



IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diogo Alexandre dos Santos Duarte

setembro | 2014



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

DIOGO ALEXANDRE DOS SANTOS DUARTE

Guarda 2013/201



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ESCOLA DE FUTEBOL GERAÇÃO BENFICA DE LISBOA SPORT LISBOA E
BENFICA



Guarda 2013/2014

Ficha de identificação

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: 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

DISCENTE

Discente: Diogo Alexandre dos Santos Duarte

Telemóvel: 919301629; **E-mail:** diogoasduarte@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

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

Coordenador Executivo: Fernando Pinto

Supervisor 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

Destinatário: Crianças nascidas entre 1999 e 2009

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

Sendo este o ultimo passo de uma fase importante da minha vida, só poderei agradecer aqueles que de uma forma ou de outra contribuíram para que atingisse o sucesso.

Assim, considero importante começar por agradecer a todos os docentes da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, mais propriamente a todos os docentes do curso de desporto, pois sem eles, sem os ensinamentos que me transmitiram não seria possível ter chegado ao fim desta etapa.

Quero 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, por toda a sua disponibilidade, por todo seu apoio e incentivo. A toda a equipa de coordenação da EFGB, Fernando Pinto, Sandra Lopes, Pedro Espinha e Helder Escobar, pelo apoio e amizade demonstrados. A todos os treinadores com que trabalhei, em especial ao Pedro Fernandes e ao Carlos Fernandes, pois foram os que mais me ajudaram a superar as minhas dificuldades.

Aos meus colegas estagiários da Guarda, Bruno Botas, Igor Pereira e Liliana Alves, por toda a ajuda dispensada, amizade partilhada e momentos vividos.

Deixar um agradecimento especial aos meus tios, que me acolheram na sua casa em Lisboa. Quero deixar também reconhecido o meu agradecimento á minha namorada, por toda o apoio, ajuda e compreensão.

Por ultimo mas nao menos importante, quero agradecer aos meus pais, ao meu irmão por toda a ajuda, apoio compreensão e dedicação, pois sem eles nao teria sido possivel a concretização deste estágio.

Resumo

O presente trabalho consiste na elaboração do relatório final do estágio curricular desenvolvido nas Escolas de Formação da Geração Benfica, em Lisboa no ano letivo de 2013/2014 e tendo como objetivos favorecer a integração e consolidação, no contexto da prática, os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso, a formação pessoal, académica e a experiência profissional. Experiências essas que foram desde orientar treinos e jogos, trabalho de secretariado e colaboração na organização de eventos.

No futebol, como no desporto em geral, o percurso da aprendizagem desportiva até à alta competição exige que sejam estabelecidos processos de planeamento e uma clara definição de objetivos, na sua formação desportiva.

Em relação ao treino e ensino do futebol a metodologia da EFGB é bastante precisa, pois utiliza formas jogadas orientadas para objetivos operacionais práticos e de acordo com a lógica interna do jogo, que ajudam os jogadores a identificar, analisar e interpretar problemas táticos concretos, dos modelos de jogo.

Foram estas experiências tão diversificadas, que tornaram este estágio numa oportunidade de aprendizagem e de desenvolvimento de competências profissionais, que fizeram com que hoje, reúna mais competências para desempenhar futuras funções profissionais do desporto.

Palavras-chave: Futebol; Metodologia de Treino; Estágio.

Índice

Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Índice de ilustrações.....	VI
Lista de Siglas.....	VII
Introdução.....	1
PARTE I – Revisão Bibliográfica.....	2
1.1. O Futebol.....	3
1.2. O Treinador.....	4
1.3. Prática Desportiva em jovens.....	5
1.4. Desenvolvimento motor.....	7
PARTE II – Caracterização do local de estágio.....	8
2.1. O Clube.....	9
2.2. Caracterização da rede Escolas de Futebol Geração Benfica.....	9
2.3. Escola de Futebol Geração Benfica de Lisboa.....	9
2.3.1. Recursos humanos da EFGB de Lisboa.....	10
2.3.2. Recursos materiais da EFGB de Lisboa.....	11
2.3.3. Espaços físicos da EFGB de Lisboa.....	11
2.4. Metodologia de treino da EFGB.....	11
PARTE III – Atividades de Estágio.....	13
3.1. Objetivos do Estágio.....	14
3.1.1. Objetivos gerais.....	14
3.1.2. Objetivos específicos.....	14
3.2. Áreas de Intervenção.....	15
3.2.1. Secretariado.....	15
3.2.1.1. Trabalho de secretaria.....	15
3.2.1.2. Distribuição de folhetos.....	15
3.2.2. Treino.....	16
3.2.2.1. Turmas.....	16
3.2.2.2. Jogos.....	18

3.2.3. Eventos.....	18
3.2.3.1. Liga Interna.....	18
3.2.3.2. Dias Comemorativos.....	19
3.2.3.3. Dia da Criança.....	19
3.2.3.4. Outras atividades.....	20
3.2.3.5. Formação complementar.....	20
PARTE IV – Reflexão final	21
Referências Bibliográficas.....	23

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 – Ornanograma da EFGB de Lisboa.....10

Lista de Siglas

SLB – Sport Lisboa e Benfica

EFGB – Escola de Futebol Geração Benfica

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

Introdução

Na área do desporto a atualização e a renovação dos conhecimentos são constantes, sendo assim, um profissional de desporto nunca se encontra totalmente atualizado devido às novas metodologias e conceitos de desporto que surgem diariamente. Cabe assim ao técnico desportivo converter os seus conhecimentos teóricos pondo-os em prática, tendo o estágio no Escola de Futebol Geração Benfica um papel fundamental para a realização dessas tarefas.

Posto isto, e porque uma intervenção prática é sempre aquela que nos proporciona experiencias mais marcantes, esta etapa de estágio que marca o final da minha licenciatura em desporto irá fazer com que, após a finalização da mesma eu ganhe uma perceção para que tenha de me manter em constante aprendizagem. O meu processo de ensino não termina por aqui, mas, o estágio realizado no Sport Lisboa e Benfica, mais propriamente na Escola de Futebol Geração Benfica de Lisboa, foi o que me deu a oportunidade de aplicar os meus conhecimentos teóricos na prática.

A escolha do local estágio, na Escola de Futebol Geração Benfica deve-se ao facto de ser apaixonado pelo futebol e pela grande admiração que tenho por este clube. O facto de gostar de trabalhar com crianças foi um importante factor para a escolha do mesmo. Sendo o futebol a minha área de eleição, a oportunidade de me poder especializar nesta área foi vista como uma grande ajuda para o que ambiciono para o futuro.

Este relatório encontra-se estruturado em quatro partes: a revisão bibliográfica (parte I), que trata de uma breve revisão de conteúdos essenciais que serviram de suporte a todas as atividades realizadas. Na parte II consta a caracterização do local de estágio, na parte III, são descritas as diferentes tarefas realizadas ao longo do estágio, em diferentes áreas, concluindo este relatório com uma reflexão final (parte IV).

PARTE I

Revisão Bibliográfica

1.1. Futebol

Segundo Garganta (2002), o Futebol ocupa um lugar importante no contexto desportivo contemporâneo, dado que, não é apenas um espectáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação da ciência. O Futebol pertence a um grupo de modalidades com características próprias e comuns, habitualmente designadas por jogos desportivos colectivos. Sem diminuir a importância das restantes características, é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol, ou seja, numa situação de oposição, os jogadores devem coordenar as acções com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir o móbil do jogo (bola), tendo como objectivo criar situações de finalização e marcar golo.

O mesmo autor (Garganta 2002) refere, que se observarmos um jogo de Futebol minimamente organizado, mesmo que ambas as equipas em confronto não se distingam pela cor ou padrão do equipamento, é possível, passado algum tempo, identificar os elementos constituintes de cada uma delas. Esta possibilidade resulta do facto de que a referida relação de oposição/cooperação, para ser sustentável e eficaz, reclama dos jogadores comportamentos congruentes com as sucessivas situações do jogo, de acordo com os respectivos objectivos de sinal contrário de cada uma das equipas.

Fonte Santa (2004) afirma que, o futebol evolui constantemente, transformando-se progressivamente, do ponto de vista comportamental, numa estrutura complexa que resulta da resposta a uma gama de estímulos e sinais que surgem: da bola e do seu movimento (apreciação de trajectórias); do campo e do terreno de jogo (orientação espacial); das balizas (finalização); dos companheiros (cooperação, cumplicidades, princípios gerais e específicos do jogo); dos adversários (conhecer as respostas do oponente); do árbitro, do dirigente; do público; do ambiente físico e social; entre outros. A ideia de que tudo no futebol está inventado é verdadeiramente questionável. Se aceitarmos parar para reflectir podemos constatar que esta modalidade tem vindo a ser objecto de uma evolução gradual e a utilização de termos, designações e objectivos como a velocidade da percepção, velocidade da acção de jogo, ênfase no treino das capacidades coordenativas e a sua relação com as condicionantes técnicas (passe, recepção, condução, remate, drible) e táticas

(princípios gerais e específicos do jogo ofensivo e defensivo), o treino ou a educação da capacidade criativa, a aprendizagem das técnicas desportivas e a sua relação com a componente cognitiva, a capacidade de análise/percepção e antecipação no jogo, o formar da excelência emocional, o educar a aptidão para o risco, educar a capacidade de sofrimento, aumento da auto- confiança e auto-estima através de formas jogadas com elevada percentagem de sucesso, são cada vez mais referenciados nas investigações actuais e serão o futuro das orientações para o ensino do futebol, ou seja, a formação dirigida ao sistema nervoso, baseado cada vez mais nas ciências cognitivas e sociais.

1.2. O Treinador

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.

Relativamente à formação académica, este sublinha que é importantíssimo ter sempre presente a percepção e domínio de todas as componentes inerentes à prática desportiva, ou seja, ter sempre presentes os conhecimentos adquiridos e atualizados várias matérias de estudo (anatomia, fisiologia, biomecânica, pedagogia do treino, psicologia desportiva, sociologia, metodologia do treino, entre outras).

Um bom treinador deve ser também um bom ator e vestir a pele de acordo com o grupo de trabalho onde está inserido e assim sendo o(a) técnico(a) deve transformar, se necessário, a sua personalidade, adaptando-a a cada momento e grupo que dirige. Fonte Santa (2004), fundamenta esta ideia referindo que desta forma, em cada treino, o treinador deve saber decidir a forma, o peso e o lugar a dar ao aquecimento, aos exercícios analíticos (se forem necessários), aos exercícios desde os mais simples aos mais complexos, às situações de jogo condicionado, às situações de jogo livre, ao trabalho de desenvolvimento da condição

física e à interligação de todos estes fatores. Deve igualmente ser capaz de fazer opções em relação aos fundamentos do treino, no que diz respeito à intensidade e ao volume dos exercícios e treinos, tendo como referência os objetivos definidos e a capacidade de resposta dos seus praticantes.

Segundo Araujo (2009) 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.

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.

1.2. Prática desportiva em jovens

Segundo Canfield (1998), as crianças têm oportunidades de movimento cada vez mais restritas, não há espaço para brincarem, existem poucas praças e moram em apartamentos. Para além disso, as novas tecnologias e o tipo de atividade profissionais atualmente

desenvolvidas não favorecem modos de vida muito ativos, antes contribuem para um maior sedentarismo das populações.

Martens (1999), considera o treino dos jovens como «um pau de dois bicos». Se a forma como é direccionado o treino for correta, os efeitos poderão ser muito positivos nos jovens, no entanto, se for aplicado de forma errada, os efeitos poderão ser bastante prejudiciais nos praticantes. Este autor deixa bastante claro, que no caso específico dos jovens, «primeiro os praticantes, depois as vitórias».

Fonte Santa (2004) refere que, a formação e preparação desportiva das crianças e jovens, deve ser, e é, substancialmente diferente da dos adultos e que o treino/competição da criança é diferente da do jovem, assim como o treino/competição do jovem é diferente do dos adultos. Mais do que isto, é sabido que a formação e preparação da criança e do jovem tem que ter em conta que o processo de maturação é individualizado, com diferenças significativas entre género sexual e entre indivíduos, o que condiciona de forma decisiva o processo de preparação, educação e formação desportiva.

Segundo a cartilha da prática desportiva juvenil (citada por Adelino et al., 1999), a prática desportiva baseia-se em 20 pontos fundamentais, entre eles o contributo para o desenvolvimento global e harmonioso dos jovens, nas facetas física, intelectual, emocional e social, assim como para a sua formação cívica, sendo importante distinguir-se substancialmente da prática desportiva dos adultos, adoptando modelos de preparação e competição próprios, cujos objectivos e características dominantes sejam construídos a partir dos interesses e necessidades dos praticantes, evitando o predomínio dos interesses dos adultos (treinadores ou pais) ou da modalidade, proporcionando a todas as crianças e jovens oportunidades de participar, de forma regular, em níveis de prática (treino e competição) compatíveis com as suas capacidades e grau de maturidade, garantindo assim que todas possam as crianças e jovens possam viver experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência e aprender a cooperar e a competir com lealdade.

1.4. 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).

Fases de desenvolvimento motor de acordo com as idades

- 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 II

Caracterização do local de Estágio

2.1. O Clube

O Sport Lisboa e Benfica é considerado um dos clubes mais representado português, sendo mesmo reconhecido mundialmente, como um dos clubes com mais adeptos e sócios. Tem como sua casa o Estádio da Luz, que está situado na freguesia de São Domingos de Benfica, em Lisboa, estádio este com maior capacidade existente em Portugal. A principal modalidade do clube é o futebol, mas distingue-se também noutras, como o andebol, o basquetebol, o futsal, o hóquei em patins, o voleibol, entre outras. O clube possui um centro de formação e estágio localizado no Seixal, denominado de Caixa Futebol Campus, complexo este, onde treina diariamente a equipa profissional, bem como as equipas juvenis do clube (Site oficial do Sport Lisboa e Benfica, consultado a 22 de junho de 2014).

2.2. Caracterização da rede Escolas Futebol Geração 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 22 de junho de 2014).

2.3. Escola de Futebol Geração Benfica de Lisboa

A Escola de Futebol Geração Benfica divide-se em 3 etapas que não estão ao alcance de todos os alunos que nela estão inseridos, assim sendo os alunos quando chegam à escola, entram para as “Turmas”, mediante o seu valor e as suas competências poderão passar

para as equipas da "Seleção", ainda assim existe mais um escalão, este é o escalão de "Competição" ou seja está inserido nos quadros competitivos nacionais e regionais, estas são as únicas equipas que podem jogar nos campeonatos nacionais. Os alunos estão distribuídos pelas turmas consoante o seu escalão etário, tendo cada turma no máximo 25 elementos.

2.3.1. Recursos Humanos da EFGB de Lisboa

A Escola de Futebol Geração Benfica de Lisboa, conta com dois coordenadores (executivo e técnico), dois assessores de coordenação (um unicamente da Escola de Futebol Geração Benfica de Lisboa e outro que reparte essa função com a de assessor de prospecção), indivíduos com funções administrativas e logísticas, pessoal de apoio médico (médicos e fisioterapeutas) e treinadores (principais e os adjuntos/estagiários).

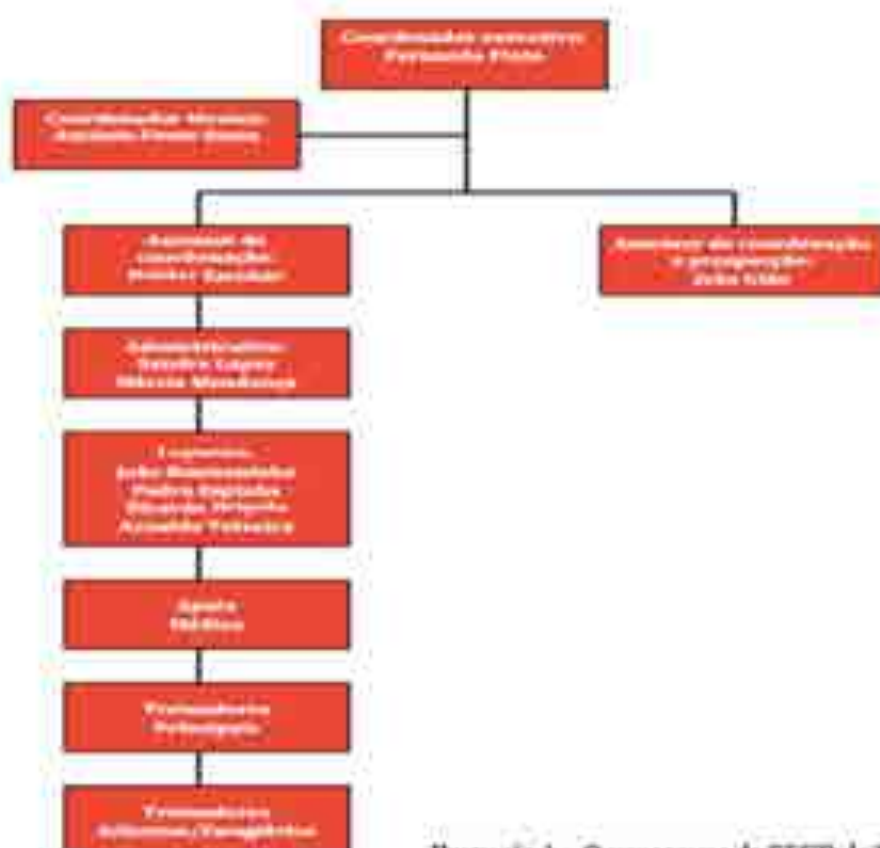


Ilustração 1 – Organograma da EFGB de Lisboa

2.3.2. Recursos Materiais

A EFGB de Lisboa conta com um elevado e diversificado numero de materiais disponiveis para os treinos dos seus atletas. Sendo esta uma escola de futebol de renome ao nível nacional, tenta estar equipada com os melhores equipamentos, dando assim maiores condições de trabalho, quer aos seus treinadores, quer aos seus atletas. Em anexo, lista dos recursos materiais da EFGB de Lisboa.

2.3.3. Espaços Físicos

A EFGB de Lisboa tem as suas instalações junto ao Estádio da Luz. A secretaria situa-se na zona comercial do estádio e é dividida em duas partes: um balcão de atendimento ao publico e um gabinete de coordenação. O campo utilizado para a realização dos treinos, é o sintético do estádio da luz (denominado de campo nº2) e conta com 2 balneários para as turmas (um para os alunos que já têm autonomia e outro para aqueles alunos que necessitem da ajuda dos pais) e um para os treinadores. Conta também com uma arrecadação onde está guardado todo o material utilizado nos treinos e um espaço médico para primeiros socorros.

Durante a época desportiva, fomos “obrigados a mudar de casa”, pois como a final da Liga dos Campeões se iria realizar no Estádio da Luz, o campo que utilizavamos para os treinos, foi utilizado para se montar uma tenda gigante de apoio á organização da final. Assim sendo, os treinos passaram a ser realizados no campo sintético da Casa Pia, em Pina Manique, onde tinhamos á nossa disposição um campo de relva sintética com as medidas de futebol de 11, cinco balneários para os alunos se equiparem e uma arrecadação.

2.4. Metodologia de treino das EFGB

Segundo Fonte Santa (2004), o treino de crianças e jovens deve sempre contribuir para o seu desenvolvimento global e harmonioso nas vertentes física, intelectual, emocional e social, devendo proporcionar a todos a oportunidade de participar de forma regular em

níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação.

Castelo (1996, citado por Fonte Sante 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.

Fonte Santa (2004) afirma que, é prática corrente ensinarmos o futebol na nossa Escola através de jogos ou formas jogadas, utilizando meios, métodos e estratégias atualizadas e onde os pressupostos cognitivos e psicológicos do praticante, como por exemplo a capacidade de decisão, a atenção, a concentração, a compreensão, o raciocínio, a inteligência tática (criatividade) e emocional são elementos fundamentais. Neste sentido, os exercícios de treino não se dirigem a um único objectivo, antes pelo contrário, consideram em cada momento que melhorias podem provocar nos domínios técnico, tático, físico, cognitivo e psicológico numa relação coerente entre estas variáveis (analíticos somente o necessário, globais e integrantes tanto quanto possível), sendo desejável o uso de estruturas em número reduzido de jogadores.

Assim, Garganta (1994, citado por Fonte Santa 2004) afirma que os meios, métodos e estratégias mais adequadas para ensinar o jogo passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização. De acordo com este entendimento, não são de adoptar situações que levem à exercitação descontextualizada e analítica dos gestos técnicos (passe, recepção, condução, drible, remate, entre outros), dado que a execução assim realizada assume características diferentes daquela que ocorre no contexto aleatório do jogo.

PARTE III

Atividades de Estágio

3.1. Objetivos do Estágio

Para que uma atividade seja realizada com sucesso, é necessário que existam objetivos realistas e concretizáveis. Apresento de seguida os meus objetivos (gerais e específicos).

3.1.1. Objetivos Gerais

- Colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos durante a minha formação académica;
- Adquirir novos conhecimentos através da prática;
- Compreender a metodologia de treino utilizada pela EFGB para com os jovens, e a relação que devemos ter com eles, enquanto treinadores;
- Perceber como nos devemos relacionar com os outros treinadores, encarregados de educação e outras entidades;
- Conhecer a instituição acolhedora, auxiliando na gestão administrativa da mesma;

3.1.2. Objetivos Específicos

- Conhecer a realidade do treino, da relação treinador-atleta;
- Saber lidar e intervir com os jovens atletas;
- Acompanhar jovens a jogos e encontros;
- Adquirir capacidade organizativa, através da ajuda em coordenações de projetos e organizações de atividades.
- Conseguir identificar e saber lidar com situações que possam acontecer durante o treino;
- Intervir em situações específicas do treino;
- Observar e acompanhar os momentos de treino;

3.2. Áreas de Intervenção

Neste ponto do meu trabalho, irei abordar e analisar todas as tarefas desenvolvidas ao longo do meu estágio. Ao longo do ano, realizei aproximadamente 16 horas semanais, divididas essencialmente pelo trabalho de secretaria e o treino, realizando também outro tipo de tarefas que me foram solicitadas.

3.2.1. Secretariado

3.2.1.1. Trabalho de secretaria

A realização do trabalho de secretaria teve início após os treinos. Este trabalho tinha início por volta das nove horas e meia e prolongava-se até a hora do treino. A sua realização era feita às quintas e sextas-feiras. O trabalho era feito em grupos, de dois ou de quatro, e neste foram realizadas as seguintes tarefas:

- Arquivação de fichas de inscrição, ora de estagiários, ora de jovens atletas;
- Arquivação de planos de treino;
- Organização e arrumação de dossiers;
- Organização de Ligas Internas;
- Trabalho com o sistema informático (marcação de presenças e inserção de avaliações dos atletas);
- Plastificação de documentos;
- Preparação de equipamentos para os diversos escalões;

3.2.1.2. Distribuição de folhetos do campo de férias

No âmbito de divulgar o campo de férias do SLB, que se realiza no espaço das EFGB do Seixal, realizei a tarefa de distribuição de folhetos referentes ao mesmo. Esta tarefa foi realizada em conjunto com os meus colegas de estágio e com o acessor coordenador Hélder Escobar. A distribuição de folhetos foi feita no Estádio da Luz nos vários departamentos, Benfica Tv e Benfica Corporate, assim como garantir que todos os locais da zona

comercial, tais como a Media Market, a Adidas, a Megastore e os balcões de atendimento contassem com esses mesmos folhetos.

3.2.2. Treino

A orientação e acompanhamento dos atletas da EFGB durante o treino de futebol foi a atividade realizada a maior parte do ano. Os treinos eram realizados no campo sintético do Estádio da Luz e treinavam quatro equipas ao mesmo tempo, sendo que cada uma ocupava 1/4 do campo. Por vezes, o espaço para cada equipa treinar tornava-se “curto”, pois era difícil colocar 20 jovens a treinar num 1/4 de campo.

Nas minhas primeiras semanas de estágio, o meu papel nos treinos começou por ser passivo, apenas de observador até me adaptar à metodologia de ensino da escola de futebol. Posteriormente fui tendo um papel cada vez mais ativo, começando a orientar exercícios sozinho, dando feedbacks, ganhando cada vez mais autonomia e à vontade, acabando mesmo por orientar exercícios sózinho, realizando também um plano de treino para uma das minhas turmas.

3.2.2.1 Turmas

No decorrer do estágio acompanhei com regularidade as turmas: 21A, 36C, 31E e GR2, turma apenas de guarda redes, o que se tornou um desafio para mim.

Minutos antes de início do treino, deslocava-me para o campo, a fim de me informar, junto do treinador principal, qual seria o plano de treino desse dia, de modo a poder orientar da melhor maneira possível os diversos exercícios.

A turma 21A, foi a turma com crianças mais jovens com a qual pude trabalhar. Esta era uma turma constituída por crianças nascidas em 2007, 2008 e um atleta nascido em 2009. Sendo estas crianças muito jovens, o principal neste escalão não era propriamente habilitá-los tecnicamente, mas sim formá-los, estimular a sua atenção e concentração e ainda, melhorar as suas relações interpessoais, pois o fundamental nestes jovens é a melhoria da

coordenação motora, a recreação do jogador com a bola, com os colegas, com os adversários e com os treinadores. Pontualmente, senti algumas dificuldades em lidar com esta turma, pois como eram muito jovens perdiam muito facilmente a concentração, o que dificultava a minha tarefa, pois tinha que explicar várias vezes o mesmo exercício de modo a que todos o entendessem.

A turma 36C, era formada por crianças nascidas em 2003 e 2004. Sendo esta uma turma composta por crianças já mais velhas, a minha integração no grupo foi bem mais fácil, pois já os próprios jogadores entravam em brincadeiras com os treinadores. Neste escalão já eram promovidos aspetos diferentes, pois a componente física, técnica e tática ganhavam mais ênfase, assim como exercícios que promoviam a racionalização do espaço e dispersão em relação à bola. Esta foi uma turma que gostei bastante de trabalhar, pois aqui já podia ser um pouco mais rigoroso e exigente com eles. Nesta turma em questão, acabei por realizar um plano de uma sessão de treino e orientá-lo sozinho (ver anexo8). Sessão essa, que correu relativamente bem, pois os exercícios utilizados já eram de conhecimento dos atletas, o que facilitou a explicação e orientação, pois eles já sabiam o que fazer, como a realização desta sessão foi já perto do final do meu estágio, já compreendia melhor a metodologia de treino utilizada pela EFGB, tendo mais à vontade para dar feedbacks aos jogadores, sentindo-me muito mais confiante.

A turma 31E, foi sem sombra de dúvida, o maior desafio de todo o estágio. Esta era composta por jovens nascidos em 1999 e 2000, o que os torna-va nos atletas mais velhos da EFGB de Lisboa. Foi um desafio trabalhar com esta turma, pois como se tratava de atletas mais velhos, por vezes era necessário recorrer ao aumento do tom de voz para se fazer-mos ouvir ou para que nos respeitassem. Outra dificuldade encontrada com esta turma, foi o facto de estes jogadores já jogarem futebol de 11, o que se tornou um pouco complicado, pois o espaço disponível para os seus treinos tornava-se pequeno.

A turma GR2, estava destinada a efetuar treino especializado de guarda redes, o que se tornou numa boa experiência para mim, pois os gestos técnicos característicos daquela posição, fizeram com que tivesse que aprofundar um pouco os meus conhecimentos a esse nível de modo a estar à altura para explicar e corrigir qualquer eventual erro técnico que

aparecesse. Nestes treinos não eram utilizados apenas os exercícios comuns de treino de técnica de GR, mas sobretudo formas jogadas, de modo a motivarem os jovens. A turma como tinha uma margem de idades muito vasta, era dividida em grupos homogêneos, para que os exercícios fossem equilibrados.

3.2.2.2. Jogos

No decorrer do estágio fui convidado por diversas vezes a, acompanhar equipas da EFGB de Lisboa a jogos, tarefa essa, que se tornou por vezes difícil devido às deslocações necessárias, comparecendo, sempre que possível, em diversos jogos no campo sintético do Estádio da Luz. No meu primeiro jogo, desempenhei o papel de observador, acabando mesmo por ajudar na ativação funcional dos jogadores, jogo esse que opôs o Sport Lisboa e Benfica ao Sporting clube de Portugal. Posteriormente juntamente com o meu colega Bruno Botas orientámos uma turma duas vezes em jogos que decorreram apenas contra outras equipas do Sport Lisboa Benfica, tarefa esta muito enriquecedora pois tivemos que por em prática os nossos conhecimentos assim como motivar os jogadores a seguir o método que queríamos que seguissem.

3.2.3. Eventos

3.2.3.1. Liga Interna

A Liga Interna, competição onde opunha as turmas da EFGB de Lisboa, era realizada mensalmente. Competiam entre si apenas equipas do mesmo escalão e no final da época eram apurados os campeões de cada escalão.

Estes pequenos jogos de cinco minutos eram extremamente enriquecedores pois trabalhávamos a nossa capacidade de concentração assim como a criatividade e, para além disso, proporcionavam agradáveis momentos aos jovens. As equipas tanto eram atribuídas a treinadores principais como a estagiário, sendo que por vezes, me foi atribuído equipas que eu não conhecia, ou seja, eu tinha que decorar no momento o nome dos jogadores e tentar perceber quais as suas posições, de modo a conseguir definir a melhor estratégia.

Fiz parte também da organização da Liga Interna e foi-me atribuída a tarefa de no fim de

cada jogo ir apontar os resultados obtidos e o "jogador mais" (melhor jogador do encontro) junto de cada treinador.

3.2.3.2. Dias Comemorativos

No âmbito de contribuir para motivação dos jovens no clube, o Sport Lisboa e Benfica proporcionou ao jovens algumas atividades diferentes, tais como: atividades em conjunto com os pais (dia do pai), com as mães (dia da mãe) e com os próprios atletas no 9º Encontro Nacional das EFGB (realizado nos dias 31 de maio e um de junho - Dia da Criança), em que puderam pisar e jogar no relvado do Estádio da Luz contra vários colegas de diferentes pontos do país.

Estas atividades foram muito enriquecedoras pois pude trabalhar e melhorar a minha capacidade de comunicação, ora com os jovens, ora com os pais, e melhorar também a minha capacidade de gerir e liderar a organização, que a mim e aos meus colegas estagiários nos era muitas vezes pedido.

3.2.3.3. Dia da Criança

No dia da criança, 1 de junho de 2014, realizou-se o evento denominado 9º Encontro Nacional das EFGB, que teve transmissão em direto no canal Benfica Tv (canal do Sport Lisboa Benfica). Estive envolvido nos preparativos para o evento e no dia 30 de maio de 2014, juntamente com os meus colegas tivemos a tarefa de carregar, montar balizas e redes e de marcar os campos no Estádio da Luz (seis campos de futebol de sete e nove campos de futebol de cinco). No dia 31 foi-me dada a função de responsável de campo em que tinha como obrigação entregar coletes a uma das equipas para ajudar na sua diferenciação e garantir que havia sempre bola disponível no campo. No dia 1 estive encarregue de uma turma, turma essa que já conhecia dos treinos, o que me ajudou, tendo assim realizado no evento as tarefas de responsável de campo ou de treinador de uma turma. Relativamente a esta experiência, concluo-o que todo o trabalho realizado ao logo do ano me ajudou muito na realização das tarefas descritas acima. Vejo assim este dia como uma experiência muito positiva.

3.2.3.4. Outras Atividades

Todas as sextas-feiras entre as 13h00 e as 14h30, era frequente existir um convívio na EFGB de Lisboa, entre os treinadores e estagiários que realizavam um jogo de futebol entre si, jogo este que servia para total descontração e para criação de novas amizades.

O Sport Lisboa e Benfica também proporcionou momentos de diversão em dias de jogo da equipa principal do clube, pois oferecia bilhetes aos estagiários, para assistir aos jogos, como forma de recompensa pelo bom trabalho realizado. Por vezes também em dias de jogo, cheguei a entrar dentro do relvado para abanar uma lona com o símbolo do Sport Lisboa e Benfica, tarefa esta que me marcou por diversas vezes, pois não era todos os dias que se estava dentro de um estádio com 63 mil espetadores.

3.2.3.5. Formação Complementar

A EFGB tem como objetivo ter um conjunto de treinadores, sejam eles estagiários ou principais, qualificados e conscientes daquilo que é a metodologia de treino a utilizar, quais os meios, métodos e as estratégias para ensinar o futebol aos mais jovens. Para tal, a EFGB proporcionou-nos um momento de formação logo no início do ano, palestra esta concebida pelo professor Antonio Fonte Santa e pelo coordenador executivo Fernando Pinto. Durante a palestra o professor Antonio Fonte Santa passou a palavra aos treinadores mais novos da EFGB e modo a passarem também a sua palavra e as suas experiências enquanto treinadores. No seguimento desta palestra, assisti também a uma pequena intervenção de três treinadores brasileiros, representantes do Grémio Football Porto Alegre, na qual falaram um pouco sobre os seus métodos e estratégias utilizadas no seu país.

PARTE IV

Reflexão Final

A boa organização, a estrutura e as metodologias adotadas na Escola de Futebol Geração Benfica na minha opinião estão bem estruturadas e para mim foi uma excelente oportunidade, enriquecedora tanto a nível pessoal como a nível profissional, assim como contribuiu para o desenvolvimento das minhas competências, ao nível da observação do treino, de saber lidar com os problemas que possam aparecer, de saber lidar com os jovens atletas, de saber intervir em situações específicas do treino.

Os profissionais com quem trabalhei, treinadores, coordenadores e assessores, tiveram um papel importante, pois demonstraram sempre grande disponibilidade para melhorar a minha relação com os atletas e participação no processo de treino. Os seus feedbacks foram uma mais valia, pois deram-me outras perspetivas sobre o processo do ensino do futebol.

Por vezes, como só conseguia estar presente num treino semanal de cada turma, tornava-se complicado acompanhar a evolução dos vários atletas, pois não era possível aperceber-me do trabalho realizado nos treinos anteriores, bem como a existência de muitos estagiários, que acompanhavam as turmas durante toda a semana, muitas vezes tornava o nosso papel mais complicado, uma vez que eu apenas estagiava dois dias semanalmente, acompanhando apenas as turmas que treinava uma vez por semana.

A nível pessoal, senti-me bastante realizado com o estágio pois foi uma experiência marcante e bastante produtiva na minha formação, uma vez que ao longo do estágio pude aplicar a maioria dos conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, os diferentes estilos de ensino, de liderança, as diferentes fases do ensino do futebol, como lidar com os jovens, assim como, a aquisição de outros, observação, orientações, intervenções, tornando-me num futuro profissional mais competente.

O estágio teve como objetivo principal colocar-me, a mim, na qualidade aluno, no contexto real da profissão de treinador, permitindo-me consolidar os conhecimentos teórico/práticos e metodológicos, constituindo assim, uma fase de transição importante para a minha adaptação ao mercado de trabalho. Todos os objetivos gerais e específicos a que me propus foram atingidos com sucesso, indo de encontro às minhas perspetivas sobre os conhecimentos a adquirir para o processo do ensino do futebol.

Saliento ainda, que durante o estágio, existiu uma progressão da minha parte, como estagiário e como técnico, pois ao longo do ano sinto que evolui, tornando-me mais autónomo e à vontade nas intervenções em situações específicas de treino.

Referências Bibliográficas

- Santa, F. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa: Não publicado
- Araújo, J. (2009). *Ser treinador*. Texto Editores.
- David Gallahue, J. C. (2005). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebés, Crianças, Adolescentes e Adultos*. Brasil: Phorte Editora.
- Garganta, J. (Fevereiro de 2002). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas*. (EFdesportes, Ed.) Obtido a 21 de Julho de 2014, de Revista Digital: <http://www.ufv.br/des/futebol/artigos/Compet%EAncias%20no%20ensino%20e%20treino%20de%20jovens%20futebolistas.pdf>
- Serpa, S. (2003). *Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade*. Revista da Educação Física, pp. 75-82.

ANEXOS

Índice de anexos

1- Plano de Estágios.....	
2- Recurso materiais da EFGB de Lisboa.....	
3- Escalões e turmas.....	
4- Mensalidades.....	
5- Horários.....	
6- Exemplo de Plano de Treino.....	
7- Ficha e Observação do treinador.....	
8- Plano de treino realizado por mim.....	
9- Modelo de Avaliação de atletas.....	
10- Fotos das atividades realizadas.....	
Treinos.....	
Jogos.....	
Secretaria.....	
Liga Interna.....	
9º Encontro Nacional de EFGB.....	
Jogos da equipa sénior.....	
Formação na EFGB de Lisboa.....	

Anexo 1

Plano de Estágio

 <p>Faculdade de Educação da Universidade de Coimbra</p>	<h2>PLANO DE ESTÁGIO</h2> <p>Licenciatura</p>	<p>MODELO</p>
<p>Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP 001 - Convénio de Estágio.</p>		
<p>Escola: <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Tipologia do Estágio:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extra-curricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante novo <input type="checkbox"/> Outro _____</p> <p>Se dispõe de processos ou especificações formativas? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não _____</p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p>		
<p>Estudante: <u>Diogo Alexandre Santos Duarte</u> N.º <u>15004445</u></p>		
<p>Docente (professor): <u>António ALBUQUERQUE</u></p>		
<p>Supervisor: <u>António Costa, Santa</u></p>		
<p>2. PLANO DE ESTÁGIO</p>		
<p>Planeamento e operacionalização, em conjunto com o tutor pedagógico, do plano de treino, labor de treino / equipa com torneios internos (Liga Académica Benfica e Liga Interam) e externos; apoio ao secretário da escola futebol no gesto administrativo; Apoio na organização, planeamento e operacionalização do concurso Nacional Grupo Benfica Escolas Futebol, Apoio a atividades a realizar no âmbito das das atividades do campeonato nacional, tor de Portugal, tor de liga e Liga Europa; Acompanhar e liderar grupos / seleções da escola futebol em competições organizadas por clubes desportivos, colégios e outras entidades no âmbito do grande trabalho e com torneios a nível nacional e internacional; Organização e planeamento de torneios particulares no âmbito do âmbito da liga e campo sintético</p>		
<p>3. ASSINATURAS</p>		
<p>O Estudante</p> <p><u>19/11/2013</u></p> <p><u>Diogo Duarte</u></p>	<p>O Docente Orientador</p> <p><u>19/11/2013</u></p> <p><u>AL</u></p> <p>Supervisor e Gestor do Estágio</p>	<p>O Supervisor</p> <p><u>19/11/2013</u></p> 

Anexos 2

Recursos materiais da

EFGB de Lisboa

2 balizas de futebol de 11	8 balizas de futebol de 7
6 balizas de futebol de 5	20 pesos para balizas
16 mini balizas dobráveis	4 pesos para as mini balizas
4 carrinhos para transporte de pesos	7 sacos de bolas
13 bolas tamanho 5	40 bolas tamanho 4, divididas em 4 sacos
20 bolas tamanho 3, divididas em 2 sacos	93 delimitadores de várias cores
43 cones grandes	16 cones pequenos
4 escadas de skipping	5 arcos
150 varas	2 lagartas para equilíbrio
120 coletes de várias cores	6 cestos de coletes
1 cama elástica de remate com 1,50m x 1,50m	1 cama elástica de remate com 2,30m x 2,30m

Anexos 3

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

Anexos 4

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 5

Horários

Horário 1 semestre

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00/09:30h	Gestão de Eventos	Sociologia do Desporto	Atividade Física Adaptada	Estágio - Secretaria da EFGB	Estágio - Secretaria da EFGB
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					Jogo de Futebol entre staff
13:30/14:00h	Pedagogia do Desporto	Traumatologia e Socorrismo		Estágio - Secretaria da EFGB	Estágio - Secretaria da EFGB
14:00/14:30h					
14:30/15:00h					
15:00/15:30h					
15:30/16:00h	Sociologia do Desporto				
16:00/16:30h					
16:30/17:00h					
17:00/17:30h				Treino - Turma 21A	Treino - Turma GR2
17:30/18:00h					
18:00/18:30h					
18:30/19:00h					Treino - Turma 36C
19:00/19:30h					
19:30/20:00h					
20:00/20:30h					
20:30/21:00h					Treino - Turma 311
21:00/21:30h					
21:30/22:00h					
22:00/22:30h					
22:30/23:00h					

Horário 2 semestre

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00/09:30h					
09:30/10:00h	Psicologia do Desporto	Investigação em Ciências do Desporto	Psicologia do Desporto	Estágio - Secretaria da EFCE	Estágio - Secretaria da EFCE
10:00/10:30h					
10:30/11:00h					
11:00/11:30h					
11:30/12:00h	Marketing Desportivo	Marketing Desportivo	Investigação em Ciências do Desporto		
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	Organização e Gestão do Desporto			Estágio - Secretaria da EFCE	Estágio - Secretaria da EFCE
14:30/15:00h					
15:00/15:30h		Organização e Gestão do Desporto			
15:30/16:00h					
16:00/16:30h	Saúde e Nutrição	Saúde e Nutrição		Treino - Turma 21A	Treino - Turma GR2
16:30/17:00h					
17:00/17:30h					
17:30/18:00h					
18:00/18:30h					
18:30/19:00h					Treino - Turma 30C
19:00/19:30h					
19:30/20:00h					
20:00/20:30h					
20:30/21:00h					Treino - Turma 31E
21:00/21:30h					
21:30/22:00h					
22:00/22:30h					
22:30/23:00h					

Anexos 6

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 Especificos 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 distancias	Condições realização de êxito Variáveis	Critérios evolução	T 7 77

Parte Principal			
1.º MOMENTO		Condições realização de êxito Variáveis	Critérios evolução T 7 77

Parte Principal (Continuação)		C	P
Esquema - Colocar no esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembre-se de colocar sempre as distâncias.		6	6
2º MOMENTO			
3º MOMENTO			
Parte Final		C	P
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembre-se de colocar sempre as distâncias.		6	6
BALANÇO / SUGESTÕES			

Nota: O ensino de futebol é uma tarefa árdua, que exige por parte dos treinadores, professores, técnicos, especialidade, uma ampla gama de conhecimentos, habilidades e competências. O trabalho de aprendizagem não se trata apenas de transmitir a os alunos conhecimentos técnicos e táticos, não apenas a habilidade técnica, mas também a capacidade de ser capazes de fazer as melhores decisões, especialmente a nível pessoal e social. Para isso, os alunos devem desenvolver a capacidade de resolver problemas e a capacidade de trabalhar em equipa, bem como a capacidade de trabalhar em equipa.

Anexos 7
Ficha de Observação
de Treinador



ESCOLA DE FUTEBOL															
NOME TREINADOR															
DATA OBSERVAÇÃO											Nº TREINADOR				
NOME COORDENADOR															

PERFIL DO TREINADOR

A. PERFIL DO TREINADOR

	N.O.	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
1. 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.	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Pro-actividade – O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação da EFGB e do projecto.	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 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.	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 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 correcções indicadas.	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 correctas e passando sentimentos de segurança.	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 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.	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Responsabilidade – O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e ao projecto.	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Capacidade de organização – É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planejar, de forma eficaz e eficiente, os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 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.	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

1. Alunos:

Assertivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demonstra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exigente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recompensador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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

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.

--	--

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.

--	--	--	--	--	--	--	--

3. Local de reunião – Os locais de reunião são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são conhecidos dos alunos.

--	--	--	--	--	--	--	--

4. Acessibilidade e Disponibilidade dos Materiais – Os materiais e as estações estão montadas no são facilmente acessíveis.

--	--	--	--	--	--	--	--

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.

--	--	--	--	--	--	--	--

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

--	--	--	--	--	--	--	--

7. Relacionamento e Orientação Estagiário / Assistente – Os estagiários/assistentes têm um papel activo no treino. O treinador acompanha e dirige o trabalho dos seus assistentes acessíveis.

--	--	--	--	--	--	--	--

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.

--	--	--	--	--	--	--	--

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.

--	--	--	--	--	--	--	--

AVALIAÇÃO GERAL

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

3. Utilização do espaço de treino – existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeito a nossa metodologia de treino.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os alunos de uma forma lógica e de acordo com os objectivos. São actualizadas as situações de alunos que chegando atrasados têm de ser enquadrados no treino.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

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.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

C. Parte Principal

AVALIAÇÃO GERAL

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1. Adequação da duração e intensidade – a duração é adoptada aos objectivos e respeito a nossa metodologia de treino.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. Adequação aos objectivos da aula – existe relação entre os objectivos dos exercícios utilizados e os objectivos da sessão respeitando a nossa metodologia e assim garantindo o processo de aprendizagem.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. Utilização do espaço de treino – existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeito a nossa metodologia de treino.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os alunos de uma forma lógica e de acordo com os objectivos. São actualizadas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem no treino.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. Controlo activo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática utilizando de forma correcta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc.). Nunca esquecendo os aspectos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando, elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6. Princípios de jogo – os exercícios propostos levam à construção da nossa "Greilha de Hierarquização de Princípios" e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7. Metodologia de Treino – os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença das várias linhas de força de jogo e em função do objectivo (batiza).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

8. Tomada de decisão – os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os alunos passem por um conjunto de situações "abertas" que potenciem o correcto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

9. Multilateralidade – os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do aluno.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

D. Parte Final

AVALIAÇÃO GERAL

N.O.	EM	NÃO	1	2	3	4	5

1. Informação Final - o treinador "fecha o livro" cumprindo os procedimentos administrativos (presenças, etc.) e lançando já o próximo treino

--	--	--

2. Retorno à calma - quando realizados exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correta.

--	--	--	--	--	--

LEGENDA

Não observado	NO
Acertado	SIM
Não acertado	NÃO
Não Satisfeito	1
Satisfeito Pouco	2
Satisfeito	3
Bom	4
Muito Bom	5

COMENTÁRIOS FINAIS E OBSERVAÇÕES

Assinatura do Coordenador: _____

Assinatura do Treinador: _____



Anexos 8

**Plano de Treino
realizado por
mim**

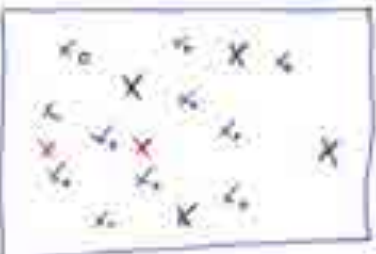


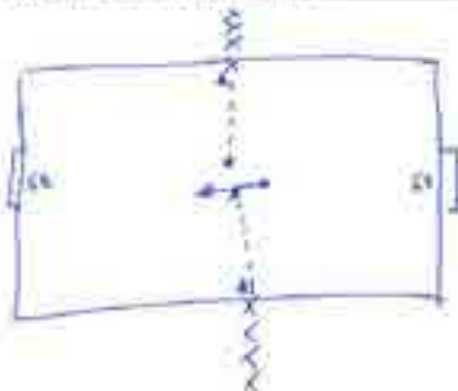
ESCOLA DE FUTEBOL S.L.BENFICA
PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE ENSINO



TÉCNICO Diogo Duarte TIPOA 36 C. treino Nº 8 DATA 18/05/2019

Objetivos Gerais:	MATERIAL:
Objetivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Táticos/Físicos + socio-motivas e condicionais/Psicológicas): <u>Atualização e criação de jogos de bola individuais</u>	<u>bola</u> <u>balões</u> <u>cones</u> <u>balizas</u>

Parte Inicial		T	TF
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino em todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembra-se de colocar sempre as distâncias		O	D
	<p>Condições realização Críticas de esta Variável avaliação</p> <p><u>criar jogos - mais de 10 de jogadores com bola, também a guarda dos balões por um time. Os jogadores sem bola também devem a bola aos colegas.</u></p>	10'	

Parte Principal		T	TF
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino em todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembra-se de colocar sempre as distâncias		O	D
<p>1º MOMENTO</p> 	<p>Condições realização Críticas de esta Variável avaliação</p> <p><u>criar de jogo - mais de 10 jogadores com bola e mais jogadores com bola sem os jogadores no mesmo tempo simultaneamente no mesmo lado que que balão de a jogar com bola</u></p>	11'	11'

Parte Principal (Continuação)		T	VI
Etapas - Colocar em ordem de todo o espaço de treino em todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembra-se de colocar sempre as distâncias		0	0
2º MOMENTO		10	30
3º MOMENTO		10	60
Parte Final		T	VI
Etapas - Colocar em ordem de todo o espaço de treino em todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembra-se de colocar sempre as distâncias		0	0
BALANÇO / SUGESTÕES			
<p>ds: entre cada etapa, de-se dar tempo de "intervalo" para que os jogadores possam beber água.</p>			

Nota: O plano de treino é um trabalho teórico, não sendo por isso de executar, pelo menos, geralmente, em condições reais, sendo apenas um guia para o trabalho de campo. O plano de treino deve ser adaptado às condições reais de trabalho, sendo necessário, em qualquer caso, fazer um trabalho de campo, de forma a verificar a validade do plano de treino e a fazer as devidas alterações, sempre que necessário.

Anexos 9
Modelo de Avaliação
de atletas

Anexos 10
Fotos das atividades
realizadas

Treinos



Jogos



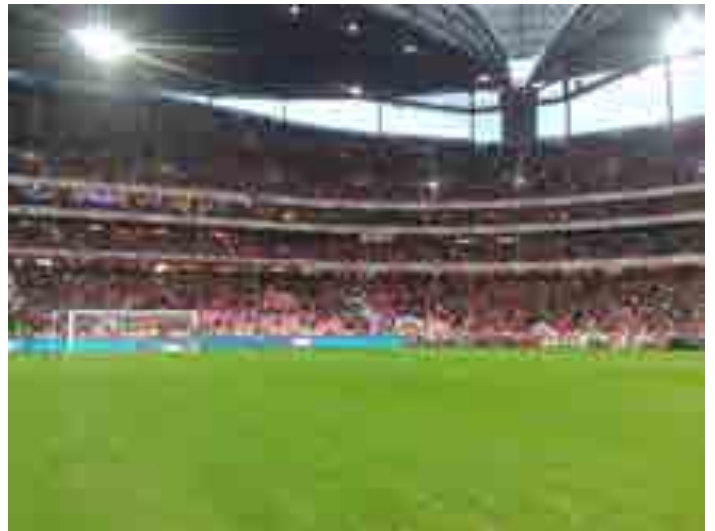
Liga Interna



9º Encontro Nacional de EFGB



Jogos da equipa senior



Formação na EFGB de Lisboa

