



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Bruno Rafael Santos Botas

julho | 2014

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

BRUNO RAFAEL SANTOS BOTAS

Guarda 2013/2014

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**LOCAL: ESCOLA DE FUTEBOL GERAÇÃO BENFICA DE LISBOA
SPORT LISBOA E BENFICA**



Bruno Rafael Santos Botas

Guarda 2013/2014

Ficha de identificação

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

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

Telefone: 271220135; **Fax:** 271220111; **E-mail:** ipg@ipg.pt

Docente orientador de estágio: Professor António Albino

E-mail: tobino@ipg.pt

DISCENTE

Discente: Bruno Rafael Santos Botas

Nº de aluno: 5007423

Telemóvel: 912204936; **E-mail:** brunorafael_botas@hotmail.com

Grau: Obtenção do grau Licenciatura em Desporto

INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

Endereço: Estádio do Sport Lisboa e Benfica, Av. General Norton de Matos, 1500-313
Lisboa - Portugal

Telefone: 707 200 100 ;

Web: <http://www.slbenfica.pt/>

Coordenador Executivo: Fernando Pinto

Orientador na Instituição: Professor António Fonte Santa

E-mail: afontesanta@slbenfica.pt

Atividades do Projeto: Participação nas sessões de treino, organização de atividades e torneios internos, organização de documentos, auxílio na coordenação de projetos internos

Destinatário: Crianças nascidas entre 2002 e 2008

Duração do Estágio: Estágio Anual (cerca de 37 semanas)

Data de Início: 23 de setembro de 2013

Data de Fim: 23 de junho de 2014

Agradecimentos

Longe de casa, Guarda e Lisboa foram os locais que me permitiram crescer como pessoa e dar valor às pequenas coisas da vida e a cada momento, que muitas vezes nos passam despercebidos.

Com isto, seguem-se os mais humildes e sinceros agradecimentos a todos os docentes da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda que todos os dias lutam para a formação académica deste país.

Quero desde já agradecer ao meu orientador de estágio, o Professor António Albino, pela sua disponibilidade, a sua atenção e a sua presença ao longo do ano.

Ao meu supervisor, o Professor António Fonte Santa, pela sua criatividade, apoio, entusiasmo e pelos seus variadíssimos conhecimentos, fossem eles sobre futebol ou de comportamentos humanos.

Também a toda a equipa da coordenação da EFGB de Lisboa, ao Fernando Pinto, à Sandra Lopes e o apoio incondicional e amizade do Hélder Escobar, o grande pilar deste estágio. A todos os treinadores com quem trabalhei, especialmente o Pedro Fernandes, pela ajuda e envolvimento no meu estágio.

A toda a equipa de estagiários da Guarda, o Igor Pereira, Diogo Duarte e a Liliana Alves por todos os momentos e experiências que partilhámos juntos durante este extenso ano.

À minha extraordinária e incansável namorada, Inês Ribeiro, pelo amor e paciência com todo o processo e por me ter guiado para este estágio.

Por fim, os meus insubstituíveis pais, os heróis da minha vida, pelo esforço e dedicação, pois sem eles, nada disto teria sido possível. A eles estou eternamente grato.

Resumo

O presente relatório pretende descrever todo o trabalho realizado na Escola de Futebol Geração Benfica de Lisboa, sendo o seu objetivo final a conclusão da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio curricular teve como objetivo a formação pessoal e a experiência profissional, bem como a aplicação e consolidação dos conhecimentos teórico-práticos adquiridos durante os três anos de Licenciatura.

De facto, este estágio proporcionou as mais diversas experiências como orientar os treinos, acompanhar crianças a jogos, trabalhar na administração (organização de documentos), a comemoração de dias especiais (dia do pai, dia da mãe, dia da criança), formações dadas pelo SLB e também a organização de eventos.

No que diz respeito ao treino e ensino do futebol, a metodologia aplicada pelas EFGB Educar e formar implicam, naturalmente, a existência dum plano pedagógico e metodológico devidamente estruturado e definido. Os meios, métodos e estratégias aconselhados devem seguir os princípios definidos com base nas investigações da atualidade e no bom senso.

O estágio tornou-se assim, indubitavelmente, numa extraordinária oportunidade de aprendizagem e desenvolvimento de competências profissionais, fazendo de mim um ótimo profissional da área do desporto, para uma futura integração nas mais diversas situações que terei de enfrentar na minha vida.

Palavras-chave: Futebol; Treino; Crianças; Estágio.

Índice

| | |
|---|------|
| Ficha de identificação | III |
| Agradecimentos | IV |
| Resumo | V |
| Índice | VI |
| Índice de Ilustrações | VIII |
| Introdução | 1 |
| Parte I - Contextualização do Local de Estágio | 2 |
| 1. Caracterização do local de estágio..... | 3 |
| 1.1. Lisboa..... | 3 |
| 1.2. Historial do Sport Lisboa e Benfica..... | 4 |
| 1.3. Caracterização da rede de Escolas do Sport Lisboa e Benfica..... | 5 |
| 2. Escola de Futebol Geração Benfica de Lisboa | 6 |
| 2.1. Recursos Humanos | 6 |
| 2.2. Metodologia de treino das EFGB | 7 |
| Parte II - Revisão da Literatura | 8 |
| 1. O Futebol..... | 9 |
| 2. O treinador..... | 10 |
| 3. A Descoberta Guiada | 12 |
| 4. Desenvolvimento Motor | 13 |
| Parte III – Atividades do Estágio | 14 |
| 1. Objetivos do Estágio | 15 |
| 1.1. Objetivos Gerais | 15 |
| 1.2. Objetivos Específicos..... | 16 |
| 2. Função do estagiário na entidade..... | 16 |
| 3. Áreas de Intervenção | 17 |

| | |
|--|----|
| 3.1. Secretariado | 17 |
| 3.1.1. Trabalho de secretaria | 17 |
| 3.1.2. Distribuição de folhetos do campo de férias | 17 |
| 3.2. Treino | 18 |
| 3.2.1. Treinos..... | 18 |
| 3.2.2. Turmas..... | 18 |
| 3.2.3. Jogos..... | 19 |
| 3.3. Eventos..... | 20 |
| 3.3.1. Dias comemorativos..... | 20 |
| 3.3.2. Liga Interna | 20 |
| 3.3.3. Dia da Criança | 21 |
| 3.3.4. Acompanhamento de crianças aos jogos do SLB | 21 |
| 3.4. Outras atividades | 22 |
| 3.5. Formação Complementar | 22 |
| 3.5.1. Interna | 22 |
| 3.5.1.1. Formação de estagiários | 22 |
| 3.5.2. Externa | 23 |
| 3.5.2.1. Curso de treinador de futebol UEFA “C” | 23 |
| Parte IV – Reflexão final | 24 |
| Conclusão..... | 26 |
| Referências Bibliográficas | 27 |
| ANEXOS | 28 |

Índice de Ilustrações

| | |
|--------------------------------|---|
| Ilustração 1- organograma..... | 6 |
|--------------------------------|---|

Introdução

O desporto é uma área em constante renovação e atualização, pelo que, a formação deve ser encarada como contínua de forma a estar sempre na vanguarda. Para isso, o técnico de desporto deve apostar na sua carreira profissional mantendo-se sempre presente, contribuindo para uma melhor educação desportiva. Quando a transferência do conhecimento é idealmente convertido de teórico a prático, o técnico vê as suas funções serem reconhecidas.

O relatório tem como objetivo descrever as atividades em que estive envolvido durante o ano no Sport Lisboa e Benfica. Pretende também dar a conhecer a instituição em que estive inserido, ou seja, mostrar a minha “casa” ao longo deste difícil ano. Assim que recebi a chamada a comunicarem-me que tinha sido aceite no SLB comecei logo a idealizar os meus objetivos que foram sobretudo a aplicação prática dos meus conhecimentos, a aquisição de novos e a solidificação de relações interpessoais.

Assim sendo, o relatório está subdividido em quatro partes: a caracterização do local de estágio (parte I), a revisão bibliográfica (parte II), as atividades do estágio (parte III) e, por fim, a reflexão final (parte IV). No final do relatório contam ainda os anexos.

Parte I

Contextualização do Local de Estágio

1. Caracterização do local de estágio

1.1. Lisboa

Segundo o site da Câmara Municipal de Lisboa (consultado no dia 14 de junho de 2014) Lisboa nasceu de uma "citânia" localizada a norte do atual castelo de S. Jorge. Este seria um dos muitos núcleos humanos desenvolvidos no período pré-histórico. Através da ação povoadora dos romanos (195 a.C.) e inerente desenvolvimento socioeconómico, em breve lhe seria atribuída a classificação de "município", usufruindo do seu equipamento urbano: monumentos, teatros, termas. Existia um cruzamento de quatro estradas da rede viária romana : três para Mérida e uma para Bracara (Braga). A sua característica de "opidum", onde os romanos centram a sua defesa estratégica, resulta do reflexo do terreno por um lado, e da proteção natural perante o estuário do Tejo e o braço deste rio que então se desenvolvia a ocidente e penetrava profundamente no território.

Lisboa é uma das poucas cidades, a nível mundial, a oferecer um cenário natural único. A presença do rio Tejo acompanha-nos ao longo da visita, na descoberta da frente ribeirinha e respetiva zona portuária, e das ruas cheias de história das suas gentes e acontecimentos mais marcantes que moldaram o "rosto" desta cidade.

Sob um céu quase sempre azul, a luz de Lisboa vai colorindo telhados, ruas, casario, janelas e verdes recantos numa diversidade de tons e cores, que têm sido escolhidos como motivos para filmagens e sessões fotográficas.

Sendo uma cidade construída sobre colinas, dos diversos miradouros, instalados nos pontos mais altos, podem usufruir-se vistas deslumbrantes. Destaque para o do castelo de S. Jorge, donde alcançamos os cacilheiros na sua travessia para a margem sul, a ponte 25 de abril, o Rossio, o convento do Carmo, o Bairro Alto, o parque Eduardo VII entre outros pontos da cidade.

A par da cidade antiga, com um património bastante rico, Lisboa é também uma cidade moderna que se tem renovado em novas propostas culturais e de lazer.

1.2. Historial do Sport Lisboa e Benfica

Segundo o site oficial do Sport Lisboa e Benfica (consultado a 12 de junho de 2014), o SLB foi fundado a 28 de Fevereiro de 1904, com o nome de Sport Lisboa. Depois de um treino matinal, nuns terrenos em Belém, realizou-se, da parte da tarde, uma reunião na vizinha Farmácia Franco, na qual estiveram presentes 24 elementos, onde os quais são considerados os fundadores do clube.

A ideia da formação de um clube foi sendo criada nos meses anteriores pela junção de dois grupos de elementos que habitualmente treinavam e jogavam em Belém: o grupo dos Catataus, os irmãos Rosa Rodrigues, moradores no prédio da Farmácia Franco, a que se juntaram Manuel Gourolade e Daniel dos Santos Brito, empregados da farmácia; e a Associação do Bem, formada por ex-casapianos que se juntaram para jogar futebol, entre outros fins. Em 13 de Dezembro de 1903, o grupo dos Catataus, reforçado por alguns elementos da Associação do Bem, conseguiu uma inesperada vitória (1-0) num jogo-desforra frente ao Grupo dos Pinto Basto (mais tarde CIF ou Internacional). No almoço que se seguiu, no Café do Gonçalves, os elementos vitoriosos celebraram o triunfo (frente a uma equipa que até integrava jogadores ingleses) e houve quem sugerisse a criação de um novo “team”, tornando efetiva a ligação então estabelecida. Ao longo de dois meses e meio, a ideia foi criando raízes, foram-se definindo os símbolos do clube (nome, cores, emblema) e marcou-se para 28 de Fevereiro de 1904 a data da reunião que marcaria o nascimento daquele que viria a ser o Glorioso Sport Lisboa e Benfica.

1.3. Caracterização da rede de Escolas do Sport Lisboa e Benfica

O Sport Lisboa e Benfica tem a sua rede de escolas, denominada de Escolas de Futebol Geração Benfica e estão localizadas de norte a sul do país e tem como objetivo a expansão para outros pontos do globo.

A rede de escolas é dirigida a partir do Estádio da Luz, sendo que, cada EFGB tem o seu ou seus coordenadores. É uma rede de franchising, sendo que a formação proporcionada aos treinadores e coordenadores de cada EFGB fica a cargo do SLB. Cada escola é também avaliada regularmente por um assessor de coordenação/técnico de prospeção da rede de escolas. Pretende-se que a metodologia de treino das EFGB seja a mesma e que a qualidade de treino seja a melhor possível.

Atualmente existem 35 EFGB, sendo que 14 estão situadas na zona metropolitana de Lisboa. (Site oficial do Sport Lisboa e Benfica, consultado a 14 de junho de 2014).

2. Escola de Futebol Geração Benfica de Lisboa

2.1. Recursos Humanos

A Escola de Futebol Geração Benfica de Lisboa é constituída por dois coordenadores (executivo e técnico), dois assessores de coordenação e também por pessoal com funções administrativas e logísticas. Aliado a esta equipa também há o departamento médico e, por fim, os treinadores principais e os seus estagiários.

O Sport Lisboa e Benfica costuma ter em cada época cerca de cem estagiários de todas as zonas do país. Na seguinte ilustração está demonstrado o organograma da escola.



Ilustração 1- organograma

2.2. Metodologia de treino das EFGB

Segundo Fonte Santa (2004), a metodologia do treino, nas EFGB, passa por um ensinamento através de jogos ou formas jogadas, utilizando meios, métodos e estratégias atualizadas e onde os aspetos cognitivos e psicológicos e emocionais do praticante são fundamentais, como é o exemplo da capacidade de decisão, a cooperação, a compreensão, a criatividade, entre outras características.

Assim, Castelo (1996) citado por Fonte Santa (2004) diz-nos que o treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas do praticante e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

Sendo assim, os exercícios de treino são planeados direcionados para diversos objetivos, considerando cada momento como melhorias que podem surgir nos domínios técnico, tático, físico, cognitivo e psicológico, sendo necessário uma boa relação entre eles. É aconselhável o uso de jogos com um número reduzido de jogadores. (Fonte Santa, 2004).

Parte II

Revisão da Literatura

1. O Futebol

Fonte Santa (2004) afirma que o futebol sofre uma constante evolução e vai-se transformando numa estrutura complexa, resultante da resposta a uma variedade de estímulos que surgem: a bola e o seu movimento (apreciação de trajetórias); do campo e terreno de jogo (orientação espacial); das balizas (finalização); dos companheiros (cooperação, cumplicidade, princípios gerais e específicos do jogo de futebol); dos adversários (conhecimento do oponente); do árbitro, do dirigente, do treinador, em suma, do meio.

Ainda Fonte Santa (2004) refere que o futebol é uma modalidade com grande penetração, exigindo cada vez mais melhores técnicos, melhores estruturas qualificadas, que suportem e desenvolvam os jovens. Sendo assim, as metodologias de treino têm sido atualizadas, fruto de pesquisas e de boas relações entre técnicos de todas as áreas, treinadores e jogadores. Esta ligação tem permitido com que se consigam estabelecer linguagens comuns e «abolir ambiguidades e receios, levando-nos a um sistema claro e racional do que deve ser o treino desportivo desde a formação à alta competição.»

O futebol tem hoje um lugar importante na sociedade, visto que, mais do que um espetáculo desportivo, esta modalidade é também um meio de educação física e desportiva e tem também uma área científica bastante explorada. O futebol é um desporto coletivo, em que para se atingir o objetivo principal, o golo, é necessária a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a cooperação entre os elementos da mesma equipa. Se for observado um jogo de futebol minimamente organizado, mesmo que as equipas em confronto não estejam distinguidas pelo equipamento, é possível, após uns momentos, identificar os jogadores de cada lado (Garganta, 2002; citado por Fonte Santa , 2004).

2. O treinador

“Torna-se fundamental, diríamos mesmo decisiva, a confiança no trabalho e na capacidade de empreendimento dos técnicos de desporto, esses sim, os únicos verdadeiramente capazes de assegurar a continuidade de uma política desportiva, independentemente dos sobressaltos do poder político e desejavelmente independentes, até da alternância desse poder”

(Vítor Serpa, Editorial do jornal *A Bola*, 9-12-1993)

Araújo (2009) diz-nos que ser treinador é uma vocação que não se esgota no domínio das habilidades específicas da organização, planeamento e condução do treino e das competições.

Segundo Lima (1982) “ser treinador significa mergulhar num torvelinho de marés contrárias e de correntes cruzadas. O estatuto de treinador, numa sociedade que despreza a cultura do corpo, representa certificado social de desterro cultural e passaporte para a estagnação socioprofissional”.

Fonte Santa (2004) diz-nos que um bom treinador ou um bom/bom técnico(a) desportivo(a) na área do treino de crianças e jovens deve ter a clara noção que a sua atividade não se limitará a preparar e transmitir o treino. Deve questionar constantemente a qualidade e os efeitos da sua intervenção, do conhecimento que tem da modalidade, verificando se esse conhecimento ainda se mantém válido e atualizado, avaliando igualmente as relações afetivas que se estabelecem.

Também Vitor Serpa, citado por Jorge Araújo (2009), diz-nos que o treinador se podia definir pela expressão mais evidente de ser aquele que treina e prepara o rendimento desportivo dos atletas. Hoje, um pouco como acontece por todas as áreas de intervenção profissional numa sociedade seletiva e especializada, a figura do treinador pode ainda assumir a imagem romântica de um misto de pai e de professor, mas é sobretudo como quadro técnico especializado que a sua área de intervenção é decisiva.

Ainda o mesmo autor Araújo (2009), também defende que um excelente atleta nem sempre terá garantias que poderá ser um excelente treinador. Pode não ter capacidades para ensinar, ou criar os climas próprios de aprendizagem e treino. Também Fonte Santa (2004) assegura que a experiência como jogador de campo não é, de longe, a

característica mais importante para um técnico. No entanto, auxilia na previsão, identificação e antecipação de situações que podem ocorrer nos jogos ou treinos.

Cada treinador «deve atuar de acordo com as suas características e limitações, sem nunca esquecer a responsabilidade que lhe está atribuída quanto à formação social e emocional dos atletas com quem trabalha e à melhoria gradual destes, no âmbito dos conhecimentos relativos à modalidade que se dedicam.» (Araújo, 2009:44)

Desta forma, Araújo (2009) diz que ser treinador implica a necessidade de desempenhar funções como:

- Líder;
- Professor;
- Organizador/Planificador;
- Motivador;
- Guia/Conselheiro
- Disciplinador.

Por fim, ser treinador exige uma cultura geral e específica, possibilitadora das necessárias intervenções críticas e, exige qualidades imprescindíveis (Araújo, 2009), tais como:

- Saber/Conhecimento;
- Habilidade para ensinar;
- Qualidades próprias;
- Trabalho de equipa;
- Criar clima de sucesso.

Também António Paula de Brito (2009) diz que a principal qualidade do treinador é a capacidade para dirigir e orientar os atletas. Ele deve também ensinar, treinar, desenvolver a aprendizagem, mas o mais importante é saber orientar e dirigir os atletas, as equipas, dando-lhes confiança, força, técnica, ensinando-lhes as melhores táticas, e, no fundo, a ganhar e a perder.

3. A Descoberta Guiada

“A descoberta consiste em ver o que todos viram e em pensar o que ninguém pensou”
(Anónimo, *in* Thomas, 2009: 103)

Este tipo de ensino é o fortemente utilizado na EFGB por todos os treinadores, uma vez que se pretende dar a conhecer aos alunos os seus erros de forma a conseguirem melhorar futuramente. Através de questões como «Onde é que não há?», «Porque fizeste isso?», conseguimos dar aos alunos uma maior e melhor capacidade de pensar.

Segundo Luís Lourenço (2010), a “Descoberta Guiada constitui-se como um fator bastante importante nas organizações atuais: ela estimula a eficiência mental. Ao discutir, questionar, experimentar, a Descoberta Guiada obriga o atleta a pensar/sentir, - e, porque não se trata aqui de qualquer *brainstorming*, onde todo o raciocínio é permitido, - estimula-o a pensar com eficácia no sentido do enquadramento das questões que se vão colocando, obrigando-o a evoluir por si mesmo”

4. Desenvolvimento Motor

O desenvolvimento motor é definido como um processo de alterações no sistema de funcionamento de um sujeito, no qual, ao longo do tempo, uma melhor capacidade de entender, executar e controlar os movimentos é adquirida (Manoel, 2005), caracterizando-se como um processo contínuo de mudanças na capacidade funcional (Haywood; Getchell, 2004).

Analisando as crianças que frequentam a EFGB devemos ter em conta os processos de desenvolvimento motor, o que nos leva a ter alguma atenção e preocupação nos exercícios que lhes colocamos, pois devemos adaptar os exercícios em função das idades em que se encontram assim como a execução quanto ao padrão de desenvolvimento.

Fases de desenvolvimento motor de acordo com as idades das crianças e Jovens da EFGB.

- **Fase de movimentos fundamentais**: (2 aos 7 anos de idade), na qual as crianças estão envolvidas na experimentação das capacidades motoras do seu corpo, descobrindo como executar inúmeras formas de movimentos;
- **Fase de movimentos especializados**: (acima de 7 anos), que é o período onde as habilidades motoras são refinadas e combinadas para o uso em diferentes situações (Gallahue; Ozmun, 2005).

A fase de desenvolvimento motor fundamental é composta por três estádios:

- **Inicial** - Primeiras tentativas da criança em realizar movimentos que são realizados com o uso exagerado do corpo;
- **Elementares** - Movimentos envolvem maior controlo e coordenação rítmica, mas ainda são restritos e exagerados;
- **Maduro** - Caracterizado por movimentos eficientes, coordenados e controlados (Gallahue, 2005).

Parte III – Atividades do Estágio

1. Objetivos do Estágio

Os objetivos são fundamentais para a realização de qualquer tarefa. Deste modo, eles têm de ser atingíveis e realizáveis para conseguir atingir a meta, com sucesso.

O Sport Lisboa e Benfica proporcionou-me uma vasta experiência significativa do que é o mundo real do trabalho, aumentando as minhas habilidades naquilo que vai ser o meu futuro, intervir positivamente como profissional de Desporto.

Apresento de seguida os objetivos, quer gerais, quer específicos, que tracei para o estágio.

1.1. Objetivos Gerais

- Intervir e ganhar experiência diretamente no contexto do mundo real de trabalho, aplicando conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação académica bem como novos conhecimentos através da prática;
- Intervir diretamente num contexto social com diferentes populações alvo, como os meus colegas estagiários, encarregados de educação e jovens atletas;
- Conhecer a instituição e prestar auxílio na gestão administrativa e logística na mesma;

1.2. Objetivos Específicos

- Conhecer a Instituição / Entidade do Estágio, de forma a conseguir uma melhor integração;
- Saber lidar e intervir com o público, nomeadamente com os jovens;
- Desenvolver a minha capacidade organizativa através do trabalho realizado na secretaria, bem como na organização e coordenação de atividades;
- Desenvolver o espírito de equipa, mais concretamente o espírito benfiquista, bem como as capacidades físicas, psicológicas, emocionais e sociais nos jovens atletas;
- Adquirir e conhecer toda a metodologia e estratégias utilizadas nas EFGB e aplicá-la no terreno da melhor maneira possível;
- Acompanhar, sempre que possível, as equipas aos jogos.

2. Função do estagiário na entidade

No decorrer do ano letivo de 2013/2014 realizei, juntamente com os meus colegas Igor Pereira, Diogo Duarte e Liliana Alves, um conjunto de atividades na EFGB de Lisboa que me proporcionaram material e experiência suficientes para entrar no mercado de trabalho. Frequentei aproximadamente 16 horas semanais, divididas por treinos e pela secretaria.

Ao longo do ano realizei todo o tipo de tarefas que me foram propostas, para além do que estava planeado, o treino e o trabalho de secretaria. Foi solicitada a minha ajuda em situações de lavandaria, organização de eventos como a Liga Interna e o 9º Encontro Nacional de EFGB.

3. Áreas de Intervenção

3.1. Secretariado

3.1.1. Trabalho de secretaria

O trabalho de secretaria começou a ser realizado posteriormente aos treinos. Mas depois de começar, foi talvez onde passei mais horas no meu estágio. Este trabalho era realizado às quintas e sextas-feiras, tinha início pelas nove e meia da manhã e era feito até chegar a hora do treino. Em grupos de dois ou de quatro, as tarefas realizadas foram as seguintes:

- Arrumação de dossiers;
- Arquivo de fichas de inscrição, quer de jovens atletas, quer de estagiários, e planos de treino;
- Marcação de presenças no sistema informático;
- Inserção de avaliações referentes aos atletas no sistema informático;
- Plastificação de documentos;
- Organização das Ligas Internas;
- Trabalho de lavandaria (preparar equipamentos para os diversos escalões, juntamente com o João Rosmaninho)

3.1.2. Distribuição de folhetos do campo de férias

Quase no final do estágio tive como tarefa a distribuição de folhetos referentes ao campo de férias do SLB realizado no espaço das EFGB do Seixal. Juntamente com os meus companheiros de estágio e também com o assessor coordenador Hélder Escobar, garantimos que todos os locais da zona comercial, como a Megastore, os balcões de atendimento, a Media Markt e a Adidas tivessem expostos esses mesmos folhetos. Foram ainda distribuídos no interior do Estádio da Luz, nos vários departamentos como Benfica Corporate e Benfica TV.

3.2. Treino

3.2.1. Treinos

A orientação dos atletas da EFGB era o objetivo fundamental deste estágio. Assim, o treino de futebol em crianças e jovens foi a atividade realizada maioritariamente durante todo o ano. Os treinos eram realizados no campo sintético do Estádio da Luz e treinavam 4 equipas ao mesmo tempo, sendo que cada uma ocupava $\frac{1}{4}$ do campo. Na minha opinião, em certas equipas, como as de futebol 11, a falta de espaço revelou-se como uma desvantagem.

3.2.2. Turmas

No decorrer do estágio as turmas que acompanhei regularmente foram: 36C, 23B, a seleção 2002 e seleção 2007. Por vezes devido à carência de estagiários ou à falta de treinadores, ajudava noutras turmas a pedido do treinador principal.

Nos treinos, a minha função primordial era a de conseguir um papel cada vez mais ativo, reunindo um conjunto de funções mais abrangentes e uma qualidade de intervenção cada vez maior. Assim, a minha tarefa passava por orientar, dirigir e supervisionar na íntegra os exercícios, muitas vezes acompanhado pelo treinador principal, que me dava *feedbacks* dos pontos positivos e negativos da minha atuação, ajudando-me na minha intervenção. Antes do início do treino, eu procurava o treinador para ver o plano de treino desse dia, para começar a orientar as estações, juntamente com os restantes estagiários.

A turma 23B foi a turma com crianças mais jovens com a qual tive oportunidade de trabalhar, constituída por crianças nascidas em 2005 e 2006. Os principais objetivos a desenvolver eram os relacionados com aspetos psicológicos, sociais e afetivos. Era importante manter a motivação dos atletas e, para isso, eram realizados exercícios que proporcionassem muitos golos de forma a aumentar a autoestima e a autoconfiança dos mesmos. Pontualmente, senti alguma dificuldade em liderar esta turma pois era composta por crianças demasiado irrequietas e, por vezes, não sabia como agir em algumas situações.

A turma 36C era uma turma já com crianças mais velhas. Como já era uma turma com mais maturidade e mais evoluída, a minha integração foi mais fácil, visto que até os próprios alunos entraram, desde logo, em brincadeiras comigo. A nível de exercícios, estes promoviam especialmente a componente física, técnica e tática, tendo em conta exercícios de racionalização do espaço e dispersão em relação à bola.

Na seleção de 2007 senti-me entusiasmado desde logo pela qualidade do treinador principal. Como já referido, o treinador Pedro Fernandes foi um dos grandes pilares neste estágio e, por esse motivo, esta turma acabou por ser das melhores experiências que tive. Sendo uma seleção (melhores jogadores do ano de 2007 na EFGB de Lisboa), ainda que de tenra idade, a qualidade sobrevalorizava-se em relação às demais. A turma era homogénea, visto existirem poucas diferenças entre os jogadores, salvo, as diferenças físicas individuais de cada um. Mais para o final do estágio, alguns jogadores destacaram-se em relação aos outros, podendo mesmo afirmar-se que alguns exercícios não resultavam com os jogadores “menos” e funcionavam muito bem com os “mais”. Os exercícios eram direcionados estrategicamente a objetivos como o de educar e desenvolver a visão periférica, desenvolver a imprevisibilidade e a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão.

Por último, a seleção de 2002. Esta foi sem sombra de dúvida a experiência mais marcante de todas. Apaixonei-me por esta seleção, pois o convívio era fantástico, os miúdos tinham (Lourenço, 2011)idade/maturidade suficientes para brincarem e contarem histórias aos treinadores e estagiários, respeitando sempre o espaço de cada um. Aqui os exercícios eram realizados na perfeição, sendo utilizados quase sempre exercícios de superioridade e inferioridade numérica.

3.2.3. Jogos

Ao longo do estágio fui convidado a ir a jogos com as equipas da EFGB de Lisboa, o que muitas vezes se tornou difícil devido às deslocações. Ainda assim, tive a oportunidade de comparecer a alguns jogos no campo sintético do Estádio da Luz. O primeiro jogo foi contra o Sporting Clube de Portugal onde, juntamente com os meus colegas de estágio, apenas tivemos papel de observadores. Mais tarde, uma turma que por vezes ajudei a treinar, juntamente com o Diogo Duarte, orientámo-la duas vezes em jogos mas apenas contra outras equipas do Sport Lisboa e Benfica. Esta experiência foi

totalmente diferente e muito mais enriquecedora, pois tivemos de agir, pôr os nossos conhecimentos em prática e motivar os jogadores a seguir a metodologia que queríamos. Assim, sem a ajuda de treinadores, conseguimos duas vitórias para a nossa própria motivação.

3.3. Eventos

3.3.1. Dias comemorativos

O Sport Lisboa e Benfica proporcionou aos jovens alguns programas diferentes que contribuíram para a sua motivação no clube. Esses dias foram protagonizados pelos pais (dia do pai), pelas mães (dia da mãe) e pelos próprios atletas no 9º Encontro Nacional das EFGB (evento realizado nos dias 31 de maio e 1 de junho – Dia da Criança), onde puderam aproveitar a oportunidade de pisar e jogar no relvado do Estádio da Luz contra colegas de vários sítios do país.

Estas atividades foram muito produtivas para os estagiários, enriquecendo a relação e comunicação, quer com os jovens, quer com os pais. Foi possível ainda pôr à prova as capacidades de gerir e liderar a organização, muitas vezes pedida aos estagiários.

3.3.2. Liga Interna

A Liga Interna foi uma competição realizada uma vez por mês onde opunha as turmas da EFGB de Lisboa. A competição era feita apenas com equipas do mesmo escalão. No final da época eram apurados os campeões dos diferentes escalões.

Para além de proporcionar bons momentos aos jovens, esta atividade era extremamente enriquecedora para os estagiários pois tínhamos de ter uma enorme criatividade e concentração naquilo que iríamos realizar. As equipas eram atribuídas tanto a estagiários como a treinadores principais e, por vezes, eu não conhecia uma única criança da turma. No momento tinha de decorar nomes, definir posições e a estratégia de equipa, tornando-se complicado pois os jogos eram apenas de cinco minutos.

Tive também a experiência de fazer parte da organização da Liga Interna. Enquanto eu fui incumbido da tarefa de apitar o início e o fim dos jogos (jogos de cinco minutos com

intervalos de um minuto), o meu companheiro de estágio Diogo Duarte ficou encarregue de, no fim de cada jogo, ir apontar todos os resultados e o “jogador mais” (melhor jogador do encontro) junto de cada treinador.

3.3.3. Dia da Criança

O dia da criança, 1 de junho de 2014, ficou marcado positivamente pela envolvimento que tive e pela dimensão do evento que foi realizado, denominado de 9º Encontro Nacional de Escolas de Futebol Geração Benfica, que passou em direto no canal do Sport Lisboa e Benfica, a Benfica TV.

No dia 30 de maio, sexta-feira imediatamente antes do encontro, eu e os meus colegas tivemos as tarefas de marcar os campos no Estádio da Luz (nove campos de futebol de 5 e seis campos de futebol de 7) e de carregar e montar balizas e redes.

Durante o encontro, as tarefas foram as de treinador de uma turma ou de responsável de campo. Durante todo o dia de sábado (30 de maio de 2014) fui responsável de campo e tinha como obrigação ter sempre bola disponível no campo e entregar coletes a uma das equipas para a sua melhor diferenciação. Fiquei também encarregue de um rádio (walkie-talkie), caso fosse preciso ajuda médica, perda de bola ou em qualquer outra situação. Já no domingo (dia da criança), fiquei responsável por uma turma e, como já referi anteriormente, o facto de não a conhecer tornou a tarefa mais complicada. Ainda assim, a experiência que tive ao longo do ano ajudou-me a intervir positivamente, dando *feedbacks* no momento exato, ajudando os meus jogadores a atingir o sucesso.

3.3.4. Acompanhamento de crianças aos jogos do SLB

Este momento proporcionado pela EFGB de Lisboa foi altamente entusiasmante, embora tenha acontecido uma única vez. Primeiro como adepto de futebol e depois como profissional, para mim foi excepcional estar junto de grandes jogadores e, sobretudo, trocar palavras com eles e com o treinador Jorge Jesus. Esta situação acabou por acontecer devido à amizade que desenvolvi com o assessor coordenador Hélder Escobar, o que permitiu que um membro da minha família entrasse com os jogadores para o relvado.

3.4. Outras atividades

É frequente existir um momento de convívio na EFGB de Lisboa, onde os treinadores e estagiários protagonizam um jogo de futebol, normalmente entre as 13h00 e as 14h30, às sextas-feiras. Este momento era de total descontração e foi excepcional para criar novas amizades e solidificar outras. Curiosamente, certo dia fizemos um jogo contra os funcionários da Benfica TV, onde estava presente o José Calado, ex-jogador do SLB.

A EFGB de Lisboa também proporcionou momentos de diversão nos jogos do SLB no Estádio da Luz. A escola oferecia bilhetes aos estagiários que fossem responsáveis e empenhados e, deste modo, consegui assistir a jogos de todo o tipo de competições: Primeira Liga Portuguesa, Taça de Portugal, Taça da Liga e Liga Europa.

Por fim, por diversas vezes entrei no relvado do Estádio da Luz no dia dos jogos do SLB para ir ao círculo central agitar uma lona. Assim que entravam os jogadores em campo, nós saíamos e íamos para a bancada ver o respetivo jogo.

3.5. Formação Complementar

3.5.1. Interna

3.5.1.1. Formação de estagiários

A formação dos treinadores e estagiários da EFGB de Lisboa é fundamental para aplicar positivamente as metodologias e estratégias utilizadas pelo Sport Lisboa e Benfica. Assim, logo no início do ano foi-nos concebida uma palestra pelo professor António Fonte Santa e pelo Fernando Pinto. Foi também dada a palavra aos treinadores mais novos do Sport Lisboa e Benfica para se pronunciarem e explicarem os métodos, meios e estratégias para ensinar o futebol aos mais jovens.

Ainda no mesmo contexto, assisti também a outra intervenção, desta vez protagonizada por três treinadores estrangeiros, nomeadamente brasileiros, pertencentes ao Grémio Football Porto Alegre.

3.5.2. Externa

3.5.2.1. Curso de treinador de futebol UEFA “C”

Com o decorrer do estágio, o meu entusiasmo pelo futebol foi aumentando e por isso quis, em todos os momentos, aprender mais sobre o desporto e a sua relação com os jovens. Assim, numa ação extracurricular, juntamente com o Igor Pereira, surgiu a oportunidade de frequentar o curso de treinador de futebol na cidade da Guarda, onde tive a oportunidade de aprender com professores de referência como a Professora Natalina Casanova e o Professor Carlos Sacadura, ambos docentes no IPG, que foram de extrema importância na minha evolução enquanto técnico e na minha ação enquanto treinador de futebol.

Parte IV – Reflexão final

A realização do estágio no Sport Lisboa e Benfica foi uma oportunidade única de iniciar a carreira profissional no mundo do trabalho. Teve um enorme impacto e contributo na vertente da comunicação, pois atualmente já não tenho receio nem vergonha de falar com os atletas e de manifestar a minha opinião.

Pessoalmente, penso que o contributo das pessoas com quem trabalhei foi muito importante. A nível dos treinos, os treinadores principais de cada turma ou seleção mostraram sempre grande empenho e vontade em ajudar-me e em fortalecer a minha relação com os atletas. Foi muito importante ter conseguido gerir estações sozinho e ter sempre o treinador a dar-me feedbacks. A nível de secretariado, os coordenadores e assessores foram também importantíssimos na minha evolução enquanto gestor do desporto. Penso que estes foram os grandes pilares do meu estágio.

Aliada a todo o processo, a formação contínua dada pela EFGB de Lisboa contribuiu para eu desenvolver as minhas capacidades a nível de treino. Os meios, métodos e estratégias aplicadas no Sport Lisboa e Benfica fizeram-me crescer e olhar de maneira diferente para o futebol. Atualmente ao assistir um jogo de futebol na televisão não me foco somente na bola, mas sim na estratégia utilizada ou na forma como as equipas se compõem. É claro que o curso de treinador de futebol também teve um enorme impacto positivo naquilo que é a minha formação enquanto técnico de desporto.

Também a vertente social, não só em treinos com alunos, foi extremamente aliciante, pois a minha adaptação tornou-se fácil e isso permitiu-me estar à vontade dentro do clube. Os sorrisos que partilhei, o convívio futebolístico que tive, os almoços com o staff da EFGB, as conversas formais e informais com muitos dos treinadores experientes que a escola tem, permitiu-me elevar uns degraus na minha formação, pois o conhecimento não é só aquisição, mas sim pô-lo em prática nas mais diversas situações.

Pelo exposto, espero conseguir continuar dentro do mundo do futebol, pois se já era um apaixonado pela modalidade, o estágio encarregou-se de aumentar essa paixão. Sendo a formação contínua, vou tentar atualizar-me sempre que possível, pois pretendo aprender sempre mais. Penso que um mestrado em treino desportivo vai de encontro ao grau que quero atingir e essa, será sem dúvida, a próxima meta.

Em suma, o esforço e o sacrifício que fiz para estar em Lisboa determinaram o meu sucesso nesta etapa. A experiência vivida foi de encontro aos meus objetivos, quer

gerais, quer específicos, demonstrou-me que sou capaz de superar todos os obstáculos, desde que trabalhe para o efeito.

Não posso nem devo encarar esta etapa da minha vida como uma meta definitivamente atingida, mas sim, como o início de uma carreira que pretendo que seja promissora, nesta modalidade apaixonante que é o futebol.

Conclusão

Ao fim de um ano a estagiar e fazendo uma análise geral das atividades desenvolvidas, concluo que cumpro especificamente o que foi objetivado. Através do esforço e dedicação, esta etapa foi terminada com sucesso devido ao contributo de todas as pessoas que me ajudaram e fizeram parte dela.

Com isto, o presente estágio veio pôr à prova os meus conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, não podendo ser considerado simplesmente como um objetivo final, pois cheguei à conclusão que a formação começa agora, onde eu próprio tenho de lutar pelo que desejo. Assim, o estágio realizado no Sport Lisboa e Benfica, mais propriamente na Escola de Futebol Geração Benfica, funcionou como alavanca para o meu futuro dando-me a oportunidade de me expressar e por os meus conhecimentos em prática.

A experiência adquirida nesta fase coloca-me no caminho dos jogos desportivos coletivos, nomeadamente o futebol, pois as minhas expectativas foram fortemente ultrapassadas.

Referências Bibliográficas

- Araújo, J. (2009). *Ser treinador*. Lisboa: Texto Editores.
- Brito, A. d. (2009). *Psicologia do Desporto para Atletas*. Alfragide: Texto Editores.
- David Gallahue, J. C. (2005). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebés, Crianças, Adolescentes e Adultos*. Brasil: Phorte Editora.
- Lourenço, L. (2011). *Mourinho: A Descoberta Guiada* (8ª ed.). Lisboa, Portugal: Prime Books.
- Santa, A. F. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa: Não publicado.

ANEXOS

Índice

| | |
|---|--|
| <u>Plano de Estágio</u> | |
| <u>Horários</u> | |
| <u>Exemplo de Plano de Treino</u> | |
| <u>Ficha de Observação do Treinador</u> | |
| <u>Avaliação Turma 23B</u> | |
| <u>Avaliação Turma 36C</u> | |
| <u>Avaliação Seleção 2002</u> | |
| <u>Avaliação Seleção 2007</u> | |
| <u>Recursos Materiais da EFGB de Lisboa</u> | |
| <u>Escalões e Turmas</u> | |
| <u>Mensalidades</u> | |
| <u>Fotografias das Atividades Desenvolvidas</u> | |
| <u>Treinos</u> | |
| <u>Jogos</u> | |
| <u>Secretaria</u> | |
| <u>Liga Interna</u> | |
| <u>9º Encontro Nacional Escolas de Futebol Geração Benfica</u> | |
| <u>Jogos da Equipa Sénior do Sport Lisboa e Benfica</u> | |
| <u>Acompanhamento de crianças a jogos da equipa sénior do SLB</u> | |
| <u>Formação na EFGB de Lisboa</u> | |

Anexo 1

Plano de Estágio

Anexo 2

Horários

Horário 1º Semestre

|  Horário 1º Semestre / 3º Ano - Desporto - Bruno Rafael Botas 5007423 | |   Unidades curriculares e Estágio nas Escolas do Sport Lisboa e Benfica | | | | | |
|--|------------------------|---|--|--|--|--------|---------|
| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | Sábado | Domingo |
| 09:00/09:30h | Gestão de Eventos | Sociologia do Desporto | Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB | Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB | Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB | | |
| 09:30/10:00h | | | | | | | |
| 10:00/10:30h | | | | | | | |
| 10:30/11:00h | | | | | | | |
| 11:00/11:30h | | Atividade Física Adaptada | | | | | |
| 11:30/12:00h | | | | | | | |
| 12:00/12:30h | | | | | | | |
| 12:30/13:00h | | | | | | | |
| 13:00/13:30h | | | | | | | |
| 13:30/14:00h | | | | | Jogo de Futebol entre STAFF | | |
| 14:00/14:30h | Pedagogia do Desporto | Traumatologia e Socorrismo | Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB | Estágio- Secretaria das Escolas de futebol SLB | Estágio- Secretaria/ lavandaria | | |
| 14:30/15:00h | | | | | | | |
| 15:00/15:30h | | | | | | | |
| 15:30/16:00h | | | | | | | |
| 16:00/16:30h | Sociologia do Desporto | | | | | | |
| 16:30/17:00h | | | | | | | |
| 17:00/17:30h | | | | Treino Turma 23B | Treino seleção 2007 | | |
| 17:30/18:00h | | | | | | | |
| 18:00/18:30h | | | | | | | |
| 18:30/19:00h | | | | | | | |
| 19:00/19:30h | | | Treino Turma 36C | | | | |
| 19:30/20:00h | | | | | | | |
| 20:00/20:30h | | | | | | | |
| 20:30/21:00h | | | Treino seleção 2002 | | | | |
| 21:00/21:30h | | | | | | | |
| 21:30/22:00h | | | | | | | |
| 22:00/23:00h | | | | | | | |
| 23:00/23:30h | | | | | | | |

Horário 2º Semestre


Horário 2º Semestre / 3º Ano - Desporto - Bruno Rafael Botas 5007423


Unidades curriculares, Estágio nas Escolas do Sport Lisboa e Benfica e Curso de Treinadores UEFA "C"

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | Sábado | Domingo |
|--------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|-------------------------------|---------|
| 09:00/09:30h | Psicologia do Desporto | Investigação em Ciências do Desporto | Estágio- Secretária das Escolas de futebol SLB | Estágio- Secretária das Escolas de futebol SLB | Estágio- Secretária das Escolas de futebol SLB | Curso de Treinadores UEFA "C" | |
| 09:30/10:00h | | | | | | | |
| 10:00/10:30h | | | | | | | |
| 10:30/11:00h | | | | | | | |
| 11:00/11:30h | | | | | | | |
| 11:30/12:00h | Marketing Desportivo | Marketing Desportivo | | | | | |
| 12:00/12:30h | | | | | | | |
| 12:30/13:00h | | | | | | | |
| 13:00/13:30h | | | | | Jogo de Futebol entre STAFF | | |
| 13:30/14:00h | | | | | | | |
| 14:00/14:30h | Organização e Gestão do Desporto | | Estágio- Secretária das Escolas de futebol SLB | Estágio- Secretária das Escolas de futebol SLB | Estágio- Secretária/ lavandaria | Curso de Treinadores UEFA "C" | |
| 14:30/15:00h | | | | | | | |
| 15:00/15:30h | | Organização e Gestão do Desporto | | | | | |
| 15:30/16:00h | Saúde e Nutrição | | | | | | |
| 16:00/16:30h | | | | | | | |
| 16:30/17:00h | | Saúde e Nutrição | Treino Turma 23B | Treino seleção 2007 | | | |
| 17:00/17:30h | | | | | | | |
| 17:30/18:00h | | | Treino Turma 36C | | | | |
| 18:00/18:30h | | | | | | | |
| 18:30/19:00h | | | | | | | |
| 19:00/19:30h | Curso de Treinadores UEFA "C" | | | | | | |
| 19:30/20:00h | | | | | | | |
| 20:00/20:30h | | | | Treino seleção 2002 | | | |
| 20:30/21:00h | | | | | | | |
| 21:00/21:30h | | | | | | | |
| 21:30/22:00h | | | | | | | |
| 22:00/23:00h | | | | | | | |
| 23:00/23:30h | | | | | | | |

Anexo 3

Exemplo de Plano de Treino



ESCOLA DE FUTEBOL S.L.BENFICA
PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE ENSINO



TÉCNICO _____ TURMA _____ ESCALÃO _____ H _____ DATA ____/____/____

| | |
|---|----------|
| Objectivos Mensais: | MATERIAL |
| Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos): | |

| Parte Inicial | | | | |
|---|----------------------|--------------------|-----------|----|
| Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias | Condições realização | Critérios de êxito | Variáveis | TT |
| | | | | |

| Parte Principal | | | | |
|---|----------------------|--------------------|-----------|----|
| Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias | Condições realização | Critérios de êxito | Variáveis | TT |
| 1.º MOMENTO | | | | |

| Parte Principal (Continuação) | | | |
|-------------------------------|---|--|-------------|
| | Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias | Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução | T G G |
| 2. ^o MOMENTO | | | |
| 3. ^o MOMENTO | | | |
| Parte Final | | | |
| | Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias | Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução | T G G |
| | | | |
| BALANÇO / SUGESTÕES | | | |
| | | | |

Nota: O ensino do futebol é uma tarefa árdua, mas requer por parte dos treinadores, perseverança, paciência, sensibilidade, bom senso, muitos conhecimentos, imaginação e experiência. Os resultados da aprendizagem têm um tempo próprio de maturação e se foram devidamente estruturados, alternados e sustentados, irão aparecer a médio longo prazo como resultado de um processo de formação devidamente estruturado e alimentado em primeira instância para a formação pessoal e social dos nossos alunos, entendendo-se esta formação pessoal e social como a aquisição de espírito crítico e a interiorização de valores espirituais, éticos, morais e cívicos.

Bom Trabalho

Anexo 4

Ficha de Observação do Treinador

Geração Benfica Sistema de Avaliação e Supervisão Pedagógica
Escolas de Futebol **FOLHA OBS. TREINADOR**

ESCOLA DE FUTEBOL _____

NOME TREINADOR Ricardo Correia

DATA OBSERVAÇÃO 26/04/2013 **Nº TREINADOR** _____

NOME COORDENADOR _____

PERFIL DO TREINADOR

A. PERFIL DO TREINADOR

| N.O. | SIM | NÃO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|-----|-----|---|---|---|---|---|
|------|-----|-----|---|---|---|---|---|

- 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.
- Pro-actividade** – O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação da EFGB e do projecto. s.
- Autoconfiança** – O treinador apresenta uma postura positiva em relação às próprias capacidades e desempenho, estando consciente da responsabilidade imposta pelo projecto mas sentindo-se capaz de alcançar os objectivos.
- Capacidade para Assimilar Conhecimentos** – O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação continua, aplicando no terrenos as correcções indicadas.
- 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 correctas e passando sentimentos de segurança.
- Dedicação** – O treinador está envolvido no projecto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as actividades decorram normalmente e a EFGB e o projecto saiam sempre dignificados.
- Responsabilidade** – O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e ao projecto.
- 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.
- Ética profissional** – Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo. Conhece e respeita as normas do projeto e da EFGB, mantendo altos níveis de empenho e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, alunos, enc. educação, etc...

B. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

1. Alunos.
- | | | | |
|------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Assertivo | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Demonstra afecto | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Exigente | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Recompensador | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | N.O. | SIM | NÃO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 2. Técnicos. | | | | | | | | |
| Aceita opiniões | | X | | | | | | |
| Motiva/participa na partilha de experiências | | X | | | | | | |
| Auxilia colegas quando necessário | | X | | | | | | |
| 3. Encarregados de Educação. | | | | | | | | |
| Educado | X | | | | | | | |
| Demonstra cordialidade | X | | | | | | | |
| Facilidade de comunicação | X | | | | | | | |

OBSERVAÇÃO DO TREINO

A. Gestão e Organização Inicial

AVALIAÇÃO GERAL

| | N.O. | SIM | NÃO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 1. 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. | | X | | | | | | |
| 2. Pontualidade – A aula começa à hora pré-determinada sendo pontuais professor e alunos. A aula começa logo que os alunos entram sem demoras desnecessárias. | | | | | | | | X |
| 3. Locais de reunião – Os locais de reunião são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são conhecidos dos alunos | | | | | | | | X |
| 4. Acessibilidade e Prontidão dos Materiais – Os materiais e as estações estão montadas ou são facilmente acessíveis | | | | | | | | X |
| 5. Controlo activo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando, elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa | | | | | | | X | |
| 6. Utilização do espaço de treino – De uma forma geral e nas diversas fases do treinos, existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de prática em função dos objectivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens. | | | | | | | | X |
| 7. Relacionamento e Orientação Estagiário / Assistente – Os estagiários/assistentes têm um papel activo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes acessíveis | | | | | | | | X |

B. Parte Inicial (aquecimento)

AVALIAÇÃO GERAL

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| 1. Adequação da duração e intensidade – a duração é adaptada aos objectivos e respeita a nossa metodologia de treino | | | | | | | | X |
| 2. Adequação aos objectivos da aula – existe relação entre os objectivos dos exercícios utilizados e os objectivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional mas principalmente emocional e intelectual para os objectivos do treino | | | | | | | | X |



AVALIAÇÃO GERAL

| N.O. | SIM | NÃO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 3. | | | | | | | X |
| 4. | | | | | | | X |
| 5. | | | | | | | X |

C. Parte Principal

Atcump → 1 2 3 4 5

AVALIAÇÃO GERAL

| N.O. | SIM | NÃO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | | | | X |
| 2. | | | | | | | X |
| 3. | | | | | | | X |
| 4. | | | | | | | X |
| 5. | | | | | | | X |
| 6. | X | | | | | | |
| 7. | | | | | | | X |
| 8. | | | | | | | X |
| 9. | | | | | | | X |



D. Parte Final

AVALIAÇÃO GERAL

| N.O. | SIM | NÃO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

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

| | | |
|--|---|--|
| | X | |
|--|---|--|

2. Retorno à calma – quando realizados exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correcta.

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | X |
|--|--|--|--|--|---|

LEGENDA

| | |
|----------------|-----|
| Não observado | NO |
| Acontece | SIM |
| Não acontece | NÃO |
| Não Satisfaz | 1 |
| Satisfaz Pouco | 2 |
| Satisfaz | 3 |
| Bom | 4 |
| Muito Bom | 5 |

COMENTÁRIOS FINAIS E OBSERVAÇÕES

Assinatura do Coordenador: _____

Assinatura do Treinador: _____

Anexo 5

Recursos Materiais da EFGB de Lisboa

Abaixo, os recursos materiais disponíveis na EFGB de Lisboa.

| | |
|---|--|
| 2 balizas de futebol de 11 | 8 balizas de futebol de 7 |
| 6 balizas de futebol de 5 | 20 pesos para as balizas |
| 4 carrinhos para transporte de pesos | 13 bolas do tamanho 5 |
| 40 bolas de tamanho 4, divididas em 4 sacos | 20 bolas do tamanho 3, divididas em 2 sacos |
| 93 Delimitadores (chapéus de cores variadas) | 43 pinocos grandes |
| 16 pinocos pequenos | 16 mini balizas dobráveis |
| 4 pesos para as mini balizas | 4 escadas de skipping |
| 5 arcos | 150 varas |
| Cerca de 120 coletes de cores variadas | 6 cestos para coletes |
| 2 lagartas para equilíbrio (para os bebés) | 1 cama elástica de remate com 1.55m x 1.55m |
| 1 cama elástica de remate com 2.30m x 2.30m | |

Anexo 6

Escalões e Turmas

| Escalão | Turmas | Faixa Etária/ Ano de Nascimento das Crianças e Jovens |
|---------------------|---|--|
| 1º Passo | 6P; 22P; 38P; 40P; 55P;56P. | Nascidos em 2008/2009/2010- Relação com a bola, relação com a bola e o meio; relação com bola o meio e os outros. |
| A | 1A; 5A; 9A; 13A; 17A; 21A; 25A; 51A; 59A. | Nascidos em 2006/2007 |
| B | 2B, 7B, 10B, 14B, 18B, 23B, 26B, 29B, 32B, 52B, 60B | Nascidos em 2004/2005 |
| C | 36C, 8C, 11C, 15C, 19C, 24C, 27C, 53C, 61C | Nascidos em 2002/2003 |
| D | 4D, 12D, 20D, 28D, 30D, 54D | Nascidos em 2000/2001 |
| E | 16E, 31E, 62E | Nascidos em 1998/1999 |
| F- FEMININA | 35F. | Nascidas entre 1998 e 2007 |
| G | 34G; 37G | Nascidos entre 1994/1997 |
| Guarda Redes | GR1, GR2 | Nascidos entre 1998 e 2007 Treino específica de GR |
| S | 33S, 36S, 39S, 41S, 42S, 63S | Encarregados de Educação dos jovens da EFGB e outros |

Anexo 7

Mensalidades

| | Sócio | Não sócio | Irmão | Irmão Não Sócio | Pai |
|-----------------------------|-------|-----------|-------|-----------------|-----|
| 1 Treino/ Semana | 25€ | 40€ | 20€ | 35€ | 15€ |
| 2 Treinos | 45€ | 60€ | 40€ | 55€ | 25€ |
| 3 Treinos | 60€ | 75€ | 55€ | 70€ | 35€ |

Anexo 8

Fotografias das Atividades Desenvolvidas

Treinos



Jogos



Secretaria



Liga Interna



9º Encontro Nacional Escolas de Futebol Geração Benfica



Jogos da Equipa Sénior do Sport Lisboa e Benfica



80



Acompanhamento de crianças a jogos da equipa sénior do SLB



Formação na EFGB de Lisboa

