



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Pedro Miguel Domingues Costa Carvalho

março | 2016



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
FUTEBOL CLUBE DE FAMALICÃO

Pedro Miguel Domingues Costa Carvalho

Março 2016



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Estágio

Futebol Clube de Famalicão

Este relatório apresentado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do Curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio aprovado em 20 de outubro de 2010

Supervisor: José Meireles

Orientador: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

PEDRO MIGUEL DOMINGUES COSTA CARVALHO

Guarda, Março 2016

Ficha de Identificação

Estagiário

Nome	Pedro Miguel Domingues Costa Carvalho
Número de Aluno	5007129
Correio eletrónico	pedro.domingues91@gmail.com

Instituição de Ensino:

Nome	Instituto Politécnico da Guarda/Escola Superior de Comunicação Educação e Desporto
Endereço	Av. Dr. Sá Carneiro 50, - 6300-559 Guarda
Telefone:	271220135
Fax:	271220111
Correio eletrónico:	ipg@ipg.pt
Docente Orientador	Prof. Doutor Pedro Tiago Esteves

Instituição de Acolhimento:

Nome	Futebol Clube de Famalicão
Endereço	Alameda Dr. Francisco Sá Carneiro, C. C. Transportes, Loja 13
Telefone	252315026 (Secretaria)
Correio Eletrónico	secretaria.fcfamalicão@gmail.com
Pág. Web	http://www.fcfamalicao.pt/fcfamalicao/
Coordenador da formação e orientador do discente	1º- Luís António Teixeira- (treinador grau II) 2º- José Joaquim Soares Meireles- (treinador grau II) 3º- César Rodrigues Silva Maio- maio 2014- junho 2014. Sem curso de treinador de futebol.

Duração:

Início

11 de outubro 2013

Fim

14 de junho 2014

Agradecimentos

Com o percurso académico no seu término, o sentimento de satisfação e dever cumprido apodera-se de mim e, por isso, nunca é demais olhar para trás e poder lembrar todos aqueles que de uma forma direta ou indireta contribuíram para esta vitória pessoal, transmitindo-me valores que levo para a vida como a amizade, motivação, conhecimento, respeito e humildade.

Ao Instituto Politécnico da Guarda, instituição que me acolheu, e por todo o conhecimento que me passou, fornecendo-me as bases para um futuro de sucesso como profissional do desporto. A todo o staff, professores, empregados, um enorme bem-haja.

Ao Futebol Clube de Famalicão por me ter recebido e deixado concluir esta última etapa do meu percurso académico como se fosse um dos seus. A todos os treinadores, staff e atletas que se cruzaram no meu caminho, contribuindo para que me tornasse melhor todos os dias, o meu profundo reconhecimento, porque sem eles este projeto não era possível.

Ao meu orientador de estágio Professor Pedro Esteves, por todos os conselhos, por exigir sempre mais e melhor de nós, por todos os incentivos para ultrapassar todas as dificuldades encontradas, por estar sempre pronto a ajudar-nos no decorrer do estágio e na elaboração deste documento.

Ao coordenador Meireles pelo esforço que fez para que eu tivesse as condições necessárias para um bom desempenho, pelas palavras de motivação e de sabedoria. Aos treinadores Filipe e Márcio pela disponibilidade mostrada e por todos os feedbacks para que me tornasse melhor todos os dias.

A todos os amigos que a Guarda me deu, aos colegas de curso, aos colegas de casa, pela amizade, pelas conquistas e por todo o apoio prestado.

À minha família, por estarem sempre lá, sem eles isto nunca seria possível, por todo o esforço que fizeram quer ao longo de uma vida quer nesta etapa, para que nada me faltasse, fazendo de mim a pessoa que sou hoje.

À minha mãe por todo o apoio, por ser uma lutadora e me transmitir esses valores na sucessão de batalhas que é a vida, dando-me asas para sonhar sempre mais alto e mais longe, incentivando-me a lutar sempre por aquilo que quero.

À Leonor Guimarães, pelas viagens todos os domingos para a cidade mais fria, quando às vezes a vontade em ir teimava em não vir, pela ajuda, pela paciência, pelas palavras sábias, pelos sorrisos verdadeiros e pelos momentos que comigo guardo para sempre.

E, por último, aos amigos de sempre e para sempre, por estarem sempre aqui, quer nas vitórias quer nas derrotas, em todos os momentos.

Resumo

Viver passa por agarrar todas as oportunidades que a vida nos dá com dedicação, confiança e uma enorme vontade de vencer. Este trabalho consiste na elaboração do Relatório de Estágio e representa o último passo na conclusão da Licenciatura em Desporto na Escola Superior de Comunicação Educação e Desporto.

O Futebol Clube de Famalicão deu-me a possibilidade de vivenciar experiências numa área tão nobre como o desporto, onde nos cabe a missão de influenciar positivamente o futuro destas crianças, pelos valores que transmitimos, pelo conhecimento que difundimos e por todas emoções que vivemos e sentimos.

O meu processo de estágio passou essencialmente por três etapas fundamentais e que me permitiram que em cada uma delas retivesse a bagagem necessária para avançar para a próxima fase de uma forma consciente e capaz. As etapas foram as seguintes:

- Integração e planeamento;
- Observação;
- Intervenção;

Desta forma, o presente trabalho está orientado para as actividades desenvolvidas ao longo do Estágio Curricular, com o propósito de haver uma descrição e reflexão acerca das mesmas, analisando e avaliando as competências por mim adquiridas, bem como os dados obtidos e o alcance dos objectivos a que me propus inicialmente.

Deste modo, o presente trabalho pretende ilustrar as minhas funções como treinador de futebol, de formação, como contornar os principais obstáculos no dia a dia de um treinador estagiário e de um treinador e como potencializar as minhas capacidades com o objetivo de contribuir para o crescimento destes jovens no plano pessoal e do jogo.

Em suma, o estágio curricular, fez com que eu me envolvesse e apaixonasse ainda mais pela modalidade e pelos jovens, por todo o processo de treino e de competição, pelo gosto em transmitir todo o conhecimento aos mais novos, pelos desafios que me foram surgindo ao longo desta época no Futebol Clube de Famalicão e pelo enriquecimento como futuro treinador de futebol. Este estágio permitiu assim tornar-me sem dúvida um melhor profissional e pessoa, adquirindo e desenvolvendo um conjunto de valências quer no plano do jogo quer no plano pedagógico, levando comigo uma bagagem de lições para a vida repleto de bons momentos.

Palavras- chave: Futebol Clube de Famalicão, formação de jovens, treinador, treino.

Ficha de Identificação	i
Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Introdução	1
Capítulo I- REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	3
1.1 Treino desportivo	4
1.1.2 Treino de crianças e jovens	6
1.1.3 Planeamento do treino	8
1.1.4 Papel do Treinador	10
1.1.5 O perfil de treinador na formação dos jovens	12
1.2 Futebol	14
Capítulo II- CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO	16
2.1 Enquadramento geral do clube	17
2.2 Recursos Humanos	19
2.2.1 Organograma do clube	19
2.2.2 Escolinhas de Formação	20
2.2.3 Organização dos escalões de formação	21
2.3 Espaços físicos do Clube	23
2.4 Recursos materiais e logísticos na formação	24
2.5 População-Alvo	26
2.5.1 Juvenis A	26
2.5.2 Infantis C	28
Capítulo III- OBJETIVOS E FASES DO ESTÁGIO	30
3.1 Objetivos do estágio	31
3.1.1 Objetivos gerais	31
3.1.2 Objetivos específicos	32

3.2 Calendarização do Estágio/Carga Horária	32
3.3 Planeamento e intervenção.....	33
3.3.1 I Fase Integração e Planeamento.....	34
3.3.2 II fase – Intervenção.....	34
Capítulo IV-ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	35
4.1- Planeamento e integração	36
4.1.1- Observação.....	44
4.2 Intervenção	40
4.2.1 Condução de exercícios de treino	42
4.2.2 Avaliação da performance desportiva.....	43
4.2.3 Análise dos jogadores da equipa de Infantis A	46
4.3 Atividades Complementares	46
4.4 Reflexão Critica da Época.....	49
CapítuloV- REFLEXÃO FINAL	53
5.1 Reflexão Pessoal e Conclusão.....	54
5.2 Bibliografia	57

Índice de Figuras

Figura 1 Fases do processo do treino em função da idade.....	8
Figura 2- Símbolo FCF (Fonte: Site do Clube).....	17
Figura 3- Adeptos FCF	18
Figura 4- Bar do clube	19
Figura 5- Mascote das Escolinhas de Formação	20
Figura 6- Campo Municipal 22 de Junho.....	24
Figura 7- Campo de Treinos FCF	24
Figura 8- Cones e estacas.....	25
Figura 9- Arcos (Fonte: Própria).....	25
Figura 10- Bolas nº4.....	25
Figura 11- Coletes e sinalizadores	25
Figura 12- Cones e estacas.....	25
Figura 13- Carrinha para transporte das camadas jovens	26
Figura 14- Plantel da Equipa de Juvenis A (Fonte: Site ZeroZero).....	26
Figura 15- Momento de Relaxamento dos jogadores	47
Figura 16- Momento de decompressão com os jogadores	48
Figura 17- Câmara utilizada para as Filmagens dos Jogos	49

Índice de Tabelas

Tabela 1-Órgãos do Clube	19
Tabela 2- Organograma da Formação (Fonte: Luís Teixeira)	21
Tabela 3- Ficha de identificação do Coordenador do FCF	22
Tabela 4- Mapa de treinos semanal.....	23
Tabela 5- Equipa Técnica Juvenis A (Fonte: Site ZeroZero)	27
Tabela 6- Plantel da Equipa de Infantis C do FCF (Fonte: Própria).....	29
Tabela 7- Horário de Estágio Curricular.....	33
Tabela 8- Tratamento quantitativo dos respostas obtidas	43
Tabela 9- Resultados dos testes físicos	45
Tabela 10- 1ª Volta CN Zona Norte.....	49
Tabela 11- Classificação 2ª Volta CN Zona Norte	50
Tabela 12- Equipas do Campeonato Distrital de Infantis	51

Índice de Anexos

Anexo 1- Planeamento de Estágio.....	64
Anexo 2- Orientações do Estágio.....	65
Anexo 3- Periodização e Planeamento Infantis C.....	66
Anexo 4- Periodização e Planeamento Juvenis A.....	67
Anexo 5- Plano de treino Infantis C.....	68
Anexo 6- Folha de recolha do material.....	71
Anexo 7- Folha de observação do treino	72
Anexo 8- Folha de observação de jogo Infantis C.....	74
Anexo 9- Folha de observação de jogo.....	76
Anexo 10 Tabela Peso e Altura Infantis C.....	80
Anexo 11- Tabela Peso e Altura Juvenis A	81
Anexo 12- Questionário.....	82
Anexo 13- Ficha de Alongamentos.....	83
Anexo 14- Análise dos jogadores da equipa de Infantis C.....	84

Introdução

Quando revejo momentos de infância lembro-me que jogava à bola com os vizinhos ou com os amigos no pátio que tinha em minha casa. Era uma dor de cabeça para a minha mãe porque só queria brincar, explorar, viver e chegava a casa sujo, roto mas feliz. A bola, a minha fiel amiga, essa percebia todas as minhas frustrações, alegrias, excitações. Cresci idolatrando jogadores como Ronaldo, Figo, Zidane e crescia dia para dia o amor a esta modalidade tão carismática neste país. Lembro-me da correria quando soava a campainha da escola para poder chegar primeiro ao campo, de quando a minha mãe me procurava para fazer os trabalhos de casa e eu nem me mexia porque estava tão focado a jogar o FIFA 06 ou o ELI FUT ou mesmo na excitação que sentia quando se aproximava a hora do treino no FCF, clube onde iniciei a minha formação. Sentia que fazia parte de algo e que tinha um papel a desempenhar, que alguém analisava a minha atitude e dedicação e depositava confiança em mim a cada momento que era chamado para a equipa. Observava e interiorizava tudo que alguém me dizia. Comecei a idolatrar esse alguém. Pelos valores, pelo querer vencer, pela experiência na transmissão de conhecimentos, pela paciência e sobretudo pela postura que tinha comigo e com todos os meus colegas, obrigando-nos a dar sempre o melhor de nós e a acreditar nas nossas capacidades. Queria um dia ser como ele e era nos jogos de computadores que ia sentindo essa responsabilidade, dando por mim a analisar o rendimento dos jogadores, a fazer contratações e a festejar conquistas de campeonatos. Posto isto, a minha modalidade coletiva de eleição é o futebol e especializar-me nesta área é um objetivo que sempre pretendi alcançar.

Mas afinal que desporto tão carismático é este que move multidões, gera milhões, cria e enaltece paixões por todo o Mundo? O Futebol pertence a um grupo de modalidades com características próprias e comuns, habitualmente designadas por jogos desportivos coletivos (JDC). Sem diminuir a importância das restantes características, é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol (Garganta, 2001).

Foi então que surge o estágio, uma das disciplinas curriculares do terceiro ano do curso de desporto do Instituto Politécnico da Guarda, oportunidade única de ter uma simulação real do mercado de trabalho, encarando este grande desafio ciente das dificuldades mas convicto que seria uma experiência muito enriquecedora enquanto técnico de desporto, observando como está estruturado um clube de futebol, mais concretamente a secção da formação, acompanhando e vivenciando todo

trabalho desenvolvido por um treinador. Para um estágio seguro, responsável e eficaz, o meu trabalho no clube foi orientado quer pelo coordenador responsável do meu processo no clube, quer pelo meu orientador no estabelecimento de ensino (anexo 1 e 2) com o objetivo de promover de forma consciente e metódica, a aquisição de todas as ferramentas necessárias para uma intervenção de excelência.

O relatório divide-se em cinco capítulos, de forma a tornar mais fácil a sua leitura e compreensão. No primeiro capítulo, procuro apresentar o suporte científico de todo o trabalho desenvolvido no estágio. No segundo capítulo, procedo à contextualização do estágio, caracterizando os seus aspectos mais importantes, nomeadamente alguns traços da sua história, dinâmica actual e funcionamento do clube. Neste capítulo, faço também uma breve referência aos objetivos traçados para o departamento de formação, mais especificamente para o futebol de onze e de sete, bem como uma caracterização dos recursos humanos, físicos e logísticos existentes neste mesmo departamento. Ainda neste capítulo, faço uma descrição das equipas que tive oportunidade de acompanhar, nomeadamente plantel, treinadores e modelo de jogo adquirido. No terceiro capítulo, debruço-me sobre os objetivos gerais e específicos, planeamento das minhas ações e o meu trabalho desenvolvido junto das equipas e nos diferentes momentos da época. O quarto capítulo reflete as atividades desenvolvidas ao longo deste estágio, com recurso a fotografias e ficheiros para complementar toda a informação descrita, bem como a reflexão crítica da época, onde faço uma análise ao desempenho das equipas que acompanhei ao longo da época. No último capítulo apresento uma reflexão pessoal de tudo o que se passou no estágio, os pontos forte e menos bons, as adversidades encontradas e como foram superadas.

|

Capítulo I

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

1.1 Treino desportivo

1.1.1 Enquadramento Conceptual

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

Bompa (2007) enumera uma série de objetivos a cumprir no sentido de melhorar as habilidades e resultados desportivos:

- Trabalhar a condição física geral, através da melhoria da força e resistência, do desenvolvimento da velocidade, da estimulação da flexibilidade e aperfeiçoamento da coordenação na perspetiva de conseguir um equilíbrio no crescimento do corpo.
- Desenvolver a componente física específica da modalidade, nomeadamente os movimentos e o tempo de reação, força específica de acordo com o desporto em questão, força absoluta e relativa, coordenação e flexibilidade, para que seja mais fácil ao atleta executar qualquer tarefa motora sem qualquer limitação e na sua plenitude.
- Desenvolver os aspectos técnicos, ser capaz de fazer o movimento ou a habilidade sem qualquer restrição, realizando técnicas específicas quer em ambientes considerados normais quer em pouco habituais na procura da execução perfeita do movimento num dado contexto do jogo ou prova.
- Promover os fatores táticos que remetem para a conceção de uma estratégia e da sua constante melhoria, em função dos futuros adversários e em função dos elementos da própria equipa para inseri-la, respeitando as regras táticas num modelo jogo.
- Trabalhar os aspetos psicológicos, pois a fadiga psicológica está, muitas vezes, presente nos atletas e é preciso perceber e combater isso com a necessidade de haver uma melhoria da disciplina, força de vontade, atitude e perseverança.
- Fomentar a coesão da equipa, isto é, conseguir na sessão de treino um ambiente favorável a uma aprendizagem de qualidade. Cabe ao treinador estabelecer boas relações quer no plano individual quer coletivo para que todos se sintam parte integrante do projeto e para que estes atuem como um só.

- Promover um desenvolvimento saudável, já que, trabalhar com um atleta e poder desenvolver as suas valências, requer que em primeiro lugar este tenha saúde. Planos médicos regulares são importantes bem como estruturação da semana de treino em função da competição com fases de repouso adequadas.
- Prevenir as lesões desportivas, havendo um cuidado especial com o fortalecimento dos músculos, tendões e ligamentos, sobretudo na fase de iniciação do atleta ao exercício físico devido à realização de movimentos poucos habituais.

Para uma intervenção eficaz, é imprescindível uma base teórica capaz de dar respostas a todos os problemas ou dúvidas que surgem no treino, em áreas diversas, como a nutrição, a fisiologia, o planeamento, a psicologia, a pedagogia, entre outros.

Para que estes objetivos sejam cumpridos, devem ser alcançados de forma progressiva. Castelo (2003), refere ainda que a coerência do processo de treino resulta de uma aproximação interna do jogo de futebol e da lógica de aprendizagem e desenvolvimento do jogador, baseando-se numa relação do passado, com uma reflexão do presente e na perspetivação do futuro, descartando a possibilidade de este apenas ser considerado como um conjunto de repetições escolhidas de forma aleatória e sem qualquer planeamento prévio.

Faria cit. por Campos (2007), na mesma linha de pensamento de Castelo, diz que o treino é ajustado em função dos condicionalismos do jogo, procurando-se rentabilizar ao máximo o tempo de treino derivado da escassez do mesmo, para que seja possível trabalhar diretrizes que surgem em função da equipa e da competição, nomeadamente princípios, comportamentos de jogo, estratégia do adversário, conseguindo antecipar o que vai acontecer no próximo jogo e corrigir comportamentos do jogo anterior com o objetivo de potencializar ao máximo o padrão comportamental da equipa.

Oliveira (2008) completa o pensamento acima apresentado, afirmando que o cumprimento dos princípios e dos parâmetros a ser trabalhados, só irá ser atingido no treino pela sua totalidade se os jogadores mantiverem um elevado nível de concentração durante o exercício, onde cabe ao treinador a capacidade de uma intervenção de qualidade, ponderada e adequada, para que, os jogadores sejam capazes de entenderem de forma clara os objetivos e finalidades dos exercícios.

Castelo (2003) considera que para se obter o rendimento máximo do treino, é necessário escolher criteriosamente os exercícios-treino, para que estes sigam uma lógica de crescimento coerente da equipa e atletas.

Desta forma, o autor enumera quatro fatores importantes na hora de escolher o exercício de treino:

1. A unidade didática
2. Constituir um meio pedagógico

3. Ser capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do jogador
4. Organizar o jogador em direção ao objetivo a atingir, com base no conhecimento científico.

Isto leva a concluir que o exercício de treino funciona como fator de suporte de toda a operacionalização do processo de treino, sendo aqui que se pode alterar de forma consciente e estável as variáveis de êxito coletivo e individual, tendo um papel de extrema relevância, quer na etapa de formação do atleta quer nas fases posteriores até atingir o alto rendimento (Castelo, 1996).

1.1.2 Treino de crianças e jovens

“Você não encontra um jogador, que tenha trabalhado comigo, que possa dizer-lhe que me ouviu, alguma vez, mencionar “ganhar” um jogo de basquetebol. Ele pode dizer que eu deixava interferir isso, um pouco aqui ou além, mas, nunca que mencionei a palavra “ganhar”. Eu dizia aos meus jogadores antes de entrarmos em campo, que, quando o jogo terminasse, queria ver suas cabeças levantadas, e que a única maneira de conseguir isso, era saberem que fizeram o seu melhor; que deram o seu melhor esforço”.

John Wooden (cit. por Buzzetti, 2010: 74)

A realização da atividade física desde tenra idade é recomendável, contudo terá de haver uma adaptação da intensidade e o do volume total do treino em função da idade e das aptidões de cada criança. O autor salienta ainda que o treino para a criança em idade escolar não deverá ser direcionado para o alto rendimento a curto prazo, mas direcionado para a aquisição de hábitos orientados para a realização de atividade física, desdobrando-se pela preparação da condição biológica da pessoa, pelo ponto de vista psicológico e social, dando prevalência à educação e formação em idades mais jovens, para que se criem bases sólidas para a obtenção de resultados desportivos na idade adulta (Fernández & Sainz e Garzón, 2005).

O processo que envolve a formação do jogador é composto por diferentes etapas com características inerentes a cada uma delas, que merecem destaque no planeamento e programação do treino com vista à obtenção de resultados desportivos a longo prazo.

Para Torrelles e Alcaraz (1999), a primeira etapa de formação do jovem está compreendida entre os 6 e os 11 anos, a qual denominam etapa de Promoção. Aqui, devem predominar exercícios com uma grande diversidade de atividades que possibilitem ao aluno uma boa experiência motora, abdicando de um programa de treino específico, dando prevalência à sistematização de diferentes atividades onde fiquem presentes o domínio do aspeto lúdico, utilizando o futebol como meio, sendo de fácil compreensão e aplicação tanto para o jogador como para o técnico e, por último, promover de forma ajustada a iniciação da criança na prática da modalidade. Para se conseguir pôr em prática a teoria anteriormente exposta é necessário abordar exercícios onde predomine o trabalho das habilidades

(toque de bola, passe, condução, remate, entre outros), situações um x um, jogos com oposição leve ao portador da bola, torneio quatro: quatro, jogo de competição e melhoria das capacidades motoras. A segunda fase é denominada pelos autores de Iniciação e realiza-se entre os doze e os catorze anos, onde se procura conseguir uma melhoria dos aspetos gerais do futebol (táticos e técnicos) que se manifestam durante a competição, através do planeamento de objetivos mais específicos.

O autor enumera-os e caracteriza-os:

- recuperação da posse da bola (evitar golo adversário) - trabalho de ações táticas coletivas e individuais (marcação individual, antecipação, marcação homem a homem, cobertura defensiva, entre outros), velocidade de reação e controlo da posição.
- Manutenção da posse de bola - técnicos (controlo livre da bola, passe, saída da bola, proteção da bola), táticos (apoio, fugir à marcação), físicos (coordenação espacial, espaço temporal e visão periférica).
- Progressão da bola - técnico (drible, condução), táticos (profundidade, passar ou progredir), físicos (visão periférica).
- Remate - Situações de finalização, cruzamentos, construção de situações de finalização, velocidade de execução.
- Saber jogar nas diferentes zonas do terreno de jogo - capacidade para superar o adversário o 1:1, situações de proteção da bola, jogar em amplitude, trabalho em diferentes zonas, capacidade em sair do espaço que lhe é compreendido (cobertura, receber a bola, criação e aproveitamento de espaços livres, procura da superioridade numérica, desmarcações) e capacidade de perceção espacial quanto a uma zona de jogo.

Ao trabalhar estes objetivos pretende-se ainda trabalhar princípios táticos ofensivos e defensivos, bem como transições ataque-defesa e defesa-ataque. Os autores referem que, para atingir o sucesso dos objetivos em relação aos jogadores e à equipa, é necessário criar períodos de trabalhos diferentes durante o processo de treino com vista à aquisição consciente e progressivas dos elementos.

A última fase, chamada de etapa de especialização, visa a melhoria técnica profunda de cada jogador em função da sua posição no campo, surgindo um conjunto de objetivos gerais (aperfeiçoamento das características próprias de cada jogador, do sistema de jogo, do estilo de jogo e das variáveis da forma de jogo) a atingir, que estão condicionados em função do modelo de jogo adquirido em função das características específicas da equipa. Os autores consideram ainda essencial a criação de objetivos específicos que permitam atingir a longo prazo os objetivos gerais e são eles: jogo ofensivo, jogo defensivo, estratégias, movimentos táticos, preparação física, trabalho de guarda-redes,

competição e preparação psicológica. Salientam ainda para a necessidade operacionalizar estes objetivos específicos no treino, em função das necessidades do grupo.

Segundo Curado (1991), o gráfico abaixo representado permite-nos observar que na formação se deve dar prioridade ao treino por etapas, sendo que o treino do desenvolvimento das capacidades fundamentais parece ganhar relevância até aos 11 anos já com uma introdução à aprendizagem da técnica. Entre os 11 e os 16 anos há um aumento do trabalho a desenvolver com o trabalho da técnica, sendo que dos 16 aos 19 anos há uma especialização do treino e a partir dos dezanove anos pode-se inserir o treino de alta intensidade com vista à maximização dos resultados desportivos, como se pode constatar na figura abaixo.

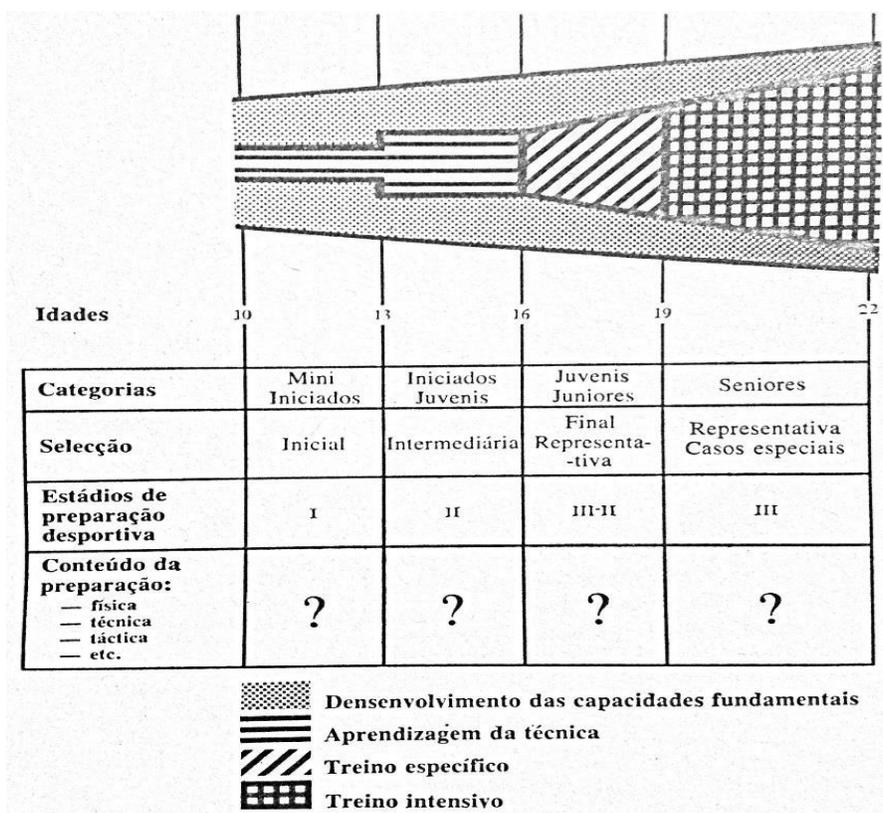


Figura 1 Fases do processo de treino em função da idade
(Fonte: Planeamento do treino e preparação do treinador, José Curado, 1982, 2ª ed.)

1.1.3 Planeamento do treino

O Priberam Dicionário remete a designação da palavra planear para três significados idênticos:

1. Fazer o plano de.
2. Definir antecipadamente um conjunto de ações ou intenções, programar.
3. Ter algo com intenção, projetar, tencionar.

Para Curado (1991), face aos recursos que se encontram à disposição de cada treinador, este tem de ter a capacidade de se reinventar, utilizando as melhores técnicas e mais eficazes para o fazer, na procura da maximização da sessão de treino.

Para Bompa (2007), o planeamento reflete o uso de uma metodologia e do conhecimento científico (alargado a várias áreas da educação física) com o propósito de o treinador levar a cabo um programa, é organizado, em função da modalidade e das variantes do desenvolvimento do treinador. O autor salienta ainda que é importante uma planificação estruturada, onde todas as ações são direcionadas para um fim, diminuindo a hipótese de insucesso face à obtenção de resultados desportivos. Assim, para planear uma sessão de treino é necessário ter em conta o que se pretende atingir ou desenvolver, que aspetos queremos trabalhar e a metodologia a adotar para a obtenção de resultados desportivos. São os vários fatores que temos de ter em conta no momento de planear uma sessão de treino, nomeadamente o que se pretende atingir ou desenvolver, que aspetos queremos trabalhar e a metodologia a adotar para a obtenção desses objetivos.

Para o mesmo autor, a estrutura da sessão de treino deve ser planeada em três, quatro partes, com a parte da preparação (aquecimento), parte central e conclusão, sendo que a de 4 partes (preparação, introdução, parte central e conclusão) é utilizada em idades mais jovens ou fases mais rudimentares da época desportiva, onde o treinador necessita da fase introdutória para explicar os objetivos do treino e dos exercícios e como alcançá-los, para que estes sejam atingidos com sucesso.

Desta forma, para que os critérios de êxito de uma sessão de treino sejam atingidos, baseando-me agora um pouco na minha experiência e ao mesmo tempo nas palavras de Bompa, é fundamental em cada momento do treino saber o que se pretende atingir e como fazê-lo passando o conhecimento e o porquê das metodologias de trabalho adotadas (tipo de exercícios) para os jogadores.

Na fase de introdução, devem ser explicados os objetivos do treino, para que os jogadores percebam o que se pretende atingir e como se pretende atingir, dando orientações para o papel que este tem de desempenhar.

Na fase da preparação, esta deve ser dirigida para o aumento da temperatura corporal com vista à realização de exercícios mais intensos, tendo um papel importante na prevenção de lesões. Deve-se também fazer um aquecimento específico com o objetivo de preparar e adaptar o desportista para o tipo de trabalho que se irá realizar durante a parte principal da sessão, nomeadamente a concentração, exercícios de coordenação, melhoria da técnica, que posteriormente vão levar a uma melhor execução da tarefa, quer a nível motor ou técnico. Esta fase tem a duração de quinze a vinte minutos.

A parte principal é o momento do treino onde são operacionalizados os objetivos do treino, sendo que o conteúdo da parte principal depende de vários fatores, nomeadamente o tipo de desporto, o

escalão, o sexo, a idade, o que se pretende trabalhar, entre outros. Deve-se abordar os conteúdos técnicos e táticos nos primeiros exercícios da parte principal, para que estes sejam executados e aperfeiçoados com maior qualidade, devido a uma maior disponibilidade física, para que nas fases seguintes haja uma continuação do trabalho técnico e tático mas com introdução de variantes como a velocidade, coordenação, força e resistência.

Na parte final do treino pretende-se a redução do trabalho intenso desenvolvido, não de forma súbita, mas progressiva, para evitar efeitos fisiológicos negativos, permitindo um retorno à calma que favoreça o ritmo de recuperação.

Deste modo, ao planear pretende-se encontrar os melhores métodos e meios para obter a maximização da sessão de treino e a longo prazo alcançar com sucesso a formação desportiva do atleta.

1.1.4 Papel do Treinador

Segundo Lima, cit por Araújo (1998), para adquirir a arte de ser treinador, este tem de vivenciar experiência na área durante alguns anos. É durante este tempo que adquire saberes e os aprende a transmitir com apoio recorrente a áreas como a pedagogia para conseguir o que pretende atingir, adquirindo um vasto leque de conhecimentos inerentes à profissão que lhe irão permitir dirigir, atingir o sucesso na hora de dirigir coletivamente e individualmente os jogadores para atingir a supremacia face à oposição encontrada. Numa segunda fase, surge a necessidade de criar uma relação treinador-atleta, moldando-se ao caráter de cada jogador, criando um ambiente favorável à aprendizagem.

Para Araújo (1998), um treinador tem de ter a capacidade de ser um líder que influencia com base na experiência, no conhecimento, na capacidade em aceitar e conhecer os que consigo trabalham, em função dos objetivos a atingir num dado contexto.

Para Teotónio Lima (2001: 29), “o treinador confina, por formas objetivas de trabalho, a sua maneira de agir em intervenções, no ato de ensinar, de treinar e de orientar, que se vinculam a um código ético, social e cultural do comportamento, a um código de direitos e deveres, que desde logo tem um significado de rejeição pela neutralidade da sua própria atuação e pela neutralidade do desporto”. O mesmo autor salienta ainda que “o desporto é parte da educação integral e atividade social tão importante como qualquer outra”.

Para Curado (1991), a atividade do treinador revela-se particularmente complexa e é difícil de imaginar vê-la a ser desempenhada por homens ou mulheres com formação diferente. O autor afirma ainda que a formação do treinador tem de partir de uma constante aquisição do conhecimento de forma estruturada e sequencial, capaz de abranger novos conhecimentos e maneiras de pensar, existindo

flexibilidade entre o que já se sabe e o que é novo, na procura incansável pelo conhecimento, mais e rico e completo.

Para Araújo (1998), a mestria de ser treinador está na capacidade de saber ser e de saber fazer. Procura-se no treinador uma vontade incansável em querer ser mais e melhor, quer a nível ético, enaltecendo valores de humildade, respeito pelo próximo, essenciais nas relações com outros agentes desportivos, quer a nível social por aquilo que o futebol representa para a nossa sociedade nos dias de hoje, quer a nível cultural, mostrando interesse por tudo o que se passa no desporto, desde intervenientes, equipas, pesquisa, cultura desportiva, usando tudo isto como referência para os seus jogadores e sabendo articular com os conhecimentos especializados. O treinador deve ser flexível à aquisição de novos métodos e aberto à mudança, procurando o constante desenvolvimento profissional, pois um treinador está em constante aprendizagem e a sua formação só acaba no dia em que este termina a sua carreira. Para um bom perfil profissional, conta ainda a procura de qualificação especializada do treinador que, através da aquisição de conhecimentos mais específicos, mostra capacidade de planear, estruturar e direccionar um plano para a equipa na obtenção de objetivos estabelecidos, quer no plano competitivo, quer social, representando os vários agentes envolvidos no clube. O saber estar representa, para Araújo, a última aprendizagem na arte de ser treinador, ter a capacidade de valorizar o trabalho e a maneira de pensar e de ser de cada um, aceitando o direito à diferença e valorizando sempre o melhor de cada um, ser crítico construtivo na hora de apontar o dedo a alguém ou ao seu trabalho. Araújo conclui assim que o direito ao saber ser treinador surge no momento em que o sujeito pretende descobrir mais sobre a modalidade e sobre a função que vai exercer, estando ciente de todas as responsabilidades inerentes à profissão que vai exercer.

O autor acima referenciado chama a atenção que ser treinador desdobra-se em variadas vertentes e enumera-as:

- Capacidade em ser um Líder
- Professor, mostrando a capacidade em ser educativo
- Organizador
- Motivador
- Guias/ Conselheiros
- Disciplinadores

E exige qualidades imprescindíveis no desempenho desta profissão, nomeadamente:

- Saber/ conhecimento
- Habilidade para ensinar
- Qualidades próprias

- Trabalho em equipa
- Clima de sucesso

1.1.5 O perfil de treinador na formação dos jovens

Muito se tem escrito com afirmações de que o desporto promove o desenvolvimento holístico dos jovens; contudo, muito da literatura tem demonstrado que a simples participação desportiva dos jovens não é suficiente para que tal aconteça. Identificamos diversos recentes esforços para criar programas baseados do desporto exclusivamente destinados ao desenvolvimento de competências da vida nos jovens, o que indica que pode ter havido avanços nesse sentido. No entanto, é geralmente aceite que qualquer coach, independentemente do contexto desportivo em que atue deve facilitar o desenvolvimento dessas competências nos jovens atletas”

(Pedro Guedes,2014:9)

Cabe ao treinador possuir um conjunto de características que conduzam o processo de formação do jovem num todo, premiando sobretudo o desenvolvimento do mesmo de uma forma ajustada e pedagógica (Giménez, 2003: 32).

O treinador tem de ser antes de mais um educador, que prepara a criança para a atividade física diária, de maneira planeada e consciente, criando base para um futuro rendimento motor com vista à obtenção de resultados desportivos delineados previamente (Fernández, Sainz, Garzón, 2000).

Para Garganta (cit. por Moita, 2008:33), “o papel do treinador não deve, assim, ser entendido nos limites restritos do «técnico», do instrutor ou do adestrador” e completa dizendo que “pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos compartimentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo e do desenvolvimento pessoal e coletivo”.

Segundo Adelino, Vieira e Coelho (2001), o treinador deve estar ciente de alguns objetivos que permitam orientar o jovem para uma formação integra e que sejam capazes de abranger todas as variáveis deste processo, bem como comportamentos a adquirir por parte do treinador, transmitindo ao jovem o gosto e o hábito da prática desportiva, orientação das expetativas do jovem sempre num sentido realista, promover a formação motora de uma forma criteriosa e harmoniosa e garantir a aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica.

Para Lima (2000), para haver uma intervenção de qualidade junto das crianças e jovens, é necessário haver formação especializada dos intervenientes no processo desportivo do jogador, nomeadamente a um nível técnico e pedagógico, promovendo o gosto da modalidade junto do jovem, para que este se sinta bem-sucedido no papel que tem a desempenhar quer no treino quer no jogo, prontificando-se assim, de forma positiva e esforçada, a aceitar todos os esforços que têm de ser realizados.

Estes mesmos autores salientam que treinar jovens não é o mesmo que treinar adultos, por isso as diretrizes são todas diferentes e, por consequência, o processo será igualmente diferente, logo um treinador que obtenha bons resultados nos seniores não quer dizer que seja o mais adequado para o jovem. Exige-se, então, que à frente deste processo estejam treinadores com formação na área, que sejam conhecedores do trabalho a desenvolver em cada etapa de desenvolvimento do jovem e da modalidade, recorrendo aos métodos e meios mais eficazes e capazes para o fazer, indo de encontro aos interesses e necessidades dos jovens desportistas.

Os mesmos autores concluem, então, que o papel desenvolvido pelo treinador de crianças e jovens ultrapassa o ensino dos aspetos técnicos e táticos e a evolução dos seus atributos físicos, tendo a capacidade de fazer emergir áreas não menos importantes, que têm um peso no reflexo do desempenho do papel do treinador face à sociedade, sistema desportivo e sobretudo ao atleta em si.

Podemos concluir que o potencial dos jovens tem uma maior hipótese de ser descoberto e trabalhado com treinadores com um maior nível de entendimento no processo de desenvolvimento do jovem atleta e com prática no treino de jovens, sendo que o treinador deve ter uma formação técnica e pedagógica especializada, assumindo a responsabilidade de educar, orientar e treinar uma criança ou jovem, mostrando capacidade não apenas para treinar grandes atletas, mas formar essencialmente grandes pessoas.

Segundo a american sport education program (2000), o treinador de jovens tem de saber planear, para evitar tempos mortos, desorganização e falta de rendimento na aprendizagem técnica e tática, provocando nos jogadores um sentimento de frustração, conseqüente desinteresse pelo treino e modalidade, levando ao posterior ao abandono da modalidade e da prática do exercício físico.

São enumerados também vários requisitos exigidos ao treinador para que este consiga atingir o sucesso na transmissão de conhecimentos para o jogador:

- ✓ Feedbacks positivos constantes. A crítica negativa pode ter efeitos devastadores, sobretudo nos mais jovens, por isso é importante feedbacks apropriados aos jogadores, comentários construtivos, de maneira a aumentar a confiança, dizendo em primeiro lugar o que este fez de bem e depois corrigindo aquilo que o jovem atleta pode melhorar.

- ✓ Treinador atento a tudo o que se passa à sua volta, até aos mais pequenos sinais dados pelos jogadores, quer verbais ou não, são importantes para perceber o estado físico e emocional dos seus jogadores, o que vai ajudar em muito na perceção de como eles se sentem em relação ao treinador e em relação aos colegas.
- ✓ Ser um bom ouvinte. É necessário saber ouvir de forma interessada os seus jogadores, demonstrando o quanto o treinador se importa com ele e com o que ele tem para dizer.
- ✓ Ter um discurso claro e conciso, para evitar repetições importunas, para que seja compreendido, procurando sempre que os atletas tenham percebido o que pretende transmitir. É importante manter um tom de voz coerente para com as palavras, para não confundir o jovem ou criança. Procurar manter a criança entusiasmada e motivada, pelo que o treinador deve procurar falar alto e em bom-tom.
- ✓ Ser compreensivo, afetivo, tolerante, ter objetivos para o trabalho a desenvolver, ter caráter, humor e saber usar todas estas ferramentas para a obtenção em primeiro lugar do sucesso do atleta.
- ✓ Comunicar! Cabe ao treinador através de um diálogo estimulante e compreensivo incentivar o atleta sempre que este se sente inseguro quer no treino quer na competição.

Conclui-se então que o técnico deve assumir um conjunto de características que favoreçam a obtenção dos objetivos a que se propõe, assumindo uma postura de educador, treinador e professor, procurando proporcionar à criança/jovem uma experiência agradável e ao mesmo tempo segura ao seu jogador.

1.2 Futebol

“O futebol é uma atividade construída pelo Homem e, portanto, um fenómeno cultural, o que quer dizer que será aquilo que dele fizemos” Garganta (2002, cit. por Almeida 2011 pag.18). O autor vai mais longe, ao citar que “a magnitude do protagonismo social deste jogo desportivo, justifica plenamente que o mesmo se constitua como um exemplo de modelo desportivo evoluído, uma atividade organizada e humanizante, o que decorre não apenas de uma necessidade funcional, mas também de um imperativo ético e moral”

Hoje em dia o futebol surge como um colosso dos desportos coletivos a nível mundial, sendo a modalidade mais mediática em quase todos os países dos 5 continentes (Reily, 1996; Garganta 1997), manifestando-se de grande peso para a sociedade não só no plano desportivo, mas também social ou cultural. A modalidade do futebol insere-se nos jogos desportivos coletivos, que entre outros fatores

caracterizam-se pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológicos-funcionais e motores e por uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 1977, cit. por Garganta, 1997). Garganta (1997) diz ainda que o Futebol é um jogo entre duas equipas, onde está patente uma relação de cooperação entre os elementos de equipa na procura do golo e de oposição para com o adversário na tentativa de impedir a progressão deste no terreno, ao mesmo tempo que tentam apoderar-se da bola, num contexto com um elevado grau de imprevisibilidade e aleatoriedade. A finalidade dos comportamentos dos jogadores é gerida em função do objetivo primordial: vencer o jogo.

Castelo (2003, pag.10) corrobora com Garganta ao dizer que “O futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade – rivalidade desportiva” e cita ainda que através do respeito das leis de jogo há uma luta constante pela posse de bola com o intuito de a introduzir o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, para assim conseguirem a vitória. Castelo afirma ainda que a evolução do futebol tornou-o mais intenso, competitivo, complexo, ritmado, pressionante, transitório e instável. O que nos remete para uma incerteza de resultado muito grande derivado da enorme variabilidade de elementos.

Garganta (2003) dá ainda ênfase à tomada de decisão, considerando que deve ser adequada em função da natureza do problema imposto pelo jogo ser inicialmente de ordem tática e depois técnica.

Capítulo II

CONTEXTUALIZAÇÃO DO

LOCAL DE ESTÁGIO

2.1 Enquadramento geral do clube



Figura 2-Símbolo FCF
(Fonte: Site do Clube)

“QUANDO O FAMALICÃO É TUDO, TUDO É JUSTIFICADO”

De acordo com a Página Oficial do Clube e Página do Facebook (2015), o Futebol Clube de Famalicão foi fundado por um grupo de cinco amigos que formaram a primeira direção em 21 de agosto de 1931. Oficialmente, a primeira época do clube data da época de 1932/33, com a disputa do Campeonato da Promoção da Associação de Futebol de Braga. Os feitos alcançados pelo clube que merecem maior destaque passam por seis presenças na I Divisão Nacional, meia-final e quartos-de-final da Taça de Portugal, três vezes campeão da 2ª Liga, Campeão da III Divisão por uma vez. Fizeram formação e passaram no clube jogadores de renome como Secretário, Vítor Paneira, Fernando Couto, Secretário e Paulo Oliveira (atual Sporting).

Atualmente a disputar o campeonato Nacional de Seniores, o FCF tem nos seus adeptos a alma de viver. Como é de senso comum, o futebol tem uma preponderância enorme na sociedade portuguesa, movendo e apaixonando multidões. Com uma cidade jovem e em franco crescimento e desenvolvimento, o acompanhamento do clube da terra torna-se um aliado de peso para uma maior projeção da cidade no panorama nacional.

Deste modo, criou-se um projeto “FC Famalicão do futuro”, assegurando uma maior estabilidade do clube, com a perspetiva de o tornar cada vez mais competitivo quer na formação quer no plantel sénior. Este projeto assenta em várias estratégias de marketing e comunicação extremamente competitivas que prometem o sucesso garantido. O trabalho incansável que tem sido feito por parte da direção, com toda a massa associativa e restantes adeptos, está a dar frutos.

Na temporada 88/89, o clube enfrentou uma séria crise devido ao suposto suborno ao Macedo de Cavaleiros, tendo sido, na época seguinte, despromovido para a terceira divisão nacional. Desde essa altura até à atualidade, o clube tem mantido resultados bastantes irregulares, disputando desde os regionais até ao campeonato da segunda divisão nacional. Neste momento, com a reestruturação e a profissionalização como palavras de ordem e já com as contas em dia para com o Estado português por parte da Direção, houve uma necessidade enorme de valorizar os seus sócios como um ativo importante, enaltecendo a importância destes no crescimento do clube.

De acordo com a estratégia presente, visível na já referida página, a equipa pretende reforçar a empatia com os adeptos, recorrendo às novas tecnologias de informação e a estratégias diversas. O

apoio da massa associativa tem-se tornado crucial na ajuda à equipa em alcançar o seu principal objetivo: a subida à II Divisão de futebol.



Figura 3-Adeptos FCF

As parcerias com a Câmara Municipal e inúmeros sponsors têm sido preponderantes para implementar novas estratégias de trabalho. A profissionalização de alguns departamentos trouxe ao clube uma dinâmica de exigência, como detalhes de organização, de logística e de planeamento, criando-se forças em torno do plantel sénior.

Atualmente, para acompanhar os jovens todos os dias, o Departamento da Formação conta com um grupo altamente qualificado e empenhado composto por vinte e cinco treinadores, quarenta diretores e dois coordenadores (do futebol onze e futebol sete), tendo como objetivo transmitir a melhor e a mais competente formação aos jovens. Envergar as cores do Famalicão é mais que vestir a camisola durante noventa minutos, é um gesto de dedicação diária, é honrar a história do clube durante toda a semana sempre com afeto e orgulho, trabalhando com afinco e dedicação.

A secretaria do clube abre da parte da manhã das 10:00 às 12:00 e da parte da tarde das 17:00 às 21:00. Para criar uma imagem que represente o clube de forma positiva, com o objetivo de alcançar novos consumidores, investidores e a comunidade como um todo, foi necessário criar o Departamento de Marketing. Este encontra-se aberto das 17:00 às 21h todos os dias, sendo realizadas neste tempo a maior parte das reuniões com patrocinadores. O Departamento Médico da equipa sénior é de momento o mesmo que o das camadas jovens. Assim sendo, das 18:00 às 22:00 está aberto, encontrando-se a trabalhar dois fisioterapeutas responsáveis por tratar lesões sofridas durante os treinos e jogos, acompanhando de forma exímia a sua recuperação.

O Bar do clube é o sítio de maior convívio entre diretores, pais, jogadores e treinadores antes dos treinos e dos jogos. Aqui discutem-se prestações, criam-se amizades e convive-se em redor de um ambiente descontraído. Está aberto todos os dias das 09:00 às 22:00.



Figura 4- Bar do clube

Os Balneários e arrumos do material para a formação abrem às 18:30, sendo que os treinos começam às 19:00h com Traquinas, Petizes, Infantis e Iniciados. Todos estes setores descritos anteriormente, situam-se nas imediações do campo nº 1 e nº 2.

2.2 Recursos Humanos

2.2.1 Organograma do clube

Cabe ao órgão máximo do clube uma gestão eficaz, capaz de responder de forma positiva e responsável às mais exigentes e diferentes necessidades de um clube em franco crescimento, desde o plantel sénior até aos escalões de formação. Apresenta-se seguidamente a composição da Direcção, Assembleia Geral e Conselho Fiscal.

Tabela 1-Órgãos do Clube

Direção	
Presidente	João Araújo
Vice-presidente	José Moreira Sampaio
Secretário geral/ tesoureiro	Dr. Hugo Miguel Silva
Diretores	Avelino Reis, Fernando Santos, Dr. Joaquim Silva, Carlos Azevedo, José Campos, Eng.º Paulo Sampaio, Eng.º Rui Fernandes, Paulo Silva, Pedro Mesquita.
Assembleia geral	
Presidente	Joaquim Silva
Vice-Presidente	José Sampaio
Secretário	Dr. Hugo Silva
Conselho Fiscal	
Presidente	Eng.º António Peixoto
Vice-Presidente	Francisco Pereira
Vice- Presidente	José da Costa e Silva

2.2.2 Escolinhas de Formação

O futebol de formação fica a cargo do diretor da formação, coordenador e delegados. Apesar de ser um clube em crescimento e a tornar-se cada vez mais competitivo, necessita claramente de traçar um rumo com regras, condutas e metodologias de trabalho que se façam respeitar e sentir por todos os intervenientes nesta instituição, com vista a uma formação sólida dos atletas, baseada em valores desportivos, sociais e pessoais.



Figura 5-Mascote das Escolinhas de Formação

A formação contava com doze equipas, sendo que três delas disputavam campeonatos nacionais e os restantes encontravam-se a disputar campeonatos distritais.

Equipas de momento a disputar campeonatos nacionais:

- Juvenis A- 1ª Divisão Campeonato Nacional zona Norte
- Iniciados A- 2ª divisão Campeonato Nacional zona Norte
- Júnior 2ª Divisão Campeonato Nacional Zona Norte

O clube estipulou através do site oficial e coordenador da formação, vários pontos que se tornam cruciais no momento de formar os jovens jogadores, constituindo-se como aspetos fundamentais no desenvolvimento pessoal dos jovens:

Os objetivos gerais da formação:

- ✓ Promover a prática desportiva e os hábitos saudáveis entre os jovens.
- ✓ Formação cultural e académica aos jogadores para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa.
- ✓ Formar jogadores para o mais alto nível competitivo, capazes de integrar o plantel sénior, promovendo uma sólida formação baseada em valores desportivos, pessoais e sociais.
- ✓ Criar um sentimento forte de identificação com os valores do clube.

- ✓ Promover o crescimento equilibrado dos jovens, realçando a ética, a alegria, o espírito de grupo e gosto pela modalidade.

Futebol 7:

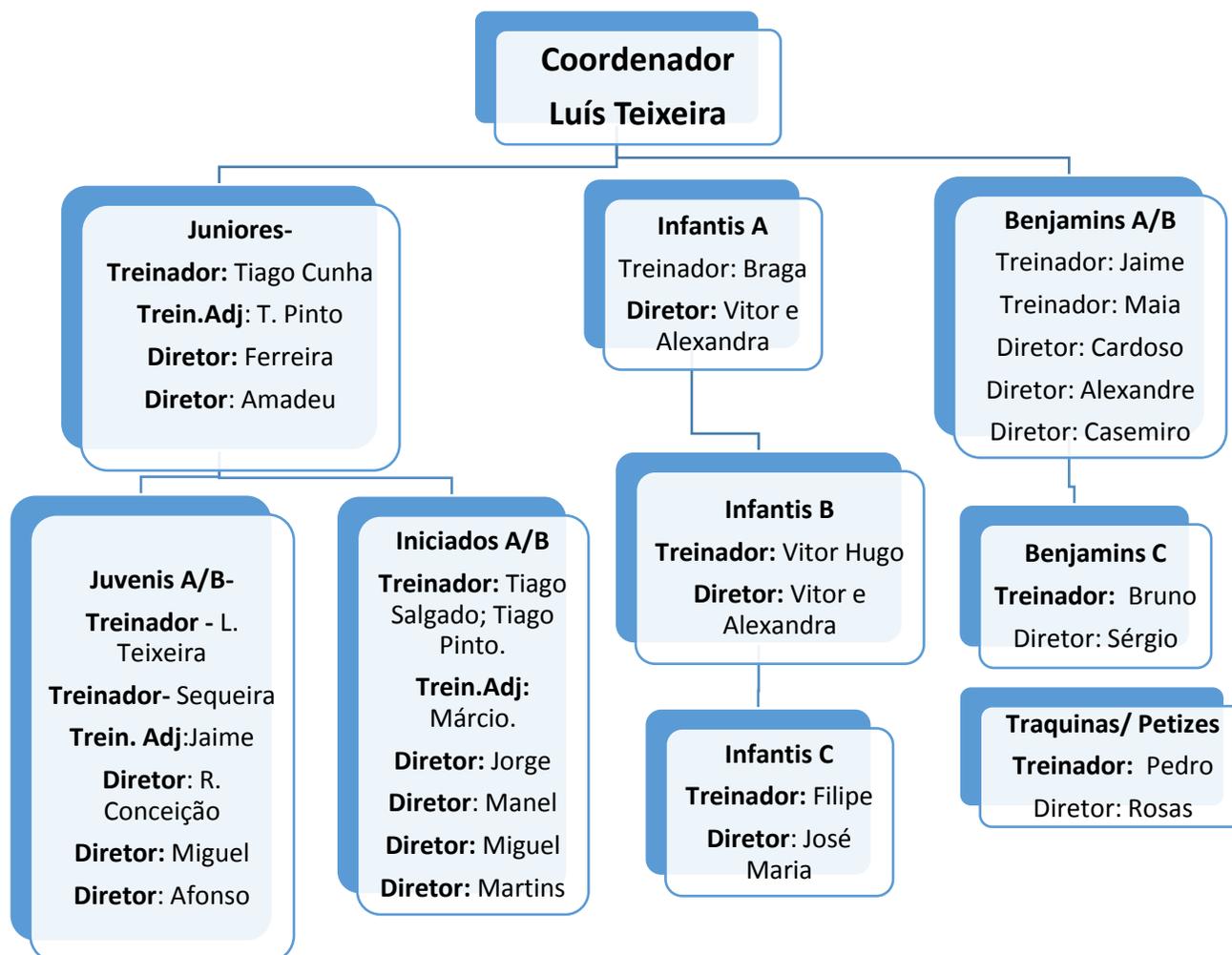
- ✓ Possibilitar o acesso à prática do futebol a todas as crianças e jovens dos cinco aos treze anos de idade, independentemente das suas capacidades;
- ✓ Criar um espaço de lazer e ocupação de tempos livres de forma segura e organizada.
- ✓ Incutir nas crianças o gosto pela aprendizagem na modalidade de futebol e o orgulho em pertencer ao FCF.

Futebol 11:

- ✓ Realizar adaptação dos atletas ao futebol onze, no escalão de iniciados.
- ✓ Manter as equipas de Juniores, Juvenis e Iniciados a disputar os campeonatos nacionais, tornando cada vez mais profissional e exigente o futebol onze na formação.
- ✓ Promover integração de novos jogadores na instituição e nos objetivos de cada equipa.

2.2.3 Organização dos escalões de formação

Tabela 2- Organograma da Formação (Fonte: Luís Teixeira)



O clube conta ainda com um treinador de guarda-redes na formação, Carlos Navio. Para ter uma resposta imediata e eficaz face às necessidades inerentes à formação, proporcionando a treinadores e jogadores todas as condições para uma prática desportiva de excelência, o Departamento de Formação contava ainda com uma lista de profissionais que asseguravam todos os dias o bom funcionamento desta instituição. O roupeiro Sr. Martins, que já conta com vinte e dois anos ao serviço do FCF é, a meu ver, uma das figuras simbólicas, por ser um fiel combatente ao serviço do clube em todos os momentos de tristeza e alegria, por ser um dos adeptos mais apaixonados e orgulhosos, pela dedicação que disponibiliza todos os dias para que nada falte aos jogadores na sua aprendizagem e aos treinadores no seu ensino, pelo respeito que conquistou dentro do clube desde jogadores, a treinadores, passando por diretores, coordenadores e presidentes.

Para uma ação rápida e eficiente capaz de responder às mais diversas lesões contraídas pelos jogadores, de uma forma segura e muitas vezes milagrosa, a formação tinha ao seu dispor três massagistas (Luís, Augusto e Catarina) e uma fisioterapeuta, Rita. Para assuntos de caráter nutricional ou recuperação ativa dos atletas, o clube tinha parceria com a clínica de fisioterapia dos Bombeiros Voluntários Famalicenses e com o Hospital de Dia do Grupo Trofa Saúde.

O meu supervisor no clube

Tabela 3- Ficha de identificação do Coordenador do FCF

Ficha de Identificação	
Nome	Luís Teixeira
Data de nascimento	1984-08-10 (30 anos)
Competências no clube	Coordenador da formação, treinador dos juvenis A. Esse é o terceiro ano que trabalha com a equipa de Juvenis A.
Habilitações literárias	Completo o curso de desporto na FCDEF, tendo o nível 2 de treinador de futebol ao cargo da Federação Portuguesa de Futebol.

2.3 Espaços físicos do Clube

O clube tinha semanalmente ao seu dispor, três campos de treino para a formação dos seus jovens. O complexo desportivo, ao abrigo da Câmara Municipal de Famalicão, situa-se na freguesia de Calendário, praticamente no centro da cidade. Este complexo desportivo conta com o campo Municipal 22 de Junho, com um campo de treinos nº2, um pavilhão pertencente ao FAC, onde são praticadas modalidades como basquetebol, hóquei, voleibol, badminton, futsal, danças rítmicas, ballet e dança contemporânea. Para qualquer tipo de trabalho físico específico, ou recuperação de lesão, o clube tinha à sua disposição um ginásio. O complexo desportivo alberga ainda três campos de ténis ao ar-livre, um dos quais coberto e as piscinas municipais.

Para uma ocupação consciente e racional dos espaços de treino, todas as semanas era elaborado o mapa de treinos semanal e colocado junto ao balneário dos treinadores e jogadores, oscilando entre o complexo desportivo e o Campo de futebol de Mouquim (pelado). De referir as dificuldades sentidas pelo clube para conseguir conciliar o treino de todas as equipas, devido à escassez de espaços de treino.

Tabela 4- Mapa de treinos semanal

		Mapa de treinos semanal				
		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Estádio Municipal (nº2)	2 Infantis B e C Traquinas/ Petizes 19h às 20h15.	Iniciados B 5 19h00 às 20h15	Iniciados B 5 19h às 20h15	Juvenis B 3 19h às 20h15	Iniciados B 5 19h às 20h15	
		Juvenis B 3 19h00 às 20h15	Infantis A 3 19h às 20h15	Iniciados A 5 19h às 20h15	Infantis A 5 19h às 20h15	
	Iniciados A- 3 Juvenis A-5 Juniiores- 4 20h15 às 21:30	Iniciados A 2 19h00 às 20h15	Juvenis B 5 19h às 20h15	Juvenis A 5 19h às 20h15	Juvenis A 5 19h às 20h15	
		Juniiores 4 20h15 às 21:30	Juniiores 4 19h às 20h15	Juniiores 4 19h às 20h15	Iniciados A 3 19h às 20h15	
		3ª Feira (Mouquim)	4ª Feira (Campo nº2)	5ª Feira (Campo nº1)		
		Infantis A 19h00 às 20h15	Juvenis A 2 17h30 às 19h00	Infantis B e C Benjamins 2 Traquinas e Petizes 19h00 20h15		

Campo Municipal 22 de Junho – Este campo era de relva natural e sofreu recentemente obras de remodelação em duas das suas bancadas. Utilizado pelo plantel principal para os jogos em casa e para alguns treinos nomeadamente de finalização e bolas paradas, servia também como espaço de treino para os mais pequenos (infantis, benjamins, traquinas e petizes). Quase todas as quintas-feiras o meu treino com as camadas mais jovens realizava-se neste campo. A meu ver acabava por ser prejudicial

para o estado do relvado, mas de momento é solução possível para que os escalões acima possam ter o espaço necessário para treinar. De salientar ainda, que à volta deste campo existia uma pista de atletismo, salto em comprimento, lançamento do peso para esta mesma modalidade.



Figura 6- Campo Municipal 22 de Junho

Campo de treinos ou Campo nº2: Assente num tapete de relva sintética, este campo era ocupado diariamente por vários escalões da formação (Infantis A, Iniciados A, Juvenis A e B, Juniores) para que estes possam treinar sem limitações. Este campo era composto por quatro balneários para jogadores e um para equipa de arbitragem, um departamento médico, uma lavandaria e um espaço para o material. De salientar ainda que a equipa de rugby de Famalicão, CRF, treinava neste mesmo espaço a partir das 21:30 às segundas, terças e quintas-feiras.



Figura 7-Campo de Treinos FCF

2.4 Recursos materiais na formação

Os recursos materiais são cruciais para um treino rico, diversificado e capaz de responder às exigências de cada treinador, permitindo uma maior diversidade dos exercícios e consequente melhoramento das capacidades coordenativas, condicionais, técnicas e táticas. Como os recursos não são suficientes para satisfazer todas as equipas que treinavam ao mesmo tempo, principalmente as dos escalões mais baixos, quando se precisava de algum material específico para o treino, teríamos que nos

deslocar com antecedência sobre o risco de este já ter sido requisitado. Assim sendo, cada escalão tinha direito a 10 bolas, à exceção dos Iniciados A, Juvenis A e B Juniores, que têm vinte bolas. As bolas eram específicas de cada escalão. De acordo com a observação que realizei, em caso de necessidade de material suplementar, o treinador deslocava-se previamente ao local dos arrumos. Sendo assim, este era o material utilizado pela equipa nas sessões de treino

No que diz respeito ao material que era utilizado nas duas equipas, apenas vou mencionar o dos Infantis, na medida em que foi o escalão onde tive uma participação direta na organização e gestão do mesmo.



Figura 8- Cones e estacas



Figura 10- Bolas nº4



Figura 12- Cones e estacas



Figura 11- Coletes e sinalizadores

Para que os atletas fossem levados em segurança e a bom tempo para treinos e jogos (era necessário transporte para os jogadores que moram mais longe poderem vir aos treinos),

o clube colocava à disposição uma carrinha e duas camionetas pequenas cedidas pela Câmara Municipal.



Figura 13- Carrinha para transporte das camadas jovens

2.5 População-Alvo

O meu trabalho desenvolvido durante o estágio e no próprio clube teve uma ligação muito próxima ao plantel de juvenis A, equipa que disputou o Campeonato Nacional de Juvenis Zona Norte e os infantis C, equipa que disputou o Campeonato Regional da Segunda Divisão Zona Norte. Para um melhor acompanhamento, organização e intervenção no terreno, procedi à elaboração de um documento para cada escalão de periodização e planeamento do treino no fim do mês de dezembro (anexo 3 e 4).

2.5.1 Juvenis A

Nesta equipa, o treinador principal foi o Luís Teixeira, o meu supervisor na instituição e coordenador da formação. Tem um passado na equipa como jogador, fez a sua formação como jogador no clube e exerceu o cargo de treinador há seis anos nos benjamins A e há quatro anos nos iniciados B, apesar de ser ainda um jovem. A acompanhar a equipa estava ainda um treinador adjunto, apenas com o curso de desporto de décimo segundo ano e antigo jogador do GDR e FCF, o treinador de Guardarredes, um fisioterapeuta e o diretor desportivo.

Plantel 2013/2014

Nº	NOME	NACIONALIDADE	POSIÇÃO	CLUBE ANTERIOR
	Rafael	Portugal	Guarda Redes	Braga Fut
1	Machado	Portugal	Guarda Redes	F.c.f
24	Ze Ferreira	Portugal	Guarda Redes	F.c.f
	Brandao	Portugal	Defesa	O.f.c
	Hugo	Portugal	Defesa	Rio Ave
13	Obama	Portugal	Defesa	F.c.f
19	P.cardoso	Portugal	Defesa	F.c.f
35	Joao Ribeiro	Portugal	Defesa	F.c.f
36	Garganta	Portugal	Defesa	F.c.f
38	J.vilaça	Portugal	Defesa	F.c.f
	Paulinho	Portugal	Médio	O.f.c
3	Rui Pedro	Portugal	Médio	F.c.f
18	Junior	Portugal	Médio	F.c.f
27	Serginho	Portugal	Médio	F.c.f
43	Bruno	Portugal	Médio	F.c.f
53	Hugo	Portugal	Médio	F.c.f
	Tiago Silva	Portugal	Avançado	O.f.c
34	Rubirho	Portugal	Avançado	F.c.f
42	Marques	Portugal	Avançado	F.c.f
49	P.almeida	Portugal	Avançado	F.c.f

Ilustração 14- Plantel da Equipa de Juvenis A (Fonte: Site ZeroZero)

Equipa Técnica

Tabela 5- Equipa Técnica Juvenis A (Fonte: Site ZeroZero)

NOME	NACIONALIDADE	FUNÇÃO
Luis Teixeira	 Portugal	treinador
Joao	 Portugal	adjuntinho
Rui Ferreira	 Portugal	diretor

O modelo de jogo da equipa é o 4-4-2, considerando a espinha dorsal da equipa os dois centrais, os dois médios e os dois avançados, desdobrando-se o resto da equipa nas alas. Ou seja, procura equilíbrio no jogo interior para depois explorar em superioridade numérica o jogo pelas alas.

Organização ofensiva: A equipa posicionava-se em campo num 4-4-2, resultando muitas vezes num 3-4-1-2, com os laterais a subirem e darem largura ao jogo, com o médio mais defensivo (normalmente o Hugo) a descer para a linha dos centrais para vir buscar jogo, procurando circulação e jogo apoiado na primeira fase de construção ofensiva, sendo que os pivôs têm uma forte participação nesta fase do jogo. Se a equipa adversária jogava fechada, a equipa procurava sempre os laterais, se não, a equipa procurava sempre o corredor central. Jogo lento nesta fase. Na segunda fase de jogo, a equipa acelerava o jogo através do corredor central com um dos médios a descer ou mesmo o avançado, sendo que a equipa colocava-se formando triângulos pequenos, colocando a bola nas laterais onde procurava ganhar profundidade ou com combinações diretas a um, dois toques, fomentando sempre a superioridade numérica sobretudo nas laterais com extremos muito rápidos. A equipa procurava finalizar com combinações diretas, sendo que quem fazia o primeiro passe ia buscar mais à frente. Procurava muito os cruzamentos para a finalização.

Transição ofensiva: Se ganhasse bola no seu meio campo defensivo, procurava sair a jogar pelos centrais ou pelo médio mais defensivo que vinha buscar a bola, recuando e obrigando os centrais a abrir. Procurava com trocas de bolas a meio campo, um, dois toques, desequilibrar o adversário para depois colocar a bola no espaço para os extremos entrarem em velocidade. Se não conseguisse realizar este processo, a equipa procurava sair rápido com combinações lateral, extremo, avançado, formando um triângulo, levando a que o extremo ganhasse a linha. Se recuperasse a bola no meio campo adversário, a equipa procurava reagir rápido, tentando colocar a bola rápido no avançado para este tabelar com o médio que fazia o passe para as costas da defesa, para entrada em velocidade do extremo. Se as linhas estivessem fechadas, a bola era então jogada para trás e começava de novo o processo ofensivo.

Organização defensiva: a equipa defendia em 4-4-2 que muitas vezes se tornava num 4-1-4-1, com um dos avançados a recuar para vir pressionar o trinco, não permitindo que este pense o jogo.

Fomentava o equilíbrio defensivo com equipa a jogar fechada cortando espaços e apelando à cobertura defensiva. Pressão mais alta de um dos avançados perto da meia-lua do adversário. Quando a equipa adversária tentava passar o meio-campo com bola controlada existia pressão imediata ao portador da bola. O objetivo era pressão na bola e não nos adversários.

Transição defensiva: A equipa recolocava-se rapidamente, fechando-se entre linhas e assumindo muitas vezes um 4-4-1-1, com um dos avançados a descer para pressionar a segunda fase de construção de jogo da equipa contrária. Quando perdia a bola no seu meio-campo, tentava sempre pressionar o portador da bola, sempre com pressão forte e agressiva, tentando criar superioridade numérica. No meio campo adversário, a equipa gostava de pressionar intenso, com bloco alto, aniquilando a primeira e segunda fase de construção de jogo da equipa adversária, cortando os espaços, obrigando o adversário a bater longe e apresentando linhas subidas no terreno.

Ponto forte da equipa: Ataque com cinco extremos com bastante qualidade e de diferentes habilidades, o que era bom porque permitia potencializar o jogo pelas linhas com o intuito de poder ganhar em situações de um para um, jogo em profundidade nas costas dos defesas ou procurar a superioridade numérica.

Ponto fraco: Neste modelo tático, os avançados jogam pouco para a equipa; dificuldades dos médios em pegar no jogo. Qualidades individuais da defesa. Trinco da equipa com pouca capacidade de sair a jogar.

2.5.2 Infantis C

O treinador da equipa era o treinador Filipe, com cinquenta e três anos de idade e com vastos anos de experiência como treinador no futebol amador. Portador do nível um de treinador de futebol, já treinou os mais diversos escalões da formação de clubes conterrâneos. Principais qualidades que me foram transmitidas pelo coordenador: premeia a disciplina, o respeito, a comunicação e é apaixonado naquilo que faz. Confirmou-se todas estas vertentes, foi um prazer o tempo que trabalhei com ele pelo saber que me transmitiu quer pela modalidade quer pela vida. De salientar ainda que os Infantis treinavam no campo principal do Famalicão às quintas-feiras juntamente com mais 4 equipas o que muitas vezes limitava o trabalho dos treinadores devido à falta de espaço suficiente para a execução de exercícios de organização ofensiva com toda a equipa. Outro fator que a formação do Famalicão deveria apostar seria em implementar estratégias de recrutamento de jogadores, por ser o clube do concelho de grande dimensão com 43 freguesias, como por exemplo, um departamento de scouting. para que pudesse haver uma selecção de jogadores para integrar as equipas de formação, proporcionando planteis mais competitivos e de maior qualidade.

Objetivos para a equipa (*traçados pelo treinador e coordenador*)

- ❖ Adaptação de novos jogadores à realidade do Clube.
- ❖ Trabalhar e consolidar aspetos técnicos (passe, remate, receção).
- ❖ Trabalhar e consolidar aspetos táticos (princípios de jogo ofensivos, defensivos, saber jogar segundo um sistema tático, leitura de jogo).
- ❖ Noções de comportamentos da equipa em organização defensiva e organização ofensiva. Movimentações coletivas e individuais.

Caraterização do plantel

Tabela 6- Plantel da Equipa de Infantis C do FCF (Fonte: Própria)

Nome	Idade	Peso (kg)	Altura (cm)	IMC
Atleta 1	11	37	1,46	17.4
Atleta 2	12	44	1,51	19.73
Atleta 3	12	41	1,49	18.6
Atleta 4	12	45	1,47	20.8
Atleta 5	11	31	1,43	15.12
Atleta 6	12	44	1,48	20.1
Atleta 7	12	41	1,46	19.24
Atleta 8	10	34	1,42	16.9
Atleta 9	12	40	1,49	18
Atleta 10	11	37	1,46	17.4
Atleta 11	12	32	1,43	15.6
Atleta 12	11	32	1,44	16.2
Atleta 13	12	41	1,46	19.3
Atleta 14	12	57	1,50	25.3

|

Capítulo III

OBJETIVOS E FASES DO ESTÁGIO

3.1 Objetivos do estágio

O estágio teve como principal objetivo a consolidação dos conteúdos abordados durante estes 3 anos do curso de desporto, propiciando um campo de experiência e de conhecimentos, estabelecendo uma simbiose perfeita entre a teoria e a prática.

Para um desempenho de excelência, capaz de poder absorver toda a informação para de uma maneira progressiva intervir, já albergado de conhecimento empírico, foi necessário planificar de uma forma estratégica, mas desafiadora. Deste modo, foram colocadas metas e objetivos com o intuito de estimular todas as minhas capacidades e a responsabilidade em atingir os pressupostos que por mim e pelo meu orientador foram delineados. Decidi então dividi-los em gerais e específicos.

3.1.1. Objetivos gerais

- **Desenvolver nos jogadores o gosto pela modalidade e pela atividade física.**
- **Integrar-me e familiarizar-me com as dinâmicas do clube e com todos os intervenientes no mesmo, consciente da minha posição dentro do F.C.F.**
- **Contribuir de forma ativa e positiva no dia-a-dia do clube, disponibilizando-me a 100% pelo mesmo em qualquer situação.**
- **Participar em atividades organizadas pela instituição.**
- **Vivenciar experiências na modalidade de futebol que sejam enriquecedoras futuramente como técnico de desporto.**
- **Ser parte integral da formação de cada jovem quer no plano desportivo, quer social, quer afetivo, promovendo valores para a vida.**
- **Ser capaz de utilizar o conhecimento científico numa dada situação específica.**

3.1.2. Objetivos específicos

- **Coadjuvar, orientar e liderar a sessão de treino em função do tempo da sessão de treino, objectivos a atingir, tempos mortos do treino.**
- **Observar e compreender os feedbacks do treinador quer na sessão do treino quer nos jogos.**
- **Ser eficiente na utilização dos estilos de ensino e dos exercícios utilizados, para conseguir obter o máximo rendimento da sessão e captar a máxima atenção dos atletas**
- **Observar e a analisar o jogo nas suas diferentes etapas.**
- **Perceber em função dos objectivos que o treinador pretende trabalhar na equipa, como são preparados os macrociclos, microciclos e os exercícios de treino.**

3.2 Calendarização do Estágio/Carga Horária

O meu estágio teve começo no dia 3 de outubro de 2013 e conclusão no dia 12 de junho de 2014. Como tinha aulas no IPG de segunda a quarta-feira tornava-se impossível estender o meu trabalho no clube de domingo a domingo e acompanhar os dois treinos dos Infantis e os quatro treinos dos Juvenis devido à distância entre o Instituto e o F.C.F ser de cerca de 250 km. Considerei que foi uma dificuldade que eu tinha pouco em mente a distância tão acentuada entre o local do estágio e o instituto, bem como os custos com viagens todas as semanas. Contudo penso que com sacrifício quer meu quer dos meus familiares e muita vontade consegui superar estes contratemplos. Posto isto, a distribuição das horas semanais de estágio restringia-se aos restantes dias da semana. Terça-feira era o dia da reunião quinzenal com o orientador Pedro Esteves com o intuito de fazer o ponto da situação e tirar dúvidas que iam surgindo relacionadas com o estágio. Quarta-feira era o dia de preparação da semana de trabalho, onde eu intercalava entre a elaboração de um exercício ou de um plano de treino, conforme solicitado pelo treinador.

Às quintas-feiras, desempenhava um papel mais ativo na observação, gestão e condução do treino bem como no auxílio ao treinador principal. Procurava observar os comportamentos do treinador e dos jogadores para poder intervir de forma segura e oportuna. Às sextas-feiras debruçava-me mais pela observação do treino (modelo de jogo, exercícios utilizados, objetivos do treino) e da gestão que era feita do mesmo (recursos materiais, temporais). No quadro abaixo, pode-se ver como foi gerido o tempo de estágio, sendo que após algumas conversas com o treinador dos juniores ofereci-me para gravar alguns jogos.

Tabela 7- Horário de Estágio Curricular

Horário de estágio curricular							
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
08h-09h						Infantis C	Domingo
09h-10h							
10h-11h							
11h-12h							
12h-13h							
13h-14h						Juvenis A	Domingo
14h-15h							
15h-16h						Juniores	Domingo
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h		Reuniões IPG					
19h-20h							
20h-21h							
21h-22h							

Jogos dos Juniores fui filmar 5 jogos a pedido do treinador adjunto

De salientar que no final dos treinos, especialmente o de quinta-feira, fazia sempre uma pequena reflexão do mesmo. Domingo era dia de rever a análise quer qualitativa quer quantitativa do jogo bem como a postura dos jogadores, para no treino de segunda o treinador poder conversar com os atletas e confrontá-los sobre estatísticas, comportamentos e resultados.

3.3 Planeamento e intervenção

No início do Estágio foi-me viabilizado um documento por parte do meu orientador no Instituto, onde dividia e orientava, de forma progressiva o meu trabalho a desenvolver no clube. Sendo assim este ficou dividido em três fases: I) Integração e Planeamento; II) Intervenção; III) Avaliação Final.

3.3.1 Fase de Integração e Planeamento

Nesta fase, que decorreu de outubro de 2014 a dezembro de 2014, planeei como iria ser a minha intervenção no clube e os parâmetros a focar para obter o máximo de êxito nas minhas ações. Decidi numa primeira fase fazer o levantamento de toda a informação relativa ao clube, desde a contextualização do estágio, recursos humanos, espaciais, logísticos e mais pormenorizado nas equipas que acompanhei. A observação dos treinos e dos jogos dos Infantis C e Juvenis A com recurso a observação de fichas, também foram outra estratégia que implementei para desenvolver o meu trabalho e quando fosse chamado a intervir fazê-lo com segurança e conhecimento. Durante este período observava o treino dos infantis C às quintas feiras, nomeadamente comportamentos do treinador, exercícios utilizados, trabalho desenvolvido com a equipa e o porquê de ser assim e os de Juvenis A às sextas feiras que se debruçava mais sobre finalização. Saliento que na equipa de Infantis começava a intervir, nomeadamente fazer a disposição do material para os exercícios, acompanhar pequenos grupos de trabalho quando a equipa era dividida, aquecimento do guarda redes nos jogos e trabalho de guarda redes nos treinos.

3.3.2 II fase – Intervenção

A intervenção no terreno, começou a ser feita lentamente e como eu referi já na fase anterior, isto porque duas pessoas conseguem otimizar bastante mais o treino se trabalharem de forma organizada, pelo que a minha ajuda foi solicitada cedo. Contudo no mês de janeiro foi-me dada a liberdade para intervir mais directamente com os jogadores dos infantis C, prescrevendo e dando exercícios dentro das necessidades e objetivos da equipa. Esta fase durou até ao final do estágio, sendo que por já estar familiarizado com a equipa de infantis tive a liberdade para dar alguns treinos completos. Nesta fase pus em prática algumas tarefas que por mim tinham sido planeadas nomeadamente testes físicos, psicológicos, filmagens de jogos, melhorias nas fichas de observação e análise de jogo e no final de época scouting dos jogadores dos infantis A, para analisar aqueles que tinham capacidades para transitar para permanecer nos escalões do Famalicão no ano seguinte.

Capítulo IV-
ATIVIDADES
DESENVOLVIDAS

4.1 Planeamento e integração

No início desta minha caminhada no clube, foi-me fornecido o organograma do clube com o quadro técnico da formação com diretores e treinadores. Foi extremamente proveitoso, porque permitiu-me ter uma maior noção de como estavam dispostos os cargos, uma familiarização rápida e eficiente com todos os treinadores, evitando assim qualquer tipo de percalço na abordagem aos mesmos. Nesta fase procurei ainda alcançar o mais depressa possível o meu espaço no clube e nas equipas com quem iria trabalhar, sabendo que para conquistar o meu espaço e evoluir, teria de me integrar o mais rápido possível, com a noção de quem sou e para onde vou, respeitando para isso a minha posição, o local de trabalho e todos os recursos neles inseridos. No início senti algumas dificuldades em encontrar o meu espaço dentro do clube. Confesso que estava à espera de numa fase inicial de um melhor acolhimento, nomeadamente me facultassem fato de treino ou até mesmo um casaco do clube para os treinos e para os jogos, questionando o coordenador sobre essa situação, porém nunca obtive nenhuma resposta. Essa situação só veio a acontecer apenas numa fase posterior, com o novo coordenador, onde tive de partir de mim essa mesma vontade, o que fez sentir desde logo como se não fosse um deles e me fez sentir um pouco excluído do dia a dia do clube. Nesta fase, comecei então pela caracterização do clube e de todos os recursos existentes no mesmo, percebendo toda a lógica de funcionamento e as metodologias usadas na gestão do departamento de formação. Perceber de que forma cada treinador tem os seus ideais de treino e de jogo e a forma como os usa para potencializar ao máximo o melhor de cada jogador em função do colectivo. Perceber o planeamento que era desenvolvido em função do escalão etário sobrepondo-se a formação do jovem atleta aos resultados, foi uma estratégia que utilizei para me enquadrar na realidade das equipas. Outra estratégia que empreguei para numa fase posterior denominada intervenção, para ser-me mais fácil coadjuvar o treinador principal nas tarefas do treino e ter a capacidade de liderar com êxito os atletas, foi recorrer a testes físicos, técnicos, questionários sobre o relacionamento dos atletas e introdução à observação de jogo. Revelaram-se importantes sobretudo para solucionar alguns problemas de relacionamento do grupo, acabando com os ditos “grupinhos” e com más atitudes de alguns atletas. Contudo apenas só foi possível a realização dos mesmos nos Infantis. De frisar que já nesta fase, o à-vontade que sentia com o treinador era grande, muito por este ser experiente mas sempre aberto a novas ideias e novos métodos, permitiu-me começar a dar feedbacks constantes nos exercícios, consoante as referências que ele me dava.

4.1.1 Observação

Como o treino é um meio para se atingir um fim e sabendo que a competição é o reflexo de como se trabalha nos treinos, optei por observar comportamentos, tipo de exercícios utilizados e a sua repercussão nos atletas, estratégias utilizadas para ter a maximização dos atletas e do treino mediante os recursos disponíveis. Observar ainda os comportamentos dos treinadores para com os jogadores em situações específicas, ajudou-me muito a perceber o comportamento a assumir em diferentes situações nomeadamente a liderança, feedbacks, palestras, para quando fosse a minha vez ter o máximo sucesso nas intervenções. Em suma, procurava observar todos estes pontos nas equipas de infantis C e Juvenis A, com o objetivo de formular uma ideia em relação à forma mais eficiente, correta e feliz de ensinar aos jovens, todas as componentes da modalidade de futebol.

Chamo atenção ainda para o facto das dificuldades que obtive nesta fase nos juvenis A, na perceção dos objetivos dos exercícios usados e do o enquadramento dos mesmos na forma de jogar da equipa. Para inverter essa situação procurei estar sempre a par das suas palestras e tirar as minhas dúvidas sempre que necessário. Posso dizer que em relação a isso sempre se mostraram disponíveis para a transmissão de conhecimentos. No que diz respeito à elaboração da ficha de observação de jogo percebi que não havia nenhum treinador da formação que necessitasse de analisar o jogo da sua própria equipa, o que a meu ver era estranho dada a importância que tem nos dias de hoje no mundo do futebol perceber aquilo em que a equipa esteve menos bem para podermos no treino retificar e trabalhar essas mesmas lacunas. Quando questionados sobre a elaboração de uma ficha mostraram-se agradados, contudo, nenhum dos treinadores me foi capaz de explicar o que pretendia que eu analisasse, pelo que tive que investigar bastante para perceber como elaborar esta ficha jogo em função do que é necessário observar e analisar no jogo. Desde comportamentos individuais e colectivos da equipa, organização ofensiva e defensiva, transições, capacidade da equipa em dar resposta ao que se ía passando no jogo, lances de bola parada, atitude dos jogadores entre outros. Para ganhar este conhecimento do jogo e das suas variantes e da perceção do que era importante analisar, decidi ler vários livros de análise de jogo, conversar com alguns dos meus professores e juntar ao conhecimento que ía recebendo dos treinadores. Confesso que não foi uma tarefa fácil mas que agarrei com todo o gosto e vontade.

Habitualmente há um treinador de guarda redes que trabalha os guarda redes dos escalões de Infantis e Iniciados cerca de uma hora, dividida em dois tempos de trinta minutos por semana. Nos restantes (Juvenis e Juniores), o acompanhamento dos guarda-redes era praticamente diário (quatro treinos semanais) com quarenta e cinco min a uma hora de trabalho específico, sendo que no treino de sexta feira é integrado na maior parte do treino da equipa

Cerca 40 minutos antes do começo do treino dirigia-me para o bar do clube. Fazia pequenos jogos de matraquilhos com alguns atletas, o que para mim foi proveitoso pois permitia-me um maior à vontade com os atletas e funcionários. Quando faltavam apenas vinte minutos para o início do treino, dirigia-me para os balneários onde fazia uma muito breve reunião com o treinador principal com o intuito de este me colocar ao corrente do tipo de sessão que iria fazer. Ficou estipulado, desde o início, que teria a responsabilidade de levar o material que iria ser utilizado para o treino, bem como fazer a contagem do mesmo no final para evitar a desorganização do material. No final do treino grande parte dos atletas fugia de ajudar a arrumar o material, pelo que procedi à elaboração de uma ficha, onde responsabilizava um grupo diferente de atletas em cada treino para arrumar o material (anexo 6). Na segunda volta começaram a desaparecer e a ser trocadas algumas bolas da minha equipa de Infantis. Começou a gerar desconforto dado que apareciam nos Benjamins que estavam em primeiro lugar, o que nos levava a pensar que não havia a mesma igualdade dentro da formação, visto que, chamamos várias vezes para este facto mas nunca ninguém se manifestou ou apresentou preocupação. De salientar que as balizas de futebol cinco, as balizas desdobráveis e as mini balizas só chegaram ao clube já perto do final da época, daí terem sido pouco utilizadas pelo treinador, o que a meu ver é penoso para a equipa porque é através do contacto com diferentes materiais que o jogador mais evoluiu.

Como referi no parágrafo anterior era o primeiro elemento técnico a chegar ao espaço de treino, pelo que numa fase inicial fiquei encarregue de levar o material para o treino e fazer a disposição do material para a primeira parte da sessão. Posteriormente com a experiência adquirida e com e o à vontade para liderar a equipa a ser maior, comecei por iniciar o treino, onde premiava um exercício com bola, dependendo também do que o treinador me transmitia. Contudo, procurava sempre a presença da bola, com o intuito de haver muita relação com a mesma, para que quando estes tenham a bola nos pés se sintam confiantes e capazes. Tentava sempre colocar variáveis de evolução do exercício de maneira a dificultar a tarefa do jogador.

Nesta fase, durante o primeiro exercício da parte fundamental fazia um pouco de trabalho específico com o GR. Os exercícios utilizados eram delineados por mim, onde procurei sempre exercícios mais técnicos, de reacção e pliométricos de força e potência (salto vertical, lateral e horizontal). Como exemplo deixo alguns exercícios, gr de costas voltadas ao meu sinal tinha que tocar com as mãos nos cones (colocados horizontalmente e diagonalmente) com corrida lateral ou de costas, voltavam ao centro da baliza virava-onde eu colocava o remate para um dos lados rasteiro e depois logo de seguida alto para o outro lado. Outro exercício que utilizava, colocava mini barreiras onde o atleta fazia saltos laterais a pés juntos, com o mínimo de toque no chão, sendo que no último tinha o salto mas agora a dar maior impulsão para apanhar a bola Outro exercício colocava o jogador de costas

voltadas para mim, junto a ele eu atirava a bola para a sua frente para o solo, acima da cabeça e na zona da bacia, onde este tinha de reagir rapidamente para agarrá-la. Como o guarda-redes nestes escalões é muitas vezes submetido a jogo com os pés, fazia um quadrado com quatro mini balizas e jogávamos um contra um outro. Nos jogos fiquei responsável por dar o aquecimento ao GR, sendo que tive a total liberdade para elaborar uma série de exercícios capazes de ativar funcionalmente o atleta para o jogo. Para me auxiliar investiguei e com base na minha experiência como gr na formação, elaborei uma ficha cada vez mais completa e capaz de focar nos elementos essenciais para o aquecimento, com adaptação curta ao remate (com variações de lado, altura, cima e baixo) e exercícios de passe com variações num lado e no outro, bolas curtas e longas. Procurava também que o aquecimento não fosse muito longo para não levar ao erro do gr e para manter o foco do jogador.

Durante a minha fase de observação procurava observar o treino, exercícios utilizados e com que objectivos e comportamento do treinador nos diferentes contextos do treino (anexo 7). Foi durante o decorrer desta fase que fiz a introdução à componente da observação de jogo, criando fichas de observação que eu mesmo completei (ver anexo 8). Para isso recorri a algum material complementar como livros e artigos.

Assim o meu principal foco nos treinos foi:

- Observar postura de liderança do treinador no treino e atitudes dos atletas.
- Observar a condução dos exercícios de treino e questionar o porquê da utilização dos mesmos.
- Observar gestão do tempo para otimização da sessão de treino.
- Perceber o momento certo para dar feedbacks para os atletas.

Nos jogos foi o seguinte:

- Observar feedbacks do treinador no reajuste das posições dos jogadores dentro do campo.
- Recolha de dados quantitativos e qualitativos.
- Relacionar comportamento dos jogadores em função da interferência dos pais no jogo. Relação treinador/ atleta; atleta/ pai; treinador/ pai.
- Observar comportamentos negativos de atletas para comunicar ao treinador, quer no banco de suplentes quer dentro das 4 linhas.

A falta de conhecimento incentivou-me a querer melhorar rapidamente a minha ficha de observação de jogo, pois sei que é um fator importante para retirar o melhor e pior da nossa equipa, quer a nível individual (técnico) quer colectivamente (tático) (anexo 9). O meu trabalho junto da equipa de Juvenis passou pela observação atenta da implementação do modelo de jogo em função da

disponibilidade do plantel e por decodificar e investigar a planificação e periodização que foi feita em relação à época, mediante os recursos humanos, materiais, físicos e espaciais da equipa; perceber a implementação dos mesociclos e microciclos, mediante a competição em questão e mais especificamente o adversário; observar as várias fases da sessão de treino e a condução da mesma; interiorizar a metodologia de treino utilizada, compreendendo a relação dos exercícios utilizados com o modelo de jogo, bem como a postura do treinador nos treinos e nos jogos.

4.2 Intervenção

Após uma observação atenta de todas as condicionantes do treino e do jogo, comecei a ter liberdade para elaborar exercícios de treino que fossem de encontro ao trabalho desenvolvido para a equipa. Fiz também uma lista para estabelecer responsabilidades em relação ao material e foi-me concebido poder para castigar, de forma pedagógica, estes jovens sempre que apresentavam atitudes de desrespeito para com o treinador e os colegas. Tentava ser o mais conciso possível nas minhas intervenções, demonstrando objetividade, confiança, procurando tirar todas as dúvidas para que durante o exercício os meus feedbacks fossem de ajustes posicionais, mais atitude para com a bola, na reacção à perda e não porque os jogadores tinham dúvidas do que tinham de fazer. Para obter a maximização dos exercícios procurava que estes tivessem sempre muita bola. Nos momentos que sentia que os jogadores estavam a dar pouco de si ao exercício chamava-os e questionava-os se queria mesmo aquilo, que não chega estarem corpo presente no treino, que é preciso quererem mais que as outras equipas, que não é justo serem só três ou quatro jogadores a quererem jogar, a quererem a bola e que não posso ser sempre eu a chamar atenção para isso porque eu não jogo. Este é um dos exemplos das ferramentas que eu recorria para estimular à concentração e à maximização das potencialidades dos jogadores no treino. Quando alguns estavam a brincar, a destabilizar o resto da equipa e desconcentrados procurava impor-me apelando ao silêncio. Quem não obedecesse iria tomar banho ou correr à volta do campo até assumir o erro e pedir desculpa à equipa ou ao colega. Posso dizer que houve melhorias claras no comportamento de alguns jogadores mais indisciplinados, tendo a capacidade de perceber que não se prejudicavam só a eles, mas a também toda a equipa, atrapalhando aqueles que têm vontade de aprender e querer ir mais longe. Isto porque, num desporto coletivo como é o futebol, o espírito de equipa é uma peça fulcral para o sucesso.

Procedi à elaboração de um plano de treino para melhor planear o que pretendia para a sessão, onde colocava os exercícios, objectivos, descrição, tempo e material (anexo 5). Para a elaboração deste documento baseei-me no conhecimento adquirido na cadeira de futebol e actividade física e a criança bem como naquilo que eu penso ser fundamental que um documento como estes deve ter. De salientar

que nesta fase comecei a desenvolver trabalho com o guarda-redes, cerca de quinze minutos de trabalho específico, ficando à minha guarda os exercícios a utilizar para com o mesmo.

Na fase da condução de exercícios de treino, comecei a sentir-me à-vontade na interação com os atletas e rapidamente comecei a assimilar e assumir o papel de treinador, procedendo à elaboração e condução de um exercício antecipadamente visionado pelo treinador, quer para a parte inicial quer para a parte final do treino. As linhas de orientação fornecidas pelo treinador antes da sessão e pelo meu orientador no IPG, em tudo me ajudavam a estabelecer uma melhor relação com os atletas, pelo que esta barreira estagiário/atleta foi facilmente ultrapassada. Assim, optei por usar exercícios com a presença constante da bola, porque me permitia manter o atleta constantemente motivado, concentrado e porque acredito que a relação com bola não é uma técnica individual, mas coletiva, pelo que qualquer jogador da equipa tem de ter a capacidade de saber o que fazer não só a nível técnico mas organizacional. O primeiro exercício que coloquei em prática debruçava-se sobre a construção de situações de finalização (presença de alvos, baliza Acaba por ser bastante emotivo para eles porque apesar de exigir concentração é dos momentos do treino pelo qual eles esperam, o contacto direto com a baliza e o guarda-redes, para poder contabilizar quem marcou mais golos, próprios destas idades.

De frisar que nesta fase tentei dar o máximo de feedbacks possíveis, bem como ser conciso e objetivo nos momentos de explicação, para que conseguisse transmitir aos meus atletas todo o meu conhecimento. Quando sentia que a equipa não estava a atingir o que eu pretendia procurava sempre interromper o exercício apelando à atitude, à concentração dos jogadores para que estes dessem mais de si, imprimindo mais velocidade, mais reacção, mais disponibilidade, que não podia ser só eu a querer porque não sou eu que jogo. Quanto a feedbacks mais técnicos procurava alertar para a importância de quando roubar-mos a bola salvar-mos a mesma imediatamente preferencialmente para a frente para evitar a pressão imediata do adversário na zona onde recuperámos, posição do corpo na hora de receber a bola e o ver antes de receber para assim facilitar a acção com bola.

A condução da sessão foi a etapa que se seguiu e para mim a mais desafiante e desejada. Tinha a possibilidade de colocar em prática toda a aprendizagem consumada. Considerei a fase anterior muito importante neste processo, pela introdução que me deu ao mesmo, mas confesso que me sentia algo nervoso. Sabia que era capaz de implementar as dinâmicas necessárias, o que trabalhar e como trabalhar, contudo, podemos fazer uma projeção de como vai correr, mas certezas exatas só com o desenrolar da sessão. Esta desencadeou-se sem percalços e até a minha maior preocupação, o comportamento irrequieto e pouco empenhado de alguns atletas, revelou-se sem fundamento. De salientar apenas que senti que a pouca variedade do material não tornava o treino tão rico quanto eu desejaria mas entendi também que nesta área temos que ser originais e práticos, remediando e ao

mesmo tempo tendo em vista a maximização do treino. Tentei então ao máximo recrear aquilo que pretendia fazer com o que tinha disponível. Para exemplificar esta etapa escolhi uma sessão de treino dirigida no dia vinte e nove de maio. Neste período, já não havia o stress da competição, pelo que decidi tentar melhorar aspetos individuais de cada jogador, para que estes quando fossem chamados aos Infantis A para decidir se transitavam ou mudavam de clube, estivessem à altura do desafio. Preparei então um treino que privilegiasse trabalho técnico (passe, receção, desarme), tático (timing de entrada na bola, sentido posicional, capacidade de raciocínio) e a agressividade. Importante salientar que o treino que eu escolhi foi feito por mim e com base naquilo que eu achava que seria importante de trabalhar com a equipa, depois do treino ser aprovado pelo treinador. Quando este achava que o exercício não seria muito importante e dentro do contexto pedia-me para reformular o mesmo, dando-me dicas. Como não havia um padrão colectivo e individual para os diferentes escalões da formação, ficava a cargo de cada treinador adotar a metodologia que achava mais indicada para cada equipa. Daí eu elaborar o meu treino muito com base nas lacunas da equipa, organização ofensiva, reacção à perda e qualidade técnica (passe, drible, receção orientada).

4.2.1 Condução de exercícios de treino

Nesta fase comecei por dar os alongamentos específicos para cada parte do treino em janeiro, sendo que utilizei, no início dinâmicos e, no final, estáticos, libertando, deste modo, o treinador para a preparação dos exercícios na parte fundamental da sessão.

Como exemplo, na sessão de treino do dia catorze de março, optei por um exercício com a duração de quinze minutos, que fosse de fácil interpretação para os meus atletas, que permitisse trabalhar técnica, agilidade, tomada de decisão e a finalização com movimentações em que privilegiavam o modelo de jogo, com um avançado.

Relativamente às principais dificuldades que encontrei no início debruçavam-se sobre conseguir a total atenção da equipa para a explicação do exercício, tendo que chamar várias vezes os meus jogadores à atenção e ameaçar que acabava o treino mais cedo. Para combater isto comecei a tornar as minhas explicações/ palestras mais concisas e objectivas, com um tom de voz capaz de fazer-se ouvir por todos e muito importante ainda a minha colocação face aos jogadores para diminuir ao máximo os factores possíveis de distração e assim obter o êxito das minhas intervenções e consequentes exercícios.

No dia vinte e cinco de Abril, fiquei encarregue de orientar um exercício para a parte principal do treino. A dificuldade sentida pela equipa, na saída com bola controlada para o ataque, com noções muito rudimentares de ocupação racional dos espaços, levou-me a escolher um exercício de posse de

bola, dentro do modelo de jogo, com apoios e transições rápidas. O exercício tinha a duração de vinte minutos e encadeia uma situação de 4x4 com apoios, sendo o número de toques ilimitado. Pretendia-se, com os apoios, que os praticantes em situação de aperto pudessem ter uma linha de passe viável. Quando os jogadores de campo tivessem linha de passe, colocavam imediatamente a bola em A, onde estava posicionado o avançado da equipa. Numa fase inicial, este tinha apoio de um colega que podia transpor a área para finalizar face à oposição do GR. Com o decorrer do exercício e com o intuito de aumentar o grau de dificuldade, os atletas de campo apenas poderiam fazer o passe para o avançado após 10 passes e o avançado não teria ajuda no colega, tendo de finalizar numa das balizas em situação de 1x0xGR.

4.2.3 Avaliação da performance desportiva

Durante a época procedi à elaboração de testes físicos (força, flexibilidade, resistência) e questionários para fazer um check-up da condição física da equipa (anexos 10, 11, 12).

Em concordância com o treinador foi escolhida uma data para se fazer os mesmos. O questionário nº1 foi elaborado por mim e visava perceber o relacionamento do grupo e resolver alguns desentendimentos que iam surgindo nos treinos, com o objetivo de implementar dinâmicas de grupo, capazes de acabar com esses problemas, direcionando-se para a otimização das condições favoráveis para a prática da modalidade e para a coesão do espírito de equipa. Para tratamento de dados do questionário, criei a seguinte tabela:

Tabela 8- Tratamento quantitativo dos respostas obtidas

	1	2	3.1	3.2	4
João	Miguel Gémeo	Rui	Pinto	Rui	Não
Miguel Silva	Pedro S.	Pinto	Pinto	Osório	Não
Pedro Silva	Miguel S.	Rui	Pinto	Rui	Não
Diogo	Pedro S.	Pinto	Pinto	Rui	Sim
Rui	Não tem um preferido	Pinto	Pinto	Pinto	Sim
José Pedro	Tiago	Rui	Rui	Osório	Sim
Miguel Gémeo	Tiago Gémeo	Pinto	Pinto	Pinto	Não
Pinto	Mi	Rui	Rui	Rui	Sim
Gonçalo (Mi)	Pinto	Pinto	Pinto	Osório	Sim
Tiago Gémeo	Miguel G.	Pinto	Pinto	José Pedro	Não
Osório	Mi	Rui	Rui	Rui	Sim
Tiago	José Pedro	Pinto	Pinto	Pinto	Não

Nas respostas de tipo aberto fiz uma análise qualitativa face aos dados obtidos que em baixo descrevo.

Resposta 2 (resposta aberta) – Análise dos resultados, permitiu concluir que dois jogadores são responsáveis, sendo que, a maior parte das respostas variam entre a brincadeira nos treinos e nos jogos, desrespeito ao treinador, falta de espírito de equipa, entre outras, como foi possível observar em algumas respostas dadas pelos colegas: “Nunca leva nada a sério, só diz palavrões, não se aplica para nada e está sempre a ameaçar os colegas” “está sempre amuado”, “nunca está bem com nada e só sabe resmungar”, “ está no banco nos jogos e só sabe dizer mal da equipa, que vamos perder”, “o treinador está sempre a parar o treino por causa dele”, “ é mal criado e desafia o treinador”, “ está sempre a resmungar perante as ordens do treinador”.

Resposta 4- Foi bastante interessante e ao mesmo tempo curioso analisar este item pelas respostas encontradas. A pergunta continha uma resposta fechada e uma aberta e procurava saber se os jogadores gostavam do ambiente da equipa e porquê. Relativamente à resposta, seis jogadores responderam que não e seis responderam que sim que gostam. Dos seis que responderam que sim, quatro são gémeos o que nos pode remeter para um maior índice de proximidade e conseqüente partilhar da mesma opinião. Outro fator importante foi que os jogadores que responderam que não incidiram a sua resposta dizendo que muitas vezes estava tudo a brincar antes do jogo, que acaba o jogo e perdemos, para os jogadores parece que não interessa a derrota, só querem rebuçados, no banco de suplentes alguns jogadores estavam sempre a ser malcriados e a dizer mal dos nossos jogadores, nos treinos brincava-se demasiado pelo que o treinador passava muito tempo a corrigi-los. Ou seja, houve uma variedade de respostas, mas que não variavam muito quando dizem ser o principal culpado: a brincadeira constante e a falta de compromisso. Relativamente aos jogadores que dizem que sim reparamos que são os jogadores mais desestabilizadores e os mais calados, o que nos remeteu para jogadores com personalidade mais vulnerável acabam por dizer que sim a tudo por não terem uma opinião fixa sobre muitos assuntos.

Face a estes resultados, o treinador confrontou os alunos mais desestabilizadores da equipa, de forma anónima mostrou os resultados e respostas obtidas para que estes se sentissem de alguma forma envergonhados pelo comportamento, encorajando-os e apoiando-os a mudar de comportamento para um melhor ambiente da equipa, porque a equipa faz-se de um coletivo. Procuramos implementar dinâmicas de grupo, fazendo rotatividade na hora de escolher grupos, evitando grupinhos sempre com os mesmos jogadores para criar laços mais fortes entre os jogadores da equipa. Estes resultados permitiram-nos constatar alguns factos que já sabíamos e outros que não tínhamos conhecimento, até

porque o treinador tem de ser atenção a tudo o que se passa, mas por vezes torna-se complicado com tantas tarefas a desempenhar. Permitiu então variar e implementar estilos de ensino de maneira a obter um maior controlo da equipa quer individual e coletivamente.

Os testes físicos foram realizados já perto do final da temporada, no dia a uma quinta-feira às 19h com temperatura amena e sem a presença de chuva, na única altura da época em que me foi permitido a implementação do mesmo por parte dos treinadores, pelo que só foi possível a realização destes testes uma vez e à equipa de Infantis C. Quando confrontado sobre a possibilidade de fazer estes testes na equipa, o treinador dos Juvenis A mostrou-se pouco entusiasmado, alegando que eram de pouca importância para a sua equipa. Para interpretar os resultados obtidos, regi-me pela tabela abaixo ilustrada que representa os valores Fitnessgram para a Zona Saudável de Aptidão Física. Pude então, comparar os valores obtidos com os valores descritos na tabela. O valor da esquerda representa o limite inferior da Zona Saudável de Aptidão Física e o da direita o limite superior.

Na equipa de Infantis A, os testes físicos foram realizados por mim com recurso a uma régua, cones, um banco, um aparelho de música a pilhas e uma pen com os devidos testes do vai vem, extensão de braços e abdominais. Neste teste, participaram todos os jogadores já que com a antecedência de duas semanas antes foram alertados para a realização dos mesmos. De referir que três dos atletas que realizaram o teste já tinham tido a aula de educação física nesse mesmo dia pelo que pode ter afectado de certa forma a sua performance.

Tabela 9- Resultados dos testes físicos

Testes	Vaivém #Percurso	Força e Resistência Abdominal	Extensão de braços# execuções	Flexibilidade		
				Ombro	Senta e alcança Drt.	Esq.
João Osório	58	40	20	Positivo	23,5	25
Miguel Gémeo	47	37	12	Positivo	19	21
Tiago Gémeo	45	33	9	Positivo	20	22
Rui	22	25	7	Positivo	19	17
Miguel Silva	57	36	15	Positivo	15	14,5
Pedro Silva	34	34	13	Positivo	17	22
José Pedro	55	44	15	Positivo	18	19
Diogo Ferreira	34	33	11	Positivo	15	13
Gonçalo Dias	35	44	12	Positivo	14	14
Pinto	16	33	5	Negativo	14	10
João	34	40	16	Positivo	20	21
Aurélio	43	20	13	Positivo	22	21

O valor mínimo não foi atingido

Analisando os valores obtidos e comparando à tabela Fitnessgram acima patenteada, observou-se que alguns atletas não estão nos índices desejados de condição física. No teste aeróbio vai vem, dois

atletas não foram capazes de completar o número de percursos trinta e dois a setenta e dois. Na extensão de braços/flexões, três atletas não conseguiram atingir o número mínimo desejado dez a vinte flexões. Face a estes resultados, decidimos incidir um pouco mais sobre a parte física, sempre com a presença da bola por saber que nestas idades é importante a presença da bola e a relação com a mesma para que os jovens se sintam satisfeitos e interessados no treino, de forma progressiva e não exagerada, para evitar trabalho físico precoce para estas idades. Relativamente à condição física flexibilidade, procurei através de alongamentos mais completos, que trabalhem os músculos recrutados para esta modalidade e sobretudo que fossem bem executados, procurando ao máximo dar feedbacks para pequenas correções na postura e o porquê daquele alongamento. Os alongamentos no final do treino permitiam também ativar a circulação sanguínea e uma consequente melhor recuperação dos músculos requisitados. (ver anexo 13)

4.2.4 Análise dos jogadores da equipa de Infantis A

No final de época o treinador da equipa tinha de preencher uma ficha no qual apontava numerava de 0 a 10 os seus jogadores tendo em conta parâmetros técnicos, táticos, comportamentais, psicológicos e escolhia para ele quais os jogadores mais capazes de transitar para o próximo escalão(os mais velhos) e os restantes se teriam capacidades para continuar no clube, para depois entregar essa mesma ficha ao coordenador da formação. Quando o treinador me confrontou com esta realidade dispus-me para elaborar uma ficha onde premiava as principais qualidades dos jogadores e alertava para os aspectos a melhorar. O treinador recebeu de bom grado esta ideia, até porque eu acompanhei mais tempo a equipa do que ele que só entrou em Janeiro e seria sempre uma mais-valia a análise detalhada dos seus jogadores. Posto isto, no final do mês de Maio entreguei-lhe esta mesma ficha (anexo 14) onde ele depois analisou a mesma e usou-a como apoio para elaboração da ficha de scouting para entregar ao coordenador. Relativamente aos feedbacks que recebi foram bastantes positivos.

4.3 Atividades Complementares

4.3.1 Torneio Cidade da Trofa

A equipa dos Infantis C do Futebol Clube de Famalicão foi convidada, no dia quinze de abril de dois mil e catorze, para participar no torneio realizado no campo de futebol sete do complexo desportivo do Trofense, situado em Paradela, Trofa. O campeonato estava parado para a Taça de Portugal, daí a organização desse mesmo torneio, que teve a participação das seguintes equipas: Clube Desportivo Trofense, Futebol Clube Tirsense, União Desportiva Valonguense, Folgosa da Maia F.C,

Futebol Clube de Famalicão, Grupo Desportivo de Ribeirão, Atlético Clube Bougadense e Dragon Force Famalicão. Como o Márcio, treinador principal, não pôde estar presente acabei por ser eu e o diretor da equipa a acompanhar a mesma. Fiquei muito contente com o voto de confiança dado pelo treinador em mim e só pensava estar à altura do desafio. Com a semana de treinos concluída, falei com o treinador sobre a equipa que entraria de início, pelo que ele me deu liberdade para escolher, face aquilo que tínhamos vindo a desenvolver. A equipa efetuou 3 jogos, tendo perdido um contra o Dragon Force Famalicão por 4-1, um empate frente ao União Desportiva de Valonguense por 2-2 e uma vitória sobre o Bougadense por 2-0.

A equipa comportou-se ao mais alto nível e comprometeu-se com os objetivos que foram estabelecidos: qualidade na troca de bola a jogar apoiados, dinâmica nas movimentações, transições rápidas onde o papel dos centrais era preponderante para ler a movimentação dos colegas, visto ser o primeiro homem a começar a transição. A defender, pretendia cobertura defensiva constante, capacidade de ler a trajetória da bola, fechar para não permitir ao adversário tempo para pensar no jogo e muita concentração na hora de defender quer ao homem quer à zona. A resposta foi boa e mesmo no primeiro jogo, onde a equipa adversária demonstrou muita qualidade do toque de bola e na qualidade dos jogadores, a prestação da equipa demonstrou união e entreajuda. Quanto a mim, estava nervoso, mas penso que foi uma experiência muito boa poder passar para os meus jogadores toda a informação que tinha armazenado até ali, bem como sentir a pressão e o nervosismo de ser um líder, um treinador a sério, dando feedbacks no reajuste de posição para dentro das quatro linhas. Penso que no último jogo sentia-me bastante mais à vontade e as palavras de motivação e de força para com os jogadores fluíam muito melhor.



Figura 15- Momento de Relaxamento dos jogadores

4.3.2 Torneio de Final de Época

Foi realizado um torneio no dia catorze de junho entre os escalões de Infantis B, C e Benjamins A. Este torneio visou juntar treinadores, diretores, jogadores e não foi mais que um momento de acabar em beleza mais uma época desportiva. Formaram-se cinco equipas de cinco, onde jogaram todos contra todos. Os jogos tinham a duração de 15 min cada parte. Foi uma maneira de os treinadores interagirem entre si, trocando opiniões sobre os jogadores, dando para observar quais os que apresentavam mais potencial para permanecer no clube. Para os jogadores não foi mais que uma tarde bem passada repleta de risadas, de futebol por puro prazer e de interação com novos amigos. No final houve um convívio com os pais no restaurante Sousa. Para mim foi a última atividade no qual tive o enorme prazer de participar e de uma despedida cheia de emoção e bons momentos.



Figura 16- Momento de descompressão com os jogadores

4.3.3 Filmagem de Jogos

Foi-me proposto pelo Coordenador e pelo treinador dos Juniores a filmagem em casa de alguns jogos. Sendo assim, filmei e editei o jogo Famalicão-Desportivo das Aves (primeiro classificado), Trofense- Famalicão e Famalicão-Gil Vicente. O programa utilizado para a edição do vídeo foi o Movie Maker, sendo que o meu trabalho consistia em dividir o vídeo por categorias nomeadamente organização ofensiva e defensiva, transições, roubos de bola e reacção à perda e lances de bola parada. A câmara de filmar foi disponibilizada por mim sendo que nos jogos em casa ficava por cima dos balneários do clube, tendo uma visão mais panorâmica do jogo. Os jogos ocorriam ao sábado durante a

Tive o prazer de acompanhar de perto todo o trabalho desenvolvido ao longo da época no escalão de Infantis C, intervindo junto dos jogadores de uma forma mais pontual, como adjunto, ou mais exigente como treinador principal. Assim tive a liberdade para poder pôr em prática toda a aprendizagem cognitiva assimilada durante estes anos do curso, o que me fez sentir em pulgas com esta nova realidade.

A equipa de equipa de Infantis C encontrava-se a disputar o campeonato distrital. Contudo, de longe esse era o fator mais importante para o treinador e para a equipa. Equipa quer no plano individual quer no plano coletivo muito fraca. Padecia muito da falta de conhecimento tático bem como pouco habilidade técnica. A maior parte dos jogadores vieram de clubes das redondezas e cinco desses jogadores vinham do futsal. Estavam pouco idealizados com os ideais e formas de trabalhar do clube.

Tabela 12- Equipas do Campeonato Distrital de Infantis

Escolinhas Geração Benfica Famalicão
Dragon Force Famalicão
Operário Futebol Clube
Ruivanense Atlético Clube
Desportivo São Cosme
Futebol Clube Vizela
Grupo Desportivo de Joane
Escola de Formação Francisco Vital
Futebol Clube de Famalicão
Desportivo e Cultural Arnoso Santa Maria
Grupo Desportivo de Cavalões
União Desportiva de Calendário
Bairro Futebol Clube

Eram jovens com poucos valores morais e éticos pelo que constantemente procuravam destabilizar o treino ou arranjar confusões com colegas.

Nos jogos tinham comportamentos agressivos e atípicos para com o adversário e árbitro. Juntando tudo isto, o trabalho a ser desenvolvido pendeu também para a parte educacional, fazendo ver o respeito

pelos colegas, pelo treinador, pela instituição que representam, pelo adversário, pelo árbitro, por todo o material que o clube disponibilizava e pela modalidade em si. Como se sabe muitas vezes nestas situações, os mais calmos acabam por ir na brincadeira o que dificulta ainda mais a ação do treinador. Em termos de querer a bola, querer mais do jogo, disputar todos os lances houve melhorias visíveis em alguns jogadores, principalmente os jogadores mais trabalhadores. A par disto, a equipa revelava incapacidade em saber como se posicionar dentro de campo ofensivo e defensivamente, que comportamento ter nas transições. O sentido de jogo jogar curto em posse e longe em transição. Sendo assim, o principal foco foi a introdução dos princípios de jogo, comportamentos a ter com e sem bola, bem como trabalhar a capacidade técnica, drible, desarme, bolas d'alturas, antecipação, passe, receção. Houve melhorias no posicionamento durante as transições com o sentido de abrir em transição ofensiva e de fechar em transição defensiva, capacidade de domínio de bola com cabeça levantada, mas ainda havia muitas deficiências nas mesmas, com perdas de bola infantis e erros grosseiros na leitura dos lances, incapacidade de ler as movimentações dos colegas, capacidade de decidir rápido e bem. A equipa acabou em último lugar no campeonato apenas com uma vitória e dois empates, noventa e oito golos sofridos contra apenas vinte golos marcados. Isto afecta a moral da equipa, mas o facto de eles se sentirem mais homens, mais equipa, a entre ajuda e a cooperação ficar patente entre todos os elementos da mesma e finalmente divertirem-se a jogar à bola, só mostrava que os resultados futebolísticos não são tudo nesta modalidade, especialmente nestes escalões mais jovens.

Capítulo V-
REFLEXÃO FINAL

5.1 Reflexão Pessoal e Conclusão

Os objetivos que foram traçados para a formação por parte dos responsáveis não foram atingidos, sendo que as equipas de futebol onze, que disputavam os campeonatos nacionais, acabaram por descer de divisão. No futebol sete, as equipas de Infantis apresentaram resultados poucos animadores, sendo que os Infantis A ficaram em décimo num total de dezasseis equipas no campeonato distrital, os Infantis B ficaram em penúltimo no campeonato distrital e a minha equipa de Infantis C ficou em último lugar no campeonato distrital série C. Um olhar sobre o trajeto até aqui por mim delineado e com o seu término na apresentação do relatório de estágio faz-me ver o quanto é bom sermos recompensados pelo nosso esforço e dedicação. O relatório de estágio tornou-se extremamente gratificante por permitir lembrar todos os momentos deste ano de estágio, particularmente junto das equipas que tive oportunidade de acompanhar e trabalhar, os Infantis C e os Juvenis A. Reconheço que no início senti algumas dificuldades e que tive de me redescobrir para conseguir ultrapassá-las. A ajuda prestada pelo orientador de estágio em qualquer momento e pelo treinador foi crucial para poder dar à volta à situação.

Relativamente ao estágio em si, confesso que esta oportunidade foi única e que me fez sentir que apenas estou no início de uma longa caminhada, mas que me enche de certeza que é este o caminho certo para a minha vida. Sinto-me agora mais capaz e preparado para abraçar projetos aliciantes como este.

Tenho que admitir que estagiar neste clube não foi o mar de rosas que eu estava à espera. Admiro o Futebol Clube de Famalicão porque quando era jovem qualquer rapaz adorava jogar lá e eu acabei mesmo por fazer o escalão de infantis, sendo uma honra para mim, porque os melhores jogadores lá da escola eram do clube. O clube, apesar da sua grandeza, não segue alguns parâmetros para ser um clube de elite, o estagiário torna-se secundário na hora de lhe dar formação e bases para se tornar num bom profissional desta modalidade, respeitando os objetivos e métodos de conduta definidos pelo clube. Ou seja, creio que uma cultura de formação de jovens treinadores que facilite os processos de construção profissional está incipientemente instalada no clube.

Por outro lado, a distância geográfica entre a minha casa de formação, o Instituto Politécnico da Guarda, e o local de estágio, criou descontinuidades que a proximidade certamente atenuariam.

Procurei manter-me fiel aos meus princípios e nunca baixar a guarda, procurando sempre em cada problema várias soluções, só assim poderia vencer este projeto e confesso que é mais trabalhoso e doloroso mas no fim mais gratificante. A verdade é que um clube que tem como objetivo estar no alto patamar da formação de jovens a nível nacional padece muito de critérios desportivos direcionados para a maximização dos atletas e das equipas. Falo de escassez de recursos, dando como exemplo que

na maioria das vezes os infantis tinham de partilhar o campo de futebol onze com mais quatro equipas, o que se revelou escasso. O departamento de scouting era inexistente e a meu ver fazia uma falta enorme dado que a freguesia de Famalicão é muito vasta e tem muitos jovens que podiam ser aproveitados, evitando assim equipas como a minha de infantis C, com uma equipa de fraca qualidade e muito pouco competitiva.

Na fase de integração deparei-me com algumas dificuldades relacionadas com a forma como fui integrado. Lembro-me de andar dois meses e meio a pedir um fato de treino e, no fim, apenas me deram um casaco. Nem sempre é fácil a adaptação a novas realidades e senti que poderia ter sido melhor integrado porque as dúvidas da minha parte surgiam, mas não me sentia à vontade para expô-las. Contudo, a vontade de vencer aliada ao gosto pela modalidade e pela vontade em aprender, não abdicando dos meus objetivos de estágio, fez-me ultrapassar todas as barreiras que se iam colocando no meu caminho. O momento de transição na vida do clube, que atrás expus, depois de mais de vinte anos de enormes dificuldades financeiras, contextualizam esta certa falta de profissionalismo na forma como o estagiário é integrado e trabalha.

Na fase de observação, chamo a atenção para a falta que faz um documento com os aspetos que o treinador pretende que sejam observados, tornando bastante mais acessível a minha tarefa neste caso. Neste momento, sinto-me totalmente capaz de analisar, preparar e utilizar diferentes métodos de treino consoante o que se pretende atingir. Dei especial atenção ao comportamento dos treinadores para com os atletas em cada situação do treino, tipo de exercícios que davam, o porquê da utilização dos mesmos, os diferentes tipos de feedbacks que eram utilizados e em que situações, porque sabia que ia ser fulcral para atingir o sucesso e um bom trabalho na próxima fase que era a cooperação.

Através desta primeira parte de investigação deparei-me com diversos problemas do carácter estrutural que me dificultaram a minha pesquisa. Sendo assim, o trabalho que pretendo desenvolver assenta numa tentativa de promover soluções e padrões capazes de melhorar a organização do clube e promovendo ações específicas de avaliação do desempenho dos atletas, na busca de melhores resultados. De louvar as pessoas que trabalham na formação do FCF que o fazem por respeito, vontade, determinação, atitude, tentando levar até aos jovens um ensino da modalidade com qualidade que se espera de um clube como o FCF. Penso que o projeto abraçado pelo clube na tentativa de melhorar não só as condições do futebol sénior, mas também das camadas mais jovens, tem-se revelado aos poucos uma mais-valia para aqueles que a praticam. A melhoria gradual dos espaços de treino, do material e da especialização dos treinadores considera-se uma mais-valia na vanguarda deste projeto, permitindo um melhor desempenho e espaço de manobra para aqueles que ensinam e uma melhor aprendizagem para aqueles que praticam. Contudo, penso que o clube padece de uma desorganização que no fim acaba por

se refletir prejudicial no rendimento das equipas, resolvendo os assuntos e as adversidades que vão aparecendo com algum amadorismo. A falta de reuniões e de troca de opiniões entre os treinadores torna o ambiente não tão intenso entre os mesmos, não criando laços fortes do clube para quem lá trabalha. O material poderia ser mais variado e em melhores condições de maneira a permitir aos atletas avaliar performances, melhorar rendimentos e uma melhor formação técnico/tático. A falta de competitividade nalguns escalões leva os treinadores, por vezes, a aceitar jogadores que não têm respeito e amor à camisola, dificultando a ação do treinador. Neste momento, o clube sofre de uma instabilidade a nível da formação, que aliás é o retrato de muitos clubes em Portugal, sendo o dinheiro apontado como principal fator dessa instabilização, com impacto negativo na melhoria de infraestruturas e métodos de aprendizagem desta prática desportiva no que diz respeito à formação do clube.

Faltam bases sólidas, tendo como principal objetivo desenvolver o ensino e a prática do futebol e de outras atividades desportivas, através de técnicos qualificados e da implementação de um modelo de formação integrado, abrangendo as vertentes educacional, desportiva e social, visando alcançar elevados padrões de formação junto dos seus intervenientes, é o que se pretende para uma boa formação do atleta no global, sendo que o Famalicão peca pela sua falta de objetividade e de estruturação a este nível. A meu ver, o meu papel no clube está cada vez mais solidificado, contudo sinto que o meu trabalho nem sempre foi reconhecido e escutado, chegando à conclusão que o clube não tem conhecimentos aprofundados sobre a participação de estagiários num clube de formação, como já salientei. Enfatizando esta relação do estagiário para o clube e vice-versa, chamo a atenção para as dificuldades que por vezes podemos encontrar com uma estrutura debilitada e a forma como nos deveremos comportar face a esses obstáculos, tendo a perceção correta do meu papel como estagiário e estudante do 3º ano do curso de desporto e usando isso como forma fundamental para os conseguir superar com vista a uma formação cada vez mais rica e dinâmica, não só a nível profissional mas também a nível pessoal.

Devo considerar que foi uma mais-valia, para o meu estágio, a inclusão no curso de cadeiras como pedagogia do desporto, nutrição desportiva, futebol, treino desportivo, planificação da atividade física e psicologia do desenvolvimento, permitindo assim uma intervenção segura e pertinente.

Apesar de todas as limitações aqui enunciadas, concluo com a certeza de que a minha paixão é o treino desportivo do futebol e que no IPG e no FCF aprendi os alicerces desta fascinante profissão.

5.2 Bibliografia

- Araújo, J. (1994). *Ser treinador*. Lisboa: Editora Caminho.
- Araújo, J. (1998). *Treinador, Saber Estar, Saber Ser*. Lisboa: Editora Caminho.
- Ardá, T. & Casal, C. (2003). *Futebol- Metodologia de la Ensenanza del Fuetbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Aquino, R. L. Q. T. & Marques, R. F. R. & Gonçalves. L. G. C. & Vieira, Luiz. H. P .V. & Bedo, B. L. S. & Moares, Camila. & Menezes, Rafael. Pombo & Santiago, P. R. P.& Puggina, E.F. (2015) *Proposta de sistematização de ensino do futebol baseada em jogos: desenvolvimento do conhecimento tático em jogadores com 10 e 11 anos de idade*. Revista Motricidade. vol. 11, n.2, pp. 115 e segs.
- Bompa, T. O. (2007). *PERIODIZACION- Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Barcelona: Editora Hispano Europea.
- Buzzetti, A. L. (2010). *Formação Integral em Futebol*. 1ª ed. Edições Sílabo.
- Castelo, J. (1996). *A Organização do Jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J (2003). *Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Curado, J. (1991). *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador*. 2ª ed. Lisboa: Caminho.
- D'Ottavio, Stefano (1999). *Joven Futbolista*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Fernández, M. D. & Saínz, G. A & Garzón, M. J. C (2002). *Treinamento Físico Desportivo e Alimentação – Da Infância à Idade Adulta*, 2ª ed.. Porto Alegre: Editora Artmed.
- Garganta, J. M. (1997) *Modelação Tática no Jogo de Futebol- Estudo da Organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de doutoramento não publicada. Porto: Universidade do Porto- Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
- Moita, M. R. (2008). *Um percurso de Sucesso na Formação de Jogadores de Futebol- Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal- Academia Sporting/Puma*. Porto: Universidade de Desporto do Porto.
- O ideal perfil de treinador de jovens- Estudo Caso dos Escalões de Formação da AAC - OAF*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Program, American Sport Ed. (2000). *Ensinando Futebol Para Jovens*. Brasil: Editora Manole.
- Soares, J. (2007). *O treino do Futebolista*. Porto: Porto Editora.
- Souza, J. & Gomes, A.C (2008). *Futebol- Treinamento Desportivo de Alto Rendimento*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Ventura, Nuno (2013), *Observar para Ganhar*. Prime Books.
- Torrelles, Á. S. & Alcaraz, C. F. (1999). *Escolas de Futebol - Manual para organização e treinamento*. Porto Alegre: Editorial Paidotribo

Guedes, P. (2014) As práticas de coaching em jovens e a transferibilidade de competências para a vida-o que nos diz a ciência com: Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, 4. Consultado em, 19 de Fevereiro 2016.

Página Oficial do clube, Consultado em 10Out, 21/Nov e 5/Dez, 2015, em <http://www.fcfamalicao.pt>.

Sardinha, LB, Cooper, I. FITNESSGRAM – Manual de Aplicação de Testes. (coordenador da adaptação da versão portuguesa) (2002).Lisboa. Edições: FMH.

Página Oficial do Clube, vídeo oficial de promoção do clube, consultado em 10 de Outubro, 21 de Novembro e 5 Dezembro, 2015, em <http://www.fcfamalicao.pt>.

Teixeira, Luís (2013), Objetivos para a formação do Futebol Clube de Famalicão, consultado em 31 Outubro, 7 de Novembro e 21 de Novembro de 2013

ANEXOS

Anexo 1

Planeamento de Estágio

	<p>PLANO DE ESTÁGIO</p> <p>Cursos de Especialização Tecnológica (CET)</p> <p>Licenciaturas</p> <p>Mestrados</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.004.02</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.</p>		
<p>Escola: <input type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>As aulas de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____</p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p>		
<p>Estudante: <u>Pedro Miguel Domingos Costa Carvalho</u> N.º <u>15007129</u></p> <p>Docente orientador: <u>Pedro Oliveira</u></p> <p>Supervisor: <u>LEIS ANTONIO TEJADA</u></p>		
<p>2. PLANO DE ESTÁGIO</p>		
<p>- Criar um espaço de transição entre a vida académica e a vida profissional, atenuando o impacto desta transição, base de aprendizagem autónoma.</p> <p>- Desenvolver habilidades, hábitos e atitudes pertinentes e necessárias para a aquisição das competências profissionais.</p> <p>- Proporcionar uma experiência prática de relacionamento profissional com trabalhadores reais ou fictícios.</p> <p>- Integrar a formação estagiária no sistema formativo, nomeadamente nos diferentes fases da formação.</p> <p>- Disponibilizar a possibilidade de uma constante atualização nas domínios de conhecimento científico e pedagógico.</p> <p>- Realizar de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais da prática e estabelecer relações com os praticantes desportivos do clube, adaptando a sua prática como meio e oportunidade de formação.</p> <p>- Capacidade de aplicar conhecimentos teóricos e específicos da prática em situações práticas, nomeadamente na equipa de Infantes.</p> <p>- Contribuir para a organização, no âmbito e no âmbito da gestão de treino.</p> <p>- Saber participar no planeamento da atividade de treino, no planeamento da atividade de competição e na atividade de avaliação de ^{treino} "praticantes".</p> <p>- Registrar a atividade de treino de competição relacionada com os praticantes.</p>		
<p>3. ASSINATURAS</p>		
<p>O Estudante</p> <p><u>11/11/2013</u></p> <p><u>Pedro Carvalho</u></p> <p>(assinatura)</p>	<p>O Docente Orientador</p> <p>_____</p> <p>(assinatura)</p>	<p>O Supervisor</p> <p><u>11/11/2013</u></p>  <p>(assinatura e carimbo de aprovação)</p>

Anexo 2

Orientações do Estágio

Orientações de Estágio

Orientador: Pedro Esteves

Curso: Desporto

Ano letivo: 2013/2014

Ano curricular: 3º

A) Objetivos Gerais

- 1 - Experienciar a realidade profissional num possível contexto de intervenção futura;
- 2 - Mobilizar competências adquiridas no percurso formativo de acordo com as solicitações emergentes do contexto de estágio;
- 3 - Aprofundar competências pedagógicas, didáticas e científicas de acordo com as solicitações emergentes do contexto de estágio;
- 4 - Promover a reflexão, quer na perspetiva de observação quer de intervenção, no contexto de estágio e respetivo ajustamento se necessário;

B) Fases de Atuação

- 1 - Integração e Planeamento:
 - 1.1 – Diagnóstico (caracterização dos recursos humanos, espaciais, materiais e logísticos);
 - 1.2 – Planeamento e periodização do treino;
 - 1.3 – Planeamento de atividades.
- 2 – Intervenção:
 - 2.1 – Observação (treino e competição);
 - 2.2 – Planeamento de sessões de treino;
 - 2.3 – Condução de exercícios de treino;
 - 2.4. – Avaliação e ajustamento;
- 3 – Avaliação Final.

Anexo 3

Planeamento Infantis C Época 2013/2014

Planeamento Infantis C Jan- Jun									
	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho			
1	1	T	S	S	S	Q	S		
2		Q 5ª Jornada	S Jogo treino	S 27	T 37	Q	S		
3	2	Q	D	D	Q	S	S		
4		S	S	S 28	Q	S	46	T	
5		S 11	T 19	T	S 15ª Jornada	D	Q		
6	1ª Jornada	D	Q	Q 12ª Jornada	S	S	47	Q	
7		S 12	Q 20	Q	D 38	T	S		
8	3	T	S	S	S	Q 48	S		
9		Q 6ª Jornada	S	S 29	T 39	Q	D		
10	4	Q	D 8ª Jornada	D	Q	S 49	S		
11		S 13	S	S 30	Q 16ª Jornada	S	T		
12	2ª Jornada	S	T 21	T	S	D 50	Q		
13		D	Q	Q Torneio	S	S	Q		
14		S 14	Q 22	Q	D 40	T Torneio	S		
15	5	T	S	S	S	Q	S		
16		Q 7ª Jornada	S 9ª Jornada	S 31	T 41	Q	D		
17	6	Q	D	D	Q	S	S		
18		S	S	S 32	Q	S	T		
19		S 15	T 23	T	S 17ª Jornada	D	Q		
20	3ª jornada	D	Q	Q	S	S	Q		
21		S 16	Q 24	Q 13ª Jornada	D 42	T	S		
22	7	T	S	S	S	Q	S		
23		Q Jogo treino	S	S 33	T 43	Q	D		
24	8	Q 16	D 10ª jornada	D 33	Q	S	S		
25		S	S	S 34	Q	S	T		
26		S 17	T 25	T	S 18ª Jornada	D	Q		
27	4ª jornada	D	Q	Q 14ª Jornada	S	S	Q		
28		S 18	Q 26	Q	D 44	T	S		
29	9	T	S	S	S	Q	S		
30		Q	S 11ª Jornada	S 35	T 45	Q	D		
31	10	Q	D 27	D	S	S	31		

Jogos Realizados	
Treinos de scouting dos jogadores	
Jogos treino	
Dias de Folga	
Férias	
Torneios	

Início da época desportiva	1 de Jan
Fim da época desportiva	14 de Junho
Interrupção da época desportivo	2, 3 e 31 de Março, 13 Abril
Nº de treinos	50
Duração do treino	1h20min

Anexo 4

Planeamento Juvenis A Época 2013/2014

Planeamento Equipa Juvenis A- Campeonato Nacional Manutenção										
	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho				
1	T	S	5*	S	52	S	68	Q	1ª Jornada	S
2	1	Q	2ª Jornada	S		T	69	Q	66	D
3	2	Q	19	D	35	D	53	Q	11ª Jornada	S
4	3	S		S	54	Q		S	67	T
5	1*	S	20	T	36	T	55	S	70	D
6	4	D	21	Q	37	Q		S	69	Q
7		S	22	Q	38	Q	8ª Jornada	D	71	T
8	5	T		S		S	72	Q	16*	S
9	6	Q	3ª Jornada	S	6ª Jornada	S	56	T	73	Q
10	7	Q	23	D	39	D	57	Q	9*	S
11	8	S		S	58	Q		S		T
12	2*	S	24	T	40	T	59	S	74	D
13	8	D	25	Q	41	Q	9ª Jornada	S		Q
14		S	26	Q	42	Q		D	75	T
15	9	T		S	43	S	60	S	76	Q
16	3*	Q	4ª Jornada	S	7ª Jornada	S	61	T	77	Q
17	10	Q	27	D		D	62	Q		S
18		S		S	44	S	63	Q	12ª Jornada	S
19	11	S	28	T	45	T		S	78	D
20	4*	D	29	Q	46	Q	8*	S		S
21		S	30	Q	47	Q		D	79	T
22	12	T	31	S	6*	S		S	80	Q
23	13	Q		S		S	64	T	81	D
24	14	Q	5ª Jornada	D		D	65	Q		S
25		S		S	48	S	66	Q	13ª Jornada	S
26	1ª Jornada	S	32	T	49	T	67	S	82	D
27	15	D	33	Q	50	Q	10ª Jornada	S		Q
28		S	34	Q	51	Q		D	83	T
29	16	T				S	68	S	84	Q
30	17	Q		7*	S	69	T	85	Q	D
31	18	Q			D					S

Jogos amigáveis	
Número de treinos	
Jogos do campeonato	
Jogos da taça	
Dias de folga	
Interrupções	
Férias	

Início da Época Desportiva	02/01/2014
Fim da Época Desportiva	07/06/2014
Nº de treinos	90
Número de microciclos	22

Microciclos de Competição	19
Microciclos de Aproximação	3
Microciclos de Recuperação	2

Anexo 5

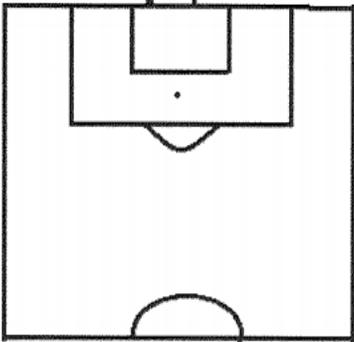
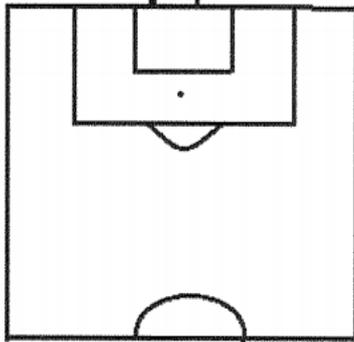
Modelo de plano de treino Infantis C

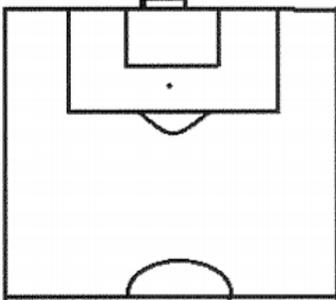


Plano de Treino

Data: 29/05/2014	Hora da aula: 19h	Escalação: Infantis C	Material: 12 bolas, cones, coletes, estacas, arcos
Tempo: 1h20min	Local/Espaço: Campo Municipal do F.C.F.	Treinador: Pedro Carvalho	
Objetivo Geral: Princípios de jogo, qualidade da posse de bola, concentração,		Critérios de formação de grupos: Heterogêneos;	

	Objetivo comportamental	Exercício e Organização Didática Metodológica	Esquema	Critérios de êxito ¹ Palavras-chave ²	Tempo
Parte Inicial	Ativação funcional	Circuito técnico		"Intensidade" ² "Concentração" ² "Vamos rápido!!!" ² "Bola controlada" ² "Cabeça levantada" ² "Isso bem feito" ²	15'

Parte Final		<p>por todos os elementos da equipa antes de ir aos apoios, para finalizar têm de ser através de cruzamento de apoios.</p>		<p>"Faz golo!"2 "Boa, bem feito"2 "Apoio ao homem da bola"2</p>	
	Retorno à calma	<p>Sessão de remates</p> <p>Série de Alongamentos, flexões, abdominais, lombar.</p> <p>Pequena palestra com os treinadores (entrega do papel de convocatória)</p>		<p>"Capricha no remate"2 "Bom golo"2 "Para a próxima corre melhor"2 "Aguenta"2 "Sente o musculo a alongar"2 "Sente a doer"2</p>	<p>10' 5'</p> <p>Tt'1h20min</p>

	Objetivo comportamental	Exercício e Organização Didática- Metodológica	Esquema	Critérios de êxito 1 Palavras-chave 2	Tempo
Parte Fundamental	Agressividade, Desarme, Contenção, Penetração, Combinações Diretas, Finalização.	Situação de 1x2, dois jogadores saem de uma das extremidades do campo com bola controlada, onde têm que ultrapassar o defesa e finalizar numa das balizas. Defesa sai numa das laterais e têm por objetivo recuperar a bola. Se recuperar pode marcar imediatamente na baliza contrária. Variantes: central sai agora da linha de fundo. Golo só pode ser marcado de cabeça.		"Intensidade!" ² "Concentração no exercício" ² "Qualidade no passe" ² "Levanta a cabeça" ² "Muito bem" ² "Vamos!" ²	20 min'
	Qualidade na posse de bola, uso dos apoios, finalização.	Situação de 4 +2x2 Laterais e GR. Variantes: nº de toques, bola têm de ir aos dois lados só depois podem atacar a baliza, bola tem de passar		"Vamos!" ² "Ataca a bola" ² "Qualidade no passe!" ² "Isso, muito bem" ²	25'

Anexo 6

Folha de recolha do material de treino, utilizada desde o mês de fevereiro



Recolha do material

Infantis C

Grupo 1: Osório, Miguel, Tiago
Grupo 2: João, Pedrinho, Rui, Miguel
Grupo 3: Pinto, Diogo, Aurélio, Mi

Mês de Abril

Semana 07 a 13	Semana 14 a 20	Semana 21 a 27	Semana 28 a 4
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 1

Mês de Maio

Semana 5 a 11	Semana 12 a 18	Semana 19 a 25	Semana 26 a 1
Grupo 2	Grupo 6	Grupo 7	Grupo 8

Anexo 7

Observação do treino dos Infantis C- 5 de dezembro de 2013

Momento da observação da sessão de treino 13/12/2013

Data: 5 de dezembro de 2013

Parte inicial do treino com circuito de coordenação, velocidade e força, primeiro sem bola e depois com bola- Contornar cones, salto a pé juntos e arranque. 12 min

Parte fundamental do treino - Minijogos 3x3 com 4 equipas a eliminar, quem ganhar joga contra quem ganhar e quem perder joga contra quem perder. Objetivo era sobretudo trabalhar triangulações com desmarcações ofensivas constantes, tabelas, qualidade da posse de bola em espaços reduzidos, tomada de decisão e cooperação. 25min

Segundo exercício é de jogo sem balizas, mas com cones, onde cada equipa tem de derrubar os cones que se encontram no final da linha. O objetivo do exercício passa pelo comportamento da equipa em posse de bola, conseguindo qualidade no passe e ocupação racional dos espaços, corrigir posições, apoio ao portador da bola, equilíbrio defensivo e reação à perda de bola. 25min

Retorno à calma- Exercício de remate à baliza. Alongamentos 10min

Observações: neste treino dei por duas vezes os alongamentos. Após o aquecimento alongamentos dinâmicos e após o treino alongamentos estáticos. Como coordenei um dos jogos de 3x3 reparei agora no papel de treinador que devemos ser autoritários e objetivos nas nossas intervenções, mostrando confiança em tudo o que dizemos para ganharmos o respeito, confiança e vontade de trabalhar dos jogadores. Senti que os atletas trabalham pouco uns para os outros, quer no plano ofensivo com jogadores a perderem-se em fintas constantes quer no plano defensivo a não fazerem cobertura defensiva ao colega

que foi ultrapassado. Equipa com dificuldades na organização do jogo, colocando a bola no chão e fazendo posse de bola em progressão. O treinador procura motivar e incentivar constantemente os atletas quer quando executam de forma correta o exercício quer quando se esforçam, mas não executam da forma mais

correta dando críticas construtivas. O Osório e o Miguel Gémeo estavam mais em baixo no treino, desconcentrados e pouco interventivos. Rui queixou-se que os colegas estavam a gozar com ele ao treinador. O Zé Pedro sobressaiu-se no treino de hoje pela atitude e pela vontade que demonstrou ao longo de todo o treino demonstrando habilidades de capitão. Treino com duas paragens para beber água, mas com ritmo lento dado que, o treinador parou muitas vezes o treino pela brincadeira a mais no e para retificar aspetos técnicos e táticos. Treinador perdeu a paciência duas vezes protagonizadas pela brincadeira do pinto e do mi. Treinador castiga jogadores, mas de forma a que eles assumam que estavam errados e alterem o seu comportamento, acabando por surtir efeito. Treinador deu palestra no fim sobre comportamento dos jogadores no treino, que uns atletas só brincam e sente que os restantes não se divertem à aprender e a jogar à bola à custa de alguns, falando do compromisso para com o clube e todos os intervenientes que de certa forma ajudam a proporcionar aos atletas condições para que estes se divirtam no treino e tenham uma aprendizagem favorável, apelando que quem quer aprender e ser um homem que será bem-recebido, quem não tem intenção de fazê-lo escusa de vir.

Anexo 8

Folha de observação de jogo Infantis A dia 16 de Março

Escalão: Infantis C

Data: 16 de Março de 2014

Campeonato distrital de Fut 7 Infantis

Treinador: Márcio

Futebol Clube de Famalicão x Bairro Fc

Resultado final: 3-1 para a equipa da casa, F.C.F



Convocados para este jogo 10 jogadores.

Equipa inicial: João Osório, Miguel Gémeo e Tiago Gémeo, Aurélio, João, Miguel e Pedrinho.

Suplentes: Rui, Pinto, Diogo e Mi.

Esquema táctico: 2-3-1

Transição ofensiva: Equipa começa a transição ofensiva no momento em que o guarda-redes sai a jogar com a bola com o remate para a frente. A equipa fecha em bloco para ganhar o meio-campo. Quando médio centro ou avançado ganha a bola equipa abre as suas linhas e estica o jogo tentando criar situações de superioridade numérica de 3x2, 2x1, tentando explorar os extremos. Quando a equipa ganha a bola no seu meio-campo tenta circular a bola pelos dois centrais. Como os dois têm capacidade técnica para progredir no terreno com a bola, tentando sempre criar situações de superioridade, então têm liberdade para o fazer com o objetivo de abrirem o jogo ou nas linhas ou no avançado tentando a tabela e respetiva progressão no campo. Se os defesas não conseguirem realizar esta acção, então imediatamente aliviam a bola para o campo adversário. Não esquecer do comportamento dos jogadores sem bola quando se dá esta acção ofensiva, sendo que o central fecha ao meio e o médio não acompanha a jogada, mas mantem-se por trás do jogador para este ter uma linha de passe segura caso a jogada não se desenrole com sucesso.

Quando o médio tem a bola automaticamente tenta dar linha de passe à direita e à esquerda, fazendo o respetivo apoio ao mesmo, tentando sempre situações de superioridade. Está expressamente proibido de fintar nesta zona do campo. Pode também jogar no avançado para tentar tabelar com progressão vertical para a finalização.

Equipa por ter debilidades a nível de posse de bola, técnica e ocupação racional dos espaços, procura mais o jogo direto, situações de 2x1 e troca de bola em espaços curtos.

Transição defensiva: A equipa quando perde a bola, junta os seus setores com o intuito de dar a linha ao adversário e limitar-lhe as linhas de passe e obrigá-lo a jogar para trás, visto que os homens das linhas fecham ao meio caso o guarda-redes bata a bola. Se sair a jogar a equipa adversária, o jogador mais adiantado, João, o homem portador da bola.

Destaques individuais no processo ofensivo: João

Destaques individuais no processo defensivo: Tiago Gémeo

Quadro disciplinar: Miguel, Tiago gémeo

Anexo 9

Estrutura da folha de observação de jogo Infantis C e Juvenis A



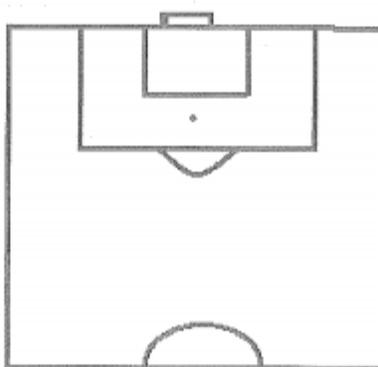
Análise de Jogo

Escalão:	_____
Treinador:	_____
Jogo nº:	_____
Prova:	_____
Data:	_____
Local:	_____

Constituição da Equipa

Titulares:

Nome	Nº
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Suplentes:

Nome	Nº
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Observações: _____

1ª Parte

Organização ofensiva:
Organização defensiva:
Transições ofensivas:
Transições defensivas:
Aspetos positivos mais relevantes:
Aspetos a melhorar:
Bolas paradas:
Disciplinarmente:

2ª Parte

Organização ofensiva:
Organização defensiva:
Transições ofensivas:
Transições defensivas:
Aspetos positivos mais relevantes:
Aspetos a melhorar:
Bolas paradas:
Disciplina/cartões:

Observações:

	Atitude para com o jogo	Disciplina/ cartões	Bolas paradas	Coletivo	Aspetos técnicos	Aspetos táticos	Aspetos Físicos
João							

Muito mau- 1 Mau-2 Insuficiente- 3 Bom-4 Muito bom- 5

Outra Equipa

Posicionamento no campo:

Jogadores chave:

Anexo 10

Tabela Peso e Altura Infantis C

Nome dos jogadores	Data de nascimento	Peso	Altura
Osório	11	37	1,46
Tiago	12	44	1,51
Rui Daniel	12	45	1,47
Miguel Silva	11	31	1,43
Diogo Ferreira	10	34	1,42
Gonçalo Dias (Mi)	12	32	1,56
João	12	41	1,46
Daniel Belmiro	12	41	1,46
Pedro Peixoto	12	44	1,48
Tiago(gémeo)	12	41	1,49
Miguel (gémeo)	12	40	1,49
Pinto	12	57	1,50
Amelio	11	37	1,46

Anexo 11

Tabela Peso e Altura Juvenis A

Medição peso e altura Juvenis A

Nome	Posição	Data de nascimento	Peso	Altura
Ze Ferreira	GR			
Rafael	GR			
Machado	GR			
Brandao	DEFESA			
Hugo	DEFESA			
Obama	DEFESA			
P. Cardoso	DEFESA			
P. Almeida	DEFESA			
João Ribeiro	DEFESA			
Garganta	DEFESA			
Vilaça	DEFESA			
Rui Pedro	MÉDIO			
Júnior	MÉDIO			
Serginho	MÉDIO			
Paulinho	MÉDIO			
Hugo	MÉDIO			
Bruno	MÉDIO			
Paulinho	MÉDIO			
Rubinho	AVANÇADO			
Marques	AVANÇADO			
Costa	AVANÇADO			
Jinho	AVANÇADO			

Tiago Silva	AVANÇADO			
Rafa	AVANÇADO			
Pedro	AVANÇADO			
	AVANÇADO			

Anexo 12

Questionário realizado na equipa de Infantis C

Questionário nº1

Nome:

Idade:

1. Qual o jogador com o qual mais te relacionas dentro da equipa?

2. Qual o jogador que achas mais desestabilizador dentro da equipa? Porquê?

3. Que jogador pensas destabilizar mais o treino?

E o que desrespeita mais as ordens dos treinadores?

4. Gostas do ambiente da equipa nos treinos e nos jogos?

Sim

Não

Porquê?

Anexo 13

Ficha com alongamentos realizados na turma de Infantis C

Alongamentos	
Músculos	Exercício
Isquiotibiais	<p>1º- Agarrar a zona da perna com joelho a bater no peito.</p> <p>2º- Dois a dois em pé, colega segura a perna em extensão até esta ficar em linha perpendicular com outra perna. Para um melhor alongamento o colega vai puxando a perna para cima até criar uma maior tensão no músculo. Para alongar o gastrocnémio, empurrar a parte superior do pé em direcção à perna.</p> <p>3º- Pernas em extensão, deixar cair o corpo até conseguir tocar com os dedos das mãos no chão. Alonga também o gastrocnémio</p> <p>4º- Sentado no chão, pernas afastadas em extensão inclinação do corpo para a frente, mãos em supinação tentar chegar o mais longe possível.</p>
Quadríceps	<p>1º- Em pé, agarrar uma das pernas e puxá-la até o calcanhar bater na nádega.</p> <p>2º- Uma perna flexionada para a frente a outra em semi extensão com joelho apoiado no chão. Puxar a perna que se encontra em semi extensão com joelho apoiado no chão até bater com o calcanhar no rabo.</p>
Lombar	<p>1º- Posição de decúbito ventral, elevação do tronco com extensão do braço e do antebraço empurrando o chão, com as mãos em supinação. Braços na mesma linha dos ombros, olhar dirigido para a frente.</p> <p>2º- Dois a dois um deitado no chão com pernas flectidas, flexão das pernas com joelho a bater na zona abdominal, para depois empurrar as duas pernas em direcção à zona abdominal.</p>
Tronco	<p>1º- Posteriormente à posição em cima exemplificada, agora puxar o corpo todo para trás, com o corpo apoiado sobre os gêmeos e calcanhares. Braços esticados e junto à cabeça.</p> <p>2º- Em pé, unir as mãos com extensão dos braços acima da cabeça e palma das mãos virada para cima e colocar em bicos de pé. Segunda fase deixar cair corpo primeiro para o lado direito e depois esquerdo.</p>
Adutores e abdutores	<p>1º-Sentado no chão, pernas à chinês, peito para fora e ombros para trás, os cotovelos fazem pressão na zona acima da rótula para baixo.</p> <p>2º- Uma perna flexionada para a frente a outra em semi -extensão</p>

	com joelho apoiado no chão.
Tempo: 15 a 25s em cada alongamento.	
Erros mais frequentes: Falta de equilíbrio, pouca tensão sobre o músculo que se está a alongar, má execução do exercício. Principais feedbacks: alertar os jogadores para os músculos que estão a ser alongados. Alertar para contracção do músculo antagonista de maneira a conseguir a total extensão das fibras musculares.	

Anexo 14

Análise dos jogadores da equipa de Infantis C

Nome: João Osório	Posição: Guarda-Redes	Outras posições:
Pé dominante: Esquerdo		
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none">• Rápido na saída dos postes e vai sem medo a todas as bolas.• Rápido a agir e a ir ao chão, defendendo bolas rasteiras colocadas ou em força.• Boa capacidade de jogar com os pés ainda que tenha pressão, não inventa.		
Aspetos a melhorar		
<ul style="list-style-type: none">• Nos treinos perde a postura muito facilmente com os colegas.• Indisciplinado e problemático porque tinha atitudes condenáveis e não assumia nunca.• Comunicação com defesas. Bolas paradas, saída dos postes, alertar defesa para ocupação racional dos espaços.		
<p>Observações: Jogador muito calado e queixava-se que não gosta de jogar à baliza. Começamos a entregar o João em todos os exercícios de treino, dado que reparamos que o facto de ele se sentir sozinho a treinar à baliza desmotivava-o. Um treino por semana ia treinar com o guarda-redes da formação e os colegas. Houve melhorias e foi chamado várias vezes à equipa B.</p>		

Nome: Tiago	Posição: Defesa central	Outras posições:
Pé dominante: Direito	Antigo clube: F.C.F	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none"> • Atitude e empenho no treino • Estatura alta, boa capacidade técnica e bom remate. • Boa capacidade de leitura de jogo quando sai com bola controlada. • Força e velocidade • Cobertura defensiva • A voz da defesa 		
Aspetos negativos/ a melhorar		
<ul style="list-style-type: none"> • Posicionamento quando a jogada ofensiva começa de trás (pelo outro defesa) • Jogo aéreo • Antecipação • Agressividade 		
<p>Observações: No seguimento do trabalho desenvolvido com o treinador Filipe no sentido de corrigir o posicionamento ofensivo e defensivo e ultrapassar o medo do contacto com o adversário, o Tiago apresentou melhorias sendo chamado para os Infantis B no mês de Janeiro</p>		

Nome: Tiago Gémeo	Posição: Defesa central	Outras posições: Corredor esquerdo e direito.
Pé dominante: Esquerdo	Antigo clube: Barrimau	
Caraterização		
Aspetos positivos		

<ul style="list-style-type: none"> • Não inventa no último reduto do campo • Rápido num para um • Forte no desarme e no contacto. • Passe curto, passe em profundidade • Bolas em profundidade
Aspetos negativos/ a melhorar
<ul style="list-style-type: none"> • Pouca concentração nos treinos e nos jogos • Pouco agressivo • Pouco sentido tático de jogo • Jogo aéreo • Falta de confiança
<p>Observações: Melhora significativa na entrega ao jogo. A meu ver rendia mais na lateral dado ter mais disponibilidade física para fazer a linha toda e ser bom no 1 para 1. Se melhorar muito na concentração e entrega ao treino e ao jogo pode aspirar a continuar no próximo ano.</p>

Nome: Daniel	Posição: Corredor direito	Outras posições: Avançado
Pé dominante: Direito	Antigo clube: Calendário	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none"> • Empenho no treino • Facilidade em compreender e fazer o que lhe era pedido quando chamado ao jogo • Remate bem de longe • Pressiona bem e rouba bolas importantes 		
Aspetos negativos/ a melhorar		
<ul style="list-style-type: none"> • Mau domínio, má condução de bola, pouca capacidade de sair a jogar e ler o jogo. 		

- Capacidade de antecipação
- Saber posicionar-se quando a equipa está a atacar.
- Comunicação

Observações: A nível técnico e tático pouco dotado. Tem atitude e ambição que falta muito na equipa. Muito respeitador.

Nome: Rui	Posição: Central	Outras posições: Lateral
Pé dominante: Direito	Antigo clube: não jogava	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none"> • Jogo aéreo • Concentração • Desarme 1 x 1 		
Aspetos negativos/ a melhorar		
<ul style="list-style-type: none"> • Atitude para com os treinadores • Técnica muito rudimentar • Pouco ciente dos valores do desporto e da modalidade (respeito, amizade, cooperação, atitude) • Falta de muita qualidade nos aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos 		
<p>Observações: Foi alvo de várias reprimendas e sanções nos treinos. Pouco de encontro com objetivos da equipa. Sendo um dos desestabilizadores e serviu como exemplo muitas vezes para alertar para consequências do mau comportamento e desrespeito com os treinadores.</p>		

Nome: Diogo Ferreira	Posição: Corredor esquerdo	Outras posições: Lateral
Pé dominante: Esquerdo	Antigo clube: não jogava	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none"> • Velocidade e agilidade • Humildade e empenho • Boa técnica, decide bem no um para um 		
Aspetos negativos/ a melhorar		
<ul style="list-style-type: none"> • Pouco conhecedor das rotinas do jogo. Fraca cultura tática • Posicionamento nas transições ofensivas • Penetração ofensiva 		
Observações: Tem um potencial que poderia ser bem aproveitado. Tem apenas 10 anos.		

Nome: Aurélio	Posição: Corredor direito	Outras posições:
Pé dominante: Direito	Antigo clube: F.C.F	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none"> • Resistência • Persistência nos lances ofensivos e defensivos • Cruzamentos • Empenho nos treinos e nos jogos • Remata bem de longe 		
Aspetos negativos/ a melhorar		
<ul style="list-style-type: none"> • Cobertura defensiva 		

- Penetração ofensiva
- Tomada de decisão
- Passe longo

Observações: Tem um potencial que poderia ser bem aproveitado. Tem apenas 10 anos.

Nome: Miguel Silva	Posição: Médio	Outras posições:
Pé dominante: Esquerdo	Antigo clube: F.C.F	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none"> • Visão de jogo • Maturidade / capitão) • Jogador que dá tudo o quem • Alguma capacidade técnica 		
Aspetos negativos/ a melhorar		
<ul style="list-style-type: none"> • Jogo aéreo • Pouca força, perde muitos lances por falta de capacidade de disputa de bola • Dificuldade em pegar no jogo • Desarme 		
Observações: Tem um potencial que poderia ser bem aproveitado. Tem apenas 10 anos.		

Nome: José Pedro	Posição: Médio	Outras posições:
Pé dominante: Esquerdo	Antigo clube: F.C.F	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none"> • Melhor marcador da equipa • Capacidade de sair a jogar em zona de pressão 		

- Boa condução de bola em transições rápidas
- Jogador fisicamente possante
- Joga com raça

Aspetos negativos/ a melhorar

- Perde a cabeça muito facilmente. Indisciplinado no jogo.
- Jogo aéreo.
- Tomada de decisão.
- Individualismo

Observações: Jogador mais completo da equipa e com capacidade para transitar para o escalão acima se melhorar atitude nos jogos. Lesionou-se em Janeiro com fratura do pé direito.

Nome: João	Posição: Avançado	Outras posições:
Pé dominante: Esquerdo	Antigo clube: F.C.F	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none"> • Passe curto • Sai da zona de conforto para fazer pressão imediata não deixando central a saí a jogar • Jogador mais disciplinado da equipa • Não desiste dos lances 		
Aspetos negativos/ a melhorar		
<ul style="list-style-type: none"> • Técnica (receção, passe, remate) • Jogo de costas para a baliza, entre os centrais • Desarme • 		

Observações: Tem um potencial que poderia ser bem aproveitado. Tem apenas 10 anos.

Nome: Gonçalo Dias	Posição: Avançado	Outras posições: Lateral
Pé dominante: Esquerdo	Antigo clube: F.C.F	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none">• Velocidade• Joga bem ao primeiro toque, bom no passe• Aguerrido na disputa de bola		
Aspetos negativos/ a melhorar		
<ul style="list-style-type: none">• Concentração nos treinos e jogos• Receção da bola orientada.• Jogo aéreo• Posicionamento defensivo.		
Observações: Tem um potencial que poderia ser bem aproveitado. Tem apenas 10 anos.		

Nome: Pedro Silva	Posição: Avançado	Outras posições: Defesa central
Pé dominante: Esquerdo	Antigo clube: F.C.F	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none">• Domínio de bola• Capacidade de antecipação• Jogador prático porque adapta-se bem às diferentes posições• Rápido a fechar os espaços		

Aspetos negativos/ a melhorar

- Pouca estatura física
- Cobertura defensiva
- Defesa 1 para 1
- Remate

Observações: Tem um potencial que poderia ser bem aproveitado. Tem apenas 10 anos.

Nome: Pinto	Posição: Avançado	Outras posições:
Pé dominante: Esquerdo	Antigo clube: F.C.F	
Caraterização		
Aspetos positivos		
<ul style="list-style-type: none">• Bom remate de longe• Boa capacidade de jogar de costas para a baliza.• Passes em desmarcação e tabela com colega		
Aspetos negativos/ a melhorar		
<ul style="list-style-type: none">• Pouca capacidade física• Individualismo• O jogador mais desestabilizador da equipa e pouco cumpridor de regras• Pouca capacidade de interpretar processos de jogo		
Observações: Tem um potencial que poderia ser bem aproveitado, sobretudo se for motivado constantemente pelo treinador.		