora do corredor de avaliação.

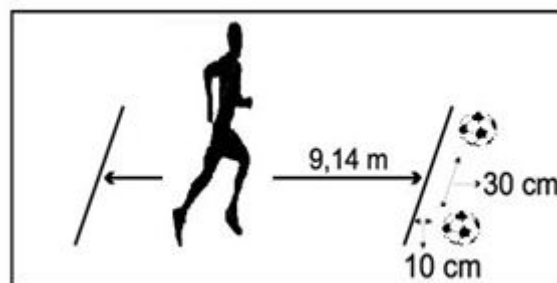
**Condições de realização:** o piso deverá ser correspondente ao da prática usual da modalidade (campo de relva sintética) e os atletas deverão estar apropriadamente equipados (chuteiras, meiãos, calções e t-shirt).

## Agilidade

Foi utilizado o teste Shuttle-Run com bola, adaptado do teste tradicional criado por Caicedo et. al. (1993), para avaliar a agilidade.

**Objetivo:** Avaliar a agilidade do atleta, com bola

**Material:** sinalizadores, bolas, cronómetro



**Figura 19 - Diagrama de Agilidade Sub-14.**

Como apresentado na Figura19, o atleta desloca-se até à primeira bola e deve conduzi-la, em velocidade, até ao ponto de partida, deixando a bola parada. Repetindo o procedimento para a segunda bola. É contabilizado o tempo desde o apito do treinador até ao momento em que a segunda bola é deixada no ponto de partida.



## **Senta e alcança**

Adaptado da bateria de testes motores (Guedes & Guedes, 2006), o teste de agilidade foi realizado individualmente para cada lado do corpo, atendendo aos indicadores de flexibilidade (senta e alcança):

▪ **Senta e alcança** – o atleta deve sentar-se com a planta de um dos pés encostados numa superfície de madeira (banco de Wells), com as costas e uma das pernas em extensão total. Em seguida realiza-se a flexão do tronco, para atingir com as mãos, sem fletir a perna em extensão, a maior distância possível. A medida é registada, em centímetros. A medição deve ser efetuada duas vezes, uma para cada membro inferior em extensão.

### **3.9 - Resultados e Análise dos Testes**

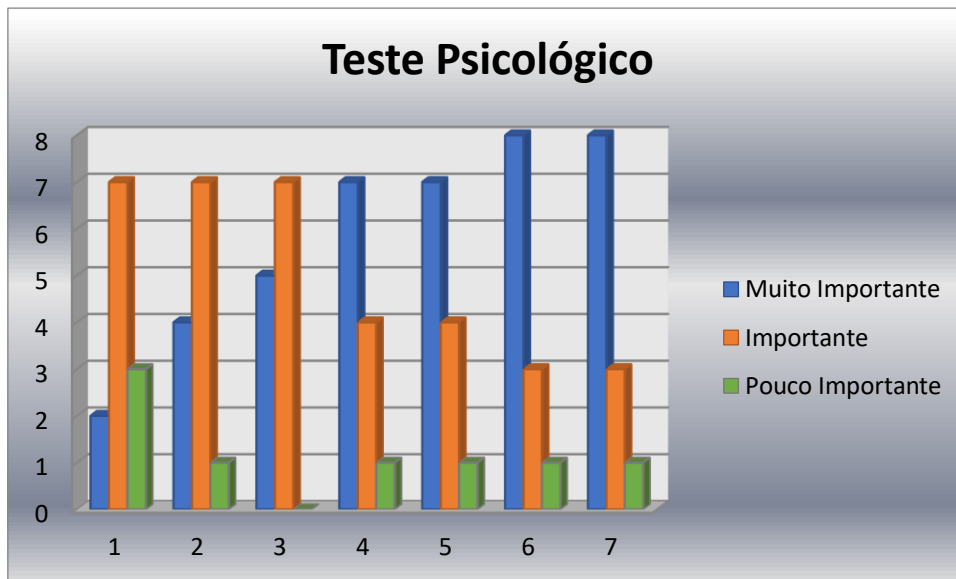
#### **3.9.1 –Sub – 10**

No escalão de sub-10 foram realizados três tipos de testes, psicológico, social e físicos, cujos resultados se apresentam de seguida.

No que diz respeito ao teste psicológico, foram definidos três níveis, tendo em conta os resultados obtidos. Cada nível de avaliação contém o número de jogadores cuja média se encontra nos valores estipulados:

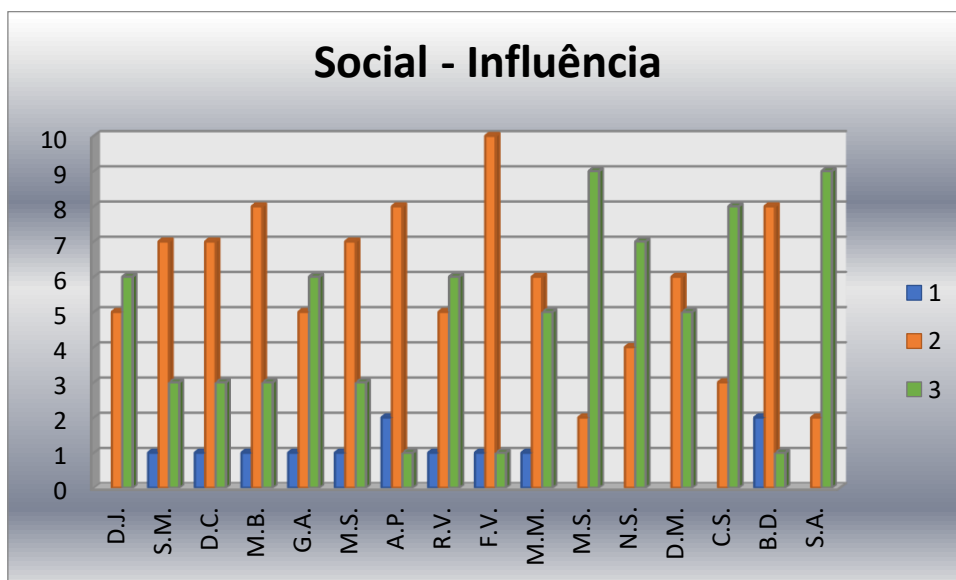
- Muito importante – Média igual ou superior a 4;
- Importante – Média entre 3 e 4;
- Pouco importante – Média abaixo de 3;

Podemos, assim, concluir que os níveis 6 (Aperfeiçoamento Técnico) e 7 (Influência de Familiares e Amigos) são os motivos que levam os atletas a praticar a modalidade (Gráfico 1). Por outro lado, o nível 1 (Realização-Estatuto) é o motivo menos importante para os atletas.



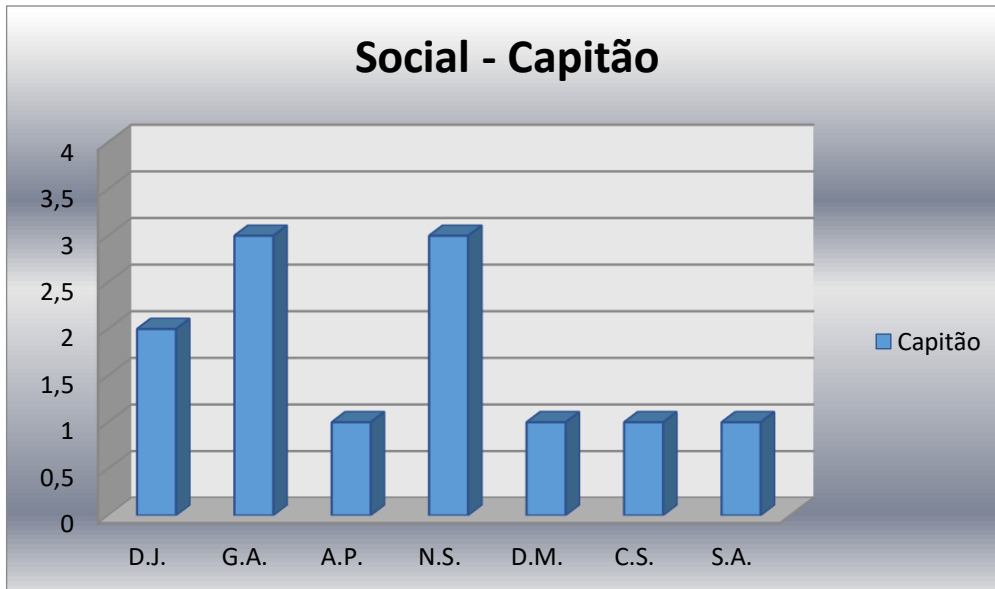
**Gráfico 1- Teste Psicológico Sub-10.**

O teste social (Gráfico 2) permitiu obter resultados de dois temas diferentes, avaliação da influência e do capitão. O teste de influência foi avaliado consoante os três níveis apresentados no protocolo (Nível 1 – Negativa, Nível 2 – Indiferente, Nível 3- Positiva). Em relação aos resultados, podemos concluir que o atleta A.P. foi quem recebeu mais votos de influência negativa. Por outro lado, os atletas M.S. e S.A. foram os atletas considerados mais influentes. O atleta F.V, foi o jogador com mais votos de nível 2, indiferente.



**Gráfico 2 - Teste Social – Influência.**

O teste social do capitão de equipa (Gráfico 3) apresentou um empate entre os jogadores mais votados, G.A. e N.S., com 3 votos cada um. Dos restantes atletas, apenas mais cinco receberam votos.



**Gráfico 3 - Teste Social – Capitão.**

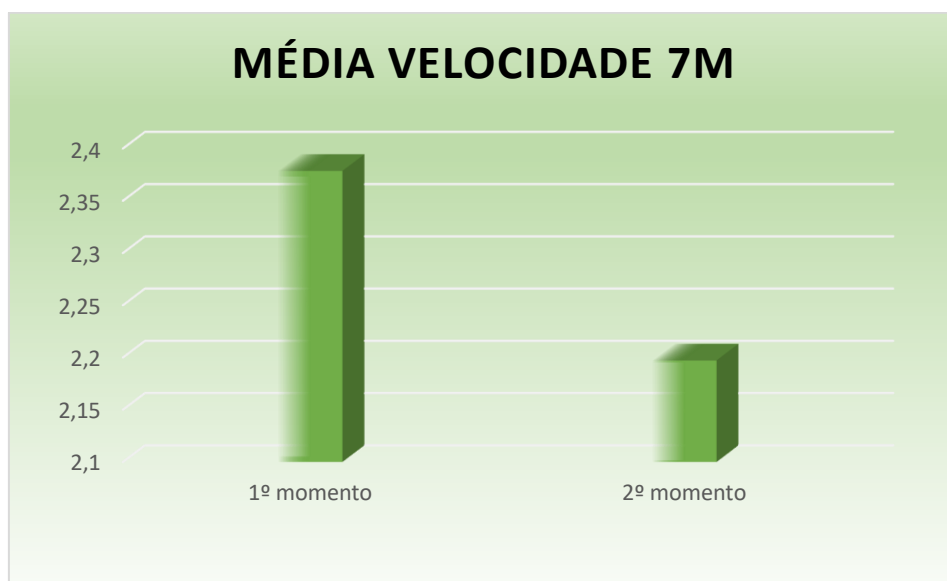
Podemos concluir que estes atletas foram considerados pela equipa técnica como os jogadores com maior qualidade e potencial do grupo.

A equipa técnica não utilizou este teste para definir o capitão, uma vez que a braçadeira rodou por todos os atletas.

No que diz respeito aos testes físicos, na impossibilidade de realizar um terceiro momento de avaliação, a análise será comparativa entre os dois momentos realizados.

De seguida podemos verificar os resultados obtidos, assim como uma comparação individual entre os dois momentos de avaliação e uma comparação das médias de cada um dos testes nos dois momentos.

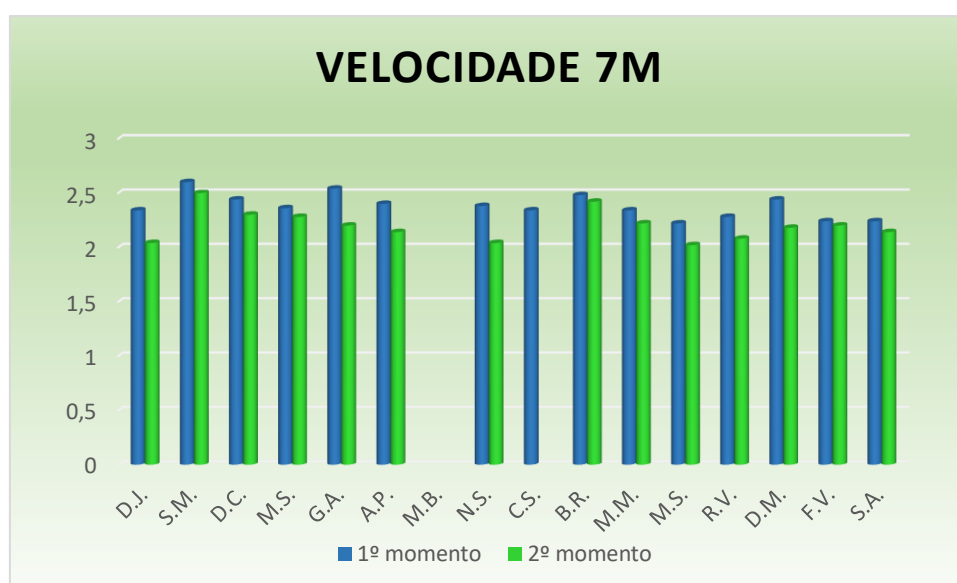
No teste de velocidade de 7m (Gráfico 4) a média da equipa melhorou significativamente do 1º para o 2º momento, num valor a rondar os 0,18 segundos.



**Gráfico 4 - Média Velocidade 7m Sub-10.**

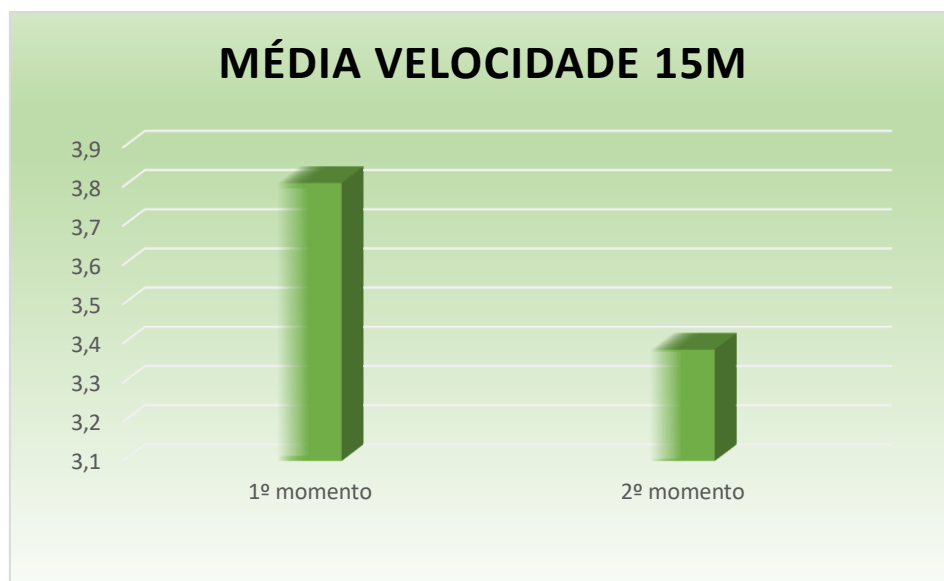
No escalão de sub-10, todos os atletas realizaram os dois momentos de avaliação, à exceção de dois (M.B. e C.S.), que não entraram no valor das médias apresentadas.

A nível individual (Gráfico 5) todos os atletas que realizaram os testes nos dois momentos, apresentaram uma melhoria nos seus resultados. No que diz respeito aos melhores resultados, três jogadores estiveram muito perto dos dois segundos.



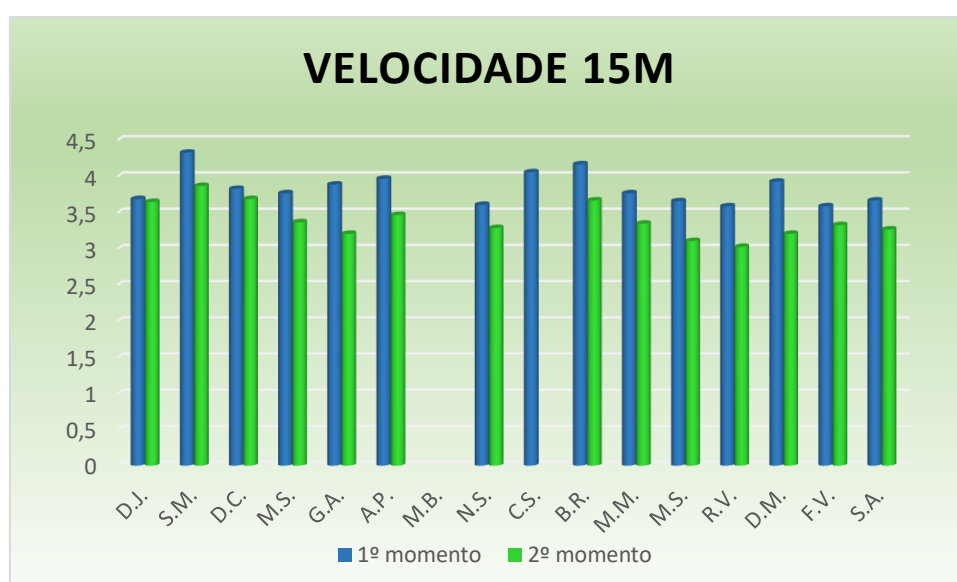
**Gráfico 5 - Teste Velocidade 7m Sub-10.**

O teste de velocidade (Gráfico 6) com distância de 15m apresentou resultados bastante positivos na média da equipa, com uma melhoria a rondar os 0,4 segundos.



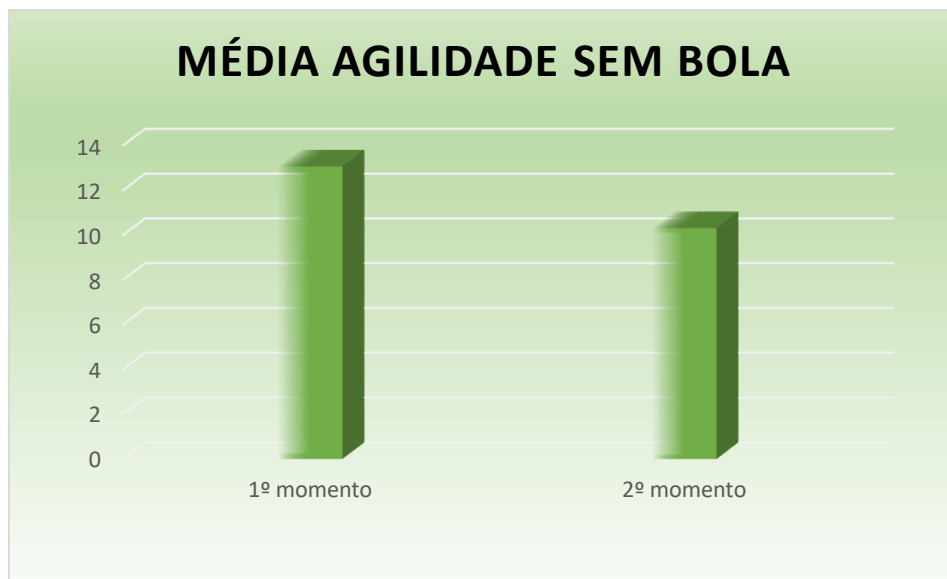
**Gráfico 6 - Média Velocidade 15m Sub-10.**

A nível individual (Gráfico 7), tal como foi observado na velocidade de 7m, todos os atletas apresentaram melhoria no 2º momento em comparação com o 1º. O atleta mais veloz da equipa apresentou valores muito próximos dos três segundos, por outro lado o atleta mais lento ultrapassou os 4 segundos.



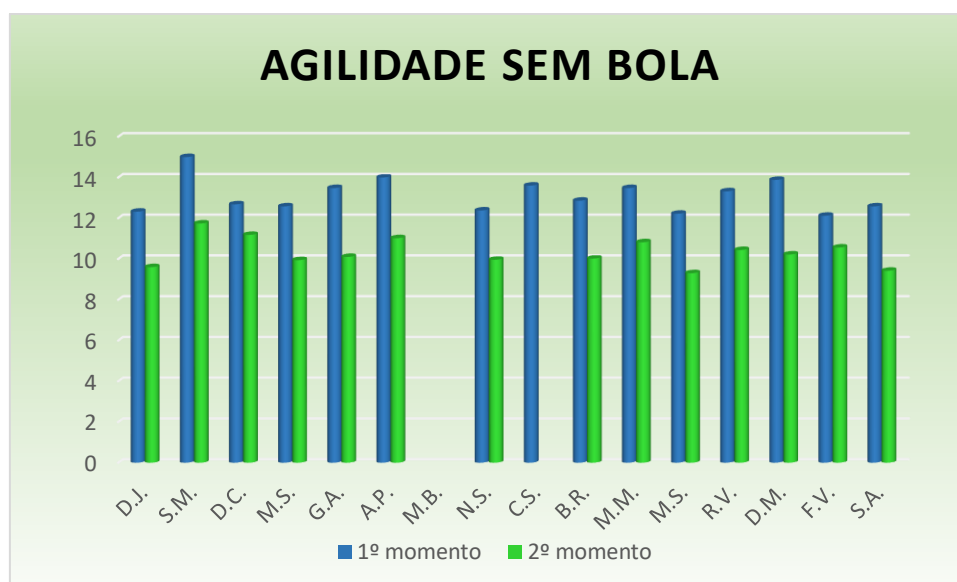
**Gráfico 7 - Teste Velocidade 15m Sub-10.**

Em relação ao teste de agilidade sem bola (Gráfico 8), a média da equipa apresentou resultados positivos, com uma melhoria de, aproximadamente, 3 segundos.



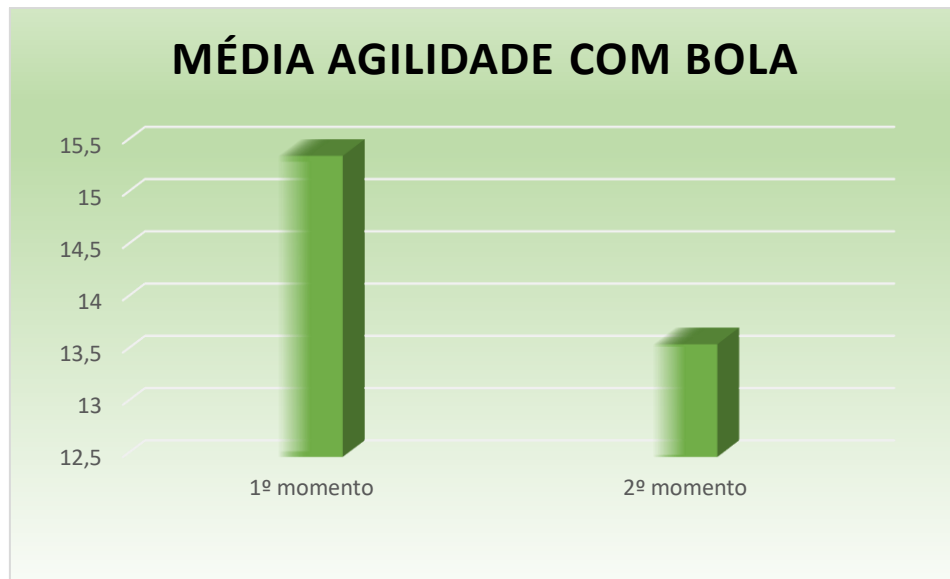
**Gráfico 8 - Média Agilidade sem Bola Sub-10.**

A nível individual (Gráfico 9), todos os atletas apresentaram melhorias bastante acentuadas, apresentando valores abaixo dos doze segundos. O atleta que apresentou resultados menos positivos no 1º momento, melhorou os seus valores, em mais de dois segundos.



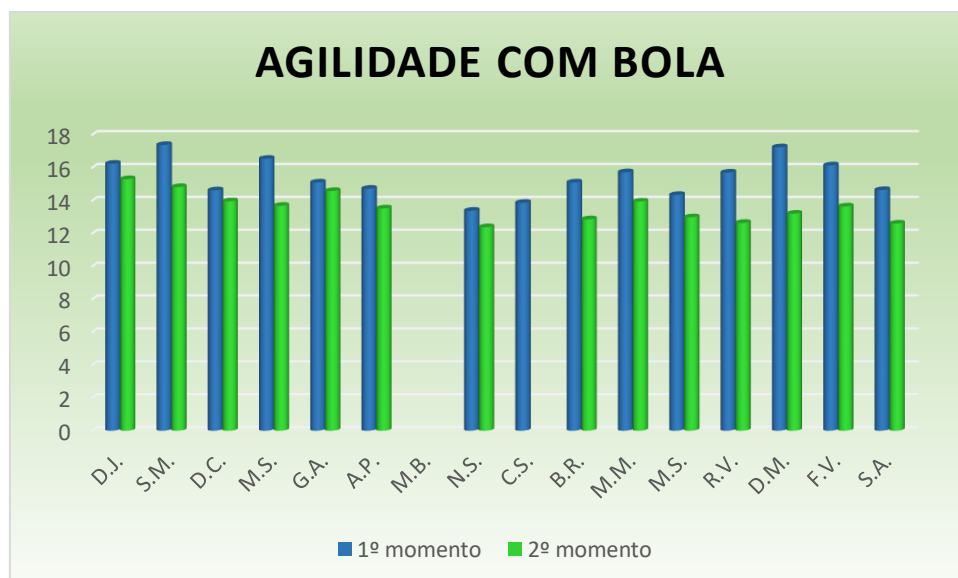
**Gráfico 9 - Teste Agilidade sem Bola Sub-10.**

O teste de agilidade com bola (Gráfico 10) apresentou uma melhoria de quase dois segundos no 2º momento de avaliação em relação ao 1º.



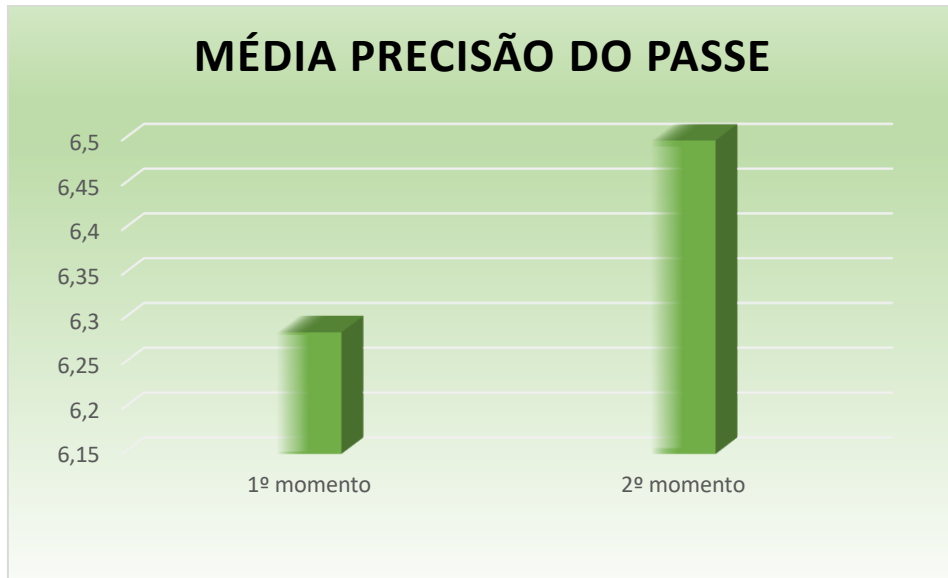
**Gráfico 10 - Média Agilidade com Bola Sub-10.**

No que diz respeito ao teste de agilidade com bola a nível individual (Gráfico 11), também houve uma melhoria nos resultados, apesar de ser menos considerável do que no teste com bola acima analisado. O resultado mais elevado ocorreu no 1º momento, situado entre os dezassete e os dezoito valores. Por outro lado, o melhor resultado aconteceu no 2º momento, com valores perto dos doze segundos.



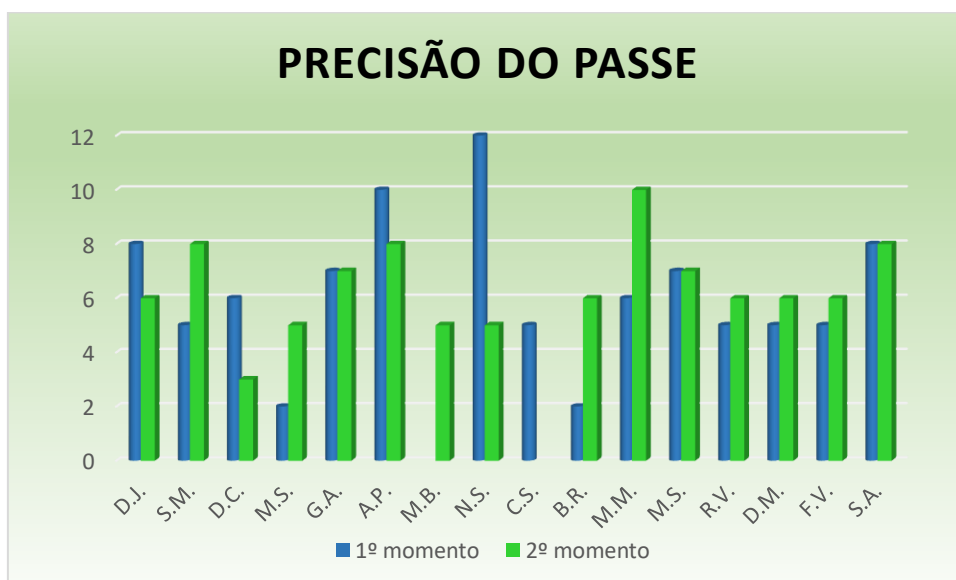
**Gráfico 11 - Teste Agilidade com Bola Sub-10.**

O teste de precisão do passe (Gráfico 12), apresentou uma melhoria superior a dois valores, um resultado satisfatório para a equipa técnica, uma vez que foi um gesto técnico trabalhado com muita regularidade ao longo do ano e era fundamental no nosso modelo de jogo.



**Gráfico 12 - Média Precisão do Passe Sub-10.**

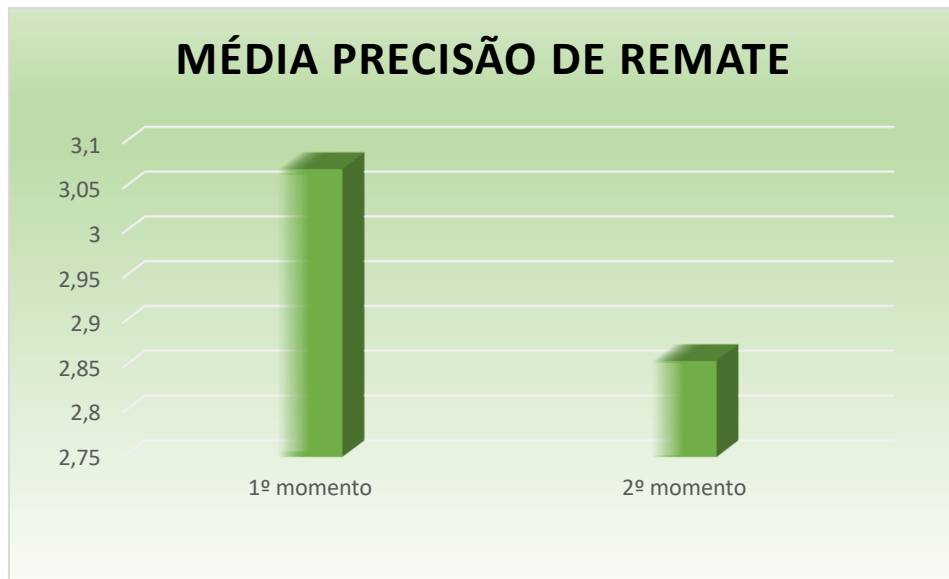
A nível individual (Gráfico 13), apesar da prática regular de atividade e de execução do gesto técnico, nem todos os atletas melhoraram os seus resultados. Podemos verificar que o atleta com melhores resultados no 1º momento de avaliação foi dos que apresentou resultados menos bons no 2º momento.



**Gráfico 13 - Teste Precisão do Passe Sub-10.**



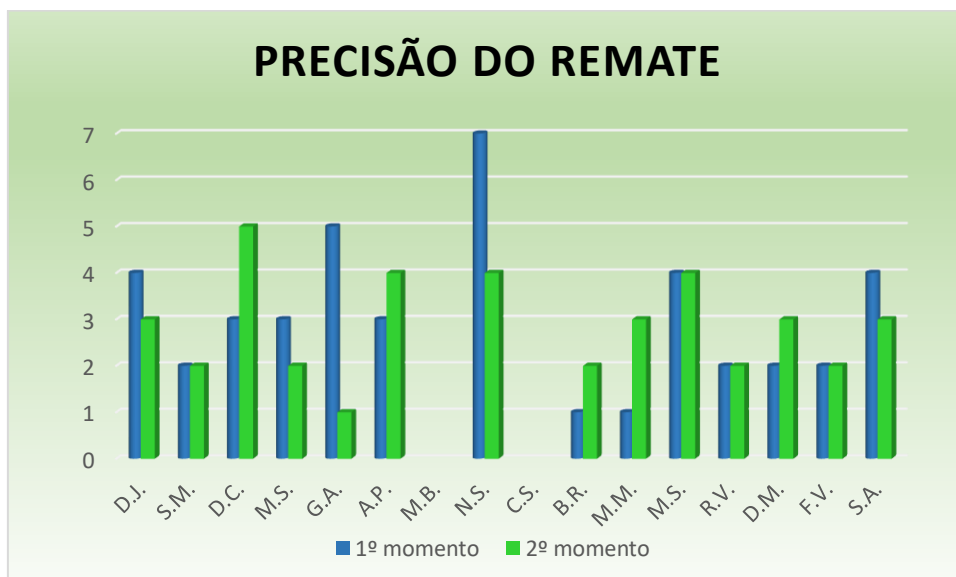
No que diz respeito ao teste de precisão do remate (Gráfico 14), ao contrário de todos os testes realizados, houve uma descida no valor médio da equipa, a rondar os 2 valores.



**Gráfico 14 - Média Precisão de Remate Sub-10.**

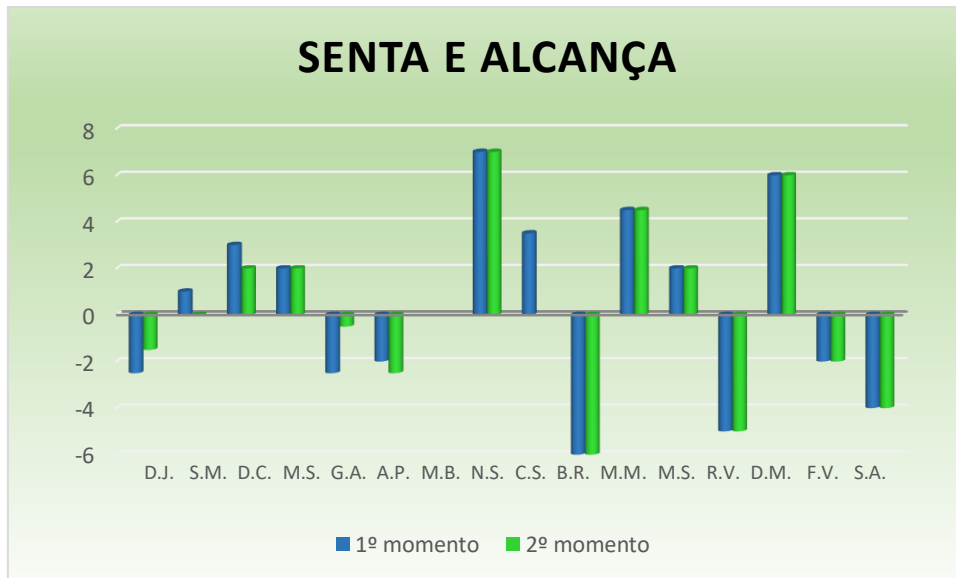
No que diz respeito ao teste, a nível individual, cinco atletas melhoraram o seu desempenho, quatro conseguiram manter e cinco pioraram as suas prestações (Gráfico 15).

O facto de nem todos os atletas melhorarem os seus resultados deve-se, na minha opinião, à dificuldade do teste e à falta de concentração no momento da realização do mesmo.



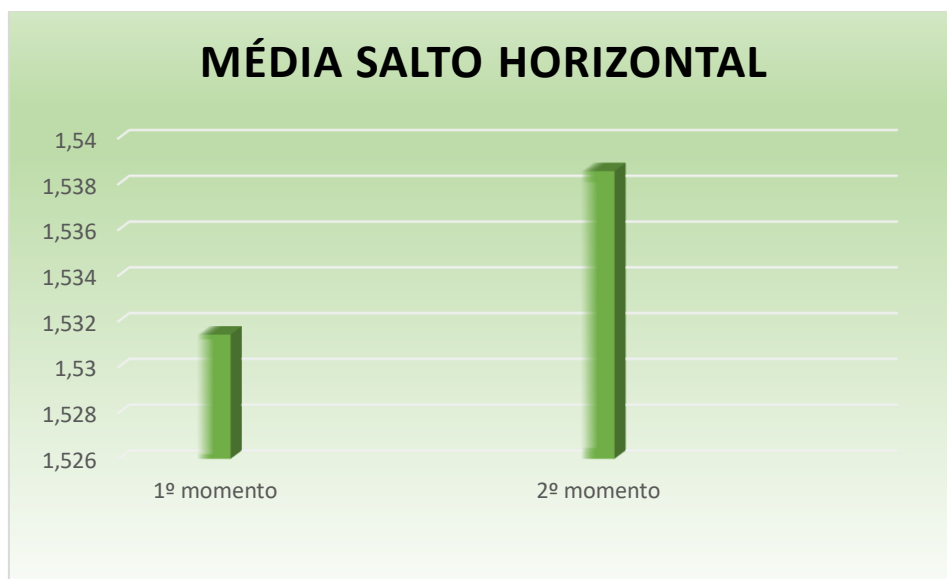
**Gráfico 15 - Teste Precisão do Remate Sub-10.**

Em relação ao teste de senta e alcança, grande parte dos atletas (nove) apresentaram um equilíbrio nos seus resultados (Gráfico 16). O facto de apenas dois atletas terem melhorado a sua flexibilidade no momento dos testes foi um aspeto de reflexão para a equipa técnica, uma vez que foi uma capacidade pouco trabalhada ao longo do ano e como refere Achour (1995), a flexibilidade é muito importante na prática desportiva.



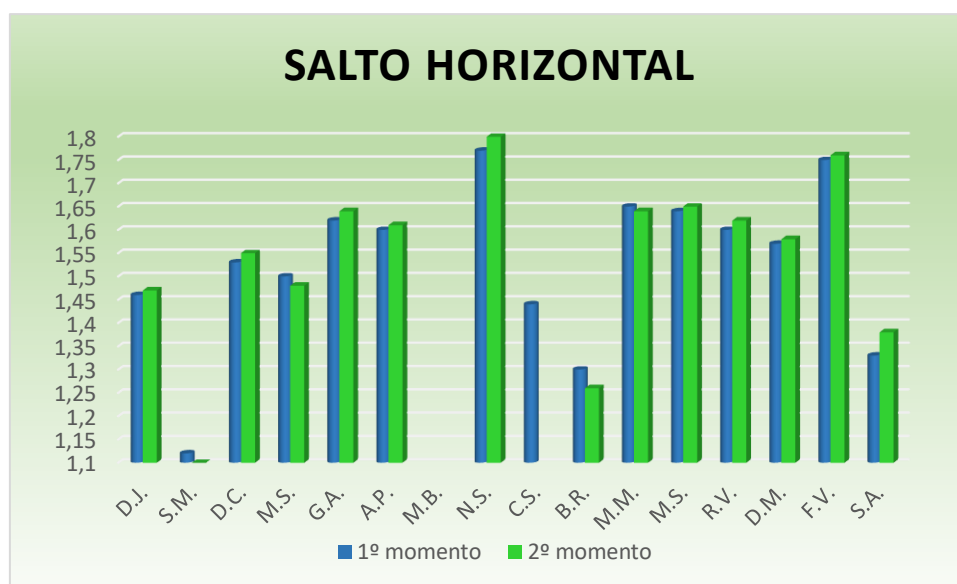
**Gráfico 16 - Teste Senta e Alcança Sub-10.**

Em relação ao teste de salto horizontal, houve uma melhoria nos resultados, embora pouco significativa, uma vez que a melhoria foi muito ligeira (Gráfico 17).



**Gráfico 17 - Média Salto Horizontal Sub-10.**

A nível individual, apesar de haver dez atletas a melhorar as suas prestações, apresentou resultados poucos consideráveis (Gráfico 18). Também se verificou que o atleta S.M. se encontra abaixo da média da equipa devido à sua estatura e composição física.



**Gráfico 18 - Teste Salto Horizontal Sub-10.**

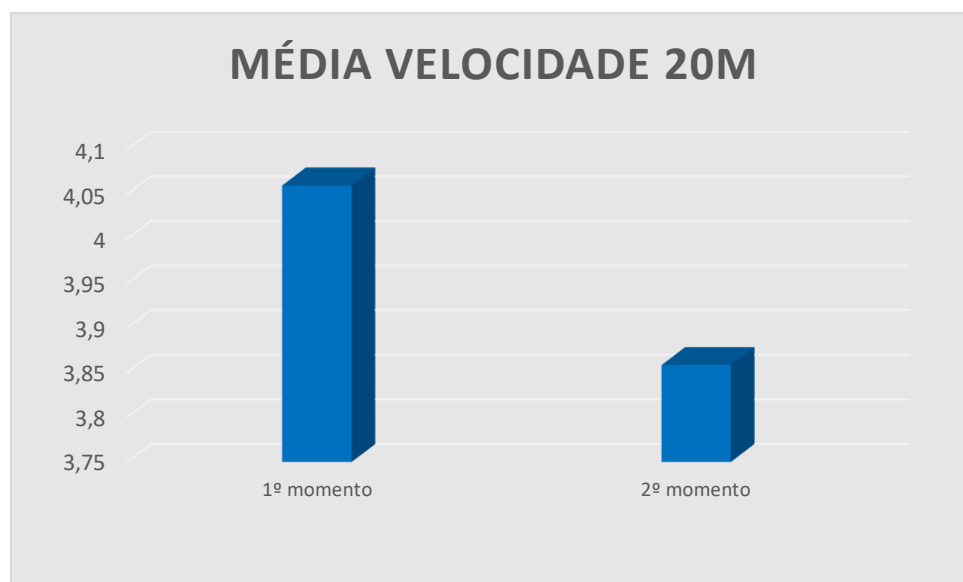
### 3.9.2 –Sub – 14

No escalão de sub-14, assim como no escalão de sub-10, também se obteve os resultados dos atletas em dois momentos de avaliação. Neste escalão os resultados são apresentados por posição de jogo, uma vez que neste escalão os atletas já têm uma posição definida em campo.

De seguida podemos verificar os resultados obtidos, assim como uma comparação individual entre os dois momentos de avaliação e uma comparação das médias de cada um dos testes nos dois momentos.

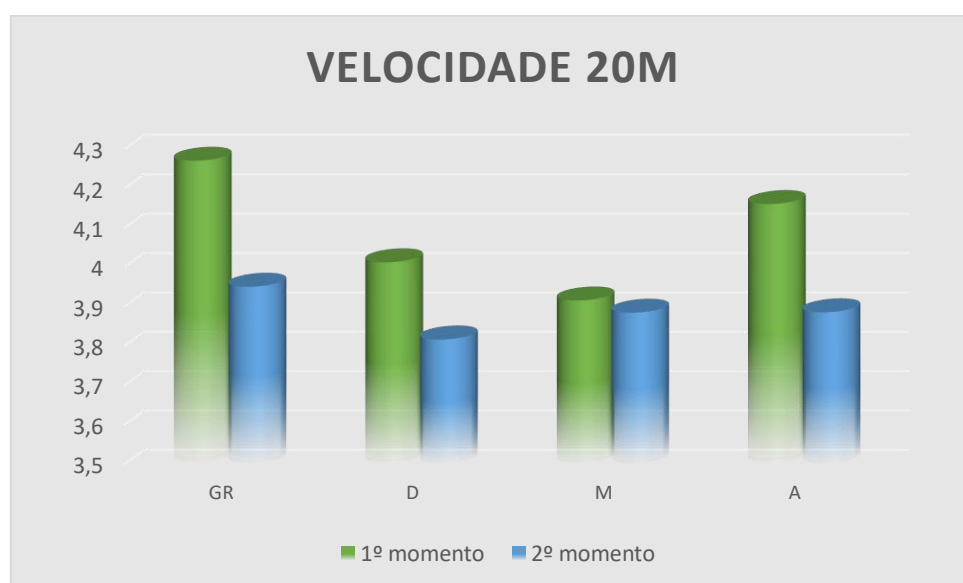
Neste escalão nem todos os jogadores realizaram os dois momentos de avaliação devido a diversos motivos, nomeadamente lesões, integrarem o plantel mais tarde ou estarem presentes no treino dos Iniciados A.

O teste de velocidade, 20m, apresentou uma melhoria bastante positiva na sua média do plantel (Gráfico 19), com uma diminuição de aproximadamente 0,2 segundos do 1º para o 2º momento.



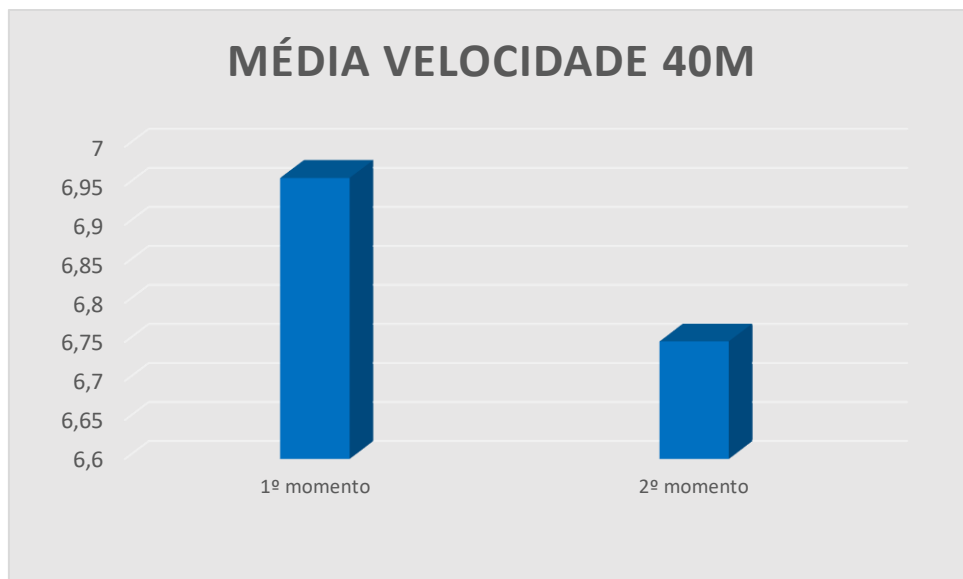
**Gráfico 19 - Média Velocidade 20m Sub-14.**

Em relação à média por posições, os melhores resultados no 1º momento foram apresentados pelos médios, enquanto que no 2º momento foram os defesas a conseguir os melhores tempos (Gráfico 20). No que diz respeito aos tempos menos positivos, como já era esperado pela equipa técnica, os guarda-redes foram quem apresentou os tempos mais lentos.



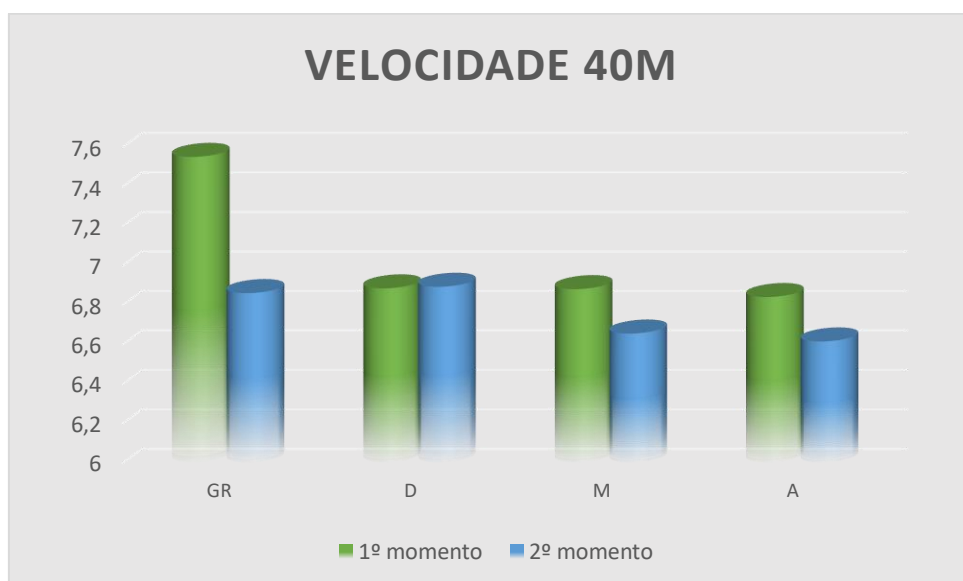
**Gráfico 20 - Teste Velocidade 20m Sub-14.**

No teste de velocidade, de 40m (Gráfico 21), a média apresentou um decréscimo semelhante ao da velocidade de 20m, melhorando em aproximadamente 0,2 segundos.



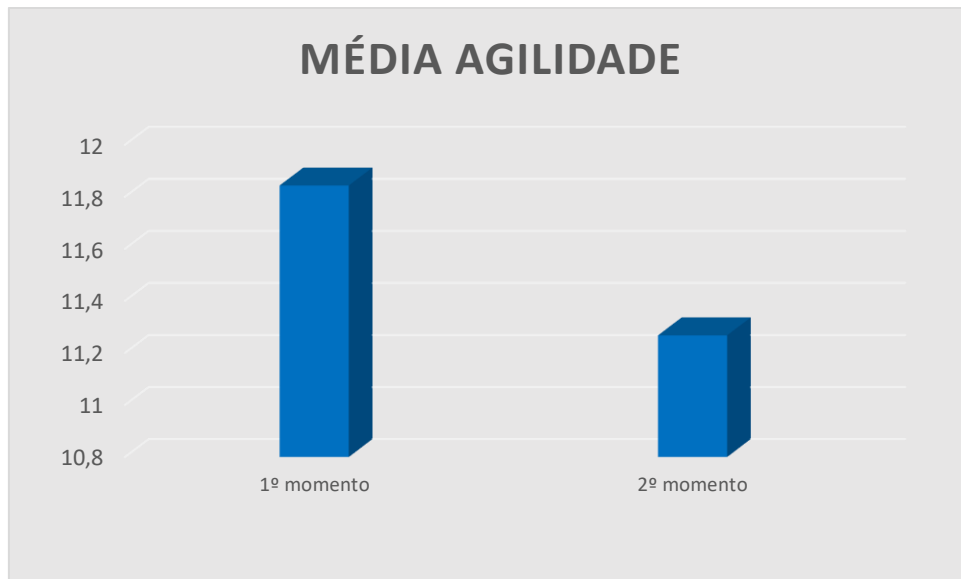
**Gráfico 21 - Média Velocidade 40m Sub-14.**

No que diz respeito à média por posições (Gráfico 22), no 1º momento, a média dos tempos registados nos defesas, médios e avançados foi semelhante entre todos. Os guarda-redes voltaram a ser a posição de jogo com os tempos mais lentos. No 2º momento de avaliação, os guarda-redes conseguiram aproximar o seu tempo médio ao dos defesas, perfazendo uma média semelhante. O mesmo aconteceu entre os médios e avançados.



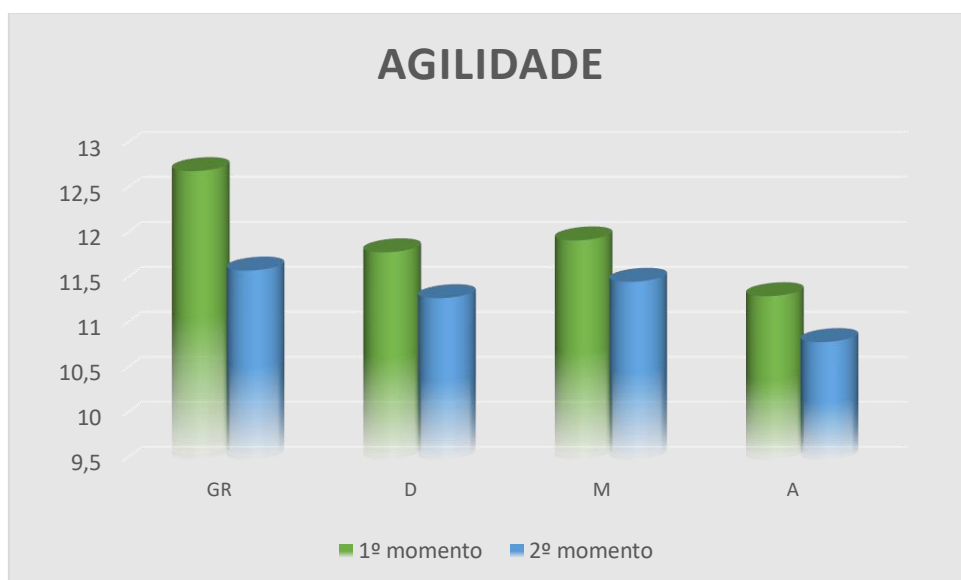
**Gráfico 22 - Teste Velocidade 40m Sub-14.**

O teste de agilidade (Figura 23) evidenciou uma melhoria de 0,3 segundos, aproximadamente, na sua média.



**Gráfico 23 - Média Agilidade Sub-14.**

A média por posições destacou os resultados dos avançados em ambos os momentos, sendo esta posição a mais ágil da equipa (Gráfico 24). No que diz respeito às restantes posições, os guarda-redes apresentaram os tempos médios mais altos da equipa.



**Gráfico 24 - Teste Agilidade Sub-14.**

O teste de senta e alcança (Gráfico 25), realizado de forma unilateral, apresentou uma melhoria acentuada, aquando da realização para o lado direito.

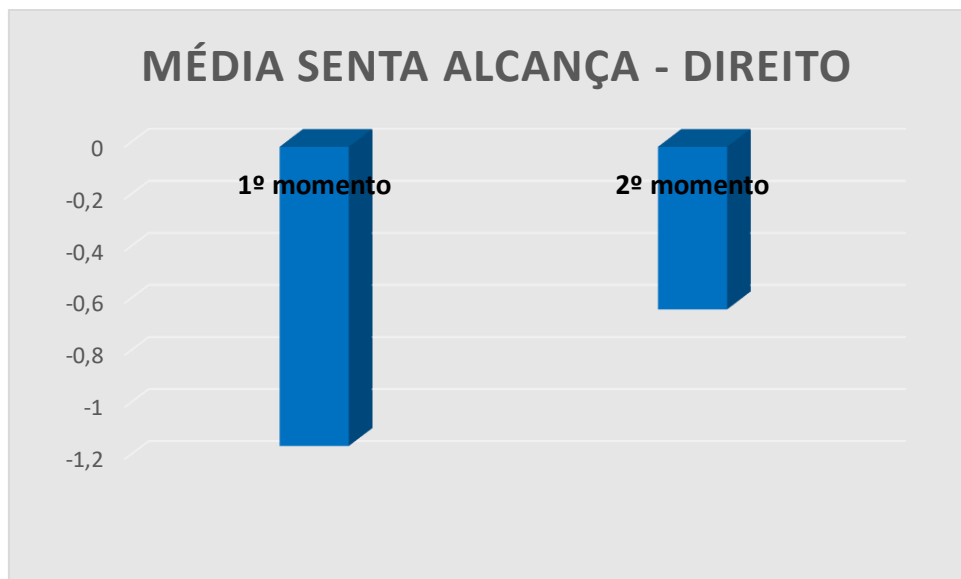


Gráfico 25 - Média Senta e Alcança - Lado Direito Sub 14.

A média por posições neste teste, destaca os resultados positivos dos guarda-redes no 2º momento e os resultados dos médios, em ambos os momentos (Gráfico 26). A evolução da flexibilidade dos guarda-redes também é nota de destaque nesta avaliação. Os avançados apresentaram resultados médios a rondar os 1,5 valores negativos, ou seja, ficaram a 1,5cm do ponto 0.

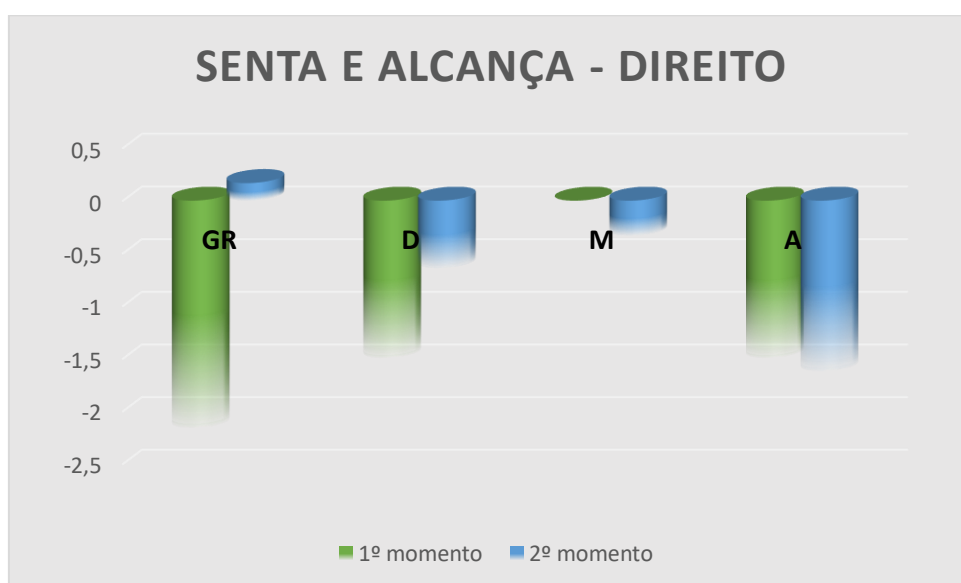


Gráfico 26 - Teste Senta e Alcança - Lado Direito Sub-14.

No que diz respeito ao teste realizado para o lado esquerdo (Gráfico 27), ao contrário dos resultados do teste para o lado direito acima indicado, apresenta uma evolução negativa da média, em cerca de 0,5 cm.

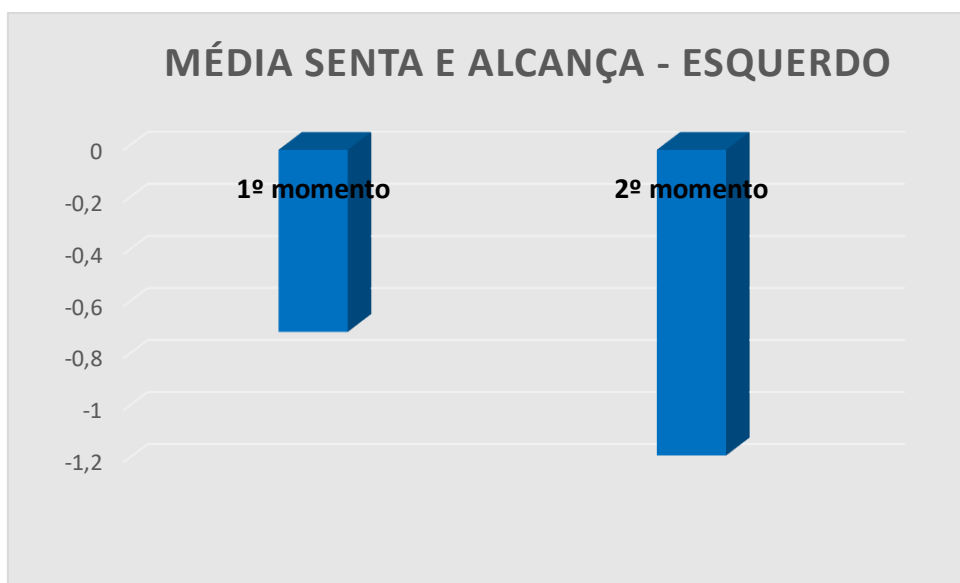


Gráfico 27 - Média Senta e Alcança - Lado Esquerdo Sub-14.

Neste teste, podemos observar que, em relação à média por posições (Gráfico 28), os guarda-redes foram os únicos a ter resultados positivos e consequentemente, os melhores resultados do plantel. Os avançados voltaram a ter resultados, semelhantes aos do teste para o lado direito, apresentando valores a rondar os -2 cm.

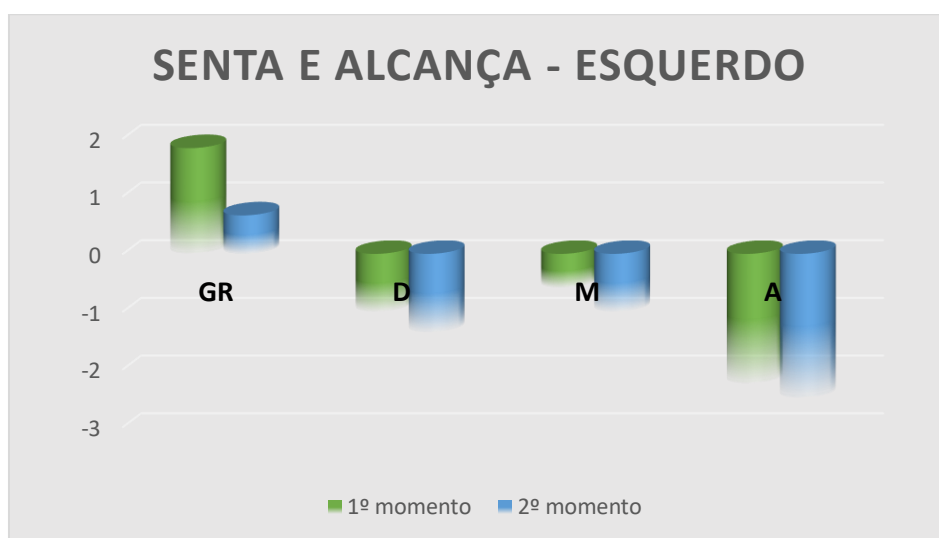


Gráfico 28 - Teste Senta e Alcança - Lado Esquerdo Sub-14.



### **3.10 - Prestação Competitiva**

#### **3.10.1.- Sub-10**

O escalão de sub-10 A do FCF competiu no campeonato distrital da AF Braga, de benjamins sub-11, inserido na Série M. Um campeonato dividido em 18 séries e que teria como campeões, todos os vencedores de série.

O objetivo proposto para o escalão, pelo coordenador de formação, foi de preparar a equipa de forma a torná-la competitiva, num período de dois anos. A equipa técnica definiu como objetivo coletivo ser uma equipa competitiva em todos os jogos e como objetivo individual, a evolução do atleta.

O campeonato terminou à jornada 15, devido à pandemia Covid-19 e à consequente suspensão dos campeonatos pela AF Braga. A esta jornada, como ilustrado na Figura 20, a equipa ocupava o 6º lugar com 22 pontos, 79 golos marcados e 70 golos sofridos.

Em relação aos atletas do escalão, o facto de o plantel ser constituído por 16 jogadores, obrigava a equipa técnica a não convocar quatro por jornada. Esta opção era tomada tendo em conta a prestação e o comportamento individual, na semana de treinos antes do jogo. Sempre que os atletas eram convocados, eram utilizados.

SERIE "M"

Classificação		Jogos							
< JORNADAS >									
		14	15	16	17	18	19	20	21
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Vitória Sc	15	14	1	0	172	28	43	
2	Adc Aveleda	15	14	0	1	99	33	42	
3	Salgueiral Arc	15	11	0	4	74	37	33	
4	Sc Braga	15	9	2	4	91	46	29	
5	Acđ Ases Sta. Eufémia	15	9	0	6	67	51	27	
6	Fc Farnalição	15	7	1	7	79	70	22	
7	Brito Sc	15	7	0	8	64	66	21	
8	Cc Taipas	15	4	3	8	34	61	15	
9	Grc Unidos Aldão / Cano	15	3	1	11	41	89	10	
10	Os Sandinenses Gdrc	15	3	0	12	40	109	9	
11	Ccd Desportivo Ronfe	15	3	0	12	40	121	9	
12	Ud Polvoreira	15	2	0	13	26	116	6	

Figura 20 - Classificação Campeonato Distrital A.F. Braga Sub-10.

### **3.10.2- Sub-14**

A equipa de sub-14, competiu no campeonato distrital de Iniciados Sub-15, da AF Braga, inserido numa fase única. O campeonato foi disputado por 16 equipas e era apurado um campeão que subia ao campeonato distrital e eram despromovidas 3 equipas.

A equipa técnica, assim como o coordenador de formação, definiram como objetivo principal do escalão, a manutenção nesta divisão.

O campeonato foi suspenso pela AF Braga, após a jornada 22. Nesta data a equipa ocupava o 7º lugar do campeonato, como demonstra a Figura 21, com 31 pontos, 31 golos marcados e 33 golos sofridos.

Em termos estatísticos, foi realizada uma análise à forma como os golos eram marcados e sofridos, e a que minuto de jogo (Anexo 11). A equipa marcou mais golos de bola corrida (mais de metade dos golos marcados), entre os minutos 36 e 45 e no intervalo 56 a 70 minutos. O que significa que a equipa marcava mais golos nas segundas partes dos jogos.

No que diz respeito aos golos sofridos a equipa também sofreu mais de metade dos golos de bola corrida e, maioritariamente, entre os minutos 66 e 70, ou seja, nos últimos minutos do jogo.

Em relação aos jogadores, foram utilizados todos os atletas do plantel à exceção de 4. Os atletas não utilizados, foram atletas que a equipa técnica considerou ainda não terem a capacidade necessária, para jogar no contexto inserido.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Fc Vizela	22	17	3	2	57	22	54
2	Gdr Os Amigos Urgeses	22	16	4	2	69	16	52
3	Ef Fintas	22	16	3	3	75	32	51
4	Vitória Sc, Sad	22	14	2	6	51	35	44
5	Bragalona Fca	22	13	2	7	70	37	41
6	Lomarense Gc	21	9	6	6	57	43	33
7	Fc Famalicão	22	9	4	9	31	33	31
8	Cc Taipas	21	8	6	7	33	29	30
9	Santa Maria Fc	22	7	4	11	29	42	25
10	Ribeirão 1968 Fc	22	6	7	9	28	29	25
11	Ad Esposende	22	7	2	13	26	38	23
12	Fc Marinhãs	22	6	5	11	20	42	23
13	Ad Fafe	22	7	1	14	23	40	22
14	Gd Joane	20	6	4	10	22	39	22
15	Gd Prado	22	3	4	15	34	56	13
16	Gd Bairro Misericórdia	22	1	1	20	22	114	4

Figura 21 - Classificação Campeonato Distrital A.F. Braga Sub-14.

### **3.11. – Entidade Formadora**

O FCF, em todos os escalões de formação, responsabiliza as equipas técnicas para a realização do dossier inserido no processo de certificação da Federação Portuguesa de Futebol, de forma a obter a certificação como Entidade Formadora.

Este dossier inclui diversos documentos referentes ao escalão respetivo, presentes no dossier de estágio, nomeadamente a planificação anual, o horário e espaços de treino, o calendário competitivo, a caracterização do plantel, o sistema tático, a avaliação diagnóstica da equipa, a avaliação individual, o registo de presenças, a convocatória para jogos oficiais, a ficha de jogo, o plano de unidade de treino e o registo geral da época.

Coube-me a mim assumir esta função nos escalões de sub-10 e sub-14, preenchendo todos os documentos necessários com a informação adequada.

### **3.12. – Ficha Individual do Atleta**

Durante a fase de adaptação ao clube, obtive a informação de que o clube não tinha o hábito de realizar fichas individuais do atleta, o que me levou a avançar com a decisão de criar e elaborar uma, no meu escalão de estágio, sub-10.

A elaboração desta ficha teve como objetivo o conhecimento mais aprofundado do atleta e a recolha de informação útil, tendo cada atleta levado, em formato de papel, para casa, para preencher juntamente com os encarregados de educação.

Esta ficha individual, Anexo 12, é constituída por dados pessoais, situação familiar, desempenho académico, dados desportivos, problemas de saúde, historial antropométrico e historial clínico.

### **3.13. – Atividades de Quarentena**

#### **3.13.1 – Sub-10**

##### **Treinos Virtuais**

Após a interrupção dos treinos presenciais e do respetivo campeonato da AF Braga, a equipa técnica, em conjunto com o coordenador de formação do FCF, Fernando Marques, e o coordenador de futebol de 7, Carlos Valadar, decidiu dar continuidade aos treinos. Os treinos passaram a ser realizados em casa de cada jogador, com envio de um vídeo comprovativo para os treinadores.

Assim sendo, ficou definido, a equipa técnica seguir o modelo de treinos do clube, enviado pelo coordenador de futebol de 7. O modelo era enviado para que um treinador de cada escalão gravasse o vídeo e o editasse para ser enviado aos seus atletas ao domingo.

O vídeo foi gravado e editado por mim, assim como o feedback de retorno para os atletas, após receber o treino por eles enviado. No vídeo estavam registados os exercícios para os jogadores realizarem, assim como o número de séries e repetições.

Numa primeira fase, os treinos foram lançados semanalmente e numa segunda fase passaram a ser lançados de quinze em quinze dias.

#### **3.13.2 – Sub-14**

##### **Treinos Virtuais**

No escalão de sub-14, durante o período de quarentena, após a suspensão do campeonato distrital e dos treinos presenciais, o clube em conjunto com a equipa técnica decidiu dar continuidade aos treinos através de vídeos realizados nas respetivas habitações.

Desta forma, a equipa técnica decidiu criar grupos de trabalho para enviarem os comprovativos dos treinos, pelo menos uma vez por semana (a negrito na Figura 22). Os treinos criados constituem um conjunto de quatro microciclos semanais, sendo que em cada semana os treinos permanecem inalteráveis, apenas alteraram os dias de filmagem de cada grupo. O facto de o mesociclo ser composto por microciclos iguais, teve o objetivo de os atletas gravarem uma vez todos os tipos de treino, podendo receber o feedback dos treinadores, de modo a aperfeiçoar o gesto técnico.

A acrescentar aos treinos, os atletas tiveram que realizar, o meu projeto de promoção que consistiu num desafio semanal, como se encontra explícito no tópico 3.14.



# Microciclo Semanal

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Treino Intervalado (HIIT)	Treino de Força	Coordenação + Desafio	Treino Intervalado (HIIT)	Treino de Força	Coordenação + Desafio	FOLGA
1- Skipping Alto 2- Mountain Climbers 3- Jumping Jacks 4- Flexões 5- Burpees  1- Abraçar Joelhos 2- Oblíquos 3- Ski Jump 4- Prancha com toque no ombro 50- Abdominais Crunch	1- Agachamento (lento) (x10) 2- Afundos Fixos (x15 cada) 3- Step Up (x15 cada) 4- Agachamento (x20) 5- Elevação Pélvica (x20) 6- Agachamento com Salto (x20) 7- Gêmeos no Degrau (x30)		1- Jumping Jacks (x30) 2- Abdominal Cruzado (x20) 3- Prancha Dinâmica (x10) 4- Elevação de Membros Inferiores Alternados (x30) 5- Flexões (x15) 6- Crunch Concentrado (x20)	1- Agachamento Sumo (x10) 2- Afundo à retaguarda alternados (x10 cada) 3- Hipthrust (x20) 4- Agachamento com joelho ao cotovelo (x20) 5- Skippings (baixo, médio e alto) (30' cada)		
2 Circuitos 3 Séries Exercício: 30s Descanso: 15s	3 Séries Descanso: 60s-90s		3 Séries 8 espaços na escada	4 Séries Descanso: 60s		
<b>GRUPO A</b>	<b>GRUPO B</b>	<b>TODOS</b>	<b>GRUPO C</b>	<b>GRUPO D</b>	<b>TODOS</b>	

**Figura 22- Microciclo Semanal Quarentena.**

## Preparação da próxima época desportiva 2020/2021

De forma a preparar a próxima época desportiva, a equipa técnica dos sub-14 teve que realizar uma avaliação individual (ver Anexo 13) dos jogadores mencionados pelo departamento de formação do clube.

Esta avaliação consiste numa avaliação do jogador em vários parâmetros, nomeadamente a morfologia, o desempenho individual e diversas descrições (Físicas, Técnicas, Comunicativas, Táticas, Psicológicas, Aspetos Positivos e Negativos). A ficha de avaliação tem o objetivo de analisar e refletir sobre o desempenho do atleta e concluir se o jogador apresenta condições para transitar de escalão no FCF.

## Observação de Jogo

Como consta na Proposta de Atividade, a realizar no período de contingência, realizei duas análises de jogo referentes ao escalão de sub-14. Para realizar as análises de jogo recorri a dois jogos gravados por mim, no decorrer do campeonato.

Nesta análise preenchi a folha de observação de jogo com informações dos dois escalões presentes no jogo e recortei pequenos momentos do jogo alusivo aos diferentes momentos de jogo, presentes no dossier de estágio.

### **3.14. – Atividades Complementares**

#### **3.14.1 – Projeto de Promoção**

Tendo em conta o definido no GFUC, decidi elaborar dois projetos de atividades de promoção, a desenvolver no clube. A atividade apresentada inicialmente e presente no Plano Individual de Estágio foi planeada, mas não foi executada devido à suspensão da atividade consequente da pandemia Covid-19.

Esta atividade consistia na realização de uma ação de formação sobre as leis de jogo, destinada aos escalões de sub-10 e sub-14 e às respetivas equipas técnicas.

No Anexo 14, encontra-se o cartaz referente à atividade, que iria ser afixado nas instalações do clube.

Para colmatar a suspensão da primeira atividade de promoção, decidi avançar com um segundo projeto. Este foi realizado no período de contingência e consistiu no lançamento de desafios técnicos (gestos técnicos específicos da modalidade) para os atletas.

A atividade teve a duração de dois meses, sendo realizada todas as quartas-feiras dos meses de abril e maio. Para cada mês, foram definidos quatro desafios, como se ilustra na Figura 22.

Os desafios foram gravados e enviados por mim no início da semana, em formato de vídeo, para os atletas. Os atletas tinham a tarefa de executar o gesto técnico indicado no vídeo e de me enviar a gravação desse momento.

Na planificação do projeto, elaborei um cartaz (Anexo 15), e um *power point* para enviar aos atletas, com toda a informação necessária para a execução das tarefas.



### Microciclo Abril

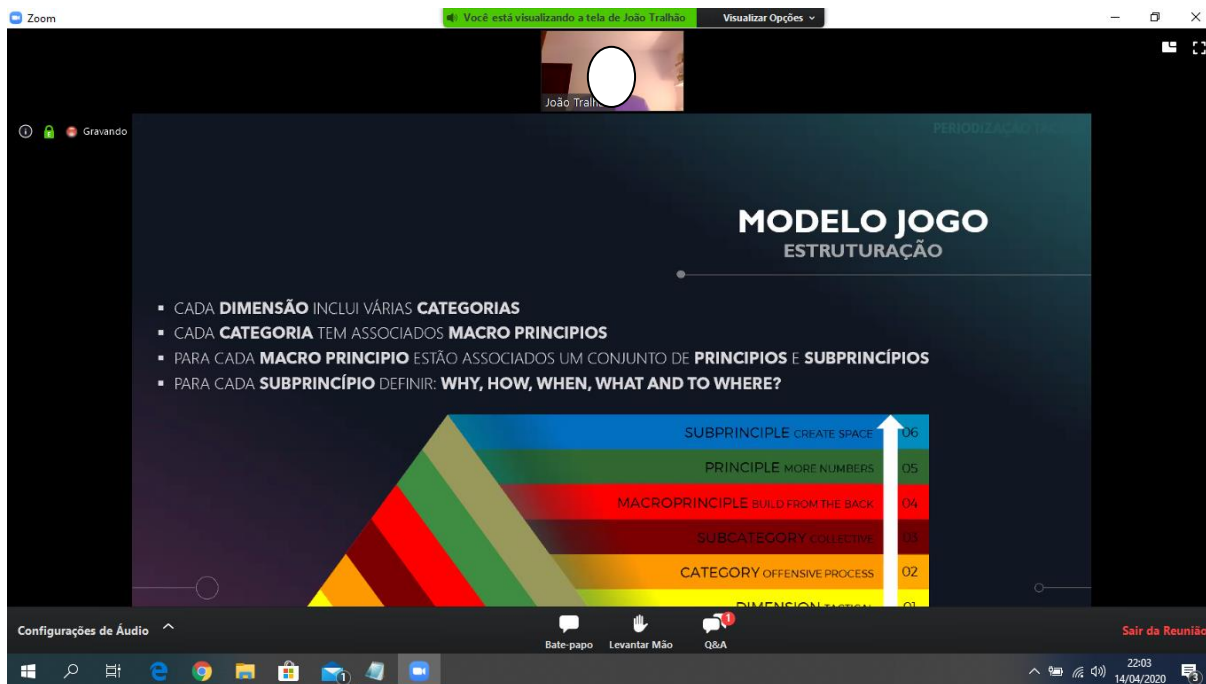
Semana	Desafio	Objetivo
1	Toques	Dar o máximo de toques com qualquer parte do corpo jogável
2	Toques de Joelho	Dar o máximo de toques usando apenas as coxas
3	Toques sentado	Dar o máximo de toques usando os membros inferiores, sentado.
4	Toques pé não dominante	Dar o máximo de toques com o pé não dominante.

Figura 23- Microciclo abril com os desafios técnicos.

#### 3.14.2 – Eventos formativos

Durante o meu estágio, participei na ação de formação “Periodização no Regresso à Competição” (Anexo 16), com a preleção do treinador de futebol João Tralhão, realizada através da aplicação Zoom (Figura 24), no dia quatorze de abril de dois mil e vinte. O principal foco do treinador foi o regresso à competição no período pós-pandemia, destacando a fase de integração do treino e a preparação para a competição.

A ação de formação foi produtiva, uma vez que o tema abordado é relacionado com a minha modalidade de estágio, o que me permitiu enriquecer os meus conhecimentos.



**Figura 22 - Ação de Formação "Periodização no Regresso à Competição"**

No mesmo dia, participei no webinar realizado pela Sapienta Sports, com o tema Exercício Físico, Nutrição e Psicologia (Figura 25), que contou com os profissionais Mário Sá (técnico de exercício físico), Teresa Santos (psicóloga) e Pedro Gameiro (nutricionista). Neste webinar destacaram-se os temas, treino semanal e sedentarismo, emoções negativas e conflitos, e suplementos e cuidados a ter, principalmente, num período de pandemia.

A participação neste webinar permitiu-me adquirir conhecimentos de outras áreas, também relacionadas com o desporto.

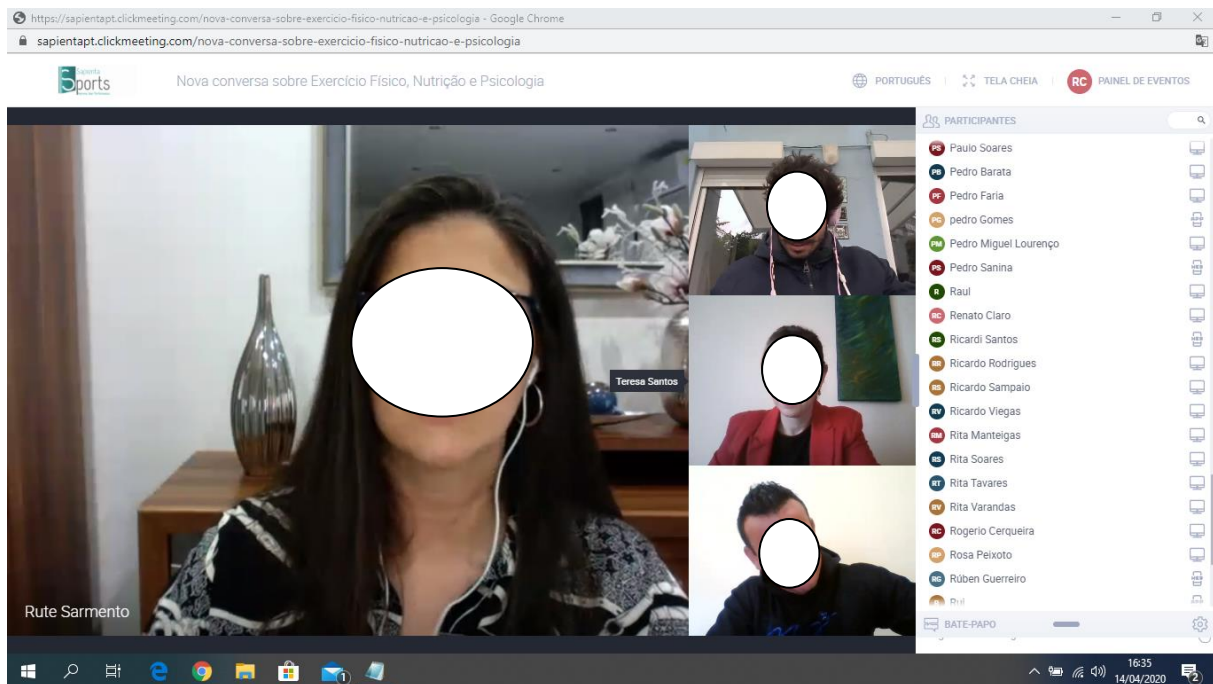


Figura 23 - Webinar Exercício Físico, Nutrição e Psicologia.

No dia quinze de abril de dois mil e vinte, também assisti ao Webinar organizado pela promofitness com o tema “Treino de Força na Saúde” (Figura 26), orientado pelo profissional Frederico Abreu. O técnico de exercício centralizou a sua participação no treino de força.

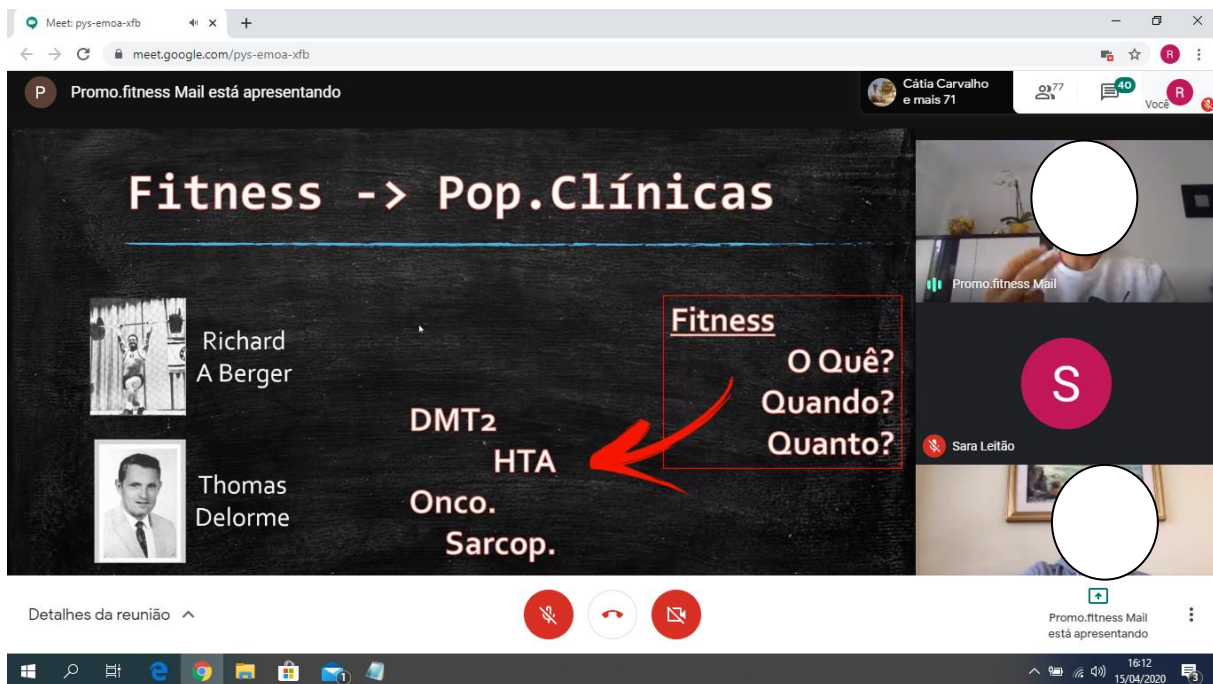
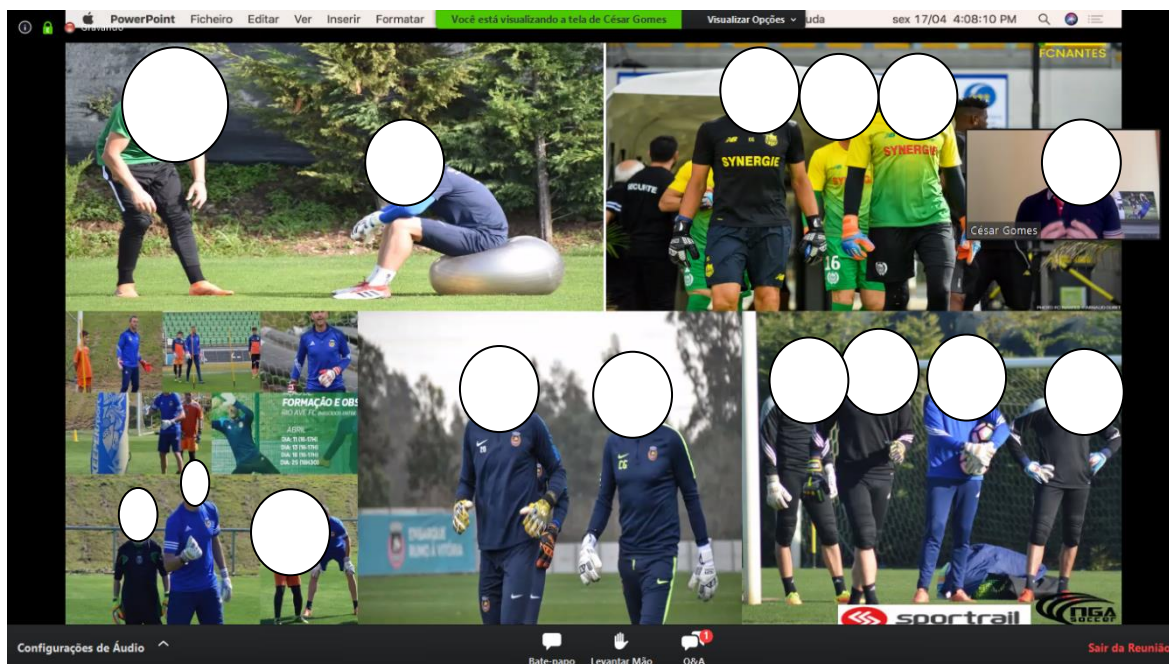


Figura 24 - Webinar Treino de Força na Saúde.

No dia dezassete de abril de dois mil e vinte, participei na ação de formação (Figura 27), organizada pela Sportrail, com o tema “Treino de Guarda-Redes” (Anexo 17). A ação foi dirigida pelo treinador de guarda-redes do Rio Ave, César Gomes, que abordou diversos temas centralizados no guarda-redes e na forma de lhe retirar o maior rendimento.

Esta formação foi bastante interessante, uma vez que o tema poderá ser bastante útil no que diz respeito ao meu futuro como profissional de desporto.



**Figura 25 - Ação de Formação Treino de Guarda-Redes.**

Participei, também, num conjunto de três conferências, organizadas pela *Coachid*, nos dias vinte e sete e vinte e nove de abril e um de maio (Figura 28). Estas conferências tiveram como preletor, o treinador de futebol Pedro Caixinha (Treinador da equipa sénior do Cruz Azul), que abordou um tema diferente em cada conferência.

Saliento a forma como o técnico conduziu as suas conferências, utilizando vários vídeos ao longo das suas apresentações, mantendo os participantes sempre concentrados nas suas intervenções.

https://coachid.clickmeeting.com/177115693/?r=AQRIBGZIAQq8sRIILJ5aLvODrj5yLak8MKO5ozlvZGWNqUchqaxhpTW6sUjKAwZjAQ4Aat\_

COACH ID Masterclass Coach ID com Pedro Caixinha - Aplicação da Ideia em ambiente de treino (Tema 3) PORTUGUÊS TELA CHEIA RC PAINEL DE EVENTOS

### AS VARIÁVEIS DO EXERCÍCIO

Espaço Tempo

Número "Coaching Points"

**adaptabilidade**

1 Effects of pitch spatial references on players' positioning and physical performances during football small-sided games

2 Effects of the pitch configuration on players' physical performance and behaviour during soccer small-sided games

# Treino ID

EC FRIENDLY

"O posicionamento é consequência das oportunidades (das ações percebidas) através da informação disponível"

**PARTICIPANTES**

- Renato Claro
- Ricardo Araújo
- Ricardo Sebastião
- Ricardo Berto
- Ricardo Calvinho

**BATE-PAPO**

escoamento do pelado :)

Paulo Sousa  
Qual a opinião da utilização do ginásio ao longo da semana de treino?

Alexandre Rua, 2  
Os jogadores durante uma semana longa vão ao ginásio com que frequência?

Vitor Silva  
Se o mister poder falar, era interessante falar um pouco do trabalho físico e de ginásio, dias, tempo, etc.

Diogo Almeida  
Como é que é feita a estimulação nos jogadores da aplicação consciente sobre os treinos?

[(name)] estão digitando.

Digite sua mensagem

Figura 26 - Conferências Treinador Pedro Caixinha.

#### **4. – Reflexão Final**

Com a conclusão deste relatório chega ao fim mais um ano letivo, que significa o fim da Licenciatura em Desporto e o conseqüente término do estágio curricular no FCF. Um ano que ficou marcado pela pandemia Covid-19 e pela suspensão das atividades no mês de março.

Fazendo um balanço destes quatro anos da licenciatura de Desporto, destaco o papel de todo o corpo docente do IPG por me fazer evoluir como pessoa e futuro profissional. Saliento ainda, a importância de todos os colegas com quem partilhei experiências, realizei trabalhos e refleti sobre atividades realizadas. A todos, obrigado!

Na realização deste estágio surgiram várias dificuldades, nomeadamente o facto de sair, sozinho, da minha zona de conforto e de encontrar uma realidade e um contexto totalmente diferentes, que se tornou mais fácil devido ao apoio dado pelos recursos humanos do FCF. Ser responsável pelo trabalho de observação e análise de jogo, assim como do auxílio na planificação e planeamento do treino tornou-se desafiante e com uma responsabilidade muito grande.

No decorrer da época as aprendizagens foram imensas e de grande variedade. O facto de trabalhar com dois escalões de faixas etárias distintas permitiram-me um conjunto diversificado de experiências. A exigência imposta pelo clube e pelo contexto em que se insere, obriga as equipas técnicas a dar o melhor de si.

No escalão de sub-10, procurei colocar em prática diversas aprendizagens desenvolvidas ao longo da Licenciatura em Desporto, de modo a desenvolver as minhas capacidades e competências. Neste escalão melhorei o planeamento do treino, com a introdução de exercícios lúdicos e de exercícios adequados à faixa etária, nomeadamente o trabalho de coordenação, os jogos reduzidos e o desenvolvimento de capacidades técnicas específicas da modalidade. O facto de ter uma maior “liberdade” nesta equipa, fez com que eu fosse ativo em todo o processo da equipa, o que me permitiu errar, aprender, crescer, refletir e evoluir como treinador.

Com o escalão de sub-14 posso afirmar que fui recebido da melhor forma desde o primeiro momento. Desde a primeira reunião que o contacto foi permanente e que me incluíram em todas as atividades referentes à equipa. Neste escalão consegui realizar muitas observações de treino e de jogo, destacando as filmagens de jogo ao fim de semana e a respetiva análise com edição de vídeo. Com estas observações consegui refletir sobre diversas formas de trabalhar (observações de treino) e evoluir no conhecimento do jogo, principalmente a nível tático (observações de jogo). Saliento a importância de continuar a

trabalhar na área da observação, uma vez que me permite aumentar o conhecimento da modalidade e evoluir como futuro treinador.

No processo de treino melhorei muito a minha capacidade de comunicação com os atletas e a qualidade dos *feedbacks*. O facto de me terem sido atribuídas as funções de orientar a ativação funcional e os treinos de coordenação, e de auxiliar em todos os outros exercícios, fizeram-me evoluir bastante. Aprendi muito sobre a gestão e organização do treino, nomeadamente na forma de planear e liderar o treino.

No momento de suspensão dos campeonatos distritais da AF Braga, estávamos a cumprir os objetivos inicialmente colocados pelo clube. No escalão de sub-14, com o objetivo de manter na divisão, a equipa encontrava-se no 7º lugar, seis lugares acima da zona de despromoção. No escalão de sub-10, a equipa encontrava-se numa evolução individual e coletiva significativa, ocupando o 6º lugar da série M, do campeonato distrital.

Refletindo sobre todo o trabalho realizado ao longo do estágio, avalio todo o processo de forma muito positiva. Todos os momentos vivenciados neste ano letivo permitiram-me evoluir a todos os níveis e melhorar diversas capacidades, das quais destaco a capacidade de comunicação, de liderança e de trabalho em equipa.

Consegui cumprir com todos os objetivos impostos no início da época, com a ajuda de todos os intervenientes, o que me deixou bastante satisfeito e com a sensação de dever cumprido.

Por último, devo enaltecer todos os conhecimentos partilhados pelo tutor e equipas técnicas com que trabalhei. Consegui cumprir com todos os objetivos impostos no início da época, com a ajuda de todos os intervenientes. Foram muitas as aprendizagens, os conselhos e os momentos de reflexão que me fizeram evoluir profissionalmente.

A todos, mais uma vez, um sincero obrigado!

## 5. – Bibliografia

- Instituto Nacional de Estatística (2012). *Censos - Resultados Definitivos*. Portugal - 2011. Consultado em 30/Set, 2019, em [www.censos.ine.pt](http://www.censos.ine.pt)
- Achour, J. (1995), A flexibilidade: um componente fundamental na aptidão atlética. *Sprint Magazine*, Rio de Janeiro: Sprint, ano XIV, n.76, p. 15.18, 1995.
- Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (2000). *Treino de jovens: o que todos precisam de saber!*; Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa: Dinalivro.
- BOMPA, Tudor. *Treinamento total para jovens campeões*. Barueri: Manole, 2002.
- Caicedo, J.; Matsudo, S.; Matsudo, V. (1993), Teste específico para mensurar agilidade em futebolistas e sua correlação com o desempenho no passe em situação real de jogo. *Rev Bras Ciênc Mov*. 7(2): 7-15.
- Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.; Carvalho, J. & Vieira, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Ed. FMH. Lisboa.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist*, Champaign, v. 13, n. 4, p. 395-417.
- Dantas, E. (1998). *A Prática da Preparação Física*. 4.<sup>a</sup> Ed. Rio de Janeiro: Shape.
- Frade, V. (1985). *Alta competição no Futebol – que exigências de tipo metodológico?* In curso de atualização de Futebol (Não publicado). ISEF-UP.
- Garganta, J. (2000). Análises de juego en futbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Revista de Entrenamiento Deportivo(RED)*, XIV (2), 5-14.
- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do futebol*. In J. Garganta, Oliveira & M. Murad (org.). *Futebol de Muitas Cores e Sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo de Letras.
- Garganta, J., Oliveira, J., & Murad, M. (2004). *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994.). *O ensino do futebol*. In: GRAÇA, Amândio; Oliveira, José. *O ensino dos jogos desportivos*. Porto: Universidade do Porto.





- Gill, D., Gross, J. & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal Sport Psychology*, nº 14, 1-14.
- Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática*. Madrid: MCSports.
- Gouveia, R. (1995). *Análise à equipa adversária*. Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário - Opção de Futebol, licenciatura em Desporto e Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Guedes, D. & Guedes J. (2006). *Manual prático para avaliação em Educação Física*. São Paulo: Manole.
- Knoww (s.d.). *Enciclopédia Temática*. Consultado em 01/Out, 2019 em <https://knoww.net/desporto/futebol/futebol-clubes-famalicao/>
- Lammi, E. (1999). Treino e performance: um sistema para o sucesso. *Revista Treino Desportivo*, II (8):19-23, 3a Série.
- Leitão, P. (2000). Pré-Época no Futebol - Algumas reflexões. *Revista Training*, 2: 26-33.
- Martin, D. (1999). *Capacidade de performance e desenvolvimento no desporto de jovens*. In J.Adelino, J. Vieira e O. Coelho (eds.), Seminário internacional treino de jovens: comunicações apresentadas. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Matveev, L. (1997) *Treino desportivo: metodologia e planeamento*. p. 69-131. Guarulhos: Phorte.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico e Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado, não publicada, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Ramirez, M. (2002). *Caraterización del entrenador de alto rendimiento deportivo*. Consult. 17 maio. 2020, disponível em: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=941137&orden=21336&info=link>
- Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P. & Santos, F. (2018). *Manual para treinadores de futebol de excelência*. Lisboa. Prime Books.
- Rocha, J. (1996). *“Scouting” - a realidade dos sub-22*. Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Rowbottom, D. (2003). Periodização do exercício. No.W. Garrett Junior, & D. Kirkendall, D. (org.). *A ciência do exercício e dos esportes* (p. 531-544). Porto Alegre: Artmed.
- Serpa, S. (1990). *Motivação para a prática desportiva. FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e fatores de excelência desportiva na população escolar portuguesa*. 101-106, Ed. Ministério da Educação – Desporto Escolar.
- Site oficial da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão (s.d.). *História*. Consultado em 04/Out, 2019, em <https://www.cm-vnfamalicao.pt>
- Site oficial do Futebol Clube de Famalicão. (s.d.). *História*. Consultado em 01/Out, 2019, em <https://www.fcfamalicao.pt/clube/historia/>
- Site oficial do Futebol Clube de Famalicão. (s.d.). *Instalações*. Consultado em 01/Out, 2019, em <https://www.fcfamalicao.pt/clube/instalacoes/>
- Stafford, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport*. Leeds: Sports Coach UK.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. 2a Ed. Livros Horizontes. Lisboa.
- Wikipédia (s.d.). *Futebol Clube de Famalicão*. Consultado em 01/Out, 2019, em [https://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol\\_Clube\\_Famalicão](https://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol_Clube_Famalicão)
- Wikipédia. (s.d.). *Vila Nova de Famalicão*. Consultado em 4/Out, 2019, em [https://pt.wikipedia.org/wiki/Vila\\_Nova\\_de\\_Famalicão](https://pt.wikipedia.org/wiki/Vila_Nova_de_Famalicão)

## **ANEXOS**

## Anexo 1 – Convenção de Estágio

	<h3>CONVENÇÃO</h3> <p>Ensino Clínico Estágio</p> <p>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b> GESP.003.05</p> <p>Ano Letivo <u>19/20</u></p> <p>2/2</p>
<h3>2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL</h3>		
<p>Início: <u>05-08-2019</u> Término: <u>29-05-2020</u> Duração: <u>621</u> meses / horas</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">             D D M M A A A A      D D M M A A A A      D D M M A A A A         </p>		
<h3>3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS</h3>		
<p>▶ <b>Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</b></p> <p>A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ <b>Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</b></p> <p>▶ <b>Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</b></p> <p>▶ <b>Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</b></p> <p>▶ <b>Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</b></p> <p>▶ <b>Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</b></p> <p>▶ <b>Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</b></p> <p>▶ <b>Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</b></p> <p>▶ <b>Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG</b></p> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.</p>		
<h3>4. ASSINATURAS</h3>		
<p><b>O(A) ESTUDANTE:</b></p>		
<p>Nome: <u>Renato César Domingos</u></p>	<p>Assinatura: <u>Renato César</u></p>	<p>Data: <u>20/11/2019</u></p> <p style="font-size: small; text-align: center;">D D M M A A A A</p>
<p style="text-align: center;"></p>		
<p><b>A ENTIDADE:</b></p>		
<p>Nome: <u>F.C. FANALICÃO</u></p>	<p>Assinatura: <u>Renato César</u></p> <p style="font-size: small; text-align: center;">(assinatura e carimbo)</p>	<p>Data: <u>26/11/2019</u></p> <p style="font-size: small; text-align: center;">D D M M A A A A</p>
<p style="text-align: center;"><b>ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG</b></p>		
<p><b>A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:</b></p>		
<p>Nome: _____</p>	<p>Assinatura: <u>Renato César</u></p> <p style="font-size: small; text-align: center;">(assinatura e carimbo)</p>	<p>Data: <u>13/11/2019</u></p> <p style="font-size: small; text-align: center;">D D M M A A A A</p>

Anexo 2 – Macroциclo Sub-10

FC FAMALICÃO - DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO												
Plano Anual de Atividades - Macroциclo												
Ano	2019						2020					
Dia / Mês	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1	S	Q	D	T	S	Feriado	Q	S	D	Q	Feriado	S
2	T	S	S	Q	S	Salgueiral (c)	S	D	S	Q	S	T
3	Q	S	T	Q	D	T	S	S	T	S	D	Q
4	Q	D	Q	S	S	Treino	S	T	Q	S	Treino	Q
5	S	S	Q	S	Jogo amigável	T	D	Q	Q	D	T	S
6	S	T	S	Treino	D	Q	S	Q	S	S	Q	S
7	D	Q	S	S	Treino	Q	S	S	S	T	Q	D
8	S	Q	D	T	Treino	D	Q	S	D	Q	S	S
9	T	S	S	Treino	Q	S	S	D	S	Q	S	T
10	Q	S	T	Q	D	T	S	S	T	S	D	Q
11	Q	D	Q	Treino	S	Treino	S	T	Q	S	S	Q
12	S	S	Q	S	Jogo Amigavel	T	D	Q	Q	D	T	S
13	S	T	S	Treino	D	Q	S	Q	S	S	Q	S
14	D	Q	S	Jogo Amigavel	S	Q	S	S	S	T	Q	D
15	S	Q	D	T	S	Treino	D	Q	D	Q	S	S
16	T	S	S	Treino	Q	Treino	S	D	S	Q	S	T
17	Q	S	T	Q	D	T	S	S	T	S	D	Q
18	Q	D	Q	Treino	S	Treino	Q	T	Q	S	S	Q
19	S	S	Q	S	Jogo amigável	T	D	Q	Q	D	T	S
20	S	T	S	Treino	D	Q	S	Q	S	S	Q	S
21	D	Q	S	Jogo Amigavel	S	Q	S	S	S	T	Q	D
22	S	Q	D	T	S	Treino	D	Q	S	Q	S	S
23	T	S	S	Treino	Q	Treino	S	D	S	Q	S	T
24	Q	S	T	Q	D	T	S	S	T	S	D	Q
25	Q	D	Q	Treino	S	Treino	Q	S	Q	S	S	Q
26	S	S	Q	S	T	Q	D	Q	Q	D	T	S
27	S	T	S	Treino	D	Q	S	S	S	S	Q	S
28	D	Q	S	Jogo Amigavel	S	Q	S	S	S	T	Q	D
29	S	Q	D	Jogo Amigavel	T	S	Q	S	D	Q	S	S
30	T	S	S	Treino	Q	Treino	S	Q	S	Q	S	T
31	Q	S	Q	Q	T	T	S	T	T	D	T	S

### Anexo 3 – Plano de Treino Sub-10



F.C. FAMILICÃO

MICROCICLO	8	UNIDADE DE TREINO	24	DATA	25/10/2019	DIA	Sabta
Duração: 60'	Nº de jogadores: 16		Espaço de treino: 1/4 campo de 77				
Material:	Bolas - cobres, vindizodas, bolzoz amarelas, boneiros, escudos						

DESCRIÇÃO	TEMPO		
Parte inicial: (1)			
Estasões de trabalho físico 4 x 2'30; 30s pausa;	15'	1	
Parte Fundamental: (3)			
Situações de finalização Com organização defensiva 4 x 3 + GR	20'	2	
5' passivo - Equipa com bola vincula de conedor em conedor para os defesos serem conizidos posicionadamente;		3	
10' - Ativo - Equipa com bola tenta fazer golo após proxima espasa e circula bola;		4	
5' - Livre;			
Parte Final: (4)			
Jogo reduzido; 3 min ou 2 golas; Equipa fora joga como apoios a 2 blocos	25'		

Plantel

Notas

Anexo 4 – Macroциclo Sub-14

		FC FAMALICÃO - DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO											
		Plano Anual de Atividades - Macroциclo											
Ano	2019						2020						
Dia / Mês	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	
1	S	Q	D	T	Treino	S	Feriado	D	AD FAFE	Q	Ano Novo	S	
2	T	S	S	Treino	Q	Treino	S	S	Treino	Q	Treino	D	
3	Q	S	T	Treino	Q		D	SANTA MARIA	T	Treino	S	Treino	
4	Q	D	Q	JOGO AMIGAVEL	S	Treino	S	Treino	Q	Treino	S	Treino	
5	S	S	Apresentação	Q	S	Feriado	T	Treino	Q	D	BAIRRO M ESER	Q	
6	S	T	Treino	S	Treino	D	RIBEIRÃO	Q	Treino	S	Treino	S	
7	D	Q	Treino	S	JOGO AMIGAVEL	S	Treino	Q		T	Treino	S	
8	S	Q	Treino	D	JOGO AMIGAVEL	T	Treino	S	Treino	D	EF FINTAS	Q	
9	T	S	Treino	S	Q	Treino	S	S	Treino	Q		D	
10	Q	S	T	Treino	Q		D	ESPOSENDE	T	Treino	S	Treino	
11	Q	D	Jogo Amigavel	Q	Treino	S	Treino	S	Treino	Q	Treino	S	
12	S	S	Treino	Q		S	T	Treino	Q	D	LOMARENSE	Q	
13	S	T	Treino	S	Treino	D	AM G URGESES	Q	Treino	S	Treino	S	
14	D	Q	Jogo Amigavel	S	BRAGALONA	S	Treino	Q		T	Treino	S	
15	S	Q	Feriado	D		T	Treino	S	Treino	D	GD PRADO	Q	
16	T	S	Treino	S	Treino	Q	Treino	S	S	Treino	Q		
17	Q	S	Jogo Amigavel	T	Q		D	PAUSA	T	Treino	S	Treino	
18	Q	D		Q	Treino	S	Treino	S	Treino	Q	Treino	S	
19	S	S	Treino	Q		S	T	Treino	Q	D	RIBEIRÃO	Q	
20	S	T	Treino	S	Treino	D	GD JOANE	Q	Treino	S	Treino	S	
21	D	Q	Treino	S		S	Treino	Q		T	Treino	S	
22	S	Q	Treino	D	FC MARINHAS	T	Treino	S	D	PAUSA	Q	Treino	
23	T	S	Treino	S	Treino	Q	Treino	S		Q	AM G URGESES	S	
24	Q	S	Jogo Amigavel	T	Treino	Q		D	FC VIZELA	T	Treino	S	
25	Q	D		Q	Treino	S	Treino	Q	NATAL	S		T	
26	S	S	Treino	Q		S	Treino	Q	D	PAUSA	Q	Treino	
27	S	T	Treino	S	Treino	D	CC TAIPAS	Q	Treino	S	S	Treino	
28	D	Q	Jogo Amigavel	S	VITORIA SC	S	Treino	Q		S		T	
29	S	Q		D		T	Treino	S	D	PAUSA	Q	Treino	
30	T	S	Treino	S	Treino	Q	Treino	S		D	FC VIZELA	Q	
31	Q	S	Jogo Amigavel		Q		T	Treino	S	Treino		D	

Anexo 5 – Plano de Treino Sub – 14



**PLANO DE TREINO**

Data:

Nº Treino:

P.	L.	D.	R.	C.	R.	F.
R.	L.	V.	M.	P.	C.	H.
Á.	F.	B.	P.	N.	M.	M.
	M.	H.	R.	M.	R.	E.

Objetivo

1.		2.	
3.		4.	





## Anexo 7 – Reflexão Semanal

Microciclo: 2	Data: 09/09/2019 – 15/09/2019
Nº Treinos: 3	Jogo(s): 2 (f) (CFT Benfica Arnoso e CFT Benfica Viana) Resultados (1-2, 12-1)

### Reflexão Treinos:

- Planeamento dos treinos elaborados pelo treinador-principal;
- Unidade de treino 4: Meinhos utilizados por mais tempo devido aos atrasos de alguns atletas. Conseguimos ser rápidos na transição de exercícios, o que nos permitiu cumprir o planeamento. Utilização de exercício 4x2, com trabalho de resistência. Atletas com dificuldade nos posicionamentos, necessidade de correção. Faltou reduzir o tempo total do exercício; Jogo 7x7 com o objetivo de utilizar o processo de jogo pretendido; algumas intervenções necessárias para corrigir posicionamento; faltou adaptação de algum vocabulário ao escalão;
- Unidade de treino 5: Utilização de situações de finalização com trabalho físico; faltou cronometrar o tempo de forma mais precisa para terem o mesmo tempo de empenhamento em ambas as estações; Jogo livre, para observarmos quais as dificuldades sentidas pelos atletas no processo de jogo e intervir para corrigir;
- Unidade de treino 6: Consolidação do exercício de 1x1 que já tinha sido utilizado anteriormente, pretendíamos que o exercício fosse mais intenso, faltou a introdução de nova variante; Trabalho de organização defensiva, com feedback dirigido aos defesas e ao seu posicionamento. Faltou maior circulação de bola aos avançados, de forma a obrigar à basculação dos defesas; Situação de finalização 4x2, onde pretendemos utilizar algumas das dinâmicas usadas em jogo. Exercício com boa dinâmica e que, apenas, teve como dificuldade maior a distração de alguns jogadores e a qualidade de passe.

### Reflexão Jogos:

- Primeira jornada dupla da época, onde estive inserido, também, o 1º jogo da época;
- Foram visíveis alguns princípios de jogo pretendidos pela equipa técnica, com o feedback dirigido ao posicionamento e correção de algumas situações;
- Faltou intensidade aos jogadores;
- Foram dados minutos de jogo a todos os jogadores em ambos os jogos;
- 2º jogo contra adversário limitado, o que nos permitiu trabalhar o processo de jogo, sem ter grandes preocupações com o resultado;
- Preparação para o jogo bem conseguida;

**Dificuldade Maior:** Adaptação do vocabulário à faixa etária;

## Anexo 8 – Ficha de Observação de Jogo



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



### Ficha de Observação da Equipa Adversária

Equipa Ungezes Estádio: Parque Desp. "Os amigos" Ungezes  
Data: 12/10/2019 Clima: Chuva  
Escalão: Iniciados (Sub-15) Tipo de Piso: Sintético

### Equipa Adversária

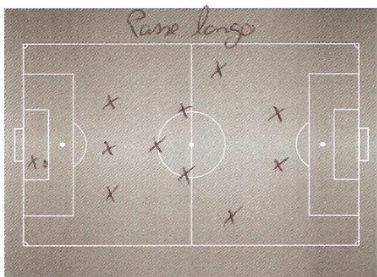
Jogos: 4	Pontos: 10	Fora: 4
		Casa: 6
Vitórias: 3	Fora: 1	Derrotas: 0
	Casa: 2	Casa:
Empates: 1	Fora: 1	Golos: 11
	Casa:	Fora: 4
		Casa: 7

Observações: Divisão de Honra A.F. Braga Semede nº5

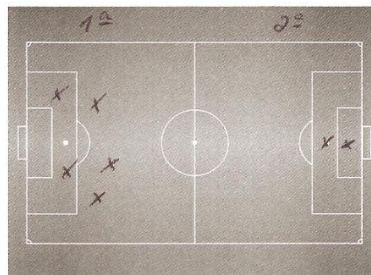
### Jogo

	Remates	Remates Baliza	Golos Marcados	Golos Sofridos	Cartões	Penáltis
1ª Parte						
2ª Parte	11	1	1	1	1 Amarelo	1 Falhado

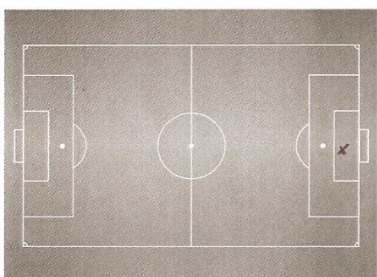
Reposição de bola através do GR



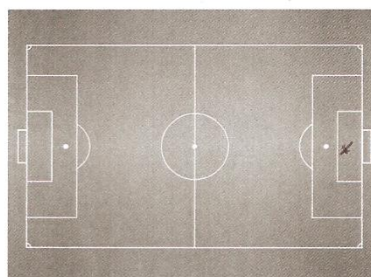
Remates



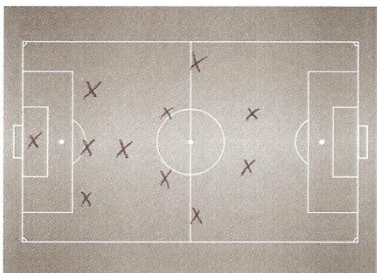
Remates à baliza



Golos



Sistema Tático

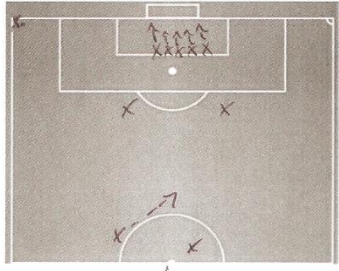
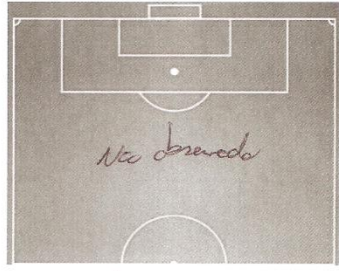


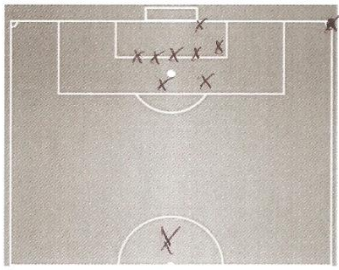
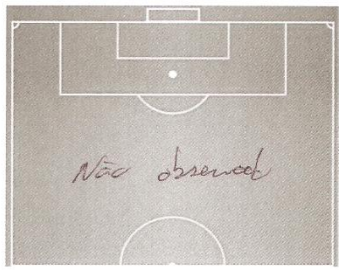
Perfil do Treinador:

Treinador com tom de voz elevado e com muitas interações com jogadores e árbitro;

	Posição	Nº Camisola	Observações
Melhor Jogador Setor Defensivo			
Melhor Jogador Setor Médio			
Melhor Jogador Setor Ofensivo			

Caraterização das fases do jogo	
Ataque:	Utilização de passes longos; procura do jogo aéreo e da profundidade;
Defesa:	Avançadas e condicionadas centrais; Médias laterais a encostar nos laterais - MC - MC e centrais de correr com as extremas. Espaço entre centrais e no MC;
Transição Defensiva:	Reação rápida do jogador que perde a bola
Transição Ofensiva:	Dirigido para o ataque com passes verticais

Bolas Paradas Ofensivas	
 <p>Diagrama de uma bola parada ofensiva em canto. O campo de futebol está desenhado com o gol à direita. O jogador da equipa atacante (representado por um 'x') está no canto superior esquerdo. Há outros jogadores marcados com 'x' no meio-campo e defesa. Há uma seta a apontar para o gol.</p> <p>canto</p>	 <p>Diagrama de uma bola parada ofensiva livre. O campo de futebol está desenhado com o gol à direita. O jogador da equipa atacante (representado por um 'x') está no meio-campo. Há outros jogadores marcados com 'x' no meio-campo e defesa.</p> <p>livre</p>

Bolas Paradas Ofensivas	
 <p>Diagrama de uma bola parada ofensiva em canto. O campo de futebol está desenhado com o gol à direita. O jogador da equipa atacante (representado por um 'x') está no canto superior direito. Há outros jogadores marcados com 'x' no meio-campo e defesa.</p> <p>canto</p>	 <p>Diagrama de uma bola parada ofensiva livre. O campo de futebol está desenhado com o gol à direita. O jogador da equipa atacante (representado por um 'x') está no meio-campo. Há outros jogadores marcados com 'x' no meio-campo e defesa.</p> <p>livre</p>

## Anexo 9 – Ficha de Observação de Treino



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



### Ficha de Observação do Treinador Estagiário

Nome do Treinador: \_\_\_\_\_

Data da Observação: 03/09/2019

Nome do Tutor: \_\_\_\_\_

#### Legenda

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

#### A. Perfil do Treinador

**Pontualidade e assiduidade** – O treinador é assíduo e pontual, chegando às instalações com a antecedência necessária para se assegurar que todas as condições para a realização das sessões de treino estão reunidas.

NO Sim Não 1 2 3 4 5

**Proatividade** – O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao projeto.

NO Sim Não 1 2 3 4 5

**Autoconfiança** – O treinador apresenta uma postura positiva em relação às próprias capacidades e desempenho estando consciente da responsabilidade imposta pelo projeto, mas sentindo-se capaz de alcançar os objetivos.

NO Sim Não 1 2 3 4 5



**Capacidade para assimilar conhecimentos** – O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação contínua aplicando no terreno as correções indicadas.

NO  Sim Não 1 2 3 4 5

**Capacidade de adaptação a vários contextos e ambientes** – O treinador demonstra capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação tomando as decisões corretas e passando sentimento de segurança.

NO  Sim Não 1 2 3 4 5

**Dedicação** – O treinador está envolvido no projeto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as atividades decorram normalmente e o projeto saiam sempre dignificador.

NO  Sim Não 1 2 3 4 5

**Responsabilidade** – O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e ao projeto.

NO  Sim Não 1 2 3 4 5

**Capacidade de organização** – É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planear de forma eficaz e eficiente os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.

NO  Sim Não 1 2 3 4 5

**Ética profissional** – Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo. Conhece e respeita as normas do projeto, mantendo altos níveis de empenho e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas como educação.

NO  Sim Não 1 2 3 4 5



## B. Observação do Treino

### Gestão e Organização Inicial

**Planeamento** – O treinador responsável tem o treino devidamente planeado, em folha própria para o efeito. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do início da sessão.

NO	<input checked="" type="radio"/> Sim	Não	1	2	3	4	<input checked="" type="radio"/> 5
----	--------------------------------------	-----	---	---	---	---	------------------------------------

**Pontualidade** – O treino começa à hora pré-determinada sendo pontuais treinadores e atletas. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras necessárias.

NO	<input checked="" type="radio"/> Sim	Não	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4	5
----	--------------------------------------	-----	---	---	---	------------------------------------	---

**Locais de reunião** – Os locais de reunião são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são conhecidos dos atletas.

<input checked="" type="radio"/> NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
-------------------------------------	-----	-----	---	---	---	---	---

**Acessibilidade e prontidão dos materiais** – Os materiais e as estações estão montadas ou são facilmente acessíveis.

NO	<input checked="" type="radio"/> Sim	Não	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4	5
----	--------------------------------------	-----	---	---	---	------------------------------------	---

**Controlo ativo da prática dos atletas** – O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando autoestima e motivando para a tarefa.

NO	<input checked="" type="radio"/> Sim	Não	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4	5
----	--------------------------------------	-----	---	---	---	------------------------------------	---

**Utilização do espaço de treino** – De uma forma geral e nas diversas fases do treino, existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de prática em função dos objetivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.

NO	<input checked="" type="radio"/> Sim	Não	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4	5
----	--------------------------------------	-----	---	---	---	------------------------------------	---

**Relacionamento e orientação estagiário/assistente** – Os estagiários/assistentes têm um papel ativo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes acessíveis.

NO	<input checked="" type="radio"/> Sim	Não	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4	5
----	--------------------------------------	-----	---	---	---	------------------------------------	---





### Parte Inicial (Aquecimento)

**Adequação da duração e intensidade** – A duração é adaptada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

**Adequação aos objetivos de treino** – Existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional, mas principalmente emocional e intelectual para os atletas.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

**Utilização do espaço de treino** – Existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

**Planeamento** – Existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São acauteladas as situações de atletas que chegando atrasados têm de ser enquadrados no treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

**Controlo ativo da prática dos alunos** – O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando, elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

### Parte principal

**Adequação da duração e intensidade** – A duração é adotada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

**Adequação aos objetivos de treino** – Existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão respeitando a nossa metodologia e assim garantindo o processo de aprendizagem.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---



**Utilização do espaço de treino** – Existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia do treino.

NO  Sim Não 1 2 3  4 5

**Planeamento** – Existe um planeamento que permite enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; são acuteladas situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem de treino.

NO  Sim Não 1 2 3  4 5

**Controlo ativo da prática dos atletas** – O treinador acompanha a prática utilizando de forma correta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc...), nunca esquecendo os aspetos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando, elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.

NO  Sim Não 1 2 3  4 5

**Princípios de jogo** – Os exercícios propostos levam à construção da nossa “Grelha de Hierarquização de Princípios” e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.

NO  Sim Não 1 2 3  4 5

**Metodologia de treino** – Os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença das várias linhas de força do jogo e em função do objetivo (baliza).

NO  Sim Não 1 2 3 4  5

**Tomada de decisão** – Os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os atletas passem por um conjunto de situações “abertas” que potenciam o correto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.

NO  Sim Não 1 2 3  4 5

**Multilateralidade** – Os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.

NO Sim  Não 1 2 3 4 5



### Parte Final

**Informação final** – O treinador “fecha o treino” cumprindo os procedimentos administrativos (presenças, etc.) e lançando já o próximo treino.

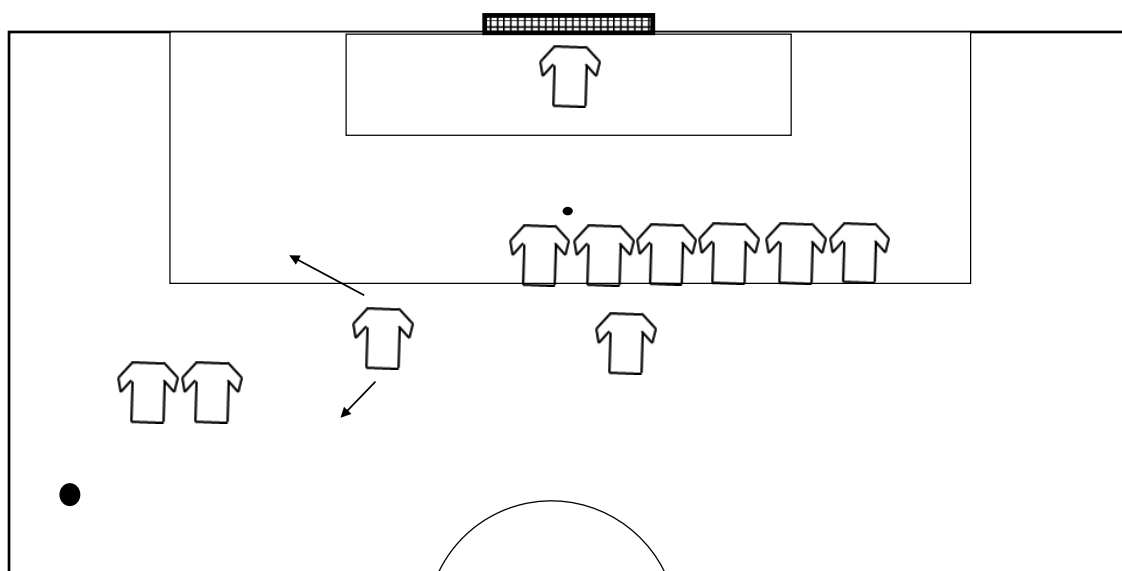
NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

**Retorno à calma** – Quando realizados exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correto.

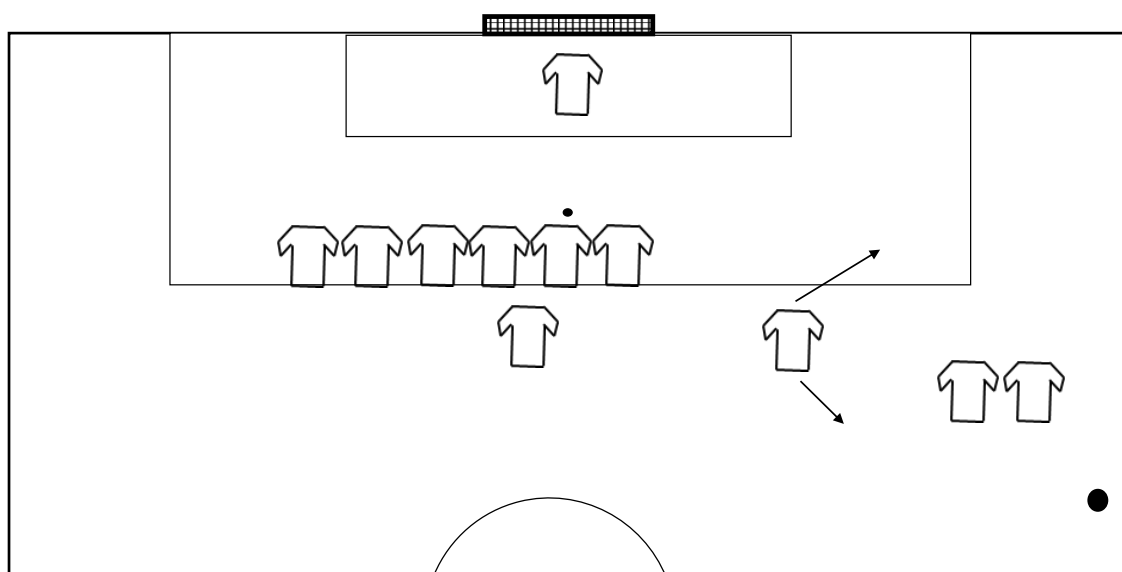
NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

## Anexo 10 – Esquemas Táticos

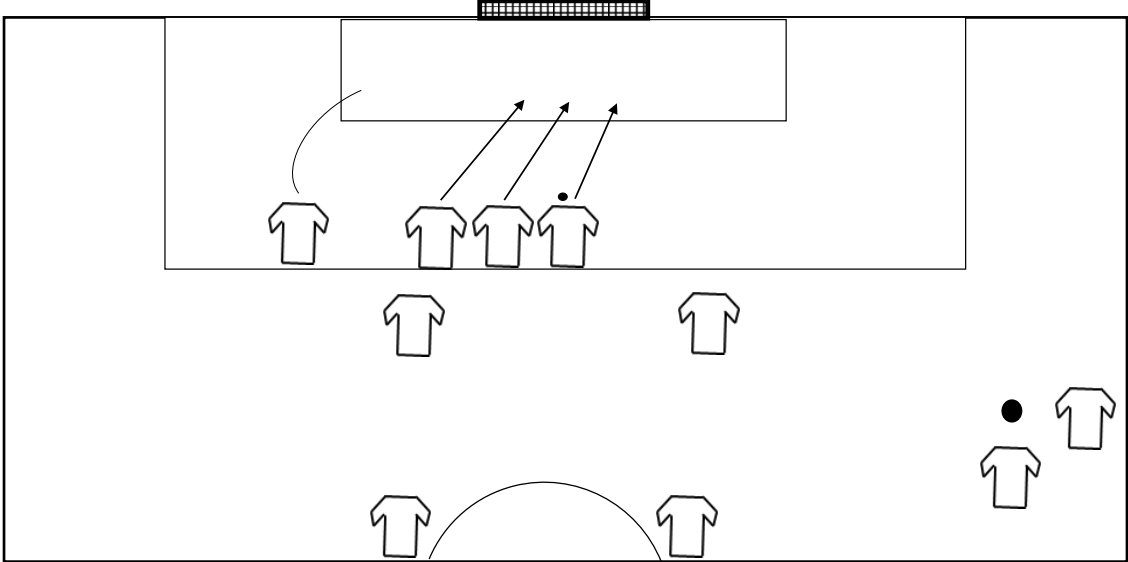
### Defensivo: Livres - Lado Direito



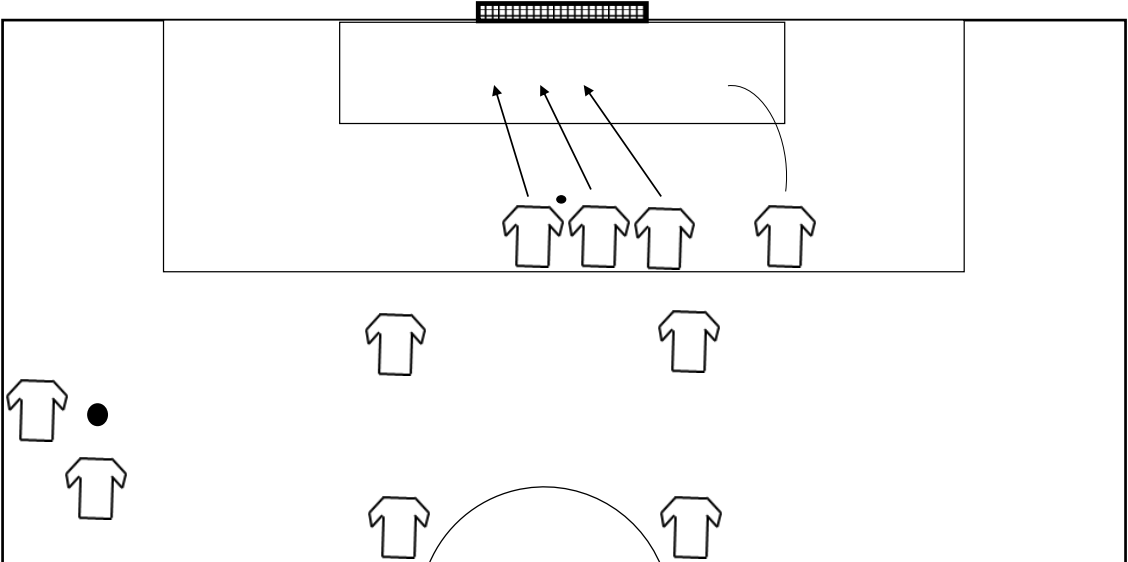
### Defensivo: Livres - Lado Esquerdo



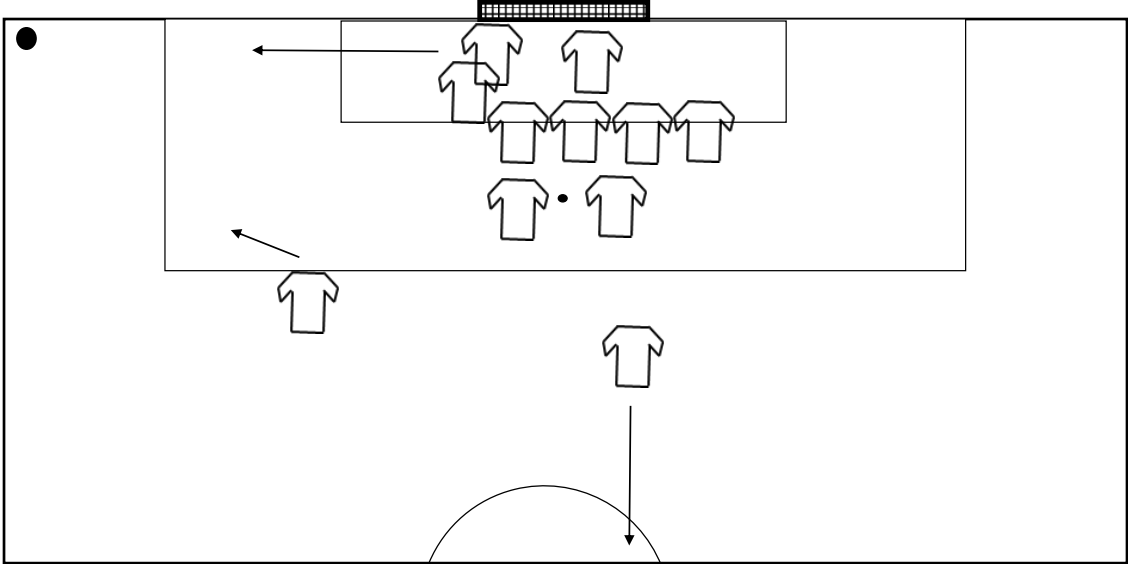
Ofensivo: Livres - Lado Direito



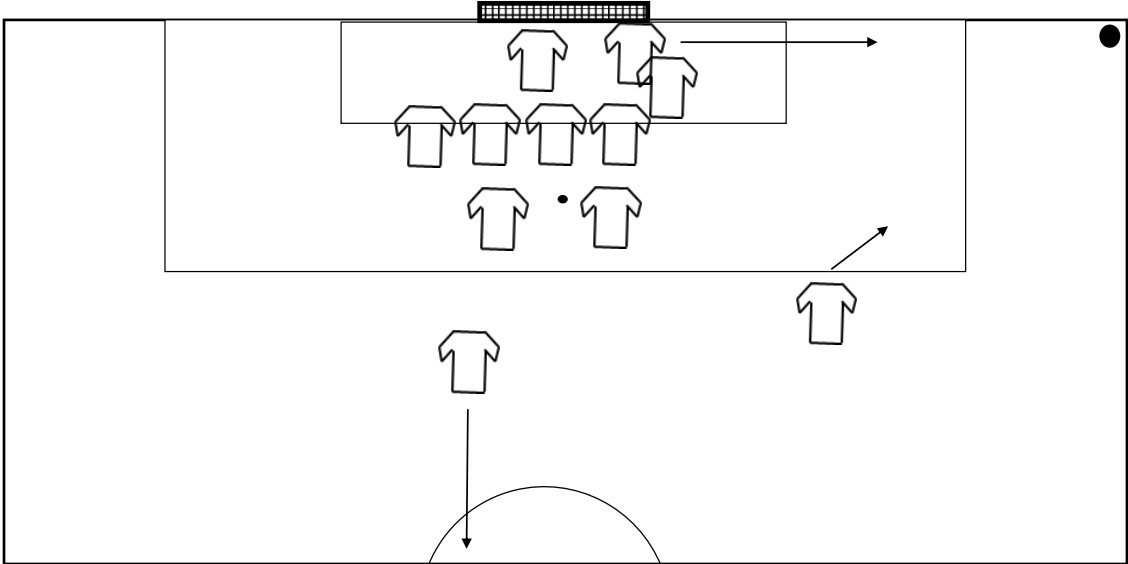
Ofensivo: Livres - Lado Esquerdo



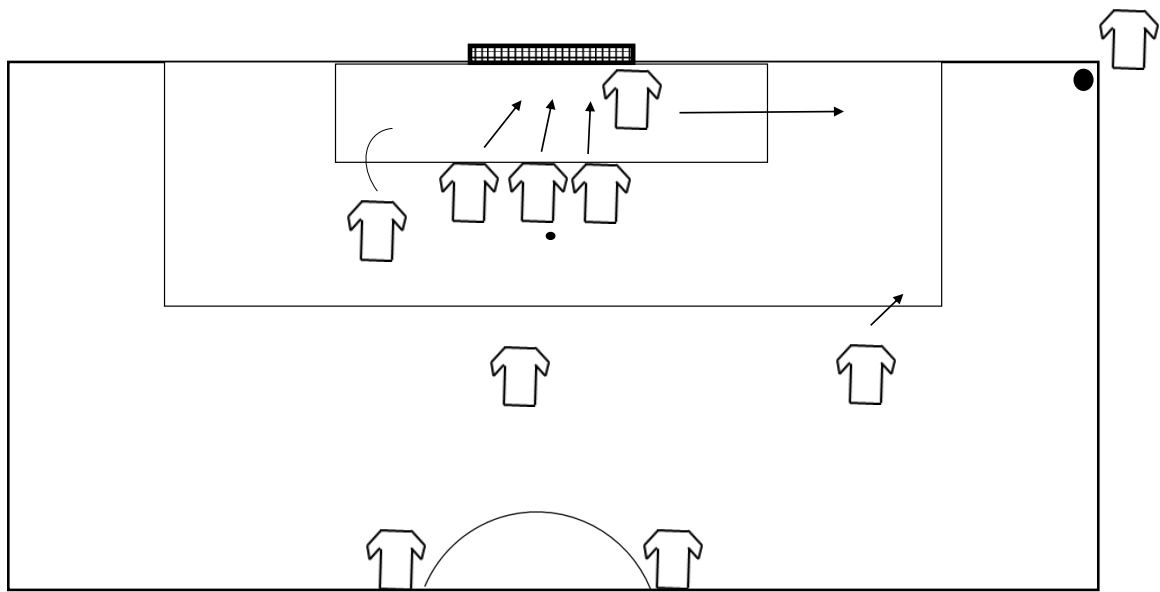
Defensivo: Pontapé de Canto - Lado Direito



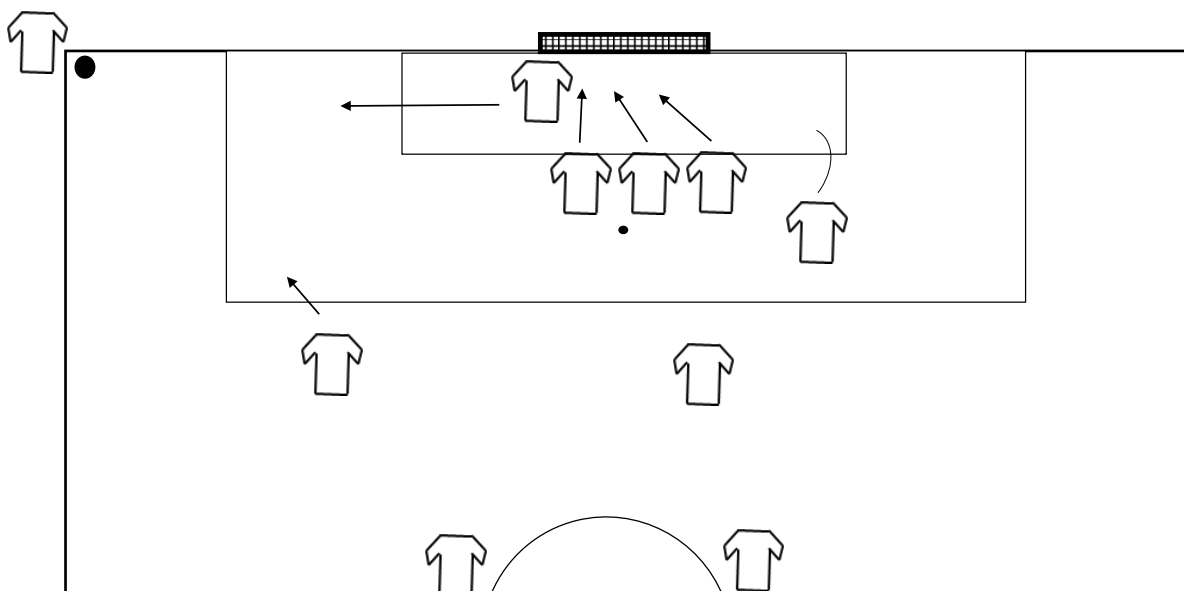
Defensivo: Pontapé de Canto - Lado Esquerdo



Ofensivo: Pontapé de Canto - Lado Direito



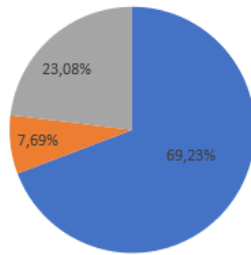
Ofensivo: Pontapé de Canto - Lado Esquerdo



## Anexo 11 – Dados Estatísticos Sub-14

Contagem de Tipo de Golo

Tipos de Golos Sofridos

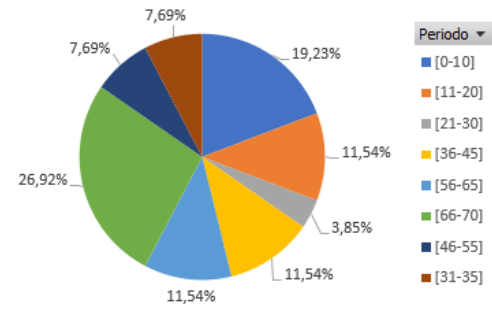


Tipo de Golo

- corrido
- penalti
- bola parada

Contagem de Período

Minutos Golos Sofridos

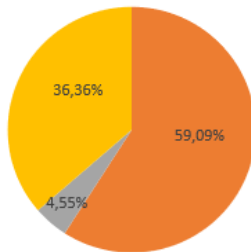


Período

- [0-10]
- [11-20]
- [21-30]
- [36-45]
- [56-65]
- [66-70]
- [46-55]
- [31-35]

Contagem de Tipo de Golo

Tipos de Golos Marcados

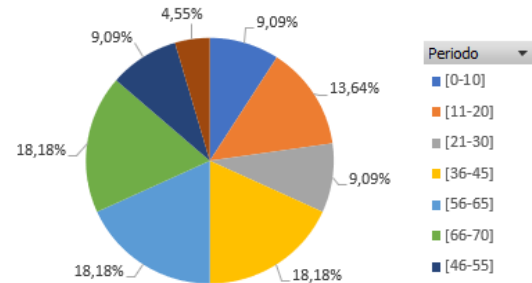


Tipo de Golo

- corrido
- penalti
- bola parada

Contagem de Período

Minutos Golos Marcados



Período

- [0-10]
- [11-20]
- [21-30]
- [36-45]
- [56-65]
- [66-70]
- [46-55]



## Anexo 12– Ficha Individual do Atleta

DADOS PESSOAIS	
Nome completo:	FOTO
Alcunha:	
Data de Nascimento:	
Nacionalidade:	
Naturalidade:	
Morada:	
E-Mail:	Telemóvel:
Contacto em Caso de Urgência:	

SITUAÇÃO FAMILIAR	
Nome do Pai:	
Profissão:	Telemóvel:
Habilitação Académica:	E-Mail:
Nome da Mãe:	
Profissão:	Telemóvel:
Habilitação Académica:	E-Mail:
Nº Irmãos:	
Nome(s):	
Profissão:	
Agregado Familiar (Com quem vives):	

DESEMPENHO ACADÉMICO	
Escola:	
Ano:	
Desporto Escolar: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Modalidade:
Notas Escolares <i>(a preencher pelo treinador)</i>	
1º Período:	
2º Período:	
3º Período:	

DADOS DESPORTIVOS		
Posição Preferida:	Posição Habitual:	Pé Dominante:
Clubes Anteriores:		
Outras Modalidades Praticadas:		Tempo de Prática Semanal:

PROBLEMAS DE SAÚDE	
Dificuldades Visuais/Auditivos: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	
Dificuldades Cognitivos: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Quais:	
Dificuldades Motores: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Quais:	
Alergias:	
Medicação Regular:	
Outras Doenças/Dificuldades Relevantes:	

<b>HISTORIAL ANTROPOMÉTRICO</b> <i>(a preencher pelo treinador)</i>
Data do registo: Altura: Peso: IMC:
Data do registo: Altura: Peso: IMC:
Data do registo: Altura: Peso: IMC:

<b>HISTORIAL CLÍNICO</b>
Tipo de Lesão: Época: Tempo de Paragem: Tratamento:
Tipo de Lesão: Época: Tempo de Paragem: Tratamento:

## Anexo 13 – Avaliação Individual do Atleta

MORFOLOGIA							
Altura			Constituição				Pé Dominante
Baixo	Normal	Alto	Magro	Normal	Largo	Gordo	Direito

CONTEÚDOS			ANÁLISE AO DESEMPENHO INDIVIDUAL				
			Muito Baixo	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom
Capac.Motoras	Condic.	Força					
		Resistência					
		Velocidade					
	Coord.	Reação					
		Equilíbrio					
		Coordenação					
Técnico-Tático	Individual	Passé longo					
		Finta, drible e simulação					
		Recepção					
		Remate					
		Cabeceamento					
		Desarme					
		Antecipação					
	Coletivo	Penetração					
		Cobertura Ofensiva					
		Contenção					
		Cobertura Defensiva					
		Momentos de jogo					
		Ajuste à posição em campo					
Psico/Mental		Motivação para vencer					
		Comunicação					
		Compromisso					

DESCRIÇÕES	
<b>Fisicamente:</b>	
<b>Tecnicamente:</b>	
<b>Comunicação:</b>	
<b>Taticamente:</b>	
<b>Psicologicamente:</b>	
<b>Aspetos Positivos:</b>	
<b>Aspetos Negativos:</b>	
<b>Outros:</b>	

Atleta com capacidade para jogar no escalão superior?

Sim

A poster for a football law seminar. On the left, a hand holds a yellow and orange checkered flag. The background is a blurred stadium. The text is centered on a white rectangular area.

**LEIS DE JOGO**

**Organização:** Treinador Estagiário Renato Claro



SUB - 10  
SUB - 14

Dia: A Definir  
Hora: A Definir  
Local: Auditório da Academia FCF

A vertical poster with a blue and green geometric background. At the top, the title 'DESAFIOS TÉCNICOS' is written in large, bold, black letters. Below the title is the crest of FCF (Futebol Clube de Fátima), which features a shield with a blue and white design, flanked by two golden figures holding a banner. Two soccer balls are positioned on either side of the crest. Below the crest, the text 'Sub-14' is centered. A horizontal line is drawn below 'Sub-14'. Below the line, the text 'Todas as quartas-feiras' is written in white on a dark blue background. A large, rounded rectangular box with a white border contains the text 'Meses de abril e maio' in white. Below this box, another rectangular box with a white border contains the text 'Organização' in bold, followed by 'Treinador Estagiário' and 'Renato Claro' in a smaller font, all in white.

**DESAFIOS TÉCNICOS**



Sub-14

Todas as quartas-feiras

**Meses de abril e maio**

**Organização**  
Treinador Estagiário  
Renato Claro

## Anexo 16 – Certificado Ação de Formação “Periodização no Regresso à Competição”





## Anexo 17 – Certificado Ação de Formação “O Treino do Guarda-Redes”

