



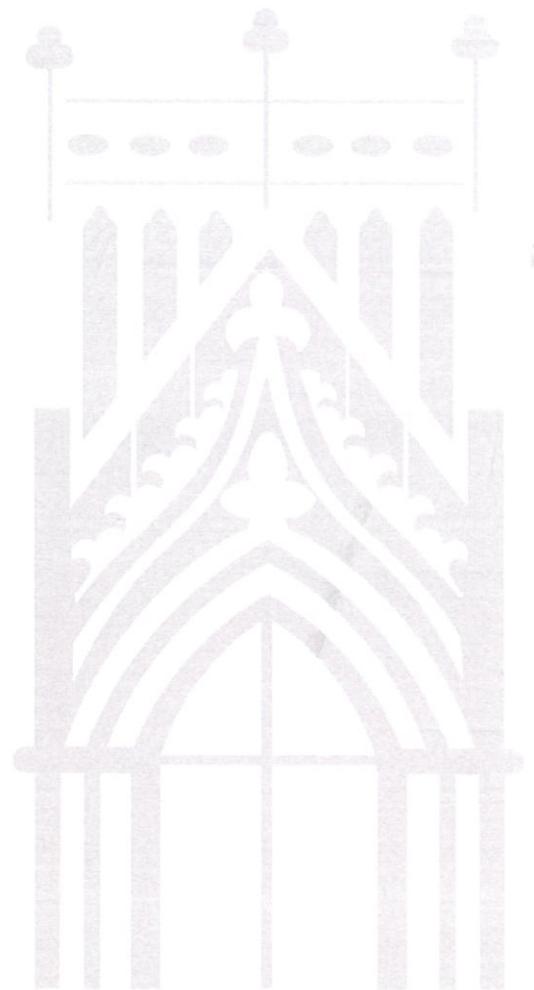
IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ivan Raphael Venâncio

julho | 2014





IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ivan Raphaël Valente Venâncio

julho | 2014



IPG

Politécnico
da Guarda

Polytechnic
of Guarda

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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

IVAN RAPHAËL VALENTE VENÂNCIO
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA EM
DESPORTO

GUARDA, JULHO DE 2014



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
CLUBE DESPORTIVO DE ESTARREJA



GUARDA, JULHO DE 2014

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

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

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

Docente orientador de estágio: Professora Natalina Maria Machado Roque Casanova

Telemóvel: 964142448; **E-mail:** rocasa@ipg.pt

Nome do Discente: Ivan Raphaél Valente Venâncio

Número do Aluno: 5007108 **E-mail:** irvv_26@hotmail.com

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Instituição acolhedora de Estágio: Clube Desportivo de Estarreja

Presidente: Pedro Nuno Pereira Mendes Pinto

Endereço: Rua Dr. Tavares da Silva, Apartado 77 – 3864-909, Estarreja

Contactos: 234 842 353 / 919797327 **Fax:** 234 844 034

E-mail: formacao@cdestarreja.pt , cdesecretaria@gmail.com

Tutor de Estágio: Mestre Rui Pedro Lima Pinho (FCDEF)

E-mail: rui.p.p@iol.pt **Telemóvel:** 963449868

Data de Início: 26/08/2013

Data de Finalização: 29/06/2014

Agradecimentos

Depois desta etapa, quero desde já agradecer a todas as pessoas que contribuíram para o sucesso que obtive na realização do meu trabalho.

Um enorme obrigado ao meu tutor de estágio, Rui Pinho, pela oportunidade, pelo acompanhamento, pelos conselhos, pelos ensinamentos, pela experiência, pela honestidade, pelos incentivos, pelo auxílio e orientação nesta importante tarefa que foi o estágio.

À professora Natalina Casanova, pela ajuda, pela compreensão e pela disponibilidade neste ano importante.

A todos os professores de Desporto da ESECD pelos conhecimentos partilhados.

Ao Clube Desportivo de Estarreja, por me ter aceite e me ter oferecido esta primeira experiência prática. Aos treinadores e diretores da estrutura do CDE, pela amizade, integração e ajuda que me proporcionaram ao longo do ano.

Ao treinador Jorge Miranda e aos diretores Filipe Ferreira, Luís Almeida e Alfredo Bastos, por tudo o que deram e tentaram dar ao longo da temporada. A ajuda, amizade e experiência me transmitiram foi determinante para a concretização do trabalho desenvolvido.

Aos jovens com os quais tive o prazer de poder trabalhar, sem eles nada teria sido possível. Por todas as situações que me fizeram crescer, aprender e evoluir.

A toda a minha família, em especial à minha mãe, irmãos e padrasto. Sem eles nada seria possível. Em especial, financeiramente, mas também emocionalmente. Foram anos complicados e estes serão sempre os meus sustentos.

À Copituna d’Oppidana, um grupo único que me fez crescer e aprender ao longo destes anos. Foram muitos os ensinamentos que retirei para a minha vida pessoal e profissional, de experiências como caloiro e como Tuno. E sempre sem esquecer que: “Uma vez Tuno, Tuno para Sempre”

Aos meus colegas e amigos, em especial para o Fábio Barbosa, o Hugo Marreiros, o João Henriques, o Tiago Silva, o Hugo Silva, o Bruno Silva, o Nuno Miranda, o Elia Tarantino, Ricardo Pinto, Tiago Almeida e Renato Arantes pela amizade, experiência, por tudo o que passamos nestes anos académicos.

Finalmente, agradecer à minha namorada, Ana Simão, por tudo aquilo que juntos passamos nestes anos, pela sua presença nos momentos mais importantes e nos mais complicados. Um eterno obrigado do fundo do coração.

Resumo

Este relatório aqui apresentado tem como objetivo descrever as experiências de um ano como treinador (principal, adjunto e de guarda-redes) de futebol, no Clube Desportivo de Estarreja (em vários escalões de formação), neste ano enriquecedor que foi o estágio da Licenciatura.

O futebol é a modalidade mais praticada em todo o mundo, sendo esses praticantes de todas as culturas e faixas etárias. Neste relatório irei apresentar todo o meu percurso e evolução desde a minha chegada ao clube, integração e adaptação, até ao momento em que me é oferecida a possibilidade de continuar na estrutura do clube.

Falo nos pontos mais importantes no futebol de formação, como o treinador, a influência dos pais, a procura excessiva dos resultados, liderança,... Existem também ligações entre o conhecimento que adquiri durante o percurso que foi a licenciatura e que posteriormente foi aplicado no decorrer do meu estágio

Palavras-chave: Treino, Estágio, Evolução, Futebol, Formação

Índice Geral

Ficha de Identificação do Estágio Curricular	I
Agradecimentos	I
Resumo	II
Índice de Imagens	V
Índice de Tabelas	VI
Siglas	VII
Introdução	1
Parte I – Revisão Bibliográfica	3
1 – A Prática Desportiva nos Jovens	4
2 – O Futebol (Formação)	5
3 – O Treinador	9
3.1 – Estilo de Liderança	11
3.2 – Estilos de Ensino.....	12
3.3 – Comunicação	13
3.4 – O Perfil do Treinador na Formação de Jogadores	15
4 – Planeamento do Treino/Sessão para Jovens	17
5 – Resultados vs Formação	19
6 – Papel da Família na Formação de Jogadores.....	22
Parte II – Contextualização do local de Estágio	24
1 – Caraterização do Meio Envolvente.....	24
1.1 – Cidade de Estarreja	24
1.2 – Clube Desportivo de Estarreja	25
2 – Caraterização do Local de Estágio	28
3 – Recursos Humanos	30
3.1 – Organograma do Local Estágio	33
4 – Recursos Materiais e Instalações	34
5 – População Alvo	36
Parte III – Objetivos de Estágio e Atividades Desenvolvidas	37
1 – Objetivos.....	37
2 – Descrição das Tarefas Desenvolvidas	40
2.1 – Atividades Contínuas	40

2.1.1 – Treinos de Equipa.....	40
2.1.2 – Treinos de Desenvolvimento Técnico e Coordenativo de Jovens Atletas ..	40
2.1.3 – Jogos Oficiais	41
2.2 – Atividades Esporádicas.....	42
2.2.1 – Reuniões	42
2.2.2 – Torneios.....	43
3 – Planeamento Anual.....	48
3.1 – Fases do Estágio.....	50
3.1.1 – Pré-Estágio	50
3.1.2 – Início do Estágio – Treino de GR.....	50
3.1.3 – Benjamins B	51
3.1.4 – Infantis B	54
4 – Horário do Estágio.....	56
Formações Complementares.....	57
1 – Ação de Formação – Monitores Formandos	57
Parte IV – Avaliação do Processo	58
Análise Crítica	58
Bibliografia.....	60
Anexos	63

Índice de Imagens

Imagem 1 – Brasão da Cidade de Estarreja.....	24
Imagem 2 – Símbolo do CDE	25
Imagem 3 – Estádio do CDE	27
Imagem 4 – Organograma do CDE	33
Imagem 5 – Campo de Relva Natural do CDE	35
Imagem 6 – Campo de Relva Natural do CDE	35
Imagem 7 – Campo de Pelado do CDE.....	35
Imagem 8 – Campo de Relva Sintética do CDE	35
Imagem 9 – Balneários do CDE.....	35
Imagem 10 – Sede do CDE	35
Imagem 11 – Símbolo da AFA.....	57

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Mapa Semanal de treinos do CDE.....	29
Tabela 2 – Direção e Assembleia Geral do CDE	30
Tabela 3 – Corpo Técnico e Dirigentes dos Escalões do Futebol de 11 do CDE	31
Tabela 4 – Corpo Técnico e Dirigentes dos Escalões do Futebol de 7 do CDE	31
Tabela 5 – Corpo Técnico e Dirigentes dos Escalões do Futebol de Pré-Competição do CDE	32
Tabela 6 – Fisioterapeutas do CDE	32
Tabela 7 – Inventário de Material para as Camadas Jovens do CDE.....	34
Tabela 8 – Escalões e Número de Atletas da Temporada 2013/2014 no CDE	36
Tabela 9 – Reuniões e datas das mesmas	43

Siglas

CDE – Clube Desportivo de Estarreja

AFA – Associação de Futebol de Aveiro

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GR – Guarda Redes

Introdução

O futebol hoje em dia não é só uma modalidade desportiva como um espetáculo, por tudo o que o envolve. Ser treinador é movimentar e gerir todos os agentes que de uma forma direta ou indiretamente afetam a sua equipa. Barbosa (2011) afirma que o treinador tanto é um benévolo voluntário, com um profissional a tempo inteiro; um anónimo treinador de clube, como um treinador de seleção nacional; um empenhado mas não qualificado treinador, como um treinador altamente qualificado; um treinador de jovens, como um treinador de seniores.

O facto de ter praticado futebol grande parte da minha vida trouxe-me uma paixão forte pela modalidade, já tinha praticado mas nunca tinha ensinado. Com os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos, achei que era uma boa experiência tentar transmitir as minhas ideias a outras pessoas, ajudar a desenvolver as suas capacidades como em tempos me ajudaram a desenvolver. Como 1ª escolha, gostaria de ter escolhido a Academia de Alcochete, sendo esta a melhor escola de formação em Portugal, se tivesses possibilidades para tal esta seria sempre a escolha número um. Não podendo optar por essa opção, decidi escolher um ambiente já familiar e perto do meu local de residência. Ao escolher o Clube Desportivo de Estarreja, tive a oportunidade de estar diretamente ligado ao planeamento e orientação de sessões de treinos, a oportunidade de intervir muito mais ativamente no treino e também a oportunidade de aprender muito mais em termos práticos.

Por ter escolhido fazer o estágio apenas após terminar as Unidades Curriculares dos outros anos, isso ajudou-me a dedicar-me a 100% ao trabalho que iria desenvolver ao longo do ano, sendo que escolhi o Clube Desportivo de Estarreja (CDE).

Quando cheguei a Portugal, vindo da França em 2000, o CDE foi o primeiro e único clube que representei. O carinho que desenvolvi pelo clube e por certas pessoas que por lá passaram ou que ainda lá estão, foram as principais razões para o facto de ter escolhido o CDE para realizar o meu estágio curricular. O estágio é uma atividade na qual se coloca em prática os conhecimentos adquiridos, sejam eles teóricos ou práticos, sendo acompanhado e orientado de forma a poder seguir o caminho certo para que disto resulte uma evolução sustentada e contínua do estagiário levando à sua autonomia. Tendo como experiência um estágio a um nível secundário, sabia que teria logo que traçar objetivos concretos e concebíveis, sempre com dificuldade adequada, pois quanto mais situações fosse enfrentar, mais bagagem iria levar mais tarde no mercado de trabalho. Não era

propriamente um leigo relativamente a futebol, visto ter praticado a modalidade por cerca de 15 anos e de também ser um interessado e seguidor da modalidade.

Este relatório é um complemento do estágio que se realizou durante o ano letivo de 2013/2014 e teve início no dia 26 de Agosto de 2013 até dia 29 de Junho de 2014, tendo superado a carga horária semanal estipulada pelas normas do Estágio e pretende descrever as atividades realizadas durante todo o período de estágio, desde o momento da chegada até ao final, sendo que começa pela revisão bibliográfica que irá abordar e analisar temas como a prática desportiva nos jovens, Resultados vs Formação, o treinador e a sua influência nos jovens, o futebol de formação, o planeamento de sessões de treino e o papel da família na formação dos jogadores. Estes que considero alguns dos pontos mais importantes no futebol e especialmente no futebol de formação.

De seguida, caracterizar a cidade de Estarreja e ainda descrever a história do CDE e tudo que envolve o clube. Mais diretamente ligado ao estágio em si, irei falar dos planeamentos apresentados (anuais e semanal), das pessoas diretamente ligadas ao clube, dos seus cargos e funções. De seguida irei falar de todas as atividades desenvolvidas na duração do estágio e fazer uma avaliação do processo que foi o meu estágio. Finalmente irei fazer a conclusão deste relatório incluindo no final alguns anexos de trabalhos que desenvolvi durante o ano.

Parte I – Revisão Bibliográfica

Considerando o que ocorreu na duração do meu estágio curricular ao serviço do CDE, tive a necessidade de pesquisar certos temas que me ajudaram a aprofundar o meu conhecimento sobre a formação no futebol e aquilo que a envolve.

A revisão bibliográfica trata a informação que de uma forma ou de outra, achei pertinente por se relacionar diretamente com o trabalho desenvolvido no estágio. A prática desportiva nos jovens é o primeiro assunto tratado, cada vez se nota mais a falta de exercício físico nas crianças, de que forma isso tem influenciado os jovens,... Relacionado com a prática desportiva surge o futebol, mais propriamente a formação, informando das diferenças entre jovens e adultos, de que forma trabalhar com jovens.

Outro ponto aqui discutido é o treinador, que tipos de treinador existem, como comunicam, estilos de ensino usados, estilos de liderança usados. Procura explicar o equilíbrio, a sensatez e a procura do bem geral que um treinador deve ter. Diretamente encadeado com os outros pontos vamos abordar o planeamento de treino/sessão de treino, saber o que trabalhar/desenvolver, de que maneira o fazer, o que fazer antes, durante e depois de um treino.

O 5º ponto (o mais importante na minha opinião) é uma discussão entre os Resultados vs Formação. De que forma treinadores demasiado focados com o vencer a qualquer custo afecta os jovens, será correto saltar etapas da formação em prol das vitórias? É certo que vencer é importante no crescimento e aprendizagem, mas será que é o mais importante?

O último ponto fala do Papel da Família na Formação dos Jogadores, de que forma se envolvem nos treinos ou jogos, os tipos de pais que existem, a relação que o treinador deve criar com os pais.

1 – A Prática Desportiva nos Jovens

Segundo a cartilha da prática desportiva juvenil (1999, cit. por Adelino et al., 1999), a prática desportiva nos jovens tem vinte pontos fundamentais, entre eles o contributo para o desenvolvimento global e harmonioso dos jovens, não só a nível físico mas também intelectual, emocional, social e cívico. Também é importante que as oportunidades da prática sejam adequadas ao seu grau de maturidade, e que, a prática em si, seja supervisionada por técnicos formados e qualificados.

É necessário entender que se uma criança ou jovem obtiver resultados ótimos durante a prática, não quer dizer que os venha a obter depois, enquanto adulto. A prática desportiva juvenil deve estar focada sobretudo a prática de lazer, o desenvolvimento de capacidades e habilidades e dos valores. A competição deve ser vista como algo secundário.

Martens (1999), considera que se a forma como é direcionado 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*” – p.5.

Segundo Serpa (2003), o treino dos jovens está diretamente relacionado com o papel e as expressões do treinador, isto no que toca às primeiras fases da carreira do praticante. O jovem pode ou não vir a atingir a alta competição, dependendo das suas motivações e capacidades. O trabalho realizado pelos treinadores nas idades mais jovens não deverá ter a perspetiva que vise a alta competição, pois é incerto o futuro e o caminho desde a formação até à alta competição é longo. O domínio do treino de crianças e jovens exige competências específicas que devem ser adquiridas na formação dos técnicos, sendo que são aprofundadas por uma experiência de formação contínua.

Serpa (2003) enumera um conjunto de fatores que levam os jovens ao abandono da modalidade que praticam: pouco tempo de envolvimento na prática, insucesso, falta de evolução na atividade, falta de divertimento, aborrecimento, lesões e falta de encorajamento.

A prática desportiva nos jovens, quando informal, leva-os a quererem juntar-se a um grupo/clube, leva-os a querer ter uma formação adequada que os faça crescer e evoluir até conseguirem atingir o máximo do seu potencial. Sendo assim, formação no futebol é o próximo ponto.

2 – O Futebol (Formação)

Segundo Soares (2005), o futebol é uma modalidade que requer por parte do jogador várias capacidades, entre as quais se destacam a competência técnica, a compreensão tática do jogo, a atitude mental centrada no rendimento e também uma excelente condição física. O jogo tem uma duração oficial de 90 min (no caso dos seniores), é realizado a uma intensidade elevada, numa forma intermitente e com sequências aleatórias de momentos de esforço e de repouso.

Garganta (2002), refere que 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 sendo 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.

Segundo este autor, podemos verificar isto, pois 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” - Garganta (2002:1)

O mesmo autor (Garganta, 2002) defende que os jogadores devem ter uma adequada capacidade de tomada de decisão, visto que o primeiro problema a resolver é de natureza tática, seguido de uma realização da ação através de recursos motores.

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. O mesmo autor refere que o percurso de aprendizagem no futebol, e no desporto, exige que se estabeleçam processos de planeamento e uma clara definição de objetivos.

O futebol é uma modalidade que exige 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 que se consigam estabelecer linguagens comuns 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.

Apesar do conceito *Formação* ser alvo de várias reflexões, o seu significado é difícil de restringir. A palavra formação não tem apenas um sentido, a ideia base subjacente a esta palavra é a de algo que é, ou pretende ser, organizado, ordenado e com uma finalidade bem definida, no sentido da transformação positiva de comportamentos e atitudes do ser humano.

Por seu turno, o acto de “formar” é definido no Dicionário de Língua Portuguesa (2004) como a acção de dar origem a, fazer existir, conceber algo, organizar e/ou dispor numa dada ordem, transmitir valores a alguém ou educar.

A prática desportiva é fundamental na formação do indivíduo, enquanto atleta e pessoa. Não obstante, não basta praticar desporto para que exista uma garantia de que o processo de formação desse indivíduo promova também o seu desenvolvimento (Mesquita, 1997).

Lima (1988) diz que a formação desportiva das crianças e jovens tem a responsabilidade de se opor à simples reprodução do desporto adulto, devendo caracterizar-se por um processo que contribua para a formação global dos mesmos, através de actividades físicas e desportivas que sejam favoráveis ao desenvolvimento das capacidades e qualidades físicas, como factor necessário à realização individual do ser humano.

De seguida enunciamos algumas estratégias utilizadas em atletas mais novos de forma a proporcionar-lhes uma melhor evolução e desenvolvimento desportivo (Garganta, 1995):

- A aprendizagem deverá ser faseada e progressiva, do fácil para o difícil, do simples para o complexo;
- A divisão do jogo em fases tem de respeitar sempre o que o jogo tem de essencial, a cooperação, a oposição e a finalização;
- Formas lúdicas com regras simples, com poucos jogadores e espaço reduzido, permitindo um grande número de ações e finalizações, são as mais indicadas;
- O jogo deve estar sempre presente.

Relativamente às etapas de evolução do ensino do futebol, os seguintes passos são essenciais para respeitar o desenvolvimento mental e tático da criança (Pacheco, 2001 e Wein, 1995):

1. Relação do jogador com a bola (eu e a bola) – obter o domínio da bola e o equilíbrio do corpo no momento do drible
2. Relação do jogador com a bola e com a baliza (eu a bola e a baliza) – concluir eficazmente as ações de jogo (finalização) e construir a noção de defesa da baliza
3. Relação do jogador com a bola, com a baliza e com o adversário (1 x 1) – Construir a noção da presença do adversário
4. Relação do jogador com a bola, com a baliza, com o colega de equipa e com o adversário (jogo coletivo) – criar o hábito de se deslocar e de estar em constante movimento para passar e receber a bola, privilegiando o jogo a 2
5. Relação do jogador com a bola, com a baliza, com os adversários e com os companheiros (o jogo a 3 ou mais) – jogar com os companheiros, progredindo no terreno e tendo uma noção da ocupação racional do espaço de jogo.
6. Relação do jogador com a bola, com a baliza, com os adversários e com a equipa (a transição e organização defensiva e ofensiva) – desenvolver as tarefas e as funções do jogo em equipa nos processos de transição e organização defensiva e ofensiva, ocupando racionalmente o espaço de jogo.

Sendo assim, fica explícito que a formação desportiva do jovem constitui um aspecto fundamental na globalidade da sua preparação desportiva, revelando muito a importância da definição de objectivos em cada uma das etapas do processo de formação, para que o seu desenvolvimento ocorra de forma harmoniosa (Mesquita, 1997).

“Quando éramos crianças nem sequer brincávamos às guerras como muitos miúdos faziam. O Futebol e o cricket ocupavam todos os nossos tempos livres. Nas paredes desenhávamos a giz os postes e as barras das nossas balizas, e não havia um único carro nas ruas que incomodasse as nossas partidas. As crianças de hoje perdem muito por não poderem jogar à bola nas ruas.” Bobby Robson (2006:20)

Esta afirmação, é infelizmente uma verdade cada vez mais provada, devido à enorme evolução das tecnologias que, à medida que o tempo passa, consome-nos cada vez mais. Os jovens são mais sedentários, passam muito do seu tempo em frente a computadores ou televisão, jogam video jogos que simulam vidas reais, parece uma hipnose que afeta o mundo em que vivemos. A sociedade por vezes não é o melhor exemplo, quando reparamos que nas escolas secundárias as notas de Educação Física já não contam para média de ingresso ao Ensino Superior, quando vemos que cada vez mais se quer reduzir o número de horas práticas nas escolas, será que esta é a melhor solução?

Para fomentar a prática desportiva nos jovens, no futebol de formação neste caso, é necessário haver um bom treinador, que consiga motivar, incentivar, levar os jovens para a prática. Um bom treinador consegue proporcionar boas experiências e desenvolver boas atitudes nos jovens. No próximo ponto iremos ver algumas características fundamentais de um treinador no processo de formação de jovens atletas

3 – O Treinador

Diversos autores (Adelino et al., 1999) afirmam que o treinador tem diversas responsabilidades no ensino e na formação geral dos jovens. No entanto, a sua transmissão de conhecimentos e de valores será baseada na prática desportiva. A nível social, o treinador tem o dever de desenvolver no jovem os aspetos físicos, psíquicos e sociais, a noção de responsabilidade, solidariedade e cooperação, a formação cívica, a atitude ética e a saúde.

No que toca ao sistema desportivo, o treinador deve criar no treino um ambiente agradável, que proporcione ter cada vez mais e melhores praticantes. O treinador deve ainda respeitar os seus praticantes, sendo que tem consciência das suas fases de desenvolvimento biológico. Cabe ao treinador estimular o jovem a que este desenvolva mas sem o prejudicar.

A nível pessoal e como cidadão, o jovem verá o treinador como um exemplo, por isso o papel do treinador terá de ser exemplar, ajudando o jovem a estruturar a sua personalidade.

As funções do treinador passam significativamente os campos físicos, técnicos e táticos. Martens (1999), considera a formação dos treinadores como uma das atividades mais determinantes para uma exemplar interveniência no treino dos jovens. Antes de iniciar o ato de treinar, cada treinador deverá decidir qual a razão, e, de que maneira irá exercer a sua função: o objetivo será ganhar, será ajudar os praticantes a terem prazer na atividade, ou, será contribuir para o desenvolvimento dos jovens quer a nível físico, psicológico e social. O principal objetivo deveria ser o último, visto que estamos a falar de jovens, muito tempo terão para ganhar, deverão sim, ser desenvolvidas as suas características físicas, psicológicas e sociais, mas, no entanto, tal não se aplica globalmente na realidade. Muitas vezes a vitória é posta em primeiro lugar do que o desenvolvimento, naquilo que é a hierarquia das prioridades do treinador para com a criança.

Segundo Curado (1982), o treinador tem de lidar com uma vastíssima gama de implicações que dizem respeito ao aperfeiçoamento do ser humano. Este autor considera difícil ver a função de treinador ser desempenhada por alguém apenas com uma formação na base daquilo que foram enquanto praticantes. A formação terá de ser contínua, respeitando o sucessivo e lógico encadeamento dos seus conhecimentos. Curado (1982), defende ainda que, o treinador não é apenas um orientador de sessões de treino e de jogos,

tem como papel principal a difusão e divulgação da atividade desportiva. O treinador através das suas ações, educa e forma, não só os desportistas mas também os dirigentes, os espectadores, e outros.

A influência de um treinador é direta nos seus desportistas e indireta nos seus familiares e amigos. Treinador é aquele que está em contacto direto e permanente com os seus desportistas. Em suma, um treinador deverá ser um técnico, um organizador e um condutor de homens. 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. É necessário então, o treinador dominar a lógica pedagógica do ensino, saber tomar decisões, ter coerência, ter uma boa organização de treino, ter um elevado espírito de liderança (e mais do que isso ainda, saber como liderar), saber comunicar com todos os intervenientes da sua função (dirigentes, técnicos, jogadores, familiares, agentes, jornalistas, entre outros), ter uma boa análise de jogo, conseguir gerir as pressões competitivas, conseguir controlar a concentração e as emoções.

Araújo (2009) ainda destaca ainda o papel de desenvolvedor de competências que tem um treinador, não apenas a nível físico, técnico e tático, mas também a nível social e emocional.

“A minha liderança toda a gente a sente, mas ninguém a vê” (José Mourinho, 2003)

Cook (2008), afirma que o bom treinador deverá esforçar-se para que os seus jogadores tenham um ambiente de aprendizagem eficaz, promovendo a segurança, o divertimento, e o seguimento de objetivos e metas, garantindo o progresso. Segundo Fonte Santa (2004), um bom treinador ou um bom técnico desportivo, sobretudo ao nível do treino de crianças e jovens, deve ter a consciência que o seu trabalho não será apenas na área do treino físico. O técnico terá de desempenhar uma função de transmissão de conhecimentos e valores a nível social, educativo, formativo e desportivo, devendo possuir uma série de aspetos importantes: Bom senso, formação específica na modalidade, formação no terreno, formação académica, experiência e talento na condução de grupos, experiência de jogo como jogador e uma enorme satisfação pela atividade que desenvolve.

Este autor considera ainda que o bom senso é a base de todo o trabalho, não só no futebol mas também em todos os outros desportos, isto traduz-se na forma em que estamos perante tudo e todos, sabendo “ver e ler” com objetividade e distanciamento, saber decidir, sem qualquer tipo de medo, saber quando e o que escolher, alterar o que quer que seja, quando justificável. 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.

Serpa (2003), afirma que o treinador terá a obrigação de motivar os seus jogadores, tendo ao seu dispor um conjunto variado de ferramentas: estabelecer claramente objetivos desafiáveis da tarefa, atribuir recompensas simbólicas à realização e não ao resultado obtido, utilizar reforços verbais e não verbais, analisar as causas do desempenho e promover expectativas positivas. O mesmo autor declara que um treinador tem de promover que os seus jogadores, e sobretudo nos mais jovens, treinem para a autonomia, para a autossuperação e que treinem as suas competências no que toca à resolução de problemas. Além de tudo isto, um treinador terá ainda de motivar os jovens à prática através das seguintes componentes: adesão à prática, continuidade na prática, empenhamento na prática e finalidade da prática.

O treinador deve ser sempre um eterno estudante, deve sempre querer aprender mais, quanto mais aprende mais e de melhor forma consegue ensinar, deve definir em cada sessão o(s) seu(s) estilo(s) de ensino, de liderança, a forma de comunicar,... Sendo estas algumas das coisas que fazem dele um melhor profissional.

3.1 – Estilo de Liderança

Segundo Martens (1978), a liderança é a ação de um indivíduo para influenciar outros com vista a alcançar objetivos definidos. Alves (1998, *citado* por Casanova 2012) refere os traços de personalidade para se ser um bom líder, inteligente, assertivo, persuasivo, flexível, motivado intrínsecamente, motivado para o sucesso, bom controlo interno, confiança alta e otimismo. Segundo Hollander (1978), a liderança não é apenas o cargo do líder, mas também requer esforços de cooperação por parte de outras pessoas.

A importância da avaliação da capacidade de liderança de um treinador ou dirigente, reside no facto de se poder compreender melhor as características que devemos

potenciar ou otimizar para que se possa alcançar melhor rendimento e satisfação entre os atletas (Dosil, 2004).

A Escala de Liderança no Desporto (ELD) ou Escala Multidimensional de Liderança no Desporto (EMLD) é um instrumento que foi desenvolvido por Chelladurai & Saleh (1978), traduzido e adaptado para a população portuguesa por Serpa et al. (1989) para avaliar essa capacidade de liderança. A escala é estabelecida através das respostas dadas sobre estas cinco dimensões abaixo indicadas:

- **Treino Instrução** - voltado para a melhoria dos aspectos técnicos e táticos da modalidade;
- **Suporte Social** - interesse em relação ao bem-estar dos atletas;
- **Democrático** - favorecimento da participação dos atletas nas tomadas de decisão;
- **Autocrático** - favorecimento da autoridade pessoal do treinador e independência na tomada de decisão;
- **Reforço** - relacionado com o reforço positivo dado ao atleta;

3.2 – Estilos de Ensino

Os estilos de ensino são comportamento ou postura do treinador/professor frente ao que pretende ensinar, à estrutura da aprendizagem e aos alunos (Nobre, 2005, *citado* por Casanova, 2012).

De acordo com Nobre, (2005, *citado* por Casanova, 2012), o Estilo de Ensino por Comando tem o propósito de promover uma aprendizagem exata das tarefas num curto período de tempo, sendo que todas as decisões são tomadas pelo professor/treinador. O professor/treinador decide sobre os conteúdos a ensinar, realiza todas as decisões da fase de impacto, fornece feedback ao aluno acerca do seu papel e da aprendizagem. O aluno segue as ordens do professor e desempenha a tarefa quando e como é descrita. Isto irá levar a um uso eficiente do tempo, um alto empenho na tarefa e a uma progressão mais rápida.

Segundo Nobre, (2005, *citado* por Casanova, 2012), o Estilo de Ensino por Descoberta Guiada tem o objetivo de fazer o aluno descobrir um conceito, respondendo a uma sequência de questões lançadas pelo treinador/professor. O aluno ouve as pistas lançadas pelo treinador e tenta descobrir a solução ou as soluções. O professor tenta

orientar as pistas para pequenas descobertas, apresenta as pistas em forma de sequência e dá feedbacks periódicos e valoriza a descoberta pelo atleta.

O mesmo autor (Nobre, 2005), refere ainda que o Estilo de Ensino por Tarefa tem o propósito de dar ao aluno tempo para trabalhar individualmente e ainda possibilita ao professor o fornecimento de feedback individualizado. O aluno realiza a tarefa e decide sobre a ordem da tarefa, tempos, ritmo, intervalo, postura,... O professor mantém-se disponível para responder às questões dos alunos, recolhe informações acerca do desempenho dos alunos e dá feedbacks individualizados.

Quando se trabalha com jovens deve procurar ter uma mistura destes estilos de ensino, tomar todas as decisões leva os jogadores a não desenvolverem a criatividade, mostrar os caminhos mas não os escolher por eles faz com que eles descubram qual a melhor solução. Mesmo que seja necessário repetir os exercícios, os jogadores, seguindo os princípios de jogo, devem procurar obter pelo melhor e devem ser eles a decidir o melhor.

3.3 – Comunicação

Segundo Martens (1999), existem cinco tipos de treinador, ao nível da comunicação:

- **Treinador convencido:** acha que sabe tudo, exige permanentemente o respeito por parte dos jogadores mas nunca demonstra o respeito mútuo. Este tipo de treinador vai ter dificuldades em conseguir ser credível junto dos seus jogadores.
- **Treinador das más notícias:** as palavras e as atitudes deste treinador são sempre negativas. Estão sempre a criticar e não conseguem elogiar em nenhuma situação.
- **Treinador juiz:** avalia permanentemente os seus jogadores mas não instrui. A culpa é sempre dos jogadores, e eles estão sempre mal, mas nunca lhes diz como fazer bem. Não existe feedback.
- **Treinador inconstante:** este tipo de treinador tem um comportamento bipolar. Um dia diz uma coisa e no outro dia já diz outra. Um dia age de uma forma e no outro age de forma diferente. Não é coerente na forma como comunica.

- **Treinador fala-barato:** está sempre a falar e, está tanto tempo ocupado a falar que nunca consegue ouvir. Sabe tudo e está sempre a dar indicações aos seus praticantes sem nunca os escutar.

Martens (1999) nomeia estes tipos de treinadores no que toca à comunicação mas não procura que nos identifiquemos com nenhum deles. Procura sim que encontremos em nós características de algum destes tipos para que possamos melhora-las. São então apresentadas as seguintes soluções e características que um treinador deve possuir na forma como fala e age, ou seja, na forma como comunica:

- Partilhar com os praticantes a tomada de decisões;
- Os praticantes respeitam aqueles que sabem ensinar corretamente os elementos da modalidade que escolheram. Quer isto dizer que devemos respeitar para ser respeitados;
- Ser justo, ter sinceridade, ser digno de confiança;
- Ser capaz de expressar entusiasmo, amizade e empatia;
- Utilizar uma abordagem positiva nas questões;
- Fornecer feedbacks descritivos e prescritivos;
- Ser coerente;
- Manter palavra;
- Reconhecer a importância de ouvir;
- Estar concentrado quando se está a ouvir os outros;
- Entender o significado do que foi ouvido;
- Não interromper;
- Saber questionar.

3.4 – O Perfil do Treinador na Formação de Jogadores

“(…) formar jogadores vai para além do ensino dos elementos técnico-táticos do jogo. Importa aprender, através do futebol, a ler e entender o mundo e a exercer a cidadania. O que exige mestres da educação e do saber e não mestres da ignorância e da rotina.” Bento (2004a)

Como já foi referido anteriormente, a formação de jogadores deve tratar-se de um processo a longo prazo em que se desenvolvem simultaneamente as capacidades motoras e as capacidades intelectuais.

Assim, o seu treino em futebol não pode ser igual ao de um adulto, uma criança não é um adulto em miniatura. Sabendo a importância do treino no desenvolvimento de uma criança, será que a maioria dos treinadores tem formação para trabalhar com os escalões jovens de forma a não comprometer o seu crescimento?

Pereira (1996) e Almeida (2005) dizem que há ainda muitos treinadores sem habilitações técnicas e pedagógicas para trabalhar no futebol juvenil, o que pode comprometer o crescimento harmonioso dos jovens como atletas e pessoas. Losa (2007) refere que ainda existem muitos treinadores que, por ambição ou falta de conhecimento, comodidade e até mesmo confusão, aplicam nas crianças um planeamento desportivo concebido para adultos, o que actualmente nos parece inadmissível.

Olhando para o treinador como um educador, Pereira (1996) afirma que o treinador de jovens deve ser uma pessoa devidamente formada, com habilitações técnicas e pedagógicas para o exercício de um cargo desta natureza.

Na opinião de Garganta (2004), o papel do treinador não deve ser entendido nos limites restritos do técnico, do instrutor, pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e os comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo e do desenvolvimento pessoal e colectivo. Sendo assim, treinadores com maior conhecimento acerca do desenvolvimento da criança e com experiência no treino de jovens têm mais hipóteses de ajudar jovens jogadores de futebol a encontrar o seu potencial (Stratton et al., 2004).

Olhando para o treinador como um professor (educador), concordo com Pereira (1996) quando este afirma que um treinador de jovens deve ser uma pessoa devidamente formada e com habilitações técnicas e pedagógicas para o exercício de um cargo desta natureza.

Tendo percebido quais as qualidades pessoais que um treinador deve ter para atingir o sucesso na formação de jovens jogadores, vamos passar para o ponto seguinte e tentar perceber quais os segredos de um bom planeamento de treino/sessão para jovens.

4 – Planeamento do Treino/Sessão para Jovens

Sobre o planeamento de sessões de treino Curado (1982), refere que existem diversas etapas prévias, das quais as mais importantes na minha opinião são:

- Analisar as situações anteriores (jogos, treinos,...);
- Conhecer detalhadamente os modelos de jogo e de treino do futebol;
- Caracterizar a equipa individualmente e coletivamente, utilizando os dados dos pontos anteriores e registando em fichas destinadas para esta finalidade;
- Estabelecer objetivos de treino/preparação (objetivos que podem ser para o grupo ou para um jogador só; de carácter físico, tático, técnico, psicológico e teóricometodológico), objetivos de performance/competição (objetivos relacionados com a classificação) e a conceção de jogo (planificação a longo prazo);
- Conhecer o calendário competitivo;
- Provas de controlo, ou seja, avaliações (avaliar e registar o resultado de cada atleta é importante);
- Controlo médico (antes do início do período preparatório);
- Escrever o plano de treino da sessão (acompanhado da parte descritiva e da parte gráfica), sendo que escreve e analisou anteriormente os planos e objetivos do mesociclo.

Segundo Cook (2008), o treinador deve planejar a sessão de treino com antecedência, decidindo quais as técnicas ou tópicos que deseja ensinar aos seus jogadores. Pode seleccionar combinações de exercícios que pretende utilizar na sessão e deve chegar mais cedo ao local de treino, garantindo que prepara o espaço e o equipamento a utilizar na sessão. A organização contribui normalmente para que haja um treino produtivo e motivador. Um treinador deve ter atenção a quatro aspetos fundamentais na sessão de treino: às bolas, ao equipamento, ao espaço e, à quantidade de jogadores (Cook, 2008).

As bolas são o material mais utilizado durante um treino de futebol contemporâneo. Devemos assegurar a qualidade destas, dando atenção especial ao seu tamanho e peso, que se deverá adaptar à idade dos jogadores. O equipamento, no caso específico do futebol jovem, deverá ser de diversas cores e deverá ser tudo instalado com

a maior segurança. O treinador deverá inculcar desde cedo nos seus jogadores o hábito de ajudar a instalar e a arrumar o material de treino, e tornar isso um momento de reforço pedagógico. No que toca ao espaço, o treinador deverá observar quanto este será necessário aos jogadores para realizarem os exercícios com a eficácia pretendida, fazendo o mesmo com o tempo. O espaço depende do tamanho dos jogadores, da maturidade dos mesmos, das suas idades, níveis técnicos e táticos.

A quantidade de jogadores em cada exercício deverá ser relativamente pequena, para que todos possam ter muitas oportunidades para praticar a técnica e melhorar as suas capacidades e qualidades. O tempo de empenhamento motor deverá ser o máximo possível, contrariando as longas e chatas filas de espera. No entanto, deveremos ter cuidado para que o extremo também não aconteça, ou seja, para que os jovens não treinem sem descansar, fazendo com que fiquem exaustos fisicamente e psicologicamente.

O mesmo devemos ter em conta no nosso próximo ponto, exigimos sempre o máximo dos jogadores nos treinos e também o máximo nos jogos. Mas será que devemos preocupar-nos mais com o resultado e menos com a Formação?

5 – Resultados vs Formação

Apesar do conceito “*Formação*” ser alvo de várias reflexões, o seu significado é difícil de delimitar. a ideia base subjacente a esta palavra é a de algo que é, ou pretende ser, organizado, ordenado e com uma finalidade bem definida, no sentido da transformação positiva de comportamentos e atitudes do ser humano.

Por seu turno, o acto de “formar” é definido no Dicionário de Língua Portuguesa (2004) como a acção de dar origem a, fazer existir, conceber algo, organizar e/ou dispor numa dada ordem, transmitir valores a alguém ou educar.

A prática desportiva é fundamental na formação do indivíduo, enquanto atleta e pessoa. Não obstante, não basta praticar desporto para que exista uma garantia de que o processo de formação desse indivíduo promova também o seu desenvolvimento (Mesquita, 1997).

Lima (1988) diz que a formação desportiva das crianças e jovens tem a responsabilidade de se opor à simples reprodução do desporto adulto, devendo caracterizar-se por um processo que contribua para a formação global dos mesmos, através de actividades físicas e desportivas que sejam favoráveis ao desenvolvimento das capacidades e qualidades físicas, como factor necessário à realização individual do ser humano.

Na mesma linha de pensamento, Constantino (2002) refere que o trabalho de formação desportiva não é somente uma tarefa centrada na aprendizagem das habilidades técnicas de uma modalidade, mas também no desenvolvimento das condições físico-desportivas que permitam ao jovem, na idade adulta, *a expressão máxima de rendimento no domínio dessas técnicas*. No entanto, a vontade de ganhar faz com que variadíssimas vezes se utilizem formas de ensinar e treinar incorrectas, favorecendo a assimilação de “erros” técnico-tácticos que posteriormente custam muito a corrigir e que se vão reflectir na competição, onde se procuram objectivos imediatos (Pacheco, 2001).

Para contrariar esta tendência, é necessário compreender que a formação deverá anteceder a especialização, a qual, para ser bem sucedida no futuro, pressupõe a existência de “alicerces” adquiridos durante o período de formação do atleta (Mesquita, 1997).

Em suma, fica claro que a formação desportiva do jovem constitui um aspecto fundamental na globalidade da sua preparação desportiva, revelandose muito importante a definição de objectivos em cada uma das etapas do processo de formação, para que o seu desenvolvimento ocorra assim de forma harmoniosa (Mesquita, 1997).

No entanto, e partindo do princípio que o objectivo principal da Formação no Futebol, em todos os clubes, deve prende-se com o facto de se conseguir uma integração harmoniosa dos jovens jogadores na equipa principal do clube, não é rentável os clubes trabalharem os escalões de formação na sua organização e depois não apostarem nos jogadores por eles formados, o aproveitamento do trabalho realizado a esse nível praticamente nulo (Leal e Quinta, 2001).

O futebol, os treinadores e os jogadores evoluem, mas existe um grande entrave a essa evolução que são os clubes, porque fazem as coisas estagnar, uma vez que não possuem uma identidade, uma filosofia (Antão, 2006).

Sabendo que a formação do jogador tem em vista atingir o alto rendimento , não nos parece possível isso acontecer se não existir uma racionalização de todo o processo, bem como se esse processo não tiver como referência a equipa sénior (Leal & Quinta, 2001).

Segundo Pacheco (2001), hoje em dia é fundamental que se compreenda de uma forma clara que o Futebol de Formação é uma escola de jogadores de Futebol. Assim como a escola pretende dar uma formação cultural e académica às pessoas para que mais tarde possam vir a ser integrados no funcionamento da sociedade, a escola de futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores.

Desta forma, para que a formação de jogadores tenha uma coerência lógica torna-se importante, acima de tudo, que todo esse processo seja balizado por objectivos bem definidos que sirvam de modelo para todas as equipas do clube. É preciso transformar a formação de jogadores “num processo ajustado e com objectivos adequados às diferentes fases do desenvolvimento do jovem jogador” (Leal e Quinta, 2001).

“Sem a competição sempre presente no nosso dia-a-dia, onde iríamos buscar o apelo constante à superação e à necessidade de atingirmos a excelência” Jorge Araújo (2001:1)

Ouve-se muitas vezes dizer em vários contextos desportivos frases como *perder ou ganhar é desporto, o que interessa é participar*, mas será que as vitórias não são importantes no processo de formação de um jogador?

A formação do jovem jogador requer tempo e paciência, sem pretensões de resultados imediatos. Pacheco (2001), é desta opinião quando refere que em idades mais baixas aquilo que deve ser o objectivo principal no processo de ensino é a formação adequada do jogador, no entanto o mesmo autor, faz um à parte, afirmando que “não é apologista daquela famosa frase em que se diz que o importante é participar, não é ganhar.

Na opinião de Araújo (2001) ter sucesso é muito importante. Na opinião deste mesmo autor *buscar o sucesso significa dar o nosso melhor, tentar ser excelente quanto possível*, sem que para isso se tente obter sucesso a todo custo, como é óbvio. Ou seja, não vale tudo para se obter sucesso.

Almeida (2005:25) refere que “se as crianças competirem só para ganhar, então está tudo mal pois significa que a criança é vítima de pressões negativas por parte do clube, dos treinadores e dos pais, o que cria sempre problemas”.

Neste seguimento de ideias Araújo (2001:1) afirma a existência de um equilíbrio: *O de sermos capazes de valorizar a participação na competição fazendo ressaltar acima de tudo o esforço que desenvolvemos todos os dias no sentido de alcançarmos o sucesso que almejamos.*

Resumindo, conclui-se então que o sucesso e o insucesso são duas faces da mesma moeda, representada pelos resultados desportivos, e que estes fazem parte do processo de formação de um jogador, tal como outro aspecto qualquer.

Portanto, não devemos entender esses resultados como um fim em si, mas sim, como um meio para atingir um fim, sendo este fim a formação do jogador, mas será que os pais entendem isso? Será que percebem que o mais importante nem sempre é ganhar? No ponto seguinte tentamos entender não só estas questões, mas outras igualmente pertinentes.

6 – Papel da Família na Formação de Jogadores

De acordo com Almeida (2005): Os Pais também jogam, mas não são o número um, dois ou três, dez ou onze, nem estão no banco nem no campo. O papel dos pais passa por não interferir nos papéis dos outros adultos relevantes no contexto educativo e desportivo dos filhos, nomeadamente treinadores e dirigentes; apoiar os seus filhos e trabalhar a motivação, reforçando aquilo que fazem bem – P.26.

Quando uma criança inicia a sua formação desportiva e integra um determinado desporto, é inevitável o envolvimento e apoio que existe por parte das suas famílias (Byrne, 1993). De facto, através do apoio financeiro e emocional que proporcionam, a presença da família é fundamental e torna-se sem sombra de dúvidas um dos elementos chave para o envolvimento das crianças no desporto (Rowley, 1986 cit. por Gilroy, 1993).

Consequentemente, quanto maior começa a ser o envolvimento da criança, maior começa a ser, também, o envolvimento da sua família, em especial os pais (Gilroy, 1993). Neste contexto, Byrne (1993) chama-nos à atenção para o triângulo desportivo existente em qualquer desporto praticado por crianças (treinador, criança e pais).

Segundo o mesmo autor podemos distinguir três pontos de vista de treinadores em relação ao envolvimento dos pais no desporto. No primeiro, estão aqueles treinadores que apoiam e aceitam o envolvimento dos pais como um elemento vital no processo de treino.

No segundo ponto de vista inserem-se aqueles que vêem o envolvimento dos pais como uma situação inevitável, mas certamente não encorajada. Por último, e incluídos numa minoria, estão aqueles que consideram que o envolvimento dos pais deveria ser excluído, considerando-os um verdadeiro problema. Esta última preocupação existente por parte de alguns treinadores é compreensível, muito em parte devido à pressão exercida pelos pais nos próprios filhos.

A pressão pode ter muitas facetas, entre elas, pode levar a que alguns pais (e por vezes alguns treinadores) comecem a ficar obcecados com o sucesso da criança; pode levar a que a criança olhe para a vitória como sendo o mais importante, descurando os meios que irá utilizar para a alcançar, etc. (Gilroy, 1993).

Neste seguimento de ideias, Almeida (2005:25) refere que “existe um número assustador de pais que têm a capacidade de influenciar negativamente os filhos, seja projectando neles o desejo de virem a ser futuros craques, quer seja por razões económicas, sonhos não realizados ou outros, e também de interferir no trabalho dos

treinadores, fazendo-lhes reparos, dando instruções aos filhos durante os jogos que são contrárias às que as crianças receberam”.

O mesmo autor acrescenta ainda que são frequentes as situações em que os pais agridem verbalmente árbitros, técnicos, pais e atletas de clubes adversários, havendo ainda aqueles que se zangam com os filhos porque não foram convocados, porque não jogaram a titulares ou porque acham que eles não jogaram como sabiam e deviam, desconhecendo que não compete aos pais subvalorizarem ou sobrevalorizarem a prestação dos filhos. “Os pais precisam de saber que os sucessos e os insucessos desportivos dos filhos fazem parte do processo de aprendizagem, tal e qual como acontece na escola, ou noutra qualquer contexto de formação de crianças e jovens.” (Almeida, 2005:26).

Desta feita, aqueles treinadores que escolherem não dar importância aos pais, irão seguramente enfrentar muitos problemas no futuro, sendo que muitos desses problemas irão resultar em mensagens inconsistentes tanto dos pais, como dos treinadores, causando confusão e incerteza às crianças.

Aqueles treinadores que tentam comunicar com os pais podem evitar um conflito de ideias entre o triângulo desportivo. Conversar com os pais dos seus jogadores possibilitará um maior entendimento do contexto familiar em questão, estabelecerá respeito e aumentará as hipóteses de atingir os seus objectivos (Byrne, 1993).

Segundo Almeida (2005), reconhecendo que os pais podem, por vezes, tornar-se um grande problema, é urgente que os clubes assumam a responsabilidade da educação dos pais dos seus atletas, para que o rendimento e o desenvolvimento desportivo dos seus filhos não seja prejudicado pelos seus comportamentos. Os pais têm que ser informados e formados acerca de qual deve ser o papel e a responsabilidade da família no envolvimento do desporto do seu filho (Byrne, 1993).

Formal ou informalmente, considera-se que o caminho é este. Se os treinadores gastarem um pouco do seu tempo com os pais e lhes explicarem que não se pode esperar que os seus filhos tomem sempre as decisões mais acertadas sob pressão em contexto real de jogo, será com certeza tempo bem gasto. Mais ainda... Se os treinadores conseguirem explicar aos pais que os seus comentários, aquando de tomadas de decisão erradas dos seus filhos durante um jogo, lhes aumentam a ansiedade e fazem, também, com que a sua performance diminua ao longo desse jogo, os pais mais racionais tentarão reagir de maneira a reduzir essa pressão sobre as crianças (Thorpe, 1993).

Parte II – Contextualização do local de Estágio

1 – Caracterização do Meio Envoltente

1.1 – Cidade de Estarreja

Segundo o site da wikipédia (s/d). Consultado em novembro de 2013. Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Estarreja>, **Estarreja** é uma cidade portuguesa, localizada no Distrito de Aveiro, na Região Centro e sub-região do Baixo Vouga.



É sede de um município com 108,17 km² de área e tem cerca de 26 997 habitantes (censos 2011) estando subdividido em 5 freguesias (Avanca, Canelas e Fermelã, Beduído e Veiros, Salreu e Pardilhó).

É limitado a norte pelo município de Ovar, a nordeste por Oliveira de Azeméis, a sudeste por Albergaria-a-Velha e a oeste pela Murtosa.

Estarreja situa-se na margem direita do Rio Antuã, próximo da Ria de Aveiro. Foi elevada a cidade em 9 de dezembro de 2004, devido maioritariamente aos recursos e história das freguesias vizinhas (Hospital Visconde de Salreu, Casa Museu Egas Moniz e Casa do Outeiro em Avanca, Hotel em Estarreja, Fauna e Flora em Canelas e Salreu), sendo a única localidade do município com essa categoria.

O Foral do Antuã (antigo nome de Estarreja) foi atribuído por D. Manuel I, em Évora, a 15 de novembro de 1519.

Fonte: http://www.cm-estarreja.pt/ficheiros/fotos_noticias/BrasaoETR.jpg

1.2 – Clube Desportivo de Estarreja

Segundo o site oficial do Clube Desportivo de Estarreja (s/d). Consultado em novembro de 2012. Disponível em <http://www.cdestarreja.org>, o Clube Desportivo de Estarreja (CDE) foi fundado a 27 de Novembro de 1944, sendo o seu Sócio n.º 1 e fundador, o saudoso Alexandre Miranda, figura proeminente, que ocupou alguns lugares Federativos de relevo. A Sede fica situada na rua Dr. Tavares da Silva, em Estarreja, sendo parte integrante do Complexo Desportivo; aí está sediada toda a estrutura orgânica do Clube, com os vários departamentos e secções, bem como um bar, aberto a toda a comunidade, e que serve de apoio ao Parque Desportivo.



Imagem 2 – Símbolo do CDE

Fonte:

http://1.bp.blogspot.com/_gFvwAZi1drE/TH0tAdnMuVI/AAAAAABEk/qou5Ja2UWZ0/s400/cde-logo.jpg

O Clube possui igualmente um campo relvado com todas as infra estruturas (bancadas, balneários, etc.) e um campo de apoio, em piso sintético, igualmente dotado de balneários e bancadas. O Clube possui hoje cerca de 1500 sócios, e como tal, é indubitavelmente a Colectividade Sócio Cultural com maior representatividade no Concelho. Além disso, conta com cerca de trezentos atletas federados, muitos outros em pré competição, distribuídos pelos vários departamentos e secções.

Relativamente a esta área, o Clube Desportivo de Estarreja sempre se pôde orgulhar de ter formado grandes atletas, nomeadamente na extinta secção de atletismo, da qual saíram grandes referências Nacionais como Glória Marques, Campeã Nacional e Vice Campeã Europeia dos 800 metros, Cristina Morujão, recordista e Campeã Nacional do salto em comprimento, Américo Cabica, Victor Silva, Mário Cordeiro, Lício Marques, Silvino Silva, entre muitos outros... Na secção de Natação o Clube possui vários atletas recordistas Regionais.

No Basquetebol passaram por este Clube vários atletas que envergaram a camisola da Selecção Nacional de Juniores e de Cadetes, nomeadamente os atletas João Pedro e André Pinho Ferreira. Em termos de Futebol, a maior referência é Joaquim Guiomar, mais conhecido por (Rola), jogador que se transferiu para o Sporting Clube de Portugal na década de quarenta, e que fez parte da Equipa principal do SC Portugal dos anos cinquenta.

Além do Joaquim Guiomar, outros atletas se notabilizaram, como Rui Pedro Gonçalves que se transferiu para o Sporting Clube de Portugal na época de 1982/83, onde

foi companheiro de Paulo Futre, Morato...Litos e onde se sagrou Campeão Nacional de Juniores.

Também António Miranda e Luís Jorge Gonçalves que conquistaram respectivamente, o Campeonato Nacional de Juniores e o Campeonato Nacional de Iniciados ao serviço do Futebol Clube do Porto, passaram pelo nosso Clube. Em termos competitivos (futebol), o Clube tem oito equipas em plena competição, sete das quais participantes nos vários campeonatos regionais de Aveiro, sendo a Equipa sénior a mais representativa já que participa no Campeonato Nacional da 3ª Divisão.

Em termos de palmarés, o CDEstarreja, para além de ter alcançado o título Distrital de Aveiro, em 1979/80, participou no antigo campeonato Nacional da 2ª Divisão, hoje 2ª Liga, durante dez épocas, sendo a mais significativa a de 1986/1987, onde quase atingiu a 1ª Divisão Nacional de Futebol, quedando-se no 3º lugar da sua Divisão. Na altura a Equipa do CDE era treinada pelo antigo jogador internacional do FCPorto, Albertino. De salientar ainda, a subida ao Nacional da 1ª Divisão da equipa Júnior na época de 1979/1980.

Os confrontos que mais perduram na mente de todos os Estarrejenses foram aqueles a contar para a Taça de Portugal; nomeadamente o confronto entre o CDE e o SLBenfica na época de 1983/84 em que o Benfica se deslocou a Estarreja e venceu por 3 - 0, com os dois últimos golos nos últimos cinco minutos da partida, ambos apontados por Nené.(na altura, o Benfica era treinado por Ericsson), e na época de 1986/87, onde o CDE recebeu e perdeu com o FCPorto por 4-1, após estar a vencer por 1-0 até o intervalo, com um golo de Rui Neves, jogador do CDE, que posteriormente se transferiria para o FC Porto. Recorda-se que nessa mesma época, o FCPorto sagrar-se-ia Campeão Europeu de Clubes.

Em 2002/2003, venceu o campeonato da 3ª Divisão Nacional conseguindo a subida à antiga 2ª Divisão B (Luís Castro, treinador que terminou esta temporada no comando do Porto era o Treinador Principal do Clube Desportivo de Estarreja).

Nestes últimos 5 anos a equipa do CDE (sempre comandado pelo Sandro Botte), conseguiu bastantes conquistas para o palmarés do clube. Foi tri-campeão da Taça de Aveiro, vencendo nos anos de 2009/2010, 2010/2011 e 2011/2012.

Venceu também a Supertaça de Aveiro na temporada de 2011/2012, juntando ainda a conquista do campeonato da 1ª Divisão da Associação de Futebol de Aveiro. Em 2012/2013, disputando o campeonato da 3ª Divisão Nacional, conseguiu a manutenção,

obtendo o 3º lugar na classificação. Neste ano o clube conseguiu a manutenção no CNS, tendo que recorrer ao Playoff para o conseguir.



Imagem 3 – Estádio do CDE

Fonte:

http://www.zerozero.pt/img/estadios/977/977_estadio_dr_tavares_da_silva.jpg

Estádio: Dr. Tavares da Silva ou Estádio do Clube Desportivo de Estarreja desde 2001 com lotação para 2500 pessoas.

2 – Caracterização do Local de Estágio

Em termos de modalidades, o Clube Desportivo de Estarreja gere duas modalidades, Futebol e Natação. Tendo realizado o meu estágio no departamento de Futebol de formação.

A tabela 1 representa o horário de uma semana de treinos para todos os escalões no CDE e indica as equipas que treinam, o campo que ocupam, o horário do treino, o balneário a ocupar pela equipa, os treinos específicos dos GR de futebol de 7 e ainda indica o transporte de jogadores em caso de necessidade e longa distância de residência.

Por norma, nos primeiros quatro dias da semana havendo 3 equipas a treinar à mesma hora (entre as 18:00 e as 20:00) existe um conflito por falta de espaço, sendo que duas equipas treinam no campo sintético e uma equipa treina no campo pelado (todos os dias vai uma equipa diferente para o campo pelado e nenhuma equipa repete o treino nesse campo na mesma semana).

Apesar de estar indicado que os séniores treinam às segundas e sextas feiras no sintético, apenas quando o treinador decidir nesse sentido é que isso acontece, sendo que os treinos desse escalão ocorrem habitualmente no campo de relva natural. Os treinos dos GR aí indicados são dados pelo GR da equipa sénior do CDE (João Oliveira) e ocorrem no campo sintético. Os Petizes e Traquinas B realizam o treino sempre no campo relvado, sendo que a frequência de treino é inferior aos escalões superiores.

Tabela 1 – Mapa Semanal de treinos do CDE

MAPA SEMANAL DE TREINOS														
SEMANA 31: 10-03-2014 a 14-03-2014														
Segunda-feira 10-03-2014			Terça-feira 11-03-2014			Quarta-feira 12-03-2014			Quinta-feira 13-03-2014			Sexta-feira 14-03-2014		
Horário	Escalão / Local	Balneário	Horário	Escalão / Local	Balneário	Horário	Escalão / Local	Balneário	Horário	Escalão / Local	Balneário	Horário	Escalão / Local	Balneário
18:00 19:30	Traquinas A Sintético	4	18:15 19:45	Benjamins A Sintético	3	18:00 19:30	Traquinas A Pelado	4	18:15 19:45	Benjamins A Sintético	3	18:30 20:00	Petizes08/09 Relvado	
18:00 19:30	Benjamins B Sintético	3	18:30 20:00	Infantis A Pelado	1	18:00 19:30	Benjamins B Sintético	2	18:30 20:00	Infantis A Sintético	1	18:30 19:45	Iniciados B Sintético	1
18:30 20:00	Iniciados B Pelado	2	18:00 19:30	Infantis B Sintético	2	18:30 19:45	Iniciados B Sintético	1	18:00 19:30	Infantis B Pelado	1	18:30 19:45	Iniciados A Sintético	1
19:30 21:00	Juniores Sintético	1	18:30 20:00	Petizes 2007 Relvado		18:30 20:00	Petizes08/09 Relvado		19:45 21:15	Iniciados A Sintético	2	19:45 21:00	Juvenis Sintético	2
19:30 21:00	Séniiores Sintético		18:30 20:00	Traquinas B Relvado		19:30 18:00	Juvenis Sintético	1	19:45 21:15	Juniores Sintético	4	19:30 21:00	Séniiores Sintético	
19:30 21:00	Juvenis Sintético	1	19:45 21:15	Inicados A Sintético	1	19:30 21:00	Juniores Sintético	3						
			Meio campo disponível a partir das 19:30 para aquecimento das equipas de futebol de 11						Meio campo disponível a partir das 19:45 para aquecimento das equipas de futebol de 11			Treino Iniciados A pendente, devido ao jogo oficial de sábado		
18:00 19:00	Treino G. Redes Benj. A e Traq.B	Tr. (2)				18:00 19:00	Treino G. Redes Infantis A e B	Tr. (2)	18:00 19:00	Treino G. Redes Traq. A e Benj. B	Tr. (2)			
Horário saída da carrinha da Torreira: 2ª,3ª, 4ª e 5ª feira às 18h30min e 6ª feira às 18h														

3 – Recursos Humanos

As seguintes tabelas, indicam os cargos que foram definidos para a temporada de 2013/2014 no CDE. A tabela 2 indica-nos a direção e a assembleia geral do CDE. A tabela 3 e 4 indicam-nos o corpo técnico e dirigentes dos escalões do futebol de 11 (tabela 3) e do futebol de 7 (tabela 4) do CDE. A última tabela (5) mostra o corpo técnico e dirigentes dos escalões do futebol de pré-competição (futebol de 5).

Tabela 2 – Direção e Assembleia Geral do CDE

NOME	CARGO (Direção)
Pedro Mendes	Presidente
António Miranda	Vice-Presidente e Coordenador da Formação de Pré-Competição
Rui Pinho	Coordenador da Formação do Futebol de 7 e 11
Orlando Botte	Vice-Presidente Adjunto
Sérgio Cunha	Vice-Presidente Adjunto
Francisco Oliveira	Secretário Geral
Jorge Faria	1º Tesoureiro
Hugo Jesus	2º Tesoureiro
Francisco Amaro	Vice-Presidente de Eventos
Júlio Pinho	Vice-Presidente de Instalações
Paulo Gonçalves	Vice-Presidente de Marketing
Fernando Soares	Vogal
Joaquim Silva	Vogal
Jorge Lopes	Vogal
Ismael Silva	Vogal
Bento Raínho	Vogal
Abílio Faria	Vogal
João Paulo	Vogal
Nuno Nunes	Loja Amarela (Responsável)
Guilherme Melo	Apoio Operacional
Margarida Melo	Apoio Operacional
Francisco Cardoso	Apoio Operacional
	CARGO (Assembleia)
Nuno Castro	Presidente da Assembleia Geral
Joaquim Alho	Presidente do Conselho Fiscal
Alcides Sá Esteves	Presidente do Conselho Disciplinar
Hilário Santos	Vogal do Conselho Disciplinar

Tabela 3 – Corpo Técnico e Dirigentes dos Escalões do Futebol de 11 do CDE

Nome	Cargo	Escalão (Futebol de 11)
Sandro Botte	Treinador	Seniores
Paulo Vidal	Treinador Adjunto	Seniores
Ricardo Maia	Treinador Adjunto	Seniores
Manuel Saraiva	Treinador de GR	Seniores
Jorge Morgado	Diretor	Seniores
Jorge Liberato	Diretor	Seniores
Eugénio Themudo	Diretor	Seniores
Pedro Almeida	Diretor	Seniores
Paulo Melo	Treinador	Juniores
Marco Silva	Treinador Adjunto	Juniores
Ismael Silva	Diretor	Juniores
Tiago Leite	Treinador	Juvenis
Eduardo Oliveira	Treinador Adjunto	Juvenis
Joaquim Alho	Diretor	Juvenis
Nuno Tavares	Treinador	Iniciados
Ricardo Sousa	Treinador	Iniciados
Nuno Pinho	Treinador Adjunto	Iniciados
Paulo Gonçalves	Diretor	Iniciados
Joaquim Silva	Diretor	Iniciados
Fernando Antão	Seccionista	Iniciados
Francisco Tavares	Seccionista	Iniciados

Tabela 4 – Corpo Técnico e Dirigentes dos Escalões do Futebol de 7 do CDE

Nome	Cargo	Escalão (Futebol de 7)
Osório Ferreira	Treinador	Infantis A
Ricardo Maia	Treinador	Infantis A
Filipe Vieira	Treinador Adjunto	Infantis A
António Azevedo	Treinador de GR	Infantis A
Joaquim Cirne	Seccionista	Infantis A
John Branco	Seccionista	Infantis A
Carlos Anjos	Seccionista	Infantis A
Rui Pinho	Treinador/Coordenador	Infantis B
Miguel Mortágua	Treinador	Infantis B
Pedro Mendes	Diretor	Infantis B
Pedro Matos	Seccionista	Infantis B

Jorge Ferreira	Treinador	Benjamins A
Antônio Oliveira	Treinador	Benjamins A
Juan Oliveira	Seccionista	Benjamins A
Manuel Vieira	Seccionista	Benjamins A
Ivan Venâncio	Treinador	Benjamins B
Jorge Miranda	Treinador	Benjamins B
Alfredo Bastos	Seccionista	Benjamins B
Filipe Ferreira	Seccionista	Benjamins B
Luís Almeida	Seccionista	Benjamins B
Sérgio Silva	Treinador	Traquinas A
Bruno Oliveira	Treinador	Traquinas A
Fernando Mendes	Seccionista	Traquinas A
Jorge Brandão	Seccionista	Traquinas A
Paulo Ferreira	Treinador	Traquinas B
Manuel Valente	Treinador	Traquinas B
Antônio Miranda	Treinador/Coordenador	Traquinas B
Márcio Mesquita	Treinador Adjunto	Traquinas B
André Oliveira	Seccionista	Traquinas B
Francisco Oliveira	Seccionista	Traquinas B

Tabela 5 – Corpo Técnico e Dirigentes dos Escalões do Futebol de Pré-Competição do CDE

Nome	Cargo	Escalão (Futebol de 5)
Vítor Oliveira	Treinador	Petizes (2007)
Eduardo Marques	Seccionista	Petizes (2007)
Ricardo Fonseca	Treinador	Petizes (2008)
Antônio Miranda	Treinador/Coordenador	Petizes (2008)

Tabela 6 – Fisioterapeutas do CDE

Nome	Cargo	Escalão
Gabriel Lages	Fisioterapeuta	Todos
Cátia Almeida	Fisioterapeuta	Todos
Richard	Fisioterapeuta	Todos
Gustavo Magalhães	Fisioterapeuta	Todos exceto Seniores

3.1 – Organograma do Local Estágio

O Organigrama aqui apresentado indica os principais cargos do clube.

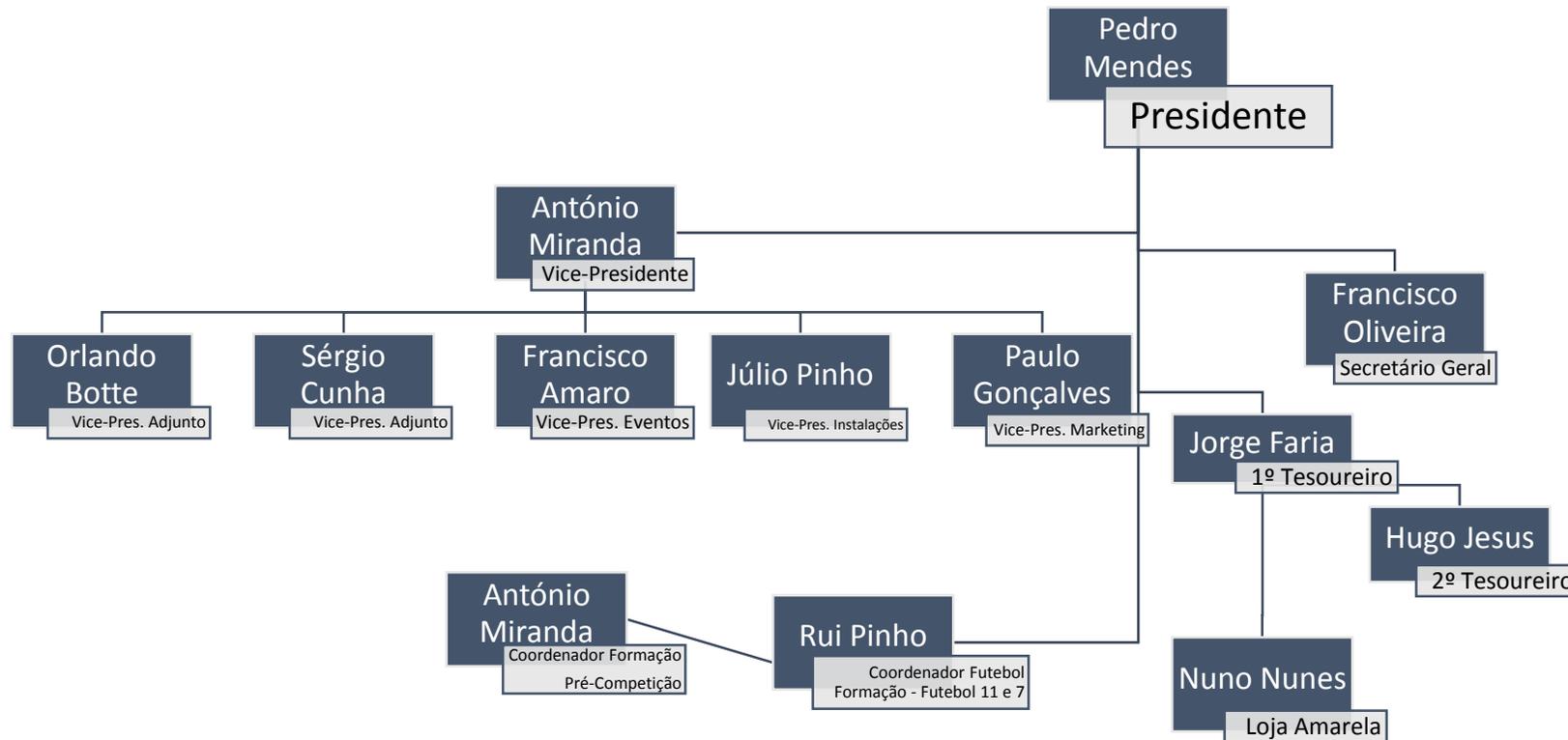


Imagem 4 – Organograma do CDE

4 – Recursos Materiais e Instalações

Neste ponto irei falar dos recursos materiais (indicados na **tabela 7**) utilizados por todos os escalões de formação do CDE, não estando aqui incluído o material utilizado pela equipa sénior. O clube ainda possui um campo com relva natural (onde a equipa sénior joga), um campo com relva sintética (com as marcações de um campo de futebol de 11 e dois campos de futebol de 7). Existe também um campo de pelado (sem as dimensões corretas) que é utilizado por todos os escalões de formação.

Tabela 7 – Inventário de Material para as Camadas Jovens do CDE

Material/Campos	Número
Balizas de Futebol de 7	6
Balizas de futebol de 11	2
Balizas Pequenas	5
Balneários	6
Balneários para Treinadores	2
Bolas de Futebol de 7 (sintético)	60
Bolas de Futebol de 11 (sintético)	50
Bolas de Futebol de 7 e 11 (pelado)	20
Redes para Bolas	5
Sacos para Bolas	2
Sinalizadores	152
Cones Pequenos	15
Cones Médios	20
Cones Grandes	6
Escada	1
Barreiras	15
Arcos	6
Cordas	12
Coletes	98
Estacas	8
Postes de Plástico	12

Nesta página encontram-se algumas fotografias das instalações do CDE.



Imagem 5 – Campo de Relva Natural do CDE



Imagem 6 – Campo de Relva Natural do CDE



Imagem 7 – Campo de Pelado do CDE



Imagem 8 – Campo de Relva Sintética do CDE



Imagem 9 – Balneários do CDE



Imagem 10 – Sede do CDE

5 – População Alvo

A população alvo na formação de futebol do Clube Desportivo de Estarreja situa-se entre os 5 e os 19 anos, representando o início e o final da formação. Neste momento o clube tem 252 atletas, divididos entre 12 escalões de formação, como se pode verificar na **tabela 8**. Excetuando os escalões de Petizes, todos os escalões estão inseridos nos campeonatos distritais da AFA. As populações alvo com as quais eu trabalhei semanalmente ao longo de todo o estágio foram os Infantis B e os Benjamins B. A diferença entre 10 e 12 anos não é significativa em termos numéricos, mas psicologicamente são extremamente diferentes. A pré-puberdade surge nos jovens de 12 anos e devido a isso os interesses diferem. É bastante mais fácil ter o respeito dos mais jovens, à medida que os atletas ficam mais velhos, aumenta a dificuldade em motivar os atletas e impôr o respeito. Assumem que já sabem o suficiente, ou mais do que o resto das pessoas, os picos de forma são influenciados pelo empenho e entrega nos treinos. Os jovens de 10 anos são mais fáceis de controlar, no entanto com liberdade para tal eles vão “puxar a corda” até ao limite, é importante saber lidar com os jovens destas idades. Se tiverem o respeito do treinador entregam-se a 100% às tarefas a executar.

Tabela 8 – Escalões e Número de Atletas da Temporada 2013/2014 no CDE

Escalão	Idade	Nº de Atletas	Modalidade
Séniore	Entre 19 e 48 anos	26	Futebol (11)
Juniore	18 e 19 anos	17	Futebol (11)
Juvenis	16 e 17 anos	24	Futebol (11)
Iniciado A	14 e 15 anos	20	Futebol (11)
Iniciado B	14 e 15 anos	15	Futebol (11)
Infantis A	13 anos	21	Futebol (7)
Infantis B	12 anos	26	Futebol (7)
Benjamins A	11 anos	23	Futebol (7)
Benjamins B	10 anos	23	Futebol (7)
Traquinas A	9 anos	19	Futebol (7)
Traquinas B	8 anos	29	Futebol (7)
Petizes 2007	7 anos	18	Futebol (5)
Petizes 2008/2009	5 e 6 anos	17	Futebol (5)

Parte III – Objetivos de Estágio e Atividades Desenvolvidas

Antes de começar a falar das atividades desenvolvidas, vou indicar os objetivos propostos para este estágio, os objetivos do estágio, os objetivos do clube e os meus objetivos.

1 – Objetivos

Os objetivos propostos pelo meu orientador para o meu estágio foram os seguintes:

- Planear e orientar uma equipa de futebol de 7 (Benjamins B) CDE.
- Acompanhar do processo de treino do escalão de Infantis B, que é orientado pelo Coordenador do Futebol de Formação do CDE.
- Planear e orientar a preparação dos guarda-redes dos escalões de Juvenis e Juniores do CDE.

Os objetivos do clube relativamente ao futebol de 7 foram os seguintes:

- Treinar os jogadores do mesmo escalão todos juntos. Mesmo havendo duas equipas por escalão, todos eles treinam juntos e apenas nos jogos são separados.
- Alternar os jogadores pelas equipas de forma a equilibrar a qualidade existente nos jogos do campeonato, não existe equipa A ou equipa B.
- Atingir a série dos 1^{os}, iria fazer com que as misturas em termos de qualidade dos jogadores deixasse de existir e passaria a haver divisão entre os mais desenvolvidos e os menos desenvolvidos.
- Apontar os tempos de jogo de cada atleta, os golos e outros dados que o clube ache importante (sendo que os atletas devem atingir uma média de minutos por jogo aceitável);

Os meus objetivos para o estágio:

- Saber lidar com os jovens;
- Conseguir prever, identificar e antecipar situações;

- Desenvolver nos jovens valores físicos, psicológicos, sociais, humanos e emocionais;
- Proporcionar aos jovens conhecimentos, na área do futebol, mas dar-lhe liberdade para tomarem as decisões;
- Planear, programar e orientar sessões de treino;
- Realizar convocatórias e elaborar relatórios de jogos e treinos;
- Ser justo, em todas as situações e para todos os jogadores;

Este estágio representa uma temporada inteira nos escalões de Benjamins e Infantis B e está dividido nas seguintes fases:

- Pré-temporada (09/09/2013 a 05/10/2013)
- Início da 1ª Fase (07/10/2013)
- Torneios de Inverno (27/12/2013 a 28/12/2013)
- Final da 1ª Fase (18/01/2014)
- Início da 2ª Fase (20/01/2014)
- Torneio da Páscoa (16/04/2014 a 19/04/2014)
- Final da 2ª Fase (17/05/2014 e 10/06/2014)
- Torneio de Verão (14/06/2014)

Os campeonatos distritais da AFA (Associação de Futebol de Aveiro) são organizados da seguinte forma:

- Os campeonatos são divididos em duas fases – 1ª fase em que se decidem os vencedores das séries e os melhores 2^{os} e a 2ª fase que é dividida em Série Premium (Fase disputada pelos vencedores das séries e melhores 2^{os}) e Série Gold (fase disputada pelos restantes)
- Na 1ª fase do campeonato, as séries são divididas por zona (de forma a não obrigar às equipas viagens demasiado compridas e os gastos envolvidos).
- Na 2ª fase do campeonato, as séries Gold foram divididas consoante a pontuação das equipas na 1ª fase (isto permitiu equilibrar a qualidade das equipas por série de forma a que os atletas tenham desafios mais à sua medida)

Entre as diversas atividades desenvolvidas durante o estágio, irei referir-me ao seu desenvolvimento dividindo em atividades contínuas e atividades esporádicas, sendo as atividades contínuas os treinos (da equipa e os específicos) e os jogos oficiais e as atividades esporádicas os jogos amigáveis, os torneios, as reuniões (com pais e com o clube) e os almoços de convívio.

Sabendo que as fases aí em cima indicada referem-se a fases da temporada, para simplificar a descrição das atividades, elas serão explicadas de uma só vez, sendo que a divisão utilizada encontra-se no parágrafo anterior.

No anexo 7 encontra-se o Planeamento Anual dos Benjamins B e Infantis B.

2 – Descrição das Tarefas Desenvolvidas

2.1 – Atividades Contínuas

2.1.1 – Treinos de Equipa

Nos Benjamins B o objetivo era planejar e orientar as sessões de treino. Nos Infantis B, o objetivo era acompanhar o processo de treino

Os treinos aconteciam sempre nos mesmo dias da semana e à mesma hora, segundas e quartas-feiras das 18:00 às 19:30 para os Benjamins B, às terças e quintas-feiras das 18:00 às 19:30 para os Infantis B. Para os treinos dos Benjamins B, em conjunto com o outro treinador (Jorge Miranda), era responsável pelo planeamento e orientação dos mesmos. Nós conversávamos e em conjunto decidíamos o que trabalhar semanalmente. Para os treinos dos Infantis B, os treinos eram planeados pelo coordenador Rui Pinho e eram orientados por ele, o Miguel Mortágua e eu. Desde os primeiros treinos o meu coordenador teve a preocupação em me integrar no processo de treino, facilitando a minha relação com os atletas e também aprendendo o método de trabalho que utilizava. O objetivo dele era transmitir essas ideias de modo a eu poder desenvolver parte nos Benjamins B, no entanto, também me incentivou a ser criativo e a procurar diversificar nos exercícios. Aconselhou-me desde a 1ª reunião a trabalhar muito com bola, a realizar exercícios dinâmicos e intensos.

Os treinos eram sempre divididos em três fases: parte inicial, parte principal, parte final. A parte inicial refere-se ao aquecimento/ativação funcional, a parte principal diz respeito aos exercícios elaborados para a concretização dos objetivos propostos e a parte final diz respeito ao retorno à calma onde é envolvido o trabalho de flexibilidade. Todos os exercícios apresentados em cada plano de treino vinham sempre de encontro com os objetivos gerais e específicos propostos para a sessão.

Segue um plano de treino no Anexo 2

2.1.2 – Treinos de Desenvolvimento Técnico e Coordenativo de Jovens Atletas

Os treinos específicos, denominados de Treino de Desenvolvimento Técnico e Coordenativo de Jovens Atletas, tinham como objetivo principal desenvolver a técnica e a coordenação dos atletas. Esta iniciativa foi pensada e criada pelo meu coordenador de

estágio (Rui Pinho) e era aberta a todos os atletas que às terças e quintas-feiras, a partir das 16:30 até às 18:00 podiam comparecer e treinar. Era um treino livre e não havia um limite de idade, no entanto, era necessário haver um número mínimo de atletas. Eu acompanhei os treinos que eram dados pelo meu coordenador e auxiliava sempre que necessário. Tentava sempre saber e perceber o que se iria trabalhar na sessão, ajudava na montagem dos esquemas planeados e tentava ajudar os atletas a executar de forma correta os exercícios.

Em dezembro, o meu coordenador teve uma lesão ligamentar grave e deixou de poder realizar esses treinos. Nessa altura discutimos sobre a continuidade deste projeto e eu decidi prosseguir com ele, sabendo que seria apenas eu a organizar as sessões e a orientar os atletas. Os treinos continuaram normalmente e os atletas continuaram a aparecer para participar e desenvolver as suas capacidades. Em fevereiro não se realizaram os treinos específicos devido ao tempo que se fez sentir nesse mês, que só foram retomados no mês seguinte. Creio que foi uma aposta ganha, esta iniciativa desenvolveu imenso as capacidades dos atletas que nelas participaram. Conseguimos constatar uma evolução mais acentuada nos atletas que realizaram estes treinos, não só pelos treinos das nossas equipas, mas nos jogos das mesmas, os atletas que mais participaram nestas sessões, demonstraram uma evolução maior relativamente a outros atletas. No total foram realizadas 38 sessões de treino.

Segue um plano de treino no Anexo 3

2.1.3 – Jogos Oficiais

Tanto nos jogos oficiais como nos jogos particulares, o objetivo principal do clube era que todos os jogadores tivessem uma média razoável de minutos por jogo. Pessoalmente, os meus objetivos era que os jogadores jogassem pelo menos 20 minutos por jogo (os jogos têm a duração de 50 minutos), que todos os jogadores merecessem os minutos que jogavam e que aproveitassem para dar tudo em campo.

Por norma, os jogos oficiais eram jogados sempre ao sábado de manhã (exceto nas deslocções a Taboeira ou Vilamaiorense) e no campo do CDE, no escalão de Benjamins B, os jogos tinham início às 10:15. Os jogos dos Infantis B eram jogados geralmente às 09:00. Sendo os jogos das equipas que eu treinei e acompanhei (Benjamins e Infantis B) um seguido ao outro, apenas comandava a equipa dos Benjamins B. A

convocatória era feita de forma a que os atletas tivessem um recolher obrigatório, de forma a descansarem o suficiente e hora de chegada ao clube. Ainda havia a preocupação de terem tempo suficiente para se equiparem e para realizarem uma ativação funcional (com bola) antes das partidas.

Nos anexos 4, 5, 6, 10 e 11 encontram-se os calendários das duas fases, os respectivos resultados obtidos (que incluem algumas curiosidades), um exemplo de relatório de jogo, uma ficha de jogo e os tempos de jogo de cada atleta.

2.2 – Atividades Esporádicas

2.2.1 – Reuniões

Falando em reuniões, participei em três no ano todo, uma sozinho com o coordenador, na ele decidiu, após conversas e trocas de ideias, deixar a meu cargo a equipa dos Benjamins B. Sendo ele o meu coordenador, ficou acordado que iria acompanhar a equipa dele e o processo de treino. Ele sabia que eu tinha sido GR no clube e propôs-me acompanhar, planear e orientar os GR do Futebol de 11 na fase inicial, coisa que desde logo aceitei. Durante a reunião, ele aconselhou-me a fazer exercícios com bola, trabalhar a coordenação e a flexibilidade, variar nos exercícios, que fossem exercícios dinâmicos e intensos pois os atletas nestas idades são muito energético, no entanto, nunca chegando ao extremo pois deve haver variação das intensidades e dinâmica nos exercícios de forma a que os jogadores consigam também ter o descanso necessário.

A segunda reunião foi realizada com todos os treinadores da formação de futebol de 7 e com o Secretário Geral (Francisco Oliveira). Sendo este o 1º ano dele como coordenador da formação, ele quis impor desde logo algumas das suas ideias de jogo para com todos os treindores da formação. A ideia mais falada foi a saída de bola do GR, ele queria que os guarda-redes saíssem a jogar com um passe para um colega e não chutando simplesmente a bola para a frente. A ideia também era a de um futebol apoiado nas transições e não de um jogo vertical. O futebol apoiado permite manter a posse de bola e o domínio do jogo a uma equipa mas dificulta a tarefa se essa equipa não for intensa e dinâmica e o seu adversário jogar recuado e na expectativa. Os treinadores eram livres de planear os seus treinos mas tinha que atingir determinados objetivos do clube. Na parte comunicativa, aos treinadores, foi entregue uma carta que continha e-mail (a utilizar pelo treinador) e conta na dropbox. O e-mail servia para comunicar com os outros treinadores

sempre que necessário, servia para receber os planeamentos semanais do clube, entre outras coisas,... A dropbox era utilizada para a entrega de informação/material pretendido pelo clube, como fichas de jogo, relatórios de jogo, fotografias, vídeos, presenças dos atletas,... Este programa permitia facilmente a entrega desse material para o clube.

A última reunião teve a presença do Presidente, do Coordenador da Formação, dos treinadores do respetivo escalão e dos pais dos atletas. Esta reunião foi realizada para dar a conhecer aos pais os treinadores, para informar os pagamentos a efetuar para a inscrição e formação neste ano, como iriam funcionar os treinos e jogos esse ano, entre outras coisas,... Curiosamente esta foi a reunião mais demorada pois os pais queriam tirar certas dúvidas sobre os assuntos debatidos. O facto de se ter feito esta reunião, levou a elogios por parte dos pais, pois tal não havia acontecido noutros anos.

Segue no anexo 9 a carta recebida pelos treinadores no início da temporada com os dados necessários para aceder às plataformas informáticas a ser utilizadas.

Tabela 9 – Reuniões e datas das mesmas

Data	Tipo
08/08/2013	Reunião com o Coordenador da Formação
11/09/2013	Reunião com os Treinadores da Formação de Futebol de 7
18/09/2013	Reunião com os pais (Escalão dos Benjamins B)

2.2.2 – Torneios

Esta temporada, a equipa dos Benjamins B participou em quatro (4) torneios, dois nas férias de Natal, outro nas férias da Páscoa e o último aconteceu já após o final do campeonato, a meio de Junho. Os objetivos nas participações dos torneios era que quem fosse convocado jogasse o máximo possível, a obtenção de resultados era posta para segundo plano procurando sempre tratar todos por igual. Para mim sempre foi importante os atletas perceberem que são todos iguais e que não trato nenhum de forma especial.

Sou severo quando os atletas fazem asneira e sou amigo quando se portam bem. Se dão tudo e mesmo assim erram, só utilizo palavras de apoio e de incentivo. Eles são atletas e ainda têm muito para aprender

O primeiro torneio era para ser realizado Fiães, nos dias 27, 28 e 29 de Dezembro, mas devido ao mau tempo e às más condições do relvado, onde se realizavam os jogos, o

torneio foi cancelado. Apenas os jogos de sexta-feira foram realizados e a equipa do CDE dos Benjamins B ainda disputou uma partida contra o SCS 08 (Salgueiros 08), tendo vencido por 4-1. Tendo vencido o primeiro jogo, foi pena este torneio ter sido cancelado, pois estávamos bem lançados para passar a primeira fase.

O segundo torneio foi realizado em Macieira de Cambra, no dia 28 de Dezembro. Este torneio foi organizado apenas para o escalão de Benjamins B e participaram no total, seis (6) equipas. No grupo do Clube Desportivo de Estarreja também se encontrava o AC Cucujães e a Associação Desportiva da Freguesia de Anta. Tendo vencido o 1º jogo contra o AC Cucujães e automaticamente assegurado a passagem às meias finais (pois o AC Cucujães já tinha perdido o primeiro encontro) o segundo jogo foi uma péssima partida, o resultado final foi de 7-0 a favor do ADF Anta. Apesar deste balde de água fria, atingimos as meias finais e defrontamos a equipa da casa. Num jogo bem disputado, vencemos o Macieira de Cambra por 3-0 e ficamos qualificados para a final. Na final encontramos o ADF Anta, antes de pensar em vencer, quisemos limpar a imagem que demos na fase de grupos. Apesar do resultado final, 3-0 a favor do ADF Anta, o jogo foi sempre muito renhido e podia ter pendido para qualquer um dos lados. Os golos surgiram todos na 2ª parte e o resultado foi pesado para o que se passou no encontro. No entanto o objetivo foi cumprido, limpamos a imagem e deixamos o adversário em sentido. Ficando em 2º lugar, foi uma classificação justa e um torneio interessante. Conseguimos criar laços mais fortes com os atletas e os atletas entregaram-se por completo nos dois últimos jogos, foi uma boa experiência.

O terceiro torneio foi realizado na cidade de Estarreja, nos dias 17, 18 e 19 de Abril de 2014. Neste torneio, que foi organizado pelo CDE, participaram 32 equipas divididas em 4 escalões (Benjamins B, Benjamins A, Infantis B e Infantis A). Por cada escalão participaram oito (8) equipas divididas por dois (2) grupos, sendo que nos escalões mais jovens, participaram duas equipas do CDE. No primeiro dia do torneio, de manhã defrontaram-se as equipas dos escalões de Benjamins A e à tarde as equipas de Benjamins B. Na parte da manhã, houve a preocupação de direcionar as equipas para os locais certos, de forma a que todos os jogos tivessem o seu início a horas. No final dos jogos (dois eram disputados à mesma hora) havia a necessidade de recolher as fichas de jogo, para os entregar aos responsáveis pela parte informática (resultados finais, golos marcados e sofridos, cartões,...). Os lanches também eram entregues diretamente às equipas, nos momentos adequados. Na parte da tarde, participando as minhas equipas, fiquei livre de funções para dar total atenção aos atletas. No grupo A jogamos contra o

SC Salgueiros 08, o SC Beira-Mar e o Salesianos de Arouca, no grupo B defrontamos o GD Gafanha, o SC Braga e o FC Boavista. No grupo A os resultados foram positivos, vencemos a 1ª partida contra o SC Beira-Mar por 2-0, na 2ª partida perdemos contra o SC Salgueiros 08 por 3-0 e no último jogo vencemos o Salesianos de Arouca por 1-0. No grupo B não fomos tão felizes, pois perdemos os três (3) jogos, 5-3 contra a GD Gafanha, 3-0 contra o SC Braga e 3-1 contra o FC Boavista. No grupo A terminamos no 2º lugar e no grupo B terminamos no 4º lugar. Independentemente dos resultados, as duas equipas tiveram uma excelente atitude em todas as partidas. Sempre deram o seu melhor, nunca viraram a cara à luta, foi autênticos guerreiros! Cometermos alguns erros, é óbvio, mas dentro de campo não ficamos a dever nada a ninguém. As definições dos lugares apenas iriam ser realizadas no sábado por isso os atletas tiveram o seu merecido descanso na sexta-feira.

Na sexta-feira competiram os Infantis A de manhã e os Infantis B na parte da tarde. Tudo decorreu dentro da normalidade e dentro dos horários estabelecidos. A equipa de CDE dos Infantis A terminou o seu grupo no 2º lugar e a equipa do CDE dos Infantis B terminou o seu grupo no 4º lugar.

No sábado, os jogos agendados serviam para a definição das classificações finais. Os dois primeiros de cada grupo iria disputar a meia final. Os 3ºs classificados dos grupos iriam defrontar-se de forma a definir o 5º e 6º lugar. Os 4ºs classificados dos grupos iriam defrontar-se para definir o 7º e 8º lugar, fechando assim as classificações.

Na meia final, defrontamos o 1º classificado do grupo B que era o GD Gafanha. Já tendo defrontado o GD Gafanha nos campeonato e nunca tendo vencido, até conseguimos entrar bem na partida e abrimos o marcador cedo. Conseguimos aguentar a vantagem até ao intervalo. Na 2ª parte a equipa do GD Gafanha conseguiu dar a volta ao marcador tendo sido 2-1 o resultado final. Perto do final da partida tivemos a oportunidade de empatar, levando o jogo para a lotaria dos penaltis, mas infelizmente não o conseguimos. Mais uma vez, a entrega da equipa ficou bem clara, não se conseguiu a vitória para o esforço foi bastante valorizado por todos. Ainda na parte da manhã, defrontamos o Salgueiros 08 para definição do 3º e 4º lugar. O resultado final foi de 2-1 a favor do SC Salgueiros 08 onde mais uma vez o jogo pautou pelo equilíbrio e qualidade das equipas. Os jogadores foram fantásticos, nem sempre os resultados coincidiram com o que as equipas apresentaram em campo, mas saímos satisfeitos pelo que os atletas conseguiram atingir.

A outra equipa, que havia ficado em 4º lugar no grupo B, disputou o 7º e 8º lugar contra a equipa do Salesianos de Arouca. O resultado final da partida foi o de 4-0 a favor do CDE. Ainda poderia ter sido um resultado mais dilatado, no entanto ficou bem demonstrado a qualidade da nossa equipa. Os atletas acabaram felizes com a vitória nesta partida.

Na parte da tarde, a seguir ao jogo da equipa sénior, aconteceram os jogos para definição dos escalões mais velhos. Dado por finalizado o torneio, creio que esta XIV edição do torneio teve uma organização extremamente boa, não tendo nada de negativo a apontar. As coisas importantes de um torneio estavam todas presentes. As equipas receberam águas para todas as partidas, lanches, almoço no sábado, condições para se equiparem e aquecerem, entre outras coisas,...

Fazendo um resumo na participação deste torneio, achamos que a participação foi extremamente positiva. Sabendo que iríamos participar com duas equipas, tentamos fazer a melhor divisão possível, consoante a qualidade dos atletas. Tivemos que lidar com esse facto sabendo que outras equipas foram para o torneio com uma equipa, com o seu talento concentrado, daí o facto de acharmos que os atletas, sabendo das dificuldades que enfrentamos, portaram-se muito bem e provaram que todos têm o seu valor.

O último torneio foi realizado em LAAC (Liga dos Amigos de Aguada de Cima) no dia 14 de Junho. Este torneio contava com 3 escalões (benjamins B, traquinas A e traquinas B) e com 6 equipas por escalão. O CDE participou no torneio nos escalões de Benjamins B e Traquinas A. No nosso grupo defrontamos logo às 9 da manhã a equipa do AD Tabueira tendo empatado 3-3 num jogo bem disputado até ao final. Estivemos em vantagem até perto do fim, mas consentimos o empate, dando alguma injustiça ao resultado, visto o pendor ofensivo obtido durante a partida. No segundo jogo, disputado às 13:00, defrontamos mais uma vez a equipa do GD Gafanha. O resultado foi renhido até ao final da primeira parte, estávamos empatados 1-1, mas um dos nossos atletas aleijou-se e estando ele numa posição carenciada (médio centro), perdemos o meio campo e chegamos ao intervalo a perder por 4-1. A segunda parte acabou por ser igual ao final da primeira, tendo terminado em 7-1 a favor do GD Gafanha. Infelizmente um jogo equilibrado acabou por terminar com um resultado tão desnivelado.

Tendo terminado em último lugar no grupo, disputamos o 5º e 6º lugar contra a equipa do SC Beira-Mar. O jogo teve início às 17:00 e do princípio ao fim, foi um jogo de sentido único. Na primeira parte entramos forte e construímos bons lances de futebol, no entanto os remates à baliza não foram certos. Na segunda parte, só conseguimos

inaugurar o marcador já havia passado metade do tempo, tendo chegado ao final da partida com um resultado favorável de 3-0. O resultado foi enganador pois nós despedicamos imensas oportunidades e golos feitos, apesar disso, este jogo veio demonstrar a nossa qualidade. Poderíamos muito bem ter disputado a final ou o 3º e 4º lugar. Fazendo um apanhado do torneio, creio que os atletas estiveram bem, deram sempre o seu melhor e isso foi visível em todas as partidas. Os resultados foram enganadores, a nossa qualidade era superior aos resultados que obtivemos, mas foi mais uma boa experiência para todos.

Segue no anexo 8, toda a informação pertinente relativamente ao Torneio da Páscoa organizado pelo CDE, desde cartazes do torneio, fichas de inscrição, calendários e regulamentos.

3 – Planeamento Anual

Tendo acompanhado duas equipas da formação de futebol, os Infantis B e os Benjamins B, no anexo 7 encontram-se as tabelas do Planeamento Anual para as duas equipas. Este planeamento foi feito à medida que o tempo foi avançando, pois o campeonato é disputado em duas fases e os calendários raramente calham nas mesmas datas. Acrescentando ao facto que os torneios só foram agendados já perto do final do campeonato, só mesmo perto do final é que me foi possível finalizar as planificações.

Nos Benjamins B, por norma, as sessões de treino eram planeadas semanalmente, no entanto tudo era organizado por microciclos. Criamos desde cedo uma base de evolução que pudéssemos seguir ao longo da temporada. Em primeiro lugar destacamos o trabalho com bola e a evolução técnica e coordenativa dos atletas, estes foram para nós a base de trabalho em todas as semanas. A partir daí definimos como bases de sustentação do jogo, a saída de bola (pelo GR) e a manutenção da posse de bola. Basicamente as primeiras semanas de trabalho, antes do início do campeonato, serviram para tornar os atletas individualmente capazes, antes de os tornar capazes como equipa. No decorrer do estágio fui sempre falando e trocando ideias com o meu coordenador de forma a permitir-me evoluir a mim e aos meus jogadores.

Os circuitos também foram usados ao longo da temporada, alguns foram usados apenas para trabalho coordenativo e técnico e outros eram usados para ajudar os atletas a desenvolver as capacidades de troca de bola (especialmente usado para treinar saídas de bola a partir do GR). Esses circuitos eram extremamente dinâmicos e tinham intensidade suficiente para que os atletas pudessem estar a maior parte do tempo em movimento ou a trocar a bola. Nesses circuitos por vezes colocava zonas específicas de trabalho coordenativo, ou zona de desmarcação, ou outras coisas que pudessem ajudar os atletas a resolverem situações no decorrer do jogo. No final de cada sessão era habitual trabalhar flexibilidade nos atletas e tendo em conta a falta que ela fazia a alguns fez com que fosse sempre trabalhada.

Creio que nunca trabalhamos em função de um adversário, mas por vezes tentávamos corrigir situações que aconteciam nos jogos, não só defensivamente mas também ofensivamente. Nestas idades há bastante para ensinar, bastante para corrigir e por vezes os jogos realizados ajudam-nos a perceber o que deve ser corrigido e o que por vezes não corre tão bem. Em algumas sessões, apesar de treinarmos apenas duas vezes por semana, abdicamos de algum trabalho coletivo (como circuitos ou jogos em espaço

reduzido) para poder trabalhar alguma técnica (como fintas, simulações, entre outras coisas). Infelizmente a falta de números de sessões semanais levou-nos a tomar escolhas assim. Achamos que o trabalho técnico é prioritário mas não podemos descorar o trabalho de equipa pois é ele que faz o jogo andar.

Com o avançar do tempo, os exercícios foram-se tornando mais complexos, com mais variantes e também se incluíam outros exercícios (apesar de sabermos que motiva os atletas, o facto de eles realizarem coisas novas, achamos que por vezes repetir exercícios, incluindo outras variantes fazia com que os exercícios fossem mais dinâmicos e não perdessemos tanto tempo a explicar o que fazer). No entanto, os exercícios novos traziam motivação para a prática aos atletas e isso é uma coisa que não podíamos ignorar.

Apesar dividirmos a equipa, tentando equilibrar em qualidade os jogadores, havia uma equipa que se encontrava bem encaminhada para conseguir atingir a fase dos primeiros, o que nos fez repensar as últimas convocatórias de forma a dar prioridade a essa série (o coordenador apoiou a decisões e ele próprio, apesar de não estar obcecado com essa situação, achou que era bom para o clube e para os atletas conseguir atingir essa fase) e convocar os atletas mais bem preparados para esses encontros.

Por termos vencido a fase e apurado a equipa para a série dos primeiros, conseguimos alargar o calendário de jogos, desta feita alargar o número de treinos, conseguimos disputar sempre as melhores equipas. Destacando a primeira fase do campeonato, creio que os resultados foram positivos, não os resultados dos jogos, mas a evolução dos jogadores, alguns pelo desenvolvimento individual e outros pelo desenvolvimento coletivo (alguns por ambos).

3.1 – Fases do Estágio

3.1.1 – Pré-Estágio

Antes de iniciar o estágio, antes de ter confirmado o local de estágio troquei e-mails com o Coordenador do Futebol de Formação do CDE, o Mestre Rui Pinho, onde demonstrei o meu interesse em ajudar o clube e ao mesmo tempo realizar um estágio curricular a meu gosto. Tinha como objetivos acompanhar equipas, aprender os processos de treino, adquirir alguma experiência, mas não estando como treinador, apenas como adjunto ou algo assim.

Na minha 1ª reunião com o Rui, conversamos sobre o meu estágio e o que seriam os objetivos do mesmo. Desde logo mostrou interesse em me aceitar no clube e a ajudar-me nesta fase da licenciatura. Após algumas trocas de informações e ideias, ele informou-me que iria ser um dos treinadores do Escalão de Benjamins B e que também iria acompanhar o processo de treino da equipa dele e do Miguel Mortágua (antigo aluno do IPG) que seriam os Infantis B. O facto de me ter proposto assumir uma equipa da formação fez-me repensar os objetivos e o próprio trabalho a desenvolver. Era uma grande responsabilidade mas acima de tudo um grande privilégio.

Por último discutimos a possibilidade de eu acompanhar os GR dos Iniciados, Juvenis e Juniores do clube, planeando e orientando a preparação deles para o campeonato. Por isso, o meu estágio começou desta forma, com a preparação dos guarda-redes desses escalões (visto que quando comecei ainda faltavam 2 semanas para os treinos do futebol de 7 começarem). Pesquisei e preparei-me da melhor forma possível. A minha experiência como guarda-redes que fui, ajudou-me a preparar e planear da melhor forma as sessões, no entanto, não conhecia os jovens com quem ia começar a trabalhar, nem quantos seriam.

3.1.2 – Início do Estágio – Treino de GR

Inicialmente, antes de começarem os treinos, preparei-me ao máximo, relembro exercícios, procurando coisas novas, lendo apontamentos de Unidades Curriculares já concluídas na licenciatura. Os GR já haviam começado a temporada há duas semanas, sendo que já tinham adquirido alguma forma e recuperado com o descanso do domingo. No entanto, parecendo que não, planear um treino específico para 3 GR é

mais simples do que para 6. Foi exatamente esse número que me calhou no 1º treino, trabalhei com 6 GR e com 2 no 2º treino. Foquei-me em tratar todos da mesma forma, saber o possível sobre eles, conhecer os seus pontos fortes e pontos fracos, criar uma ligação com eles. Dar-lhes alguma confiança para comigo, dar-me a conhecer para eles próprios conhecerem os meus limites.

Gostei das duas semanas em que trabalhei apenas com os GR, trabalhei com 10 jovens, todos eles diferentes e 2 deles com enorme qualidade (1 Junior, 3 Juvenis, 6 Iniciados). Antes das sessões tentava saber sempre o tempo disponível que eu tinha com os atletas, isso ajudava-me a gerir o tempo dos exercícios. Por vezes vinha com a sessão preparada e tinha que encurtar exercícios ou mesmo cortar em alguns, outras vezes conseguia realizar a sessão inteira. Foi bom poder acompanhar estes atletas, serviu para me pôr à prova desde o 1º momento, para ganhar algum à vontade para o que viria a seguir. Durante a temporada ainda cheguei a seguir a equipa de Juniores para os seus jogos oficiais, onde realizava o aquecimento ao seu GR e efetuava um relatório de observação do seu desempenho na partida (nem sempre tinha a possibilidade de o fazer, mas ainda o consegui acompanhar algumas vezes).

3.1.3 – Benjamins B

Com o passar dessas duas semanas chegou a 1ª semana como treinador, o meu coordenador aconselhou-me a colocar as sessões de treino de guarda-redes para 2º plano e para dar total importância aos treinos dos Benjamins B (a minha equipa) e dos Infantis B (a equipa do meu coordenador). As primeiras semanas foram de adaptação e avaliação geral dos atletas. Os treinos foram baseados em coordenação, troca de bola, manutenção da posse de bola e finalização (em situações de 3x2+GR, 2x1+GR, 1x1+GR e 1x0+GR). Num espaço de 4 semanas realizamos apenas 8 treinos e 4 jogos amigáveis.

Os resultados (pouco importantes) aconteceram fruto da qualidade individual dos atletas, dos trabalhos dos anos anteriores e do trabalho mais individual das 8 sessões, a preocupação foi em fazer os jogadores individualmente capazes, para depois os tornar coletivamente capazes. Nos amigáveis dividimos a equipa consoante o coletivo adversário, se o adversário dividia a sua equipa em melhores e mais limitados, tentamos fazer o mesmo para equilibrar, não só os confrontos individuais, mas a dificuldade que cada jogador tem de forma a todos disputarem um desafio ao seu nível. Vencemos, empatamos e perdemos nos amigáveis realizados. Deu para perceber pelo que se

desenvolveu nos jogos, que os treinos apesar de terem trabalhado bem os atletas, foram insuficientes. Tivemos dificuldades a sair a jogar pelo guarda-redes, os atletas bloqueavam certas vezes e não tomavam nenhuma decisão, notou-se a falta de capacidade de manutenção da posse de bola e como é norma no futebol, alguma falta de capacidade finalizadora.

Nas seguintes semanas, procuramos trabalhar a saída de bola pelo guarda-redes e oferecemos algumas opções que cada jogador deve tomar consoante cada tipo de transição defesa/ataque. Trabalhamos desde logo duas possíveis saídas de bola através dos guarda-redes, uma a sair por um dos defesas (os dois devem estar em cada uma das pontas da grande área) e outra a sair pelo médio centro, situação em que o médio centro subia até ao meio campo e num movimento de desmarcação, vinha buscar a bola à entrada da grande área e consoante a receção orientada, entregava a bola a um dos médios alas. Inicialmente procurou fazer-se o exercício sem oposição, de modo a facilitar os processos e dando aos atletas algum à vontade, depois colocaram-se jogadores a pressionar os jogadores chave da transição (defesas e médio centro), de modo a criar algum desafio e a incentivar os atletas a dar o seu máximo, procurando concentração e empenho na realização da tarefa.

Fomos tentando seguir essa base para planear os treinos semanalmente, desenvolver a coordenação, a técnica, a velocidade, a saída de bola pelo GR, a manutenção da posse de bola, os jogos reduzidos em espaço limitado, as situações de confronto direto (3x2+GR, 2x1+GR, 1x1+GR e 1x0+GR), a flexibilidade e várias situações de finalização. Ao longo do estágio fomos trabalhando nesses pontos evoluindo ou inventando novos exercícios de forma a manter os atletas motivados na tarefa.

Nem sempre os resultados foram surgindo, mas a base do que estávamos a desenvolver estava a mostrar-se. O importante era não nos desviarmos da nossa rota. Conseguimos a qualificação para disputar a série dos primeiros na penúltima jornada da primeira fase, numa deslocação a Oliveira de Azeméis, onde vencemos a Oliveirense por 2-0. Infelizmente na outra série, terminamos no último lugar (bastante injusto face ao futebol apresentado), também devido a termos apostado nos atletas mais capazes nos últimos jogos da primeira fase.

Quando o calendário e grupos da segunda fase saíram, notamos que havia algo de diferente em relação aos outros anos, enquanto que em outros tempos as equipas que não chegavam à fase dos primeiros defrontavam as equipas da proximidade na segunda fase (não olhando a diferença de qualidade), este ano, as equipas foram separadas consoante

as suas classificações e pontuações. Isto veio dar competitividade equilibrada a todas as equipas, em vez de acontecerem resultados demasiado diferenciados, as equipas tinham qualidade semelhante.

Pensamos que iríamos dar-nos melhor do que nos demos na primeira fase (na série em que ficamos no último lugar) mas infelizmente não fomos assim tão felizes. Os resultados melhoraram devido ao equilíbrio das séries, mas no final das contas, só conseguimos quase dobrar a pontuação. Conhecendo todas as equipas que defrontamos, os atletas tinham mais do que qualidades e capacidades para lutar pelos 3 primeiros lugares, mas ficamos-nos pelo sexto lugar. Apesar de alguns resultados menos positivos, a qualidade no jogo, as jogadas ensaiadas, o futebol propriamente dito esteve presente na maioria dos jogos. Não procuramos nunca vencer a qualquer custo e independentemente dos resultados no decorrer da partida, nunca alteramos a nossa filosofia de jogo. Tentamos sempre que possível sair a jogar pelo GR ou defesas, tentamos sempre construir pelo chão, jogar em equipa, favorecer as tabelas entre jogadores, acima de tudo, tentamos criar um jogo com cabeça, tronco e membros.

Por vezes fomos felizes, conseguimos vencer os jogos com mérito, demonstramos bastante qualidade mas nem sempre conseguimos manter essa mesma qualidade.

Na série dos primeiros perdemos por completo o norte, defrontamos as duas melhores equipas do campeonato nas três primeiras jornadas e isso deitou os atletas abaixo. Numa série em que tínhamos apenas perdido dois jogos, fomos perder 16 jogos em 18. A qualidade que demonstramos na primeira fase estava lá, mas em muitos jogos entramos apáticos ou desconcentrados, depois tentávamos recuperar da desvantagem mas já era tarde. Conseguimos equilibrar os jogos muitas vezes, mas em pormenores simples nós falhávamos e foi aí que perdemos muitas partidas (algumas contra equipas inferiores à nossa). Apesar dos resultados negativos nesta segunda fase, a equipa melhorou, especialmente na entrega ao jogo, na garra, no querer, na vontade de ir sempre mais longe. Podíamos perder, mas nunca virávamos a cara à luta, fomos sempre batalhadores, esforçados e até ao apito final não desistíamos.

Fazendo um resumo da temporada, melhoramos bastante tanto individualmente como coletivamente. Uma temporada em que conseguimos tornar os jogadores capazes de jogar bom futebol, ter qualidade no passe, tomar boas decisões, ter espírito competitivo mesmo sem ser obcecado com a vitória (ensinamos a importância do esforço e da dedicação, mesmo sem se conseguir vencer) e no final das contas creio que a época foi positiva.

3.1.4 – Infantis B

Antes da primeira sessão de treino, a expectativa era grande em relação ao meu coordenador, aos seus conhecimentos, à experiência adquirida no percurso académico e como treinador, entre outras coisas.

Nas sessões de treino dos Infantis B, o meu coordenador explicava-me sempre os objetivos da sessão, os exercícios e o que procurar dos atletas. Até me senti à vontade com o facto de acompanhar o processo de treino, o dar feedback's aos atletas,... Os treinos tinham a seguinte estrutura (que adotei para o meu escalão): parte inicial, com exercício de ativação funcional com bola – ex: circuito, exercício de posse de bola,... parte principal, com exercícios de manutenção da posse de bola, exercício de transição defesa/ataque,... e parte final, exercício de finalização simples ou complexo, jogo em espaço reduzido,...

Aquelas sessões e os métodos usados passaram um pouco para mim e para as minhas ideias de treino e de jogo. Acho que isso acaba por acontecer inevitavelmente com a troca de conhecimentos e ideias. Foi bom poder acompanhar esse processo de treino na fase inicial, consegui observar a forma de comunicar, de lidar, observar as várias situações que o meu coordenador lidava com. Aquele foi o período de experiência que não tive, no entanto acho que mesmo sem grande experiência lidei bem com as situações que surgiram nas primeiras semanas.

Relativamente ao treino, as ideias impostas neste escalão eram em muito parecidas com as impostas nos Benjamins B. Sendo os atletas mais velhos, já havia liberdade para realizar exercícios mais complexos, saídas de bola com mais soluções,... Os treinos baseavam-se na coordenação, troca de bola, manutenção da posse de bola, jogos em espaço reduzido, e finalização (em situações de 3x2+GR, 2x1+GR, 1x1+GR e 1x0+GR). A saída de bola pelo GR também era feita com um passe rasteiro para um colega, no entanto as opções eram mais alargadas, considerando que a idade dos atletas já superior aos Benjamins B.

Os circuitos (geralmente executados para treinar saída de bola, coordenação e situações de finalização) eram também frequentes e sempre diversificados. Notava-se que a qualidade de jogo era maior e mais diversificada neste escalão. Na altura em que o meu coordenador se lesionou, eu e o Miguel Mortágua planeamos e realizamos os treinos durante algumas semanas. Tentamos seguir o trabalho desenvolvido até ao momento,

nestas idades o trabalho torna-se evolutivo mas trabalhando em determinados pontos específicos.

Quando o meu coordenador regressou aos treinos, continuou com o trabalho desenvolvido até ao momento. Conseguia sempre surpreender-me com novos exercícios, poder acompanhar o processo de treino desenvolvido por ele foi gratificante. Mesmo havendo prioridade em fazer a equipa jogar bem, os resultados foram positivos, o que já demonstra bem o trabalho desenvolvido semanalmente

Os resultados (apesar de não acompanhar as equipas, mantinha-me sempre a par do sucedido nos jogos) foram bastante positivos ao longo do ano, por pouco não conseguiram o apuramento de uma das equipas para a fase dos primeiros, sendo que a outra equipa também ficou bem classificada. Na segunda fase foi igual, tendo as duas equipas conseguido ficarem bem classificadas no grupo.

4 – Horário do Estágio

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		Sábado
16:30 às 18:00	-	Desenvolvimento Técnico e Coordenativo de Jovens Atletas (livre)	-	Desenvolvimento Técnico e Coordenativo de Jovens Atletas (livre)	-	Manhã	Jogo Oficial (Benjamins B)
18:00 às 19:30	Sessão de Treino (Benjamins B)	Sessão de Treino (Infantis B)	Sessão de Treino (Benjamins B)	Sessão de Treino (Infantis B)	-	Tarde	Jogo Oficial (Benjamins B) Ocasional
19:30 às 21:30	Sessão de Treino Específico (Trabalho com os Guarda-Redes)*	Sessão de Treino Específico (Trabalho com os Guarda-Redes)*	Sessão de Treino Específico (Trabalho com os Guarda-Redes)*	Sessão de Treino Específico (Trabalho com os Guarda-Redes)*	-	Tarde	Jogo Oficial (Juniões) Facultativo

Tabela 7 – Horário Semanal de Estágio

*As sessões de treino específico só se realizam aquando da disponibilidade do estagiário.

Formações Complementares

1 – Ação de Formação – Monitores Formandos

A atividade denominada de Formação para “Monitores Formandos” aos Cursos de Treinador de Futebol e Futsal, foi uma ação desenvolvida pela Associação de Futebol de Aveiro que visa dar resposta à enorme procura de certificação como treinador, e pretende suprimir o constrangimento existente pela não realização de Cursos de Treinador de I Nível.



Imagem 11 – Símbolo da AFA

Fonte: http://www.afaveiro.pt/wp-content/uploads/2011/08/Logo_AFA3.jpg

Esta Formação habilita temporariamente os candidatos a treinarem equipas dos Campeonatos da Associação de Futebol de Aveiro, face aos constrangimentos impostos pela FPF e até clarificação do novo modelo de Formação de Treinadores.

Foram objetivos desta Formação:

1 – Credenciar Monitores Formandos aos Cursos de Treinador de Futebol/Futsal com uma licença apenas válida no âmbito da AF Aveiro, permitindo exercer a função de treinador enquanto não estiver resolvido o diferendo entre a FPF/UEFA e o IDP;

2 – Garantir que, as equipas de escalões de formação pertencentes à AF Aveiro sejam acompanhadas por personagens devidamente credenciadas para a função e missão que desempenham;

Parte IV – Avaliação do Processo

Análise Crítica

Olhando para o planejamento que foi feito para este estágio, acabou por ser muito bem conseguido. Os objetivos definidos foram todos alcançados e ainda consegui cumprir outros que não estavam previstos. Desde cedo procurei ser assíduo, empenhado, organizado e procurei impor o meu espaço no clube.

Era assíduo porque gostava de montar os exercícios com antecedência, gostava ter todo o material necessário para a sessão. Chegava cedo para não falhar nada.

Era empenhado pois acima de tudo eu não era ninguém! Queria mostrar trabalho ao clube e ao mesmo tempo agradecer a confiança que me foi dada pelo meu coordenador ao me ter deixado a cargo de uma equipa.

Era organizado porque quem é organizado fora de campo consegue organizar dentro de campo. A organização das ideias, das sessões, dos exercícios, das ideias de jogo. A organização é sempre importante.

Segui sempre aquilo que procurava fazer, mantive sempre a mesma faceta, sempre fui o mesmo e sempre dei o mesmo do início ao fim. Auto avaliando o meu percurso, tenho a máxima certeza de que evoluí imenso desde o momento em que dei o meu primeiro treino até agora. Sinto-me completamente à vontade naquilo que faço em campo, sei quando devo intervir, onde e como intervir, quando o faço é com maior qualidade. Consigo comunicar mais à vontade, consigo expor as minhas ideias com clareza, consigo ser sucinto e cativar os atletas no meu discurso. Estou muito mais confiante com as minhas capacidades, reconheço o meu valor, conheço os meus limites.

Consegui relacionar-me com os pais dos atletas, tentei conhecer melhor os atletas e saber os seus problemas. Procurei ser sempre um apoio embora por vezes não o soubemos muito bem como o fazer. Sempre dei o meu melhor para fazer os atletas sentirem-se bem no clube, sentirem-se integrados, sentirem-se como se estivessem num ambiente seguro e familiar. Inicialmente foi difícil perceber ou lidar com alguns pais, nem sempre os pais percebem as decisões tomadas pelo treinador, nem sempre conseguem ver que as decisões tomadas são para o próprio bem dos atletas pois nós (treinadores) não ganhamos nada em prejudicar ninguém e tomamos as decisões sempre a pensar no melhor para eles.

Durante toda a temporada, houve a preocupação (acima de qualquer resultado) de fazer os atletas jogarem o máximo de tempo possível, equilibrando esses números em vez de os distanciar. Os atletas conseguem evoluir se jogarem e quanto mais tempo tiverem de jogo (e souberem o que estão a fazer em campo) melhor. No entanto nunca se pôde dar o tempo que eles jogavam por garantido. Tentamos sempre incentivar os atletas a darem o seu máximo em todos os momentos (treinos e jogos) pois na vida nada nos é dado de mão beijada, é necessário lutar pelo que queremos.

Apesar das inúmeras conversas com o meu coordenador, foi sempre importante para mim o facto de procurar, não esperar que as coisas sejam feitas. Nós temos o dever de procurar tudo o que existe e se conhece para se encontrar o melhor consoante cada situação.

Espero no futuro ter a possibilidade de tirar um curso de treinador (não o primeiro pois este estágio foi muito enriquecedor e espero poder contar com o 1º nível do curso após a conclusão da licenciatura) para poder aumentar os meus conhecimentos, quem sabe com o tempo tentar outras coisas. Para aumentar a minha formação, pretendo frequentar um Mestrado na área do treino desportivo, no futebol. Sei que posso adquirir ainda mais conhecimentos ao nível das áreas do desporto de forma a poder melhorar aquilo que tenho feito.

A experiência que tive o prazer de viver este ano no CDE superou as minhas expectativas. O estágio foi extremamente enriquecedor e consegui aprender e ensinar imenso durante o ano. Fui muito bem recebido e isso facilitou bastante o meu trabalho. Vou ter a oportunidade de trabalhar novamente no próximo ano no CDE, já que o meu coordenador me convidou a continuar na estrutura do clube como treinador. Acho que isto quer dizer alguma coisa.

Bibliografia

- Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (1999). *Treino de Jovens - O que todos precisam de saber*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Almeida, P. (2005). *Como se faz um futebolista?* notícias magazine, 25 de Julho de 2005, 25-35.
- Antão, N. (2006). *A Visão dos Treinadores na Formação de Futebol*. Porto: Papiro Editora.
- Araújo, J. (2001). *Competição, factor de progresso*. O Público, 9.
- Araújo, J. (2009). *Ser treinador*. Alfragide: Texto Editores.
- Barbosa, J. (2011). *Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na equipa sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela na Época Desportiva 2010/2011*, Lisboa: Faculdade da Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Bento, J. O. (2004a). *Futebol de Muitas Cores e Sabores: Olhares e Estados de alma*. In (pp. 195-218). Porto: Campo das Letras.
- Byrne, T. (1993). *Sport: It's a Family Affair*. In Martin Lee (Ed.), *Coaching Children in Sport* (pp. 39-47). London: E & FN Spon.
- Casanova, J. (2012). Apontamentos de aulas fornecidos pelo docente. Unidade Curricular: Pedagogia do Desporto (não publicado).
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1978). *Preferred leadership in sports*. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 3, 85-92.
- Cook, M. (2008). *101 Exercícios de futebol juvenil - dos 12 aos 16 anos*. Mem Martins: Desportos & Lazer.
- Constantino, J. (2002). *Um novo rumo para o desporto: Ainda a Formação*. In (pp. 152-153): Livros Horizonte.
- Curado, J. (1982). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Caminho.
- Dicionário da Língua Portuguesa (2004). Porto Editora, Porto.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid, McGraw Hill.

- Fonte Santa, A. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa: (Não Editado).
- Garganta, J. (1995). *Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos*. In: A. Graça & J. Oliveira (Eds.). *O ensino dos jogos desportivos*. 2ed. Porto, Universidade do Porto.
- Garganta, J. (Fevereiro de 2002). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas*. (EFdesportes, Ed.) Obtido em 25 de Maio de 2014, de Revista Digital:<http://www.ufv.br/des/futebol/artigos/Compet%EAncias%20no%20ensino%20e%20treino%20de%20jovens%20futebolistas.pdf>
- Gilroy, S. (1993). *Whose Sport is it Anyway? Adults and Children's Sport*. In Martin Lee (Ed.), *Coaching Children in Sport* (pp. 17-26). London: E & FN Spon.
- Hollander, E. (1978). *Leadership Dynamics*. A practical guide effective relationship. New York: Free Press.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no Futebol: Uma Conceção para a Formação*. Braga: APPACDM.
- Lima, T. (1988). *A formação desportiva dos jovens*. Revista Horizonte, Vol. V,25, 21-26.
- Losa, J. (2007). *El entrenador de fútbol base*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Martens, R. (1999). *Os grandes treinadores são grandes comunicadores e motivadores*. Em Seminário Internacional Treino de Jovens (pp. 5-15). Lisboa: Secretaria do Estado e do Desporto.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol*. Porto, Universidade do Porto.
- Mourinho, J (2003). *Revista Selecções do Reader's Digest*; Alfragide, Lisboa. Obtido a 25 de Maio de 2014.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7: Um jogo de iniciação ao futebol de 11*: GRAFIASA.
- Pereira, A. (1996). *Futebol Juvenil em Portugal: Escola de Formação?* Horizonte, XIII, nº73, 23-25.
- Robson, B. (2006). *Bobby Robson: A minha autobiografia*: Editora Prime Books.

- Sacadura, C. (2011). Apontamentos de aulas fornecidos pelo docente. Unidade Curricular: Treino Desportivo, Desportos Coletivos (Não publicado).
- Serpa, S., Lacoste, P., Antunes, I., Pataco, V. e Santos, F. (1989). *Metodologia de tradução e adaptação de um teste específico de desporto: a Escala de Liderança no Desporto*. II Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Lisboa (documento não publicado).
- Serpa, S. (2003). *Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade*. Revista da Educação Física, pp. 75-82.
- Soares, J. (2005). *O treino do futebolista* (Vol. 1). Porto: Porto Editora.
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. M., & Richardson, D. (2004). *Youth Soccer - From Science to Performance: Routledge*.
- Thorpe, R. (1993). *Putting Theory into Practice - a Sport Example*. In Martin Lee (Ed.), *Coaching Sport in Children* (pp. 273-285). London: E & FN Sport.

Anexos

Anexo I

Plano de Estágio

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	PLANO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.02
---	---	----------------------------------

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: IVAN Raphael Valente Venâncio N.º 5007108

Docente orientador: Notabilus Roque Casanova

Supervisor: Rui Pedro Lima Pinho

2. PLANO DE ESTÁGIO

- Planeamento e assistência de uma equipa de futebol de 7 (Benjamin B) do CO Estarreja.

- Acompanhamento do treino de treino do clube de Infância B, que é o responsável do futebol de futsal do CO Estarreja.

- Planeamento e assistência da preparação dos grandes rios do clube de jovens do CO Estarreja.

3. ASSINATURAS

O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
<u>01/10/2013</u> <small>Data</small> <u>IVAN Venâncio</u> <small>(assinatura)</small>	<u>02/10/2013</u> <small>Data</small> <u>Notabilus Roque Casanova</u> <small>(assinatura)</small>	<u>01/10/2013</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small> <small>Telef 42363 -- 3860 ESTARREJA</small>

Anexo II

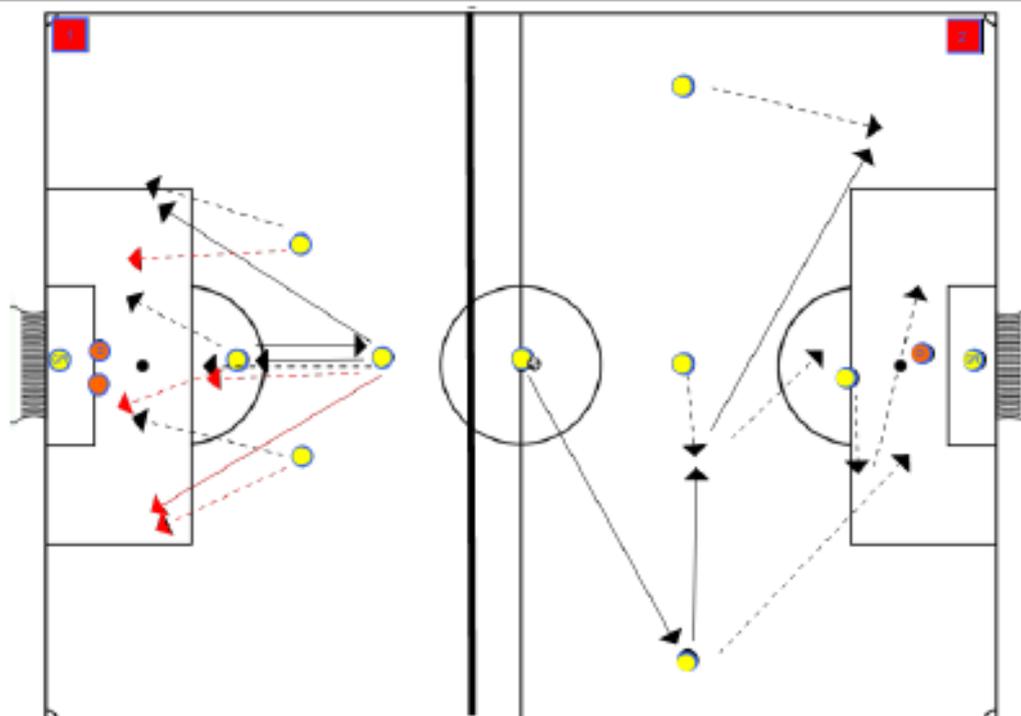
Plano de Treino – Benjamins B

Treino Nº 17	Nº Jogadores 22	Microciclo 1	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 04-11-2013	Dia da Semana segunda-feira	Clima Frio com chuva	Volume	Hora 18:00
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
15 bolas 40 sinalizadores 10 cones 12 colétes	Exercícios de procura da melhoria da capacidade e explorar dos atletas. Trabalho de flexibilidade, velocidade de reação, equilíbrio, orientação, ritmo e resposta ao estímulo. Trabalho de Finalização		Trabalhar habilidades motoras com e sem bola Trabalhar a finalização Reação do jogador com a bola, com a bola, com o companheiro e com o adversário.	

Parte Inicial / Aquecimento	
	<p>Objetivo(s) específico(s) Trabalhar a velocidade de reação, equilíbrio, orientação e ritmo. Resposta ao estímulo.</p> <p>Descrição e Organização Metodológica Enquanto o treinador dá indicações os jogadores realizam o exercício. Ex: correr para a direita, para a esquerda, para a frente e para trás, saltar, deitar, sentar, rebolar, saltar só com o pé direito ou só com o pé esquerdo, ... Correr livremente no campo, quando o treinador a pitar (uma ou duas vezes) os jogadores terão que rapidamente chegar ao seu sinalizador (exercício realizado com bola, a pares)</p>
15 minutos	22 jogadores
tempo	número
	Melo Campo
	espaco

Parte fundamental	
10 minutos	10 minutos
tempo	tempo
22 jogadores	22 jogadores
número	número
Melo Campo	Melo Campo
espaco	espaco
Objetivo(s) específico(s) Intensidade no exercício, fazer a bola mudar de zona, obrigar a velocidade a execução do exercício.	Objetivo(s) específico(s) Movimentação curta dos jogadores fora da zona dos sinalizadores, tentando sempre oferecer duas linhas de passe ao colega que tem a posse de bola. Mobilidade, Habilidade Técnica de Passe e Recepção Resposta ao estímulo
Descrição e Organização Metodológica O Jogador que se encontra no centro dos sinalizadores controla a bola, em velocidade aproxima-se de um dos sinalizadores azuis, executa o passe para o colega e este devolve a bola. Neste momento o jogador deverá correr e em velocidade correr com a bola controlada e continuar o exercício.	Descrição e Organização Metodológica Os jogadores sem posse de bola procuram sempre dar uma linha de passe ao jogador com a posse de bola. Os passe devem ser efetuados sempre na diagonal e nunca devem ser efetuados para a frente. O jogador do meio só pode tirar a bola dentro do limite dos sinalizadores. Ao som do apito, os jogadores trocam de quadrado.

Parte fundamental



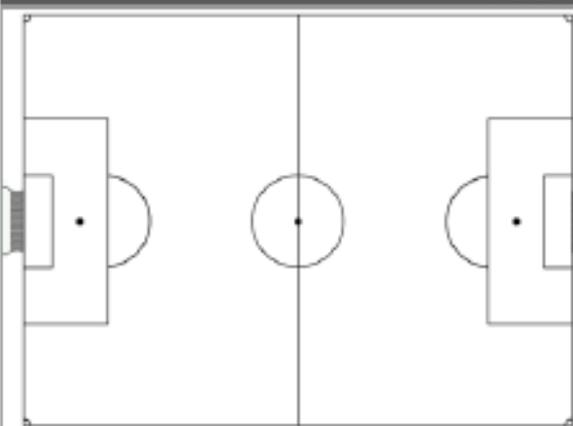
Objetivo(s) específico(s)
Finalizar em situação de 3x2+GR
Finalizar em situação de 3x1+GR

15 minutos tempo
22 jogadores número
Meio Campo espaço

Descrição e Organização Metodológica

1 - O Médio Centro passa para o Avançado, este estando de costas devolve a bola de imediato. O Médio Centro executa um passe na profundidade para uma das alas e de imediato posiciona-se para a entrada da área. O Avançado ataca sempre o 1º poste, os Médios Alas atacam sempre o 2º poste.
2 - A bola sai do Defesa para um dos Médios Alas, este recebe e joga a bola do Médio Centro que já se tinha desmarcado para receber a bola. O Médio Centro roda e joga no Médio Ala (do lado contrário). Este jogador cruza a bola procurando sempre a melhor solução. O Avançado aparece sempre no 1º poste, Médio Ala ou cruza ou aparece no 2º poste e o Médio Centro surge à entrada da área.

Parte Final



Objetivo(s) específico(s)

Alongamentos Variados
Trabalho de Flexibilidade

5 minutos

tempo

Descrição e Organização Metodológica

22 jogadores

número

Grande Área

espaço

Observações/balanco

Estilo de Ensino: Comendo
Estilo de Liderança: Autocrático

Anexo III

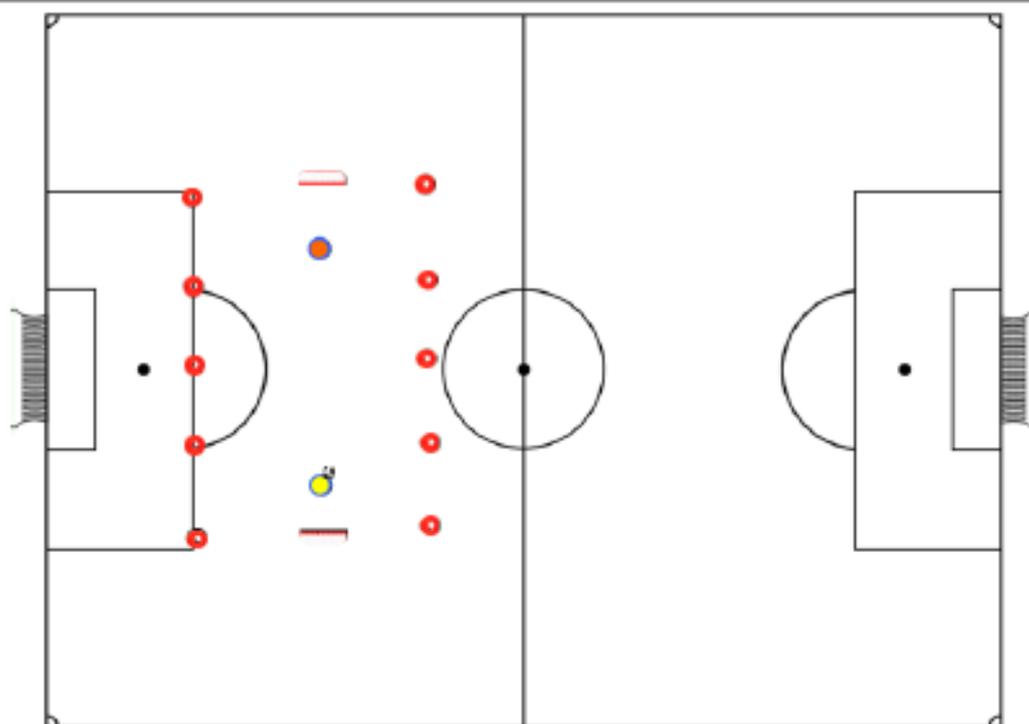
Plano de Treino – Desenvolvimento Técnico e
Coordenativo de Jovens Atletas

Treino Nº 2	Nº Jogadores 8	Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 29-10-2013	Dia da Semana terça-feira	Clima Quente sem chuva	Volume	Hora 16:30
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos
10 bolas 5 coletes 40 sinalizadores 10 cones		Exercícios sempre com bola que procuram desenvolver a coordenação, a condução de bola, o controlo da bola e a segurança com bola nos pés. Exercícios de componente técnica que procuram trabalhar as capacidades dos jogadores com a bola (condução de bola, mudanças de direção com bola, toques na com qualquer parte do corpo,...) Exercício de componente técnica e tática em situação de jogo 1x1 em espaço reduzido (procurar executar o que se aprendeu na sessão de treino)		Trabalhar a coordenação dos atletas (com bola), condução de bola e controlo da bola. Situações de jogo 1x1 em espaço reduzido

Parte inicial / Aquecimento	
	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <p>Percorrer o circuito utilizando apenas um dos pés na condução de bola (procurar variar sempre no sentido de utilizar os pés o mesmo número de vezes)</p> <p>15 Minutos tempo</p>
	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>O Exercício à esquerda é simples e procura apenas a condução de bola contornando os sinalizadores. Tentar sempre executar o exercício com grande velocidade, procurando sempre fazer da forma mais correta. O exercício à direita (utilizando apenas um pé por cada repetição) já envolve controlo da bola, condução e mudanças de velocidade com bola.</p> <p>8 Jogadores número</p>
	<p>Meio Campo espaço</p>

Parte fundamental	
<p>15 Minutos tempo</p> <p>8 Jogadores número</p> <p>Grande Área espaço</p>	<p>15 Minutos tempo</p> <p>8 Jogadores número</p> <p>Meio Campo espaço</p>
<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <p>Trabalhar a coordenação dos atletas (com bola), condução de bola e controlo da bola. Trabalhar algumas habilidades técnicas</p>	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <p>Desenvolver soluções para situações de confronto (1x1) - Simulações de corpo, Fintas,...</p>
<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>O Treinador vai exemplificando a habilidade que ele quer que os jogadores executem e os jogadores fazem. Estes exercícios devem variar com frequência para manter os jogadores motivados</p>	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Os jogadores partem em direção ao sinalizador azul, aí confrontam-no e executam a habilidade indicada previamente pelo treinador, sendo que a execução é para a direita em primeiro e depois para a esquerda.</p>

Parte fundamental



Objetivo(s) específico(s)
Situações de jogo 1x1 em espaço reduzido

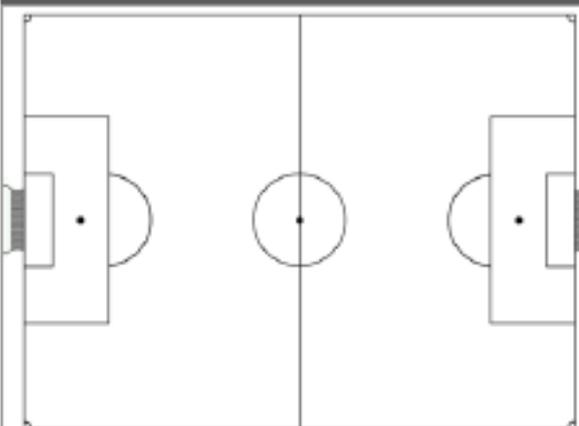
20 Minutos
tempo

8 Jogadores
número

Meio Campo
espaço

Descrição e Organização Metodológica
Exercício de componente técnica e tática em situação de jogo 1x1 em espaço reduzido (procurar executar o que se aprendeu na sessão de treino)

Parte Final



Objetivo(s) específico(s)
Alguns alongamentos e trabalho de flexibilidade

5 Minutos
tempo

Descrição e Organização Metodológica

8 Jogadores
número

Grande Área
espaço

Observações/balanco

Estilo de Ensino: Comando
Estilo de Liderança: Autocrítico

Anexo IV

Relatório de Jogo – Benjamins B



7ª Jornada – Clube Desportivo de Estarreja vs Mourisqueuse

Data: 23/11/2013

Hora: 10:15

Resultado Final – CDE 3-2 Mourisqueuse

Última jornada da 1ª volta do campeonato, ainda sem vitórias para o CDE mas com algumas exibições de encher o olho. Mais um jogo complicado com uma equipa que ocupa o 2º posto da classificação. Novamente o CDE a entrar muito forte e pressionante, impedindo a saída de bola do adversário e conseguindo criar alguns lances de perigo.

O 1º golo surgiu num lançamento de linha lateral, com a bola a ser colocada na linha e cruzada para o 2º poste, onde com tempo e espaço o Gonçalo Machado finaliza com qualidade e coloca a equipa de Estarreja em vantagem. Depois do 1º golo a equipa da casa continuou com o domínio do jogo, da bola e das oportunidades de perigo onde poderia ter dilatado ainda mais a vantagem.

O 2º golo surge noutra lançamento onde a bola é atrasada para o Mário, que com espaço remata de fora da área e consegue acertar nas redes (o guarda-redes adversário fica mal na fotografia). Finalmente o domínio traduzia-se em golos! Duas substituições na 1ª parte levaram a uma quebra de intensidade onde a equipa do Mourisqueuse aproveita para para reduzir o marcador num remate colocado na ressaca de um canto, onde faltou a marcação direta ao jogador.

No entanto, pela 1ª vez chegou-se ao intervalo com vantagem. Na segunda parte o Mourisqueuse entrou mais forte e conseguiu mesmo o golo do empate num livre direto. Apareceu um período complicado para a equipa do CDE, que se viu apertado num par de lances onde o guarda-redes Marco Aurélio esteve em evidência.

Novas trocas e a equipa da casa voltou a controlar a partida conseguindo criar lances de muito perigo onde conseguiu 5 cantos num espaço de 2 minutos. O golo da vitória surgiu pelo intermédio de Bernardo que após fintar 2



adversários, rematou com classe de pé esquerdo para o fundo da baliza, um golo de belo efeito.

No final só mesmo de canto a equipa visitante criou perigo, mas bem resolvido pelos jogadores do CDE. Finalmente uma vitória que vem já tarde! O Estarreja tem produzido futebol com qualidade e só faltava vencer pois já havia convencido. Que seja a 1ª de muitas!

Anexo V

Convocatória e Ficha de Jogo – Benjamins B



CONVOCATÓRIA

Escalão/Equipa: BENJAMINS 'B2' Jogo: C. D. ESTARREJA / U.D.MOURISQUENSE
Local do jogo: CAMPO DR TAVARES DA SILVA Data do jogo: 23 / 11 / 2013
Hora do jogo: 10:15 Local concentração: BALNEÁRIO C. D. ESTARREJA
Hora concentração: 09:00 Hora recolher: Véspera 21:00 Antevéspera 21:30

LISTA DE CONVOCADOS

Nº	Nome	Assinatura
31	Marco Aurélio	
7	Gonçalo Machado	
8	Mário Valente	
25	Fábio Silva	
3	Bernardo	
16	João Pinto	
19	Guilherme	
9	Afonso Freire	
30	Duarte Mendonça	
12	João Carvalho	

Estrutura técnica e diretiva		Próximo treino	
Treinador:	<u>IVAN</u>	Dia: <u>25/11/2013</u>	Hora: <u>18:00</u>
Diretor/Secionista:	<u>LUIS ALMEIDA / ALFREDO</u>	Local: <u>CAMPO SINTÉTICO</u>	

ANÁLISE AO JOGO

CD ESTARREJA

Aspetos positivos

Saída de bola do GR. Melhor posicionamento nas bolas paradas. 1ª vitória. Bom entendimento entre os jogadores. Boa pressão na saída de bola adversária.

Aspetos negativos

Algum desacerto nas marcações. Outro golo sofrido de livre.

A retificar

Manutenção da posse de bola. Atacar todas as bolas.

VISITANTE U. D. MOURISQUENSE

Esquemas táticos mais utilizados

1-2-3-1

Bolas paradas (reposição de bola em jogo pelo guarda redes, lançamentos de linha lateral, cantos, livres)

Livres diretos à baliza. Cantos curtos. Lançamentos sem trocas posicionais.

Pontos Fortes

DC, MC e ME

Pontos fracos

GR

Anexo VI

Tempos de Jogo

Nome	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
Afonso Freire	14	17		27	50	25	34	30
Bernardo Bastos	50	50	38	36	45	50	49	41
Daniel Teixeira	42	41	25	39	50	20	36	14
Diogo Castro	33	35	27	43	50	50	41	50
Diogo Ferreira	25	50	25	50	25	50	25	25
Diogo Pereira	35	50	32	31	31	50	31	31
Duarte Mendonça	20	27		34	29	26	20	
Fábio Silva	42	44		36	47	39	37	50
Gonçalo Almeida	23	26		23	20	20	34	20
Gonçalo Botte	41	32		31	33	37	32	29
Gonçalo Machado	41	36	25	36	50	30	44	36
Guilherme Silva	29	32	32	33	32		33	41
João Carvalho	32	24		25	19	26	17	18
João Pinto				24	26	24	22	21
João Vaz (Bonfim)	30	40	35	47	23	50	37	37
Marco Aurélio	25	25			25	0	50	25
Mário Valente	40	15	34	38	45	48	44	50
Miguel Oliveira	17	35	24	46		30		50
Pedro Vieira	50	50	28	27	50	50	35	41
Renato Correia	50	25	25	50	50	50	25	50
Rodrigo Rebelo	31	15		19		0	25	9
Tiago Cunha	30			5		25	29	32

J9	J10	J11	J12	J13	J14	TOTAL	Média
35		36	27	31	20	346	28,83
50	44	50	50	50	32	635	45,36
32	38		50	50	50	487	37,46
39	30	47	50	50	50	595	42,50
25		25	25	25	25	400	30,77
37	28	29	24	25	50	484	34,57
29		25	7	12	50	279	25,36
28		48	47	34	25	477	39,75
22			21	8	22	239	21,73
		45	28	0	37	345	31,36
50		32	50	50		480	40,00
50	30	25	26	25	33	421	32,38
21	20	21	13	26	30	292	22,46
22	22	29	27	25		242	24,20
	33	30	22	43	35	462	35,54
50	50	25	25	25	50	375	31,25
43		50	41	50	50	548	42,15
43		45	15	7	37	349	31,73
38		50	50	50	38	557	42,85
25		50	50	50	25	525	40,38
24	20	20	24	25	35	247	20,58
37	35	16	28	39		276	27,60

Nome	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10
Afonso Freire		14	22	33	27	30	34		36	41
Bernardo Bastos	50	50	50	50	50	40	50	50	50	
Daniel Teixeira	29		25	50	43	50				
Diogo Castro	46	50	25	34	50	36	50	46	50	28
Diogo Ferreira	25	25	25	25	25	50	50	25	25	25
Diogo Pereira	37	36	50	34	20	37	36	29	25	50
Duarte Mendonça		25	20	36	32	25	50		50	24
Fábio Silva	50	50	50		40	50	44	50	44	44
Gonçalo Almeida										
Gonçalo Botte	50	44	37	43	24	26	41	50	28	35
Gonçalo Machado	21	30	50	32	50	42	50	42	50	50
Guilherme Silva				50	35	39	32	29	25	40
João Carvalho	50	22	28	39		25	33	50	24	23
João Pinto	24	29	30	27	25	20	25		35	21
João Vaz (Bonfim)	42	50	50	34	45	28	43	33	37	40
Marco Aurélio	25	25	25	25	25	50	50	25	25	25
Mário Valente	50	50	50	45	45	18	50	50	50	50
Miguel Oliveira	25	25	25	16	25	30	14	21	16	42
Pedro Vieira	50	45	25	34	25	50	18	50	33	50
Renato Correia	50	50	50	50	50			50	50	50
Rodrigo Rebelo	26	26	13	27	28	24	23	50	33	28
Tiago Cunha	50	50	50	16	36	30	7	50	14	43

Nome2	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	TOTAL	Média
Afonso Freire	32	29		20				20	338	28,17
Bernardo Bastos	50	50	26	29	50	50	50	50	795	56,79
Daniel Teixeira	23	32	50	45					347	38,56
Diogo Castro	50	27	50	50	50	35	50	50	777	43,17
Diogo Ferreira	25	25	25	25				9	409	27,27
Diogo Pereira	19	71	32	39		25		25	565	35,31
Duarte Mendonça	34	26	37						359	27,62
Fábio Silva	47	31		49			9		558	46,50
Gonçalo Almeida									0	0,00
Gonçalo Botte	23	31	44	29	15				520	34,67
Gonçalo Machado	50	42	50	42	50		25	25	701	41,24
Guilherme Silva	25	42	32	50	50	43	25	32	549	36,60
João Carvalho	35	21	38	40					428	32,92
João Pinto	29	19	40	28					352	27,08
João Vaz (Bonfim)	26	27	31	32	50	24	50	25	667	37,06
Marco Aurélio	25	25	25	25					400	28,57
Mário Valente	50	50	50	46	16	25	25		720	42,35
Miguel Oliveira	26	31				15		25	336	24,00
Pedro Vieira	36	31	50	50		50	41	25	663	39,00
Renato Correia	50	50	50	50	50	50	50	41	791	49,44
Rodrigo Rebelo	26	24	41	39					408	29,14
Tiago Cunha	19	16	19	18	19	33	25	22	517	28,72

Anexo VII

Calendário Anual

Clube Desportivo de Estarreja - Benjamins B

Calendário desportivo época 13/14

	DIA	Setembro	DIA	Outubro	DIA	Novembro	DIA	Dezembro	DIA	Janeiro	DIA	Fevereiro	DIA	Março	DIA	Abril	DIA	Maió	DIA	Junho
1	D		T		S		D		Q	Treino nº34	S	Jogo nº15	S	Carnaval	T		Q		D	
2	S		Q	Treino nº8	S	Jogo nº4	S	Treino nº25	Q		D		D		Q	Treino nº61	S		S	Treino nº78
3	T		D		T		T		S		S	Treino nº44	S	Treino nº52	Q		S	Jogo nº26	T	
4	Q		S		S	Treino nº17	Q	Treino nº26	S	Jogo nº12	T		T		S		D		Q	Treino nº79
5	Q		S	Amigável nº4	T		Q		D		Q	Treino nº45	Q	Treino nº53	S	Jogo nº23	S	Treino nº69	Q	
6	S		D		Q	Treino nº18	S		S	Treino nº35	Q		Q		D		T		S	
7	S		S	Treino nº9	Q		S	Jogo nº9	T		S		S		S	Treino nº62	Q	Treino nº70	S	Jogo nº31
8	D		T		S		D		Q	Treino nº36	S	Jogo nº16	S	Jogo nº19	T		Q		D	
9	S	Treino nº1	Q	Treino nº10	S	Jogo nº5	S	Treino nº27	Q		D		D		Q	Treino nº63	S	Treino nº71	S	Treino nº80
10	T		Q		D		T		S	Treino nº37	S	Treino nº46	S	Treino nº54	Q		S	Jogo nº27	T	Jogo nº32
11	Q	Treino nº2	S		S	Treino nº19	Q	Treino nº28	S	Jogo nº13	T		T		S		D		Q	
12	Q		S	Jogo nº1	T		Q		D		Q	Treino nº47	Q	Treino nº55	S	Jogo nº24	S	Treino nº72	Q	
13	S		D		Q	Treino nº20	S		S	Treino nº38	Q		Q		D		T		S	
14	S	Amigável nº1	S	Treino nº11	Q		S	Jogo nº10	T		S		S		S	Treino nº64	Q	Treino nº73	S	4º Torneio
15	D		T		S		D		Q	Treino nº39	S	Jogo nº17	S	Jogo nº20	T		Q		D	
16	S	Treino nº3	Q	Treino nº12	S	Jogo nº6	S	Treino nº29	Q		D		D		Q		S		S	
17	T		Q		D		T		S		S	Treino nº48	S	Treino nº56	Q	3º Torneio	S	Jogo nº28	T	
18	Q	Treino nº4	S		S	Treino nº21	Q	Treino nº30	S	Jogo nº14	T		T		S	3º Torneio	D		Q	
19	Q		S	Jogo nº2	T		Q		D		Q	Treino nº49	Q	Treino nº57	S	3º Torneio	S	Treino nº74	Q	
20	S		D		Q	Treino nº22	S		S	Treino nº40	Q		Q		D	Páscoa	T		S	
21	S	Amigável nº2	S	Treino nº13	Q		S	Jogo nº11	T		S		S		S	Treino nº65	Q	Treino nº75	S	
22	D		T		S		D		Q	Treino nº41	S	Jogo nº18	S	Jogo nº21	T		Q		D	
23	S	Treino nº5	Q	Treino nº14	S	Jogo nº7	S	Treino nº31	Q		D		D		Q	Treino nº66	S		S	
24	T		Q		D		T		S		S	Treino nº50	S	Treino nº58	Q		S	Jogo nº29	T	
25	Q	Treino nº6	S		S	Treino nº23	Q		S	Amigável nº5	T		T		S		D		Q	
26	Q		S	Jogo nº3	T		Q	Treino nº32	D		Q	Treino nº51	Q	Treino nº59	S	Jogo nº25	S	Treino nº76	Q	
27	S		D		Q	Treino nº24	S	1º Torneio	S	Treino nº42	Q		Q		D		T		S	
28	S	Amigável nº3	S	Treino nº15	Q		S	2º Torneio	T		S		S		S	Treino nº67	Q	Treino nº77	S	
29	D		T		S		D		Q	Treino nº43			S	Jogo nº 22	T		Q		D	
30	S	Treino nº7	Q	Treino nº16	S	Jogo nº8	S	Treino nº33	Q				D		Q	Treino nº68	S		S	
31			Q				T		S				S	Treino nº60			S	Jogo nº30		

Anexo VIII

Torneio da Páscoa - CDE



departamentofutebolde **formação**
clubedesportivoaestarreja 2103|14

XVI TORNEIO CIDADE DE ESTARREJA/PROZINCO

17, 18 e 19 de Abril de 2014

FICHA DE INSCRIÇÃO DE EQUIPA

ESCALÃO: Benjamins B1

Nº CAMISOLA	NOME	DATA NASCIMENTO	Nº LICENÇA/BI/CC
1	Renato Correia	20/11/2004	
40	Diogo Ferreira	07/05/2004	
3	Bernardo Bastos	24/01/2004	
4	Pedro Vieira	11/07/2004	
20	Diogo Castro	19/11/2004	
17	Diogo Pereira	05/06/2004	
19	Guilherme Silva	19/10/2004	
28	Tiago Cunha	15/06/2004	
27	Rodrigo Rebelo	27/04/2004	
30	Duarte Mendonça	24/11/2004	

TREINADOR: Jorge Miranda

TREINADOR ADJ. Ivan Venâncio

DIRETOR: Alfredo Bastos / Filipe Ferreira

FISIOTERAPEUTA: _____





departamentofutebolde **formação**
clubedesportivo *de* **estorreja** 2103|14

XVI TORNEIO CIDADE DE ESTARREJA/PROZINCO

17, 18 e 19 de Abril de 2014

FICHA DE INSCRIÇÃO DE EQUIPA

ESCALÃO: Benjamins B2

Nº CAMISOLA	NOME	DATA NASCIMENTO	Nº LICENÇA/BUCC
31	Marco Aurélio	29/05/2004	
7	Gonçalo Machado	14/10/2004	
8	Mário Valente	07/07/2004	
11	Miguel Oliveira	27/03/2004	
24	João Vaz	01/01/2004	
10	Gonçalo Botte	25/05/2004	
9	Afonso Freire	17/04/2004	
12	João Carvalho	05/07/2004	
25	Fábio Silva	05/09/2004	
16	João Pinto	20/01/2004	

TREINADOR: Ivan Venâncio

TREINADOR ADJ. Jorge Miranda

DIRETOR: Luís Almeida

FISIOTERAPEUTA: _____





departamentofutebolde**formação**
clubedesportivosestrelreja 2908-14

XVI Torneio Cidade de Estarreja/Prozinco

ESCALÃO: BENJAMINS B

GRUPO A
CD Estarreja 1
SC Beira Mar
Salgueiros 08
CJ Salesiano

GRUPO B
CD Estarreja 2
SC Braga
GD Gafanha
Boavista FC

QUADRO COMPETITIVO

QUINTA FEIRA, 17 DE ABRIL DE 2014	HORA	GRUPO	FASE	CAMPO	EQUIPAS	
	14:00	A	1ª	Sintético 1	CD Estarreja 1	SC Beira Mar
			1ª	Sintético 2	Salgueiros 08	CJ Salesiano
	14:40	B	1ª	Sintético 1	CD Estarreja 2	SC Braga
			1ª	Sintético 2	GD Gafanha	Boavista FC
	15:20	A	1ª	Sintético 1	CD Estarreja 1	Salgueiros 08
			1ª	Sintético 2	SC Beira Mar	CJ Salesiano
	16:00	B	1ª	Sintético 1	CD Estarreja 2	GD Gafanha
			1ª	Sintético 2	SC Braga	Boavista FC
	16:40	A	1ª	Sintético 1	SC Beira Mar	Salgueiros 08
1ª			Sintético 2	CJ Salesiano	CD Estarreja 1	
17:20	B	1ª	Sintético 1	SC Braga	GD Gafanha	
		1ª	Sintético 2	Boavista FC	CD Estarreja 2	



prozinco
construção e manutenção, s.a.



XVI Torneio
Futebol Infantil
Cidade de
Estarreja/ *Prozinco*
17, 18 e 19 de ABRIL de
2014

Departamento de Futebol de
Formação

Regulamento



ART.º 1 - APRESENTAÇÃO

O 16º Torneio de Futebol Infantil "Cidade de Estarreja/Prazinca" é uma organização conjunta do Departamento de Futebol de Formação do Clube Desportivo de Estarreja e da Câmara Municipal de Estarreja.

ART.º 2 - DELEGAÇÃO

O Torneio está organizado em quatro escalões distintos sendo: Infantis A (2001), Infantis B (2002), Benjamins A (2003) e Benjamins B (2004).

As comitivas são constituídas por 14 atletas, acompanhados pelos respectivos treinadores, directores e massagistas/fisioterapeutas.

ART.º 3 – REGRAS

Todos os jogos serão disputados em conformidade com as Leis do Jogo de Futebol de sete da F.P.F. e A.F. Aveiro, à excepção dos detalhes que se explicam seguidamente.

ART.º 4 – FORMATO DO TORNEIO

As Equipas serão repartidas em duas séries por cada escalão. Todas as equipas de cada grupo jogarão entre si.

O Torneio será disputado em três fases.

- 1ª Fase – Fase de Grupos. Sistema de competição "Todos contra todos", com vista à ordenação das equipas (Vitória: 3 pontos; Empate: 1 ponto; Derrota: 0 pontos).

- 2ª Fase – Apuramento dos finalistas através da realização dos respectivos jogos das meias – finais e dos 5ºs, 6ºs, 7ºs e 8ºs classificados

- Fase Final – Determinação dos 1ºs, 2ºs, 3ºs e 4ºs classificados.

Relativamente à classificação final, da 1ª Fase, em caso de igualdade pontual, entre duas ou mais equipas o desempate será realizado tendo em consideração os seguintes critérios, pela seguinte ordem:

1º - Igualdade pontual entre duas equipas, o resultado entre as mesmas. Igualdade pontual entre três ou mais equipas o número de pontos alcançados pelas equipas nos jogos entre as mesmas

2º - Maior número de golos marcados

Clube Desportivo de Estarreja
Rua Dr. Tavares da Silva – Apt. 77
3864 – 909 Estarreja
tel: 234 842 353 tm. 919 797 327 fax: 234 844 034 e-mail: cdsecretaria@gmail.com, formacao@cdestarreja.pt



3º - Menor número de golos sofridos

Na 2ª fase e finais do Torneio, quando o jogo terminar empatado, proceder-se-á ao desempate através de **três pontapés** da marca de grande penalidade, de acordo com as leis de jogo.

ART.º 5 - ESCALÕES

Todos os jogadores devem pertencer às seguintes categorias etárias:

- Infantis A – nascidos em 2001
- Infantis B – nascidos em 2002
- Benjamins A – nascidos em 2003
- Benjamins B – nascidos em 2004

ART.º 6 – PROGRAMA DE JOGOS

O Torneio terá lugar nos dias 17, 18 e 19 de Abril de 2014, no Complexo Desportivo do Clube Desportivo de Estarreja (campo sintético nº 1 e 2) na localidade de Estarreja. A organização temporal e espacial dos jogos encontra-se prevista no Programa de Jogos (anexo ao regulamento)

ART.º 7 – DURAÇÃO DOS JOGOS

Segundo o escalão etário e dependendo de que se trate da 1ª, 2ª ou finais os jogos terão a seguinte duração:

Escalão	1ª Fase/2ª Fase	Final
Benjamins A e B/Infantis A e B	2 x 15 minutos	2 x 20 minutos

ART.º 8 – SANÇÕES DISCIPLINARES

Em matéria de castigos disciplinares, observar-se-á o estabelecido pelo Regulamento de Disciplina da F.P.F. sendo os castigos cumpridos apenas no Torneio.

O jogador a quem for exibido o cartão Vermelho (por acumulação ou não de cartões amarelos) não poderá jogar no jogo seguinte.

ART.º 9 – LISTA DOS JOGADORES

Será enviado para os clubes uma ficha de inscrição do clube, onde deverá ser colocado para cada atleta o nome, número de camisola, data de nascimento e número de licença de jogador/Bilhete de Identidade/Cartão do Cidadão/Passaporte (máximo de 16 jogadores por equipa, prevendo uma eventual indisponibilidade de algum atleta)

Ao mesmo tempo, e no mesmo documento haverá um espaço dedicado aos dados dos treinadores, fisioterapeutas e restante staff. Este documento deverá ser enviado para formacao@cdestarreja.pt até ao dia 14 de Abril de 2014.

ART.º 10 – NÚMERO DE JOGADORES E SUPLENTES

Cada equipa poderá inicialmente inscrever 16 atletas, no entanto somente 14 poderão participar no torneio. Esta inscrição inicial alargada pretende prevenir eventuais indisponibilidades em cima da hora do torneio.

Nenhuma equipa pode utilizar mais de 14 jogadores num jogo. Não haverá limite de substituições (conforme regulamento oficial)

ART.º 11 – DOCUMENTAÇÃO A TRAZER PARA CADA JOGO

Quinze minutos antes de cada jogo o delegado da equipa deverá entregar ao delegado de mesa, uma das fichas de jogo que foram entregues ao responsável da equipa. O responsável da equipa deverá referir quais os atletas que irão participar na partida.

É obrigatória a apresentação da licença de jogador/ Bilhete de identidade (ou outro documento de identificação com foto e data de nascimento) de cada atleta sempre que solicitado.

Nenhum jogo pode começar sem que a mesa disponha da lista dos jogadores.

ART.º 12 – PONTUALIDADE

As equipas deverão estar no campo 10 minutos antes do início do jogo. No caso de tal não acontecer e não seja apresentada justificação, a comissão de competição poderá tomar uma das seguintes medidas:

- Atribuir uma derrota à equipa infratora (2-0);

Clube Desportivo da Estarreja
Rua Dr. Javares da Silva – Apt. 77
3864 – 909 Estarreja
tel: 234 842 353 tlm. 919 797 327 fax: 234 844 034 e-mail: cdeseccretaria@gmail.com, formacao@cdestarreja.pt



- Será decisão do árbitro se o jogo se deve realizar ou não.

A não apresentação a um jogo sem causa justificada significará dar esse jogo como perdido (2-0) e sancionará a equipa infractora com zero pontos.

Em ambos os casos a Comissão reserva o direito de sanção em caso de afectar equipas terceiras.

ART.º 13 - ARBITRAGEM

Todos os jogos serão dirigidos por árbitros da Associação de Futebol de Aveiro, nomeados pela Comissão da Competição para cada encontro. O árbitro será responsável por comunicar o resultado final de cada jogo à Comissão do Torneio.

ART.º 14 - EQUIPAMENTOS

- Se o árbitro decidir que uma equipa deve mudar as suas camisolas devido a semelhança com as da equipa contrária, a equipa que apareça em segundo lugar no calendário deverá mudar suas cores. Se não possuir equipamento alternativo a organização disponibilizará equipamento.

ART.º 15 - PROGRAMA DE JOGOS

À Comissão Organizadora reserva-se o direito de mudar os grupos, o calendário, os campos de jogo e as horas dos jogos. Aos delegados das equipas afectados será dado o aviso com devida antecedência.

ART.º 16 - SEGUROS

As equipas participantes devem assegurar que todos os seus atletas possuem seguro médico próprio (Seguro Social ou privado).

Nas instalações do estádio estarão os serviços clínicos, que prestarão aos atletas a necessária assistência.

A organização não será responsável por nenhuma lesão, enfermidade, roubo ou acidente.

ART.º 17 - CAMPOS DE FUTEBOL

Todos os jogos do Torneio serão realizados em relvado sintético, com as seguintes dimensões 58x42m.

Clube Desportivo de Estarreja
Rua Dr. Tóvares da Silva – Apt. 77
3864 – 909 Estarreja
tel: 234 842 353 tlm. 919 797 327 fax: 234 844 034 e-mail: cde@secretaria@gmail.com, formacao@cdeestarreja.pt

ART.º 18 - TROPÉUS

Serão atribuídas Taças aos quatro primeiros classificados, e lembrança de participação a todas, as outras equipas. Adicionalmente, e para cada escalão serão distribuídos prémios para:

- Melhor Marcador – 1ª fase
- Guarda-redes menos batido - 1ª fase
- Melhor Jogador do Torneio
- Equipa "Fair Play"

18.1 O prémio de Melhor Marcador e de Guarda-redes menos batido, em caso de igualdade, será atribuído ao atleta mais jovem.

18.2 O prémio "Melhor Jogador do Torneio" será definido pela Comissão Organizadora do Torneio.

18.3 O prémio equipa "Fair Play" será atribuído tendo em consideração os seguintes critérios:

Ponto 18.3.1 Menor número de cartões vermelhos.

Ponto 18.3.2 Menor número de cartões vermelhos por acumulação de amarelos.

Ponto 18.3.3 Menor número de cartões amarelos.

Ponto 18.3.4 Votação dos Delegados da mesa da Organização.

ART.º 19 - COMPORTAMENTO

Cada Clube será responsável pelo comportamento dos seus jogadores, acompanhantes e familiares, tanto dentro como fora do terreno de jogo. O mau comportamento pode levar à exclusão do torneio.

ART.º 20 - RECLAMAÇÕES

As reclamações e pedidos de recurso devem ser dirigidos à Comissão do Torneio, que tomará uma decisão definitiva e vinculativa. A Comissão não aceitará qualquer reclamação relativa às decisões do árbitro.



ART.º 21 – COMISSÃO ORGANIZADORA

Comissão organizadora do Torneio:

Apelido:	Nome:	Clube/Entidade:	Função:
Mendes	Pedro	C. D. Estarreja	Presidente
Vidal	Eng. Adolfo	C. M. Estarreja	Vereador da C.M.E
Miranda	António	C. D. Estarreja	Vice- Presidente
Miranda	Francisco	C. D. Estarreja	Vice-Presidente Marketing
Soares	Fernando	C. D. Estarreja	Vogal da direção
Faria	Jorge	C. D. Estarreja	Secretário
Pinho	Rui	C. D. Estarreja	Coordenador do D. F. F.

Ponto 21.1 – CONTACTOS

Coordenador Torneio: 963 449 868

Vice-Presidente Marketing: 917 799 790

Vice-Presidente Direção: 966 548 851

Secretário – 919 797 327

Presidente CD Estarreja – 966 044 634

Esta comissão será responsável pelo desenvolvimento Desportivo do Torneio e será competente para resolver os litígios, as reclamações, os pedidos de recurso, bem como os casos não previstos.

Anexo IX

Carta da Reunião



departamentofutebolde **formação** clubedesportivo de estarreja

Caro treinador,

Desde já o nosso agradecimento por embarcares neste projeto, que esperemos venha a ser recheado de sucessos, alegria e golos!

Nos últimos anos a informação da gestão desportiva dos escalões de formação tem ficado apenas na posse dos respetivos treinadores, que com todo o seu brío a foram gerindo da melhor forma possível.

Este ano pretendemos uniformizar a forma como esta informação é registada e pretendemos também dar-lhe o tratamento adequado. Neste sentido, criámos uma estrutura de organização de informação assente na já muito falada, "Cloud", que no nosso caso mais não é, que um sistema de pastas partilhadas assente na conhecida plataforma "Dropbox".

Para além das pastas de Dropbox, com uma estrutura já definida, foram lançados nessas mesmas pastas os modelos que deverão ser utilizados para os registos de convocatórias, presenças, crónicas de jogo...

Por último foi criada uma conta de email para cada de um vós, para utilizarem na troca de informações com o coordenador ou com qualquer outra entidade quando estiverem a representar o C.D.E. Nunca é demais lembrar que esta conta de email tem o nome do Clube Desportivo de Estarreja associado, pelo que é necessário ter todos os cuidados na sua utilização, de forma a dignificar o nome da Instituição.

De seguida apresentamos os dados de acesso às contas de email e Dropbox criadas.

E-mail:

Endereço: benjaminsb2@cdestarreja.pt
Nome de Utilizador: benjaminsb2@cdestarreja.pt
Palavra Passe: Epoca1344
Endereço de webmail: <http://webmail.cdestarreja.pt>

Dados para Configuração do Outlook (ou similar):

Servidor Pop3: mail.cdestarreja.pt
Servidor SMTP: mail.cdestarreja.pt

Dropbox:

Abriu o email de convite enviado, criar uma conta e instalar o programa.

Para qualquer questão técnica contactar: web@cdestarreja.pt | Francisco Oliveira: 51 77 98 750

Clube Desportivo de Estarreja
Rua da Moura, 10
4540-101 Estarreja

Clube Desportivo de Estarreja
cd@cdestarreja.pt
www.cdestarreja.pt

Anexo X

Calendarização da Temporada



Associação de Futebol de Aveiro

Filiada na Federação Portuguesa de Futebol

RESULTADO SORTEIO CAMPEONATO DISTRITAL DE BENJAMINS "B" ÉPOCA 2013/2014 SORTEIO 01/10/2013 INICIO CAMPEONATO 12/10/2013

N.º	Série A (7)	RESULTADO SORTEIO	horário	N.º	Série B (8)	RESULTADO SORTEIO	horário
1	AD SANGUEDO	1 ADF ANTA	10:00	1	AD VILAMARENSE	1 ADF ANTA	10:00
2	AD VILAMARENSE DOM	2 CD LAMAS-FE		2	AD VILAMARENSE	2 ADF ANTA	10:15
3	SC ESPINHO	3 SC ESPINHO		3	PAES SC	3 PAES SC	10:00
4	ADF ANTA	4 AD SANGUEDO		4	CRC VALE	4 SC S. JOÃO VÉR	10:15
5	PAES SC	5 LUSITANA FC	10:15	5	CD PAÇOS BRANDÃO	5 CD PAÇOS BRANDÃO	10:15
6	LUSIT. FC LOUROGA	6 PAES SC	10:00	6	GALDAS S. JORGE SC	6 GALDAS S. JORGE SC	10:00
7	CD LAMAS-FE	7 AD VILAMARENSE	09:45	7	SC S. JOÃO VÉR	7 CRC VALE	09:00
				8	SC ESMORZ	8 SC ESMORZ	

N.º	Série C (8)	RESULTADO SORTEIO	horário	N.º	Série D (8)	RESULTADO SORTEIO	horário
1	CJ SALES AROUCA	1 AC CUCUJÁES		1	CD FERRENSE	1 AD OURENSE FUT.	11:00
2	CD FERRENSE	2 CJ SALES AROUCA		2	AD SANJOANENSE	2 AD VALCAMPENSE	
3	CD ARRIFANENSE	3 AD SANJOANENSE		3	AC CUCUJÁES	3 UD OLIVENSE	11:00
4	GD MELHOSSENSE	4 GD MELHOSSENSE		4	CD FUSCADOLO	4 CCR VÁLEGA	
5	FC CESARENSE	5 CD FERRENSE		5	AD OURENSE FUT.	5 AC CUCUJÁES	10:15
6	AD SANJOANENSE	6 CD ARRIFANENSE	10:15	6	AD VALCAMPENSE	6 AD SANJOANENSE	
7	D. CARREDOENSE 1148	7 FC CESARENSE		7	UD OLIVENSE	7 CD FERRENSE	
8	AC CUCUJÁES	8 D. CARREDOENSE		8	CCR VÁLEGA	8 CD FUSCADOLO	

N.º	Série E (8)	RESULTADO SORTEIO	horário	N.º	Série F (7)	RESULTADO SORTEIO	horário
1	UD OLIVENSE	1 AD TABOIRA	10:45	1	CD ESTARELA	1 SC BEIRA MAR	10:00
2	AA VARÇA	2 CD ESTARELA		2	AD TABOIRA	2 GD GAFAINHA	09:00
3	CD ESTARELA	3 SC ALBA		3	SC BEIRA MAR	3 UD MOURSQUENSE	
4	GD R. SOUTELO	4 SEVERINHAS-CLUB	10:15	4	GD GAFAINHA	4 FC BOM SUCESSO	
5	SEVERINHAS-CLUB	5 AA VARÇA	10:00	5	AD VALONGUENSE	5 AD TABOIRA	10:45
6	SC ALBA	6 UD OLIVENSE	10:00	6	UD MOURSQUENSE	6 CD ESTARELA	
7	C. ESTRELA AZUL	7 GD R. SOUTELO		7	FC BOM SUCESSO	7 AD VALONGUENSE	11:00
8	AD TABOIRA	8 C. ESTRELA AZUL	10:00				

N.º	Série G (8)	RESULTADO SORTEIO	horário	N.º	Série H (8)	RESULTADO SORTEIO	horário
1	SC BEIRA MAR	SC VISTA ALEGRE		1	ADCR OIA	GD MEALHADA	
2	GD GAFAINHA	GD GAFAINHA	10:00	2	LAAC	2 ADRR. BEIRA AZEVA	10:00
3	UD MOURSQUENSE	3 FC VALENSE	10:00	3	OLV. BARRIO SC	3 ANADIA FC	10:00
4	ARC OLIVERINHA	4 AIC OLIVERINHA	09:00	4	BETEL-PONTE VAGOS	4 ADRR. OIA	11:00
5	SC VISTA ALEGRE	5 SC BEIRA MAR	10:45	5	ANADIA FC	5 LAAC	
6	RD ÁGUEDA	6 UD MOURSQUENSE		6	ADCR. BEIRA AZEVA	6 OLV. BARRIO SC	
7	SC FERMENTELOS	7 SC FERMENTELOS		7	GD MEALHADA	7 BETEL	
8	FC VALENSE	8 RD ÁGUEDA		8	SC CARQUELHO	8 SC CARQUELHO	

8 EQUIPAS

1ª DIA	2ª DIA	3ª DIA	4ª DIA	5ª DIA	6ª DIA	7ª DIA
2 x 1	1 x 3	4 x 1	1 x 5	6 x 1	1 x 7	8 x 1
3 x 7	8 x 2	3 x 2	2 x 4	5 x 2	2 x 6	7 x 2
4 x 6	7 x 4	5 x 7	3 x 8	4 x 3	3 x 5	6 x 3
5 x 8	6 x 5	8 x 6	7 x 6	8 x 7	4 x 8	5 x 4



Associação de Futebol de Aveiro

Filiada na Federação Portuguesa de Futebol

RESULTADO DO SORTEIO DO CAMPEONATO DISTRITAL DE BENJAMINS "B" - 2ª Fase

ÉPOCA 2013/2014
INICIO 01/02/2014
SORTEIO 23/01/2014

SÉRIE PREMIUM

Clubes Participantes	Dia	hora	N.º	Resultado Sorteio
ARD VILAMAIorense	DOM	09H30	1	ADF ANTA
ADF ANTA		10H15	2	ANADIA FC
CD ARRIFANENSE		10H15	3	CD FURADOURO
AD SANJOANENSE			4	CD ARRIFANENSE
CD FURADOURO			5	GD GAFANHA
CD ESTARREJA		10H15	6	SC BEIRA MAR
SC BEIRA MAR		10H30	7	CD ESTARREJA
GD GAFANHA		10H15	8	ARD VILAMAIorense
ADRC RIB. AZENHA		10H30	9	ADRC RIBEIRA AZENHA
ANADIA FC			10	AD SANJOANENSE

SERIES GOLD

Gold A					Gold B					Gold C				
Clubes Participantes	Dia	hora	N.º	Resultado Sorteio	Clubes Participantes	Dia	hora	N.º	Resultado Sorteio	Clubes Participantes	Dia	hora	N.º	Resultado Sorteio
SC ESPINHO			1	OLDAV S. JOSE FC	CRU LAMARFORMAÇÃO			1	CD FICCOZ BREVIAÇÃO	ADF ANTA	10H15		1	ADF ANTA
LIBET FC LOURINHA			2	SC ESPINHO	ADC BANDEIRO			2	AD SANJOANENSE	FUBA SC	10H30		2	SC BOMROZ
OLDAV S. JOSE FC			3	CD MOURIZENSE	FUBA SC	10H30		3	AD OLIVEIRAS FUT	FC CONTROÇA			3	FUBA SC
SC S. JOÃO VIEI	10H15		4	SC S. JOÃO VIEI	CD FICCOZ BREVIAÇÃO	10H15		4	CD VALSIBANES ARDUCA	FC BOMROZ			4	FC CONTROÇA
CD FERROUS			5	AD CUCULIÃO	AD SANJOANENSE			5	ADC BANDEIRO	ARD VILAMAIorense			5	AD VILAMAIorense
CD MOURIZENSE			6	LIBET FC LOURINHA	CD VALSIBANES ARDUCA			6	FUBA SC	CRU VALR	10H30		6	CRU VALR
AD CUCULIÃO	10H15		7	CD FERROUS	AD OLIVEIRAS FUT			7	CRU LAMARFORMAÇÃO	FC OLIVEIRAS			7	FC OLIVEIRAS
					AD OLIVEIRAS FUT			8	CD OLIVEIRAS					

Gold D					Gold E					Gold F				
Clubes Participantes	Dia	hora	N.º	Resultado Sorteio	Clubes Participantes	Dia	hora	N.º	Resultado Sorteio	Clubes Participantes	Dia	hora	N.º	Resultado Sorteio
AD CUCULIÃO			1	AD CUCULIÃO	AD TANCORNA	10H30		1	CD MOURIZENSE	SPINHOSA CLUB	10H15		1	OLIVEIRA BARRO FC
AD CARROGOSINENSE			2	CRU VALRGA	MA VIMANCA	10H30		2	CD OLIVEIRAS	CDR BOUTELO			2	CDR BOUTELO
CDR VALRGA			3	CD BETARRILJA	CD OLIVEIRAS			3	MA VIMANCA	AD TANCORNA	10H30		3	AD TANCORNA
AD VALCAMARINENSE			4	C. BETARRILJA AZUL	CD MOURIZENSE			4	SC PERMAYTELOS	AD VALCOURINENSE			4	SPINHOSA CLUB
C. BETARRILJA AZUL	10H30		5	AD VALCAMARINENSE	FC VAREZINENSE			5	FC VAREZINENSE	FC BOM BUCKING			5	AD VALCOURINENSE
SC ALBA			6	SC ALBA	SC PERMAYTELOS			6	AD TANCORNA	AD GAFANHA			6	AD GAFANHA
CD BETARRILJA	10H15		7	SC VISTA ALTORE	L.A.C.			7	L.A.C.	OLV BARRO FC			7	FC BOM BUCKING
SC VISTA ALTORE			8	AD CARROGOSINENSE										

Gold G				
Clubes Participantes	Dia	hora	N.º	Resultado Sorteio
SC BEIRA MAR			1	SC BEIRA MAR
MFC OLIVEIRAS			2	MFC OLIVEIRAS
ED ASLUNGA			3	ADCK OÁ
CD MOURIZENSE			4	ED BRALHADA
ED BRALHADA			5	CD MOURIZENSE
BETEL			6	ED ASLUNGA
ADCK OÁ	10H30		7	BETEL
SC CARQUELUS			8	SC CARQUELUS

8 EQUIPAS

1ª DIA	2ª DIA	3ª DIA	4ª DIA	5ª DIA	6ª DIA	7ª DIA
2 x 1	1 x 3	4 x 1	1 x 5	6 x 1	1 x 7	8 x 1
3 x 7	8 x 2	3 x 2	2 x 4	5 x 2	2 x 8	7 x 2
4 x 6	7 x 4	5 x 7	3 x 8	4 x 3	3 x 5	6 x 3
8 x 8	6 x 5	8 x 6	7 x 8	8 x 7	4 x 8	5 x 4

10 EQUIPAS

1ª DIA	2ª DIA	3ª DIA	4ª DIA	5ª DIA	6ª DIA	7ª DIA	8ª DIA	9ª DIA
2 x 1	1 x 3	4 x 1	1 x 5	6 x 1	1 x 7	8 x 1	1 x 9	10 x 1
3 x 9	10 x 2	3 x 2	2 x 4	5 x 2	2 x 8	7 x 2	2 x 8	9 x 2
4 x 8	9 x 4	5 x 9	3 x 10	4 x 3	3 x 5	6 x 3	3 x 7	8 x 3
5 x 7	8 x 5	6 x 8	9 x 6	7 x 9	4 x 10	5 x 4	4 x 8	7 x 4
6 x 10	7 x 6	10 x 7	8 x 7	10 x 8	9 x 8	10 x 9	5 x 10	6 x 5

Anexo XI

Resultados Obtidos

DATA	LIGA	JORNADA	CASA		FORA	EDIÇÃO	RESULTADO
2014-01-18	 JunE(Dist)	J14	Estarreja	0-0	GDR Soutelo	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	EMPATE
2014-01-11	 JunE(Dist)	J13	UD Oliveirense	0-2	Estarreja	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2014-01-04	 JunE(Dist)	J12	Estarreja	4-2	Avanca	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2013-12-21	 JunE(Dist)	J11	Mini Foot Clube	0-2	Estarreja	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2013-12-14	 JunE(Dist)	J10	Estarreja	7-1	Alba	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2013-12-07	 JunE(Dist)	J9	Estarreja	6-2	Estrela Azul	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2013-11-30	 JunE(Dist)	J8	Taboeira	4-0	Estarreja	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	DERROTA
2013-11-23	 JunE(Dist)	J7	GDR Soutelo	1-6	Estarreja	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2013-11-16	 JunE(Dist)	J6	Estarreja	4-3	UD Oliveirense	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2013-11-09	 JunE(Dist)	J5	Avanca	2-6	Estarreja	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2013-11-02	 JunE(Dist)	J4	Estarreja	9-0	Mini Foot Clube	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2013-10-26	 JunE(Dist)	J3	Alba	1-8	Estarreja	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2013-10-19	 JunE(Dist)	J2	Estrela Azul	1-2	Estarreja	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	VITÓRIA
2013-10-12	 JunE(Dist)	J1	Estarreja	1-2	Taboeira	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série E 13/14	DERROTA

11 vitórias / 1 empate / 2 derrotas (máx 6 vitórias seguidas)

57 GM (4,07)/ 19 GS (1,36) (+38DG)

Golos Marcados 12/14 | Golos Sofridos 10/14

DATA	LIGA	JORNADA	CASA		FORA	EDIÇÃO	RESULTADO
2014-01-18	 JunE(Dist)	J14	UD Mourisqueuse	3-3	Estarreja B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	EMPATE
2014-01-11	 JunE(Dist)	J13	Estarreja B	0-7	Gafanha	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	DERROTA
2014-01-04	 JunE(Dist)	J12	Beira-Mar	2-0	Estarreja B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	DERROTA
2013-12-21	 JunE(Dist)	J11	Estarreja B	1-6	AD Valonguense	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	DERROTA
2013-12-07	 JunE(Dist)	J9	Taboeira B	5-1	Estarreja B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	DERROTA
2013-11-30	 JunE(Dist)	J8	Estarreja B	2-1	Bom-Sucesso	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	VITÓRIA
2013-11-23	 JunE(Dist)	J7	Estarreja B	3-2	UD Mourisqueuse	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	VITÓRIA
2013-11-16	 JunE(Dist)	J6	Gafanha	10-0	Estarreja B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	DERROTA
2013-11-09	 JunE(Dist)	J5	Estarreja B	1-2	Beira-Mar	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	DERROTA
2013-11-02	 JunE(Dist)	J4	AD Valonguense	4-1	Estarreja B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	DERROTA
2013-10-19	 JunE(Dist)	J2	Estarreja B	1-4	Taboeira B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	DERROTA
2013-10-12	 JunE(Dist)	J1	Bom-Sucesso	6-0	Estarreja B	AF Aveiro Jun.E Benjamins B Série F 13/14	DERROTA

2 vitórias / 1 empate / 9 derrotas (máx 2 vitórias seguidas)

13 GM (1,08)/ 52 GS (4,33) (-39DG)

Golos Marcados 8/14 | Golos Sofridos 14/14

13 vitórias / 2 empate / 11 derrotas

70 GM (2,70)/ 71 GS (2,73) (-39DG)

Golos Marcados 20/26 | Golos Sofridos 24/26

DATA	LIGA	JORNADA	CASA		FORA	EDIÇÃO	RESULTADO
2014-06-10	 JunE(Dist)	J18	Anifanense	4-1	Estarreja	Série Premium	DERROTA
2014-06-07	 JunE(Dist)	J17	Estarreja	3-1	CD Furadouro	Série Premium	VITÓRIA
2014-05-31	 JunE(Dist)	J16	Anadia	7-1	Estarreja	Série Premium	DERROTA
2014-05-24	 JunE(Dist)	J15	Estarreja	3-5	Anta	Série Premium	DERROTA
2014-05-17	 JunE(Dist)	J14	Ribeira da Azenha	4-1	Estarreja	Série Premium	DERROTA
2014-05-10	 JunE(Dist)	J13	Estarreja	2-4	ARD Vilamaiorense	Série Premium	DERROTA
2014-05-01	 JunE(Dist)	J12	Estarreja	1-10	AD Sanjoanense	Série Premium	DERROTA
2014-04-26	 JunE(Dist)	J11	Beira-Mar	2-1	Estarreja	Série Premium	DERROTA
2014-04-12	 JunE(Dist)	J10	Estarreja	0-4	Gafanha	Série Premium	DERROTA
2014-04-05	 JunE(Dist)	J9	Estarreja	2-3	Anifanense	Série Premium	DERROTA
2014-03-29	 JunE(Dist)	J8	CD Furadouro	1-5	Estarreja	Série Premium	VITÓRIA
2014-03-22	 JunE(Dist)	J7	Es http://www.zerozero.pt/equipa.php?id=36964			Série Premium	DERROTA
2014-03-15	 JunE(Dist)	J6	Anta	4-1	Estarreja	Série Premium	DERROTA
2014-03-08	 JunE(Dist)	J5	Estarreja	4-1	Ribeira da Azenha	Série Premium	DERROTA
2014-02-23	 JunE(Dist)	J4	ARD Vilamaiorense	5-3	Estarreja	Série Premium	DERROTA
2014-02-15	 JunE(Dist)	J3	AD Sanjoanense	5-0	Estarreja	Série Premium	DERROTA
2014-02-08	 JunE(Dist)	J2	Estarreja	0-2	Beira-Mar	Série Premium	DERROTA
2014-02-01	 JunE(Dist)	J1	Gafanha	2-0	Estarreja	Série Premium	DERROTA

DATA	LIGA	JORNADA	CASA		FORA	EDIÇÃO	RESULTADO
2014-05-17	 JunE(Dist)	J14	Estarreja	1-3	Alba	Série Gold D	DERROTA
2014-05-10	 JunE(Dist)	J13	Valecambrense	6-2	Estarreja	Série Gold D	DERROTA
2014-05-03	 JunE(Dist)	J12	Estarreja	2-7	Estrela Azul	Série Gold D	DERROTA
2014-04-26	 JunE(Dist)	J11	Carregosense	3-1	Estarreja	Série Gold D	DERROTA
2014-04-12	 JunE(Dist)	J10	CCR Válega	4-1	Estarreja	Série Gold D	DERROTA
2014-04-05	 JunE(Dist)	J9	Estarreja	7-1	At. Cucujães	Série Gold D	VITÓRIA
2014-03-29	 JunE(Dist)	J8	Vista Alegre	0-0	Estarreja	Série Gold D	EMPATE
2014-03-22	 JunE(Dist)	J7	Alba	5-2	Estarreja	Série Gold D	DERROTA
2014-03-15	 JunE(Dist)	J6	Estarreja	5-2	Valecambrense	Série Gold D	VITÓRIA
2014-03-08	 JunE(Dist)	J5	Estrela Azul	1-0	Estarreja	Série Gold D	DERROTA
2014-02-22	 JunE(Dist)	J4	Estarreja	0-3	Carregosense	Série Gold D	DERROTA
2014-02-15	 JunE(Dist)	J3	Estarreja	2-2	CCR Válega	Série Gold D	EMPATE
2014-02-08	 JunE(Dist)	J2	At. Cucujães	0-3	Estarreja	Série Gold D	VITÓRIA
2014-02-01	 JunE(Dist)	J1	Estarreja	1-1	Vista Alegre	Série Gold D	EMPATE