



Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto

Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo

Hugo Daniel Azevedo Pinto

(Nº 20741)

Supervisor: Professor Doutor Hugo Sarmento

Orientador: Professor Luís Ricardo

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre

(Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro)

Julho, 2015

Pinto, H. (2015). *Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado*. Maia: ISMAI. Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Mestrado de Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia

Índice

Resumo	6
Abstract	7
1. Introdução	8
2. Objetivos	9
2.1 Objetivos da intervenção profissional	9
2.2 Objetivos a atingir com a população alvo	10
2.3 Calendarização dos objetivos do estágio	11
3. Enquadramento da prática profissional	13
3.1 Descrição das funções desempenhadas	13
3.2 Enquadramento teórico da análise a desenvolver	14
3.3 Análise do envolvimento	16
3.3.1 Região e envolvimento	16
3.3.2 Treinos e jogos em casa	18
3.3.3 Recursos necessários e disponíveis	18
3.4 Análise dos praticantes	19
3.4.1 Caracterização geral dos praticantes	19
3.4.2 Cuidados e necessidades específicas da população alvo	21
3.4.3 Recrutamento da população-alvo	28
3.4.4 Formas de avaliação da população alvo	29
4. Realização da prática Profissional	31
4.1 Definição, planeamento e realização	31
4.2 Rotinas diárias de trabalho	33
4.3 Análise e reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo de treino	34
4.4 Dificuldades sentidas	36
4.5 Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido	39
5. Considerações finais	40
6. Referências bibliográficas	42

Figuras

Figura I – Brasão da cidade de Braga.....	17
Figura II – Emblema do Sporting Clube de Braga.....	17
Figura III – Complexo das Camélias	18
Figura IV – Mapa posicional do Plantel Iniciados A sub-15.....	21
Figura V– Relatório de Jogo.....	26
Figura VI– Registo de Observação de atletas externos	28
Figura VII – Exercícios de competência individual da unidade de treino de segunda-feira	35
Figura VIII – Exercícios de competência coletiva da unidade de treino de segunda-feira	35
Figura IX – Exercícios de competência individual da unidade de treino de quarta-feira	36
Figura X – Exercícios de competência coletiva da unidade de treino de quarta-feira	36
Figura XI- Exercícios de competência individual da unidade de treino de quinta-feira	37
Figura XII- Exercícios de competência coletiva da unidade de treino de quinta-feira	37
Figura XIII - Exercícios de competência individual da unidade de treino de sexta-feira.....	38
Figura XIV - Exercícios de competência coletiva da unidade de treino de sexta-feira	38

Tabelas

Tabela I – Plantel Iniciados A sub-15	20
Tabela II – Modelo da ficha individual de aproveitamento escolar	23
Tabela III – Avaliação física dos atletas na 1 ^o semana de treino	24
Tabela IV – Estatísticas Individuais da equipa Iniciados A.....	27
Tabela V – Registo de presenças do mês de Julho dos atletas do Sporting Clube de Braga	30
Tabela VI – Planificação do período pré-competitiva	31
Tabela VII – Planificação anual dos Iniciados A sub 15	32
Tabela VIII – Microciclo padrão	33

Resumo

Um treinador deve assumir uma abordagem holística, ou seja, tem que ter a habilidade de integrar vários tipos de conhecimentos.

A complexidade de treinar é reflete da dinâmica de todo este processo, é necessário responder constantemente a situações que se alteram permanentemente e intervir no ambiente e contexto do desporto em causa.

O documento que se apresenta expõe de forma pormenorizada o processo de estágio curricular que se realizou na equipa de formação do Sporting Clube de Braga no escalão sub-15 A na época 2014/2015, que disputou na presente temporada o campeonato nacional sub-15.

Pretende-se com este relatório dar a conhecer todo o trajeto ao longo da época que permitiu pôr em prática o conhecimento científico apreendido ao longo da formação académica e transmitir a procura contínua de conhecimentos e apoios com outros especialistas do desporto que serão fundamentais para o futuro enquanto profissional do desporto

Desta forma, espero partilhar filosofias e valores acerca do processo de treino, assim como a forma de lidar com pessoas no contexto do desporto.

Palavras-chaves: Desporto, treinador, treino e Sporting Clube de Braga

Abstract

A coach must assume a holistic approach, i.e., he has to have the ability to integrate several types of knowledge.

The complexity of training reflects the dynamics of all this process, it is necessary to constantly respond to situations that are permanently changing and intervene in the environment and context of the sport in cause.

The presented document exposes in detail the process of curricular internship that took place in the training team Sporting Clube de Braga in the under-15 level in the 2014/2015 season, which competed this season in the national under-15 championship.

It is intended throughout this report to demonstrate the whole journey through the season that allowed putting into practice the scientific knowledge learned along the academic training and transmit the continuous search for knowledge and support with other sport experts that will be fundamental for the future as a professional of sport.

In this way, I hope to share philosophies and values about the training process as well as how to deal with people in the context of sport.

Keywords: Sport, coach, training and Sporting Clube de Braga

1. Introdução

No âmbito do estágio curricular do Mestrado em Ciências de Educação Física e Desporto especialidade em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia (ISMAI) foi proposto a elaboração de um relatório da aplicação prática e teórica na componente futebol. Pondo em evidência que o treinador desportivo é resultante de diferentes tipos de conhecimentos que providenciam as bases em que assentam as competências no desenvolvimento da atividade profissional.

Este estágio, inicialmente, era para ter sido realizado no escalão juvenis B do Sporting Clube de Braga, mas devido a uma troca de treinadores de diferentes escalões no início da época desportiva 2014/2015, transitei tal como o meu orientador de estágio para a equipa dos iniciados sub-15. Este escalão disputava o campeonato nacional e durante esta temporada trabalhei mais na componente de treinador adjunto/preparador físico.

O meu orientador era o Professor Luís Ricardo, treinador principal desta equipa e que já venho a acompanhar nas duas épocas anteriores noutros escalões.

Além disso, frequentei uma Formação Específica em futebol no ISMAI com o objetivo de completar alguns requisitos obrigatórios para a equivalência do nível 2/3 de treinador.

A supervisão do estágio foi da responsabilidade do Professor Doutor Hugo Sarmiento, docente no Instituto Universitário da Maia.

Este estágio teve início no dia 11 de agosto de 2014 e terminou no dia 6 de junho de 2015.

Os objetivos planeados para esta época foram inicialmente alcançar a terceira fase e posteriormente ser campeão. A par destes objetivos, o fulcral na área de formação é torna-los mais capazes e autónomos em termos das suas capacidades técnico-táticas bem como entender os momentos do jogo de modo a cumprir os princípios de jogo do clube. Neste sentido são cruciais as etapas da aprendizagem, da formação, do treino e da manutenção de uma vida saudável de forma evitar o abandono precoce da atividade física e desportiva e encarando uma perspetiva de formação a longo prazo.

A construção deste relatório seguirá uma ordem institucional, estando dividido da seguinte forma: definição dos objetivos, enquadramento da prática profissional e processo de avaliação e controlo. Acrescento a estes, uma reflexão crítica expondo os meus apontamentos finais deste estágio.

2. Objetivos

2.1 Objetivos da intervenção profissional

Os objetivos da intervenção nesta equipa foram fundamentalmente apreender com a equipa técnica aspetos técnicos, táticos e físicos como também partilhar filosofias do processo de treino no decorrer deste ciclo enquanto estudante. Observei e analisei de forma crítica os modelos e técnicas aplicadas pelo clube e poder deste modo assimilar e otimizar as ferramentas de treino e jogo para contribuir para uma melhoria contínua deste grupo. Para tal, foi necessário entender rapidamente o modelo de jogo que o treinador queria ver em prática, e tentar perceber de que modo através do treino se conseguia evidenciar esses comportamentos.

No contexto prático, executaram-se os microciclos semanais previamente definidos, elaboraram-se relatórios de jogos e faz-se a avaliação individual dos atletas.

A partir da 2^o fase de apuramento passou-se também a fazer uma análise e observação do adversário através de um vídeo.

Do ponto de vista das relações estabelecidas com a equipa técnica e jogadores os objetivos foram: i) estabelecer uma boa relação com a equipa de trabalho; ii) saber transmitir a opinião, intuição e filosofia pessoal tendo em conta o conhecimento adquirido ao longo da minha formação em desporto; iii) conseguir lidar e trabalhar com jovens atletas e simultaneamente conseguir ser firme e justo e,; iv) mais importante saber transmitir valores tais como civismo, companheirismo, autodisciplina e autocontrolo.

Deste modo, consegui alcançar uma maior autonomia de trabalho, aprofundar o conhecimento ao nível de processo de treino e a forma de lidar com pessoas

no contexto desportivo bem como a capacidade de projetar o próprio modelo e estratégia de jogo adequado ao futebol de formação.

2.2 Objetivos a atingir com a população alvo

Tendo em conta o planeamento da época da equipa o objetivo a atingir com a população alvo centrou-se no contributo em todos os momentos da equipa especialmente no processo de treino.

Salientando, a preparação dos atletas no desenvolvimento/maturidade das suas capacidades e aptidões de forma a reforçar melhor os seus desempenhos nomeadamente no contexto coletivo passando pelo reforço do modelo de jogo do clube e a exigência competitiva não descorando a qualidade individual dos atletas.

De acordo com o que foi referido anteriormente, a equipa técnica deu uma especial atenção a exercícios de coordenação, velocidade reação e trabalho de core.

Relativamente ao plano para a época desportiva, numa 1ª fase do campeonato nacional sub-15, num total de 18 jogos, a equipa sangrou-se campeã passando em primeiro lugar para a fase seguinte.

Na 2ª fase de campeonato, num total de 10 jogos, a equipa alcançou o terceiro lugar o que não permitiu passar para a última fase, com isto, o objetivo de se sagrar campeã não foi atingido.

Consequentemente, a época prosseguiu onde a equipa realizou alguns jogos treinos e participação em torneios com equipas convidadas e equipa de diferentes escalões e também realizou alguns jogos no escalão iniciados para o campeonato distrital. Deste modo, garantiu-se a manutenção das capacidades técnicas/táticas e físicas dos atletas além de se ter analisado os erros cometidos para se proceder à sua correção e melhoramento.

De salientar que ao longo de toda a época houve a preocupação do treinador em dar a oportunidade a atletas que eram menos utilizados nos jogos para o campeonato a jogar pelo escalão abaixo, sub-13, no campeonato distrital para que estes tivessem minutos de jogo e pudessem competir.

A época terminou no dia 6 de Junho de 2015, tendo sido realizado um torneio no complexo das Palmeiras tendo como convidados equipas espanholas em que a equipa do Sporting Clube de Braga alcançou o primeiro lugar, e além disso um dos atletas foi premiado por ser o melhor marcador deste torneio.

2.3 Calendarização dos objetivos do estágio

A calendarização dos objetivos de estágio para os iniciados A é descrita numa planificação anual, onde pode-se identificar os conteúdos a abordar. Em relação aos objetivos estes passavam pelo acesso à última fase do campeonato (3ª fase) e tendo como objetivo principal acabar em primeiro lugar. De seguida descrevo, de forma sintética, a minha evolução no contexto técnico e prático na equipa no decorrer da temporada.

1º Fase – até janeiro

- Intervenção nas relações interpessoais com os atletas e equipa técnica;
- Adaptação ao contexto de trabalho;
- Conhecimento do modelo e princípios de jogo do clube;
- Intervenção na preparação do treino;
- Análise e observação dos jogos;
- Ajudar a equipa a alcançar os dois primeiros lugares de modo a passar a fase seguinte. (2º fase);
- Elaborar a estrutura do relatório de estágio;
- Pesquisa de matéria científica;
- Aprofundar o conhecimento teórico para aplicar no contexto prático e no relatório de estágio;

- Formação específica em futebol no ISMAI.

2ªfase – até maio

- Preparação de microciclos de treino;
- Intervenção no terreno com os atletas;
- Preparação da estratégia de jogo e constituição da equipa;
- Análise e observação do adversário;
- Ajudar a equipa a ficar nos dois primeiros lugares de modo a passar a fase seguinte. (3º fase);
- Pesquisa de matéria científica;
- Elaboração do relatório de estágio.

3ªfase – até final de estágio

- Preparar de forma autónoma as sessões de treinos;
- Gestão de capacidade para intervir de forma eficaz na resolução de imprevistos tanto no planeamento de treino e jogos bem como na relação com o grupo de trabalho (equipa técnica);
- Delinear o meu perfil como treinador e decidir uma estratégia ímpar que poderá ser capaz de me diferenciar de outros treinadores;
- Ajudar a equipa a se sangrar campeã nacional;
- Finalização e entrega do relatório de estágio;
- Apresentação do relatório de estágio.

3. Enquadramento da prática profissional

3.1 Descrição das funções desempenhadas

A formação do Sporting Clube de Braga caracteriza-se pela qualidade e exigência sendo uma forte aposta pelo clube no intuito de projetar atletas com capacidade de chegarem ao futebol profissional.

Relativamente à minha atividade, desempenhei funções que passaram pelo acompanhamento da equipa nos treinos e jogos e intervenção ativa no modelo de jogo bem como na preparação de treino e no desenvolvimento na formação dos jogadores no caráter individual e coletivo. Pormenorizadamente:

- ✓ Planeamento do treino;
- ✓ Execução do treino;
- ✓ Preparar as competições e posteriormente fazer a sua análise;
- ✓ Cuidar dos atletas, quer no seu desenvolvimento físico, motor e psicológico;
- ✓ Falar com os pais dos atletas para encorajarem estes a envolverem-se e a colaborar;
- ✓ Procurar informação adicional na procura da melhoria constante das funções da equipa;
- ✓ Dominar conhecimento nas áreas de psicologia e da pedagogia para saber como lidar com jovens atletas;
- ✓ Gerar soluções para situações ou desafios que estava a enfrentar;
- ✓ Saber tomar decisões com base em valores de uma prática responsável;

- ✓ Melhorar a competência da comunicação, quer verbal e não-verbal, para uma troca de informação clara e eficiente com os atletas;
- ✓ Transmitir e manter uma cultura positiva para a equipa.

3.2 Enquadramento teórico da análise a desenvolver

Milhões de jovens participam desportivamente sob formas organizadas durante um período das duas vidas, esta experiência precoce pode determinar a futura participação desportiva (Gilber, Gilbert & Trudel, 2001) e hábitos de atividade física relacionados com a saúde ao longo da vida. O desporto juvenil tem a possibilidade de favorecer três objetivos fundamentais para o desenvolvimento das crianças e jovens (Côtê, 2009): i) oportunidade para serem fisicamente ativos; ii) possibilidade de desenvolvimento psicossocial através da cooperação, disciplina, liderança e autocontrolo, e; iii) papel determinante na aprendizagem das habilidades e competências motoras.

O treinador, neste processo, assume um pilar importante no desenvolvimento total do atleta, desde a sua formação, a análise das suas performances, na instrução das suas habilidades e na mensagem de incentivo. Para além do treino, o treinador é responsável por guiar o seu atleta tanto na vida como nas suas escolhas desportivas, orientado a sua carreira e visionar o seu futuro.

A forma como abordamos os nossos atletas é um ponto fulcral, o passo fundamental é fazer “Perguntas”, abertas e focadas no futuro, na solução do problema, nos objetivos, no conteúdo e não na estrutura, na ação. Uma estratégia eficaz é o treinador fazer perguntas a si próprio e definir bem os objetivos para assim haver uma conquista mútua de confiança. O treinador tem que pensar **SMART**: i) S, ser específico/concreto, ii) M, mensurável, iii) A, acionável, iv) B, realista, v) T, temporável (Doran, 1981).

Outra tarefa que cabe ao treinador e equipa técnica é definir e implementar um plano estratégico. Como sabemos a acelerada competitividade de qualquer modalidade desportiva exige um conjunto de habilidades, atitudes e modelos de treino que terão de ir muito além da componente meramente técnica.

Um plano estratégico apresenta uma direção com implicações a longo prazo, englobando uma lista dos objetivos e registo das ações propostas pela direção do clube.

“Com este propósito, a SAD do S.C. Braga estabelece periodicamente objetivos e metas que procuram potenciar a melhoria contínua da sua atuação junto dos sócios, adeptos e visitantes em geral, pelo que aposta nas seguintes linhas de orientação:

- Proporcionar uma organização que satisfaça ou exceda as necessidades e expectativas dos sócios, adeptos e visitantes, em geral;*
- Desenvolver uma relação de parceria com os seus fornecedores e patrocinadores;*
- Fortalecer os relacionamentos mantidos com os organismos institucionais envolvidos;*
- Promover um ambiente de trabalho que potencie a motivação e o envolvimento de todos os colaboradores.”*

Página oficial do Sporting Clube de Braga

Todas as estratégias definidas pelo treinador quando inserido numa equipa têm de estar contextualizadas na cultura da organização que representa para conseguir implementá-las eficazmente e assim conseguir atingir os objetivos e metas da direção do clube.

Relativamente ao processo de treino de acordo com Balyi (2005), trata-se de um processo envolvendo treino, competição e recuperação, tendo em vista o desenvolvimento biológico e a maturação dos praticantes. Este projeto deve ser construído de modo a dar oportunidades iguais tanto àqueles que se encontram numa lógica de recreação como aos que pretendem seguir o caminho da competição. Desta forma o autor citado advoga e baliza etapas concretas de formação desportiva. Contextualizando com o meu estágio em

que os atletas se encontram no estágio dos 12-15 anos, segundo Balyi (2005) é a etapa de treinar para formar, constituindo os grandes propósitos desta etapa a construção da estrutura corporal e condição física além da aquisição plena das capacidades técnicas das modalidades desportivas escolhidas.

Alguns exercícios de treino consistem numa prática deliberada em que o praticante atua por vontade própria, esta prática constitui a base do aperfeiçoamento do sistema de processamento de informação e da tomada de decisão, pela construção de uma variabilidade de alternativas de resposta (Mesquita, 2005).

Os treinadores devem, conseqüentemente, quando estão a dirigir as sessões de treino formular as seguintes questões (Lyle, 2009): i) a atividade é relevante (será que entrega algum esquema de aquisição, de habilidades, está relacionada com a competição, vai ajudar a desenvolver alguma capacidade física)?; ii) a atividade é atrativa (divertida e ao mesmo tempo coloca desafios a todos os atletas envolvidos)?; iii) tem significado (está adequado aos jovens que treinam e serve o objetivo pretendido)?; iv) a atividade solicita uma participação activa do jovem (tomada de decisão, intervenção pedagógica apropriada)?; v) a atividade é progressiva (numa sequência óbvia de evolução, encaixada num plano de maior dimensão)?; vi) existe feedback suficiente para os jovens atletas possam avaliar o seu próprio progresso?

O treinador através da manipulação do grau de dificuldade das tarefas pode torná-las mais desafiantes sem comprometer a ocorrência do sucesso.

3.3 Análise do envolvimento

3.3.1 Região e envolvimento

O estágio foi realizado na cidade de Braga, que se situa a norte do país bem no “Coração do Minho” fundada nos tempos dos romanos como *bracara augusta* e é mais antiga cidade portuguesa. Situada no vale do Cávado, Braga possui cerca de 180000 habitantes no seu concelho e tendo a peculiaridade de ser uma das mais jovens cidades da Europa o que torna bastante dinâmica e

enérgica. É uma cidade cheia de cultura e tradições onde a história e a religião vivem lado a lado com a indústria tecnológica e com o ensino universitário.



Figura I – Brasão da cidade de Braga

O Sporting Clube de Braga foi fundado em 1921 e é hoje um clube de referência nacional, tanto na sua equipa principal como na formação, e devido a este fato conta já com uma massa de sócios bastante significativa. “ Criar Guerreiros do Minho” é a missão do departamento de formação deste clube apostando numa formação de qualidade, permitindo o desenvolvimento das competências técnico táticas e psico-pedagógicas dos jovens atletas e treinadores.



Figura II – Emblema do Sporting Clube de Braga

3.3.2 *Treinos e jogos em casa*

Os iniciados A equipam-se no polo central que é o Estádio 1º de Maio e depois deslocam-se para o complexo sintético das Camélia onde treinam e realizam os seus jogos.



Figura III – Complexo das Camélias

3.3.3 *Recursos necessários e disponíveis*

Face à exigência e qualidade do clube, O Sporting Clube de Braga dispõe de recursos que respondem as necessidades essenciais para o decorrer da época desportiva dos Iniciados A. Os **recursos materiais** necessários vão desde o equipamento, bolas do tamanho 5 (tamanho utilizado nas competições oficiais do escalão de Iniciados), os coletes, sinalizadores, cones, escada e garrafas de água e também um camara de vídeo para a análise e observação da equipa e dos adversários. Quanto aos **recursos estruturais** temos ao dispor um campo de relva sintética, balneários, ginásio e uma sala para visualização dos vídeos. Como recursos humanos para além da equipa técnica e dos atletas temos um médico e um fisioterapeuta ao dispor da equipa durante todos os treinos e jogos. Por fim temos como recurso de transporte, carrinhas e autocarros, que deslocam os atletas das escolas para os treinos e dos treinos para casa bem como as deslocações para os jogos da equipa.

3.4 Análise dos praticantes

3.4.1 *Caracterização geral dos praticantes*

A equipa técnica era composta pelo treinador principal Luís Ricardo Cerqueira, treinador adjunto Bruno Gonçalves, treinador do guarda-redes José Pimenta e fisioterapeuta José Luís Lopes. A par destes elementos fazia parte mais dois estagiários, o Pedro Moreira e o Miguel Mendes.

Os atletas do departamento de futebol de formação do Sporting Clube de Braga são todos os jovens atletas a nível nacional sub-15 que revelam potencial e qualidade com o objetivo de atingir o futebol profissional do clube. Na tabela I temos as características gerais dos atletas e na figura IV temos a caracterização destes atletas em relação a posição de jogo.

Tabela I – Plantel Iniciados A sub-15

Nome do atleta	Data de nascimento	Cidade	Peso kg	Altura m
Rui Ribeiro	27/2/2000	Barcelos	74.8	1.77
Carlos Pereira	9/5/2000	Braga	65.6	1.72
Miguel Dias	21/4/2000	Vila Verde	62.2	1.71
Duarte Silva	6/4/2000	Vila Verde	54.0	1.72
Vitor Pereira	10/12/2000	Vieira do Minho	68.4	1.79
Tomás Carvalho	21/2/2000	Braga	74.5	1.81
Miguel Vilela	25/3/2000	Vila Verde	54.4	1.69
Ruben Cacheta	25/2/2000	Viseu	65.0	1.74
Lucas Pereira	19/6/2000	Guimarães	54.8	1.58
Nuno Cunha	11/1/2001	Braga	61.8	1.70
Diogo Gonçalves	5/8/2000	Viana do Castelo	56.4	1.70
Alberto Carvalho	26/4/2000	Barcelos	62.2	1.70
Pedro Neto	9/3/2000	Viana do Castelo	48.6	1.54
Tiago Antunes	29/2/2000	Taipas	56.0	1.64
Pedro Tiago	2/4/2000	Braga	63.2	1.77
João Pedro Costa	26/3/2000	Povoa de Varzim	55.8	1.65
Gabriel Cerqueira	6/3/2000	Vila Verde	63.8	1.80
João Oliveira	8/1/2000	Famalicão	63.4	1.75
Flávio Silva	27/5/2000	Viana do Castelo	65.0	1.73
Nuno Casanova	3/11/2000	Barcelos	60.6	1.71
Filipe Pereira	21/5/2000	Barcelos	50,4	1,58

Outra necessidade específica da população alvo centra-se no seu rendimento, com isto, a equipa técnica faz uma avaliação física periódica para determinar a evolução das capacidades físicas dos seus atletas para potenciar o seu rendimento individual que depois transpõe-se para o sucesso coletivo (tabela III).

Tabela II – Modelo da ficha individual de aproveitamento escolar

Nome:	0																				
Ano Nasc:	0																				
Local:	0																				
Escola:	0																				
Ano Escol.:	0	Retenções:	0	Posição:	0																
Notas:																					
1.º Período																					
L.Port.	Inglês	Francês	História	Geog.	Matem.	C. Nat.	C. F.Q.	EV/EM	T.I.C.	E.F.	EMRC	0	0	0	0	0	Média	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Notas																					
2.º Período																					
L.Port.	Inglês	Francês	História	Geog.	Matem.	C. Nat.	C. F.Q.	EV/EM	T.I.C.	E.F.	EMRC	0	0	0	0	0	Média	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Notas																					
3.º Período																					
L.Port.	Inglês	Francês	História	Geog.	Matem.	C. Nat.	C. F.Q.	EV/EM	T.I.C.	E.F.	EMRC	0	0	0	0	0	Média	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Observações:																					
Intervenções:																					
Intervenções:																					



Estádio 1.º Maio
Apartado 12
4711-909 BRAGA
NIF: 501 346 791
www.scbraza.pt

Tabela III – Avaliação física dos atletas na 1º semana de treino


1ª Semana

NOME	PESO (kg)	ALTURA (m)	IMC	ESTADO				
Rui Ribeiro	74.8	1.77	23.88	N				
Rui Nascimento	55.4	1.66	20.10	N				
Carlos	65.6	1.72	22.17	N				
Filipe Pereira	50.4	1.58	20.19	N		Peso	TOTAL	
Miguel Dias	62.2	1.71	21.27	N		M	1	
Duarte Silva	54	1.72	18.25	M		N	24	
Vitor Pereira	68.4	1.79	21.35	N		SP	0	
João Oliveira	63.4	1.75	20.70	N		OB	0	
Manuel Lopes	61.2	1.67	21.94	N		NÃO AVALIADO	25	
Miguel Vilela	54.4	1.69	19.05	N		TOTAL ATLETAS	25	
Henrique Gomes	50.8	1.6	19.84	N				
Gabriel Cerqueira	63.8	1.8	19.69	N		IMC	Classificação	
João Costa	55.8	1.65	20.50	N		17 a < 18,5	Magreza leve	M
Rubén Cacheta	65	1.74	21.47	N		18,5 a < 25	Saudável	N
Lucas Pereria	54.8	1.58	21.95	N		25 a < 30	Sobrepeso	SP
Pedro Neto	48.6	1.54	20.49	N		30 a < 35	Obesidade Grau I	O
Pedro Oliveira	52.2	1.6	20.39	N				
Nuno Cunha	61.8	1.7	21.38	N				
Abel	58.8	1.67	21.08	N				
Diogo Gonçalves	56.4	1.7	19.52	N				
Pedro Tiago	63.2	1.77	20.17	N				
Tiago Antunes	56	1.64	20.82	N				
Sandro Lopes	56.6	1.65	20.79	N				
Alberto Fernandes	62.2	1.7	21.52	N				
Nuno Casanova	60.6	1.71	20.72	N				
			#DIV/0!					
			#DIV/0!					
			#DIV/0!					

As deslocações dos atletas são asseguradas pelo clube, por isso, o Sporting Clube de Braga dispõe de uma rede de transportes, carrinhas de 9 lugares e dois mini bus de 23 de lugares que garantem as deslocações dos atletas.

Outra necessidade abordada foi a componente nutricional sendo que aqui cabe à equipa técnica aconselhar as boas práticas para conseguir atingir o melhor rendimento físico.

Relativamente ao domínio desportivo, o acompanhamento foi sistemático por parte técnica para com os seus jovens atletas. Este acompanhamento foi feito através de relatórios de jogo (figura V) e estatísticas desde tempo de jogo, golos marcados e número de faltas para um melhor controlo do treino, corrigir défices e potenciar os pontos fortes de cada atleta (tabela IV). De referir que o clube definiu que todos os elementos deviam ter 30 % de jogo face ao atleta mais utilizado.

RELATÓRIO DE JOGO		DADOS DE JOGO					RESULTADO FINAL						
		ESCALÃO	INICIADOS				GD Louro	SC Braga					
		EQUIPA	A			TREINADOR	Luis Ricardo						
		COMPETIÇÃO	NACIONAL			TREINADOR ADJUNTO	Bruno Tiago						
		JORNADA	2ª FASE J2 - Rio Ave - BRAGA			TREINADOR GUARDA REDES	Pimenta						
		DATA / HORA	8-Fev-15	11:00		DIRETOR	Carlos Viana						
		LOCAL	Vila de Cordo			FISIOTERAPEUTA	Zé Luis						
		CLIMA	Frio / Sol			NÍVEL DA OPOSIÇÃO	ALTO						
		PISO	Sintético										
Nº	JOGADOR	Escalação SCB do jogador	SUBSTITUIÇÕES				TEMPO TOTAL	GOLOS TOTAL	Assistências TOTAL	POSIÇÕES/FUNÇÕES DESEMPENHADAS			Avaliação desemp. individual
			1ª PARTE		2ª PARTE					Inicial	Posição II	Posição III	
		ENT		SAÍ									
1	Rui	Sub15					70			GR			C
2	Dias	Sub15					70			DD			B
3	Vitor	Sub15					70			DCE			B
4	Duarte (Cap.)	Sub15					70			DCD			B
5	Tomás	Sub15			60	60				DE			B
6	Ruben	Sub15					70			MC			C
7	Diogo	Sub15					70			AV			B
8	Lucas	Sub15					70			MC			B
9	Alberto	Sub15					70			AV			B
10	Nuno	Sub14			55	55				ME			B
11	Tiago Antunes	Sub15	35			35				MD			B
12	Carlos	Sub15											
13	Vilela	Sub15											
14	Costinha	Sub15											
15	Neto	Sub15			35	35				AE	MIE		A
16	Pedro Tiago	Sub15			55	15				MAE			
17	Gabriel	Sub15											
18	Flávio	Sub-15			60	10				AV			B
	Auto-Golo												
	TOTAL					770							

Nota Avaliação Individual de Desempenho: quantificar desempenho em 3 níveis - D (insuficiente), C (abaixo expectativas), B (regular/positivo), A (destaque)

Nota Posições: A posição II e III são outras posições desempenhadas por um jogador. Só deve ser preenchida se o jogador jogou pelo menos 10 minutos nessa posição.

Nota Jogador: nome do jogador da equipa de origem (preto); nome do jogador do escalão SCB equipa superior (cor)

ANÁLISE DE JOGO		CLASSIFICAÇÃO					
ASPETOS POSITIVOS	MODELO DE JOGO	1	2	3	4	5	6
Segunda parte de grande atitude, carácter e qualidade de toda a equipa	LIGAÇÃO GR > DEFESA			X			
	LIGAÇÃO DEFESA > MEIO CAMPO			X			
	LIGAÇÃO MEIO CAMPO > ATAQUE				X		
	criação de oportunidades				X		
Desiquilíbrio emocional coletivo na 1ª parte após sofrer o golo. Erros individuais de Rui e Alberto	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA ÚLTIMO TERÇO					X	
	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA SEGUNDO TERÇO				X		
	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA PRIMEIRO TERÇO					X	
	TRANSIÇÕES DEFESA > ATAQUE				X		
PROBLEMAS CRIADOS PELO ADVERSÁRIO	TRANSIÇÕES ATAQUE > DEFESA				X		
OUTRAS NOTAS							
Fimagem do Jogo?		SIM Miguel Angelo					
Se não, justificação:							
Pressão alta sobre a primeira fase de construção		N.º de talentos adversários identificados com possível interesse e que constam do		1			
Observações:							
(Preencher somente se necessário)							

Figura V– Relatório de Jogo

3.4.3 Recrutamento da população-alvo

O Sporting Clube de Braga tem nas suas equipas atletas de elevado potencial desportivo o recrutamento de novos atletas é feito através de um registo de observação técnica em que avaliação é feita através de uma avaliação com uma escala de 1 a 4. Este registo é feito pelo Núcleo de Intervenção e Análise de Jogadores Externos formado para garantir um recrutamento eficaz (figura V).



Estádio 1.º Maio
Apartado 11
4711-909 BRAGA
NIF: 501 346 791
www.scbraga.pt

REGISTO DE OBSERVAÇÃO DE ATLETAS EXTERNOS

NOME DO ATLETA			
CONTACTO		CLUBE ATUAL	
POSIÇÃO PREFERENCIAL		POSIÇÃO SECUNDÁRIA	
Nº TREINO(S) OBSERVADO(S)			

OBSERVAÇÃO TÉCNICA					
ITEM	1	2	3	4	OBS:
COMPETÊNCIAS TÉCNICAS					
CONHECIMENTO TÁTICO					
VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO					
COORDENAÇÃO MOTORA					
AGRESSIVIDADE					
CAPACIDADE DE APRENDIZAGEM					

*Avaliar de 1 a 4, sendo 1 o valor mínimo (muito fraco ou não foi possível observar) e o valor máximo 4. Deverá no espaço OBS ser complementado a porque dessa avaliação, ou seja, em que aspeto o jogador se destacou sobretudo.

RELATÓRIO FINAL			
RECOMENDAÇÃO	CONTRATAR	RE-OBSERVAR	SEM INTERESSE

Introduzir aqui o nome do treinador
 Introduzir aqui equipa

Figura VI– Registo de Observação de atletas externos

De referir que até no escalão sub-15 o recrutamento é alargado a todo território nacional e a partir dos sub-16 o recrutamento acolhe também atletas internacionais.

3.4.4 Formas de avaliação da população alvo

Para além da observação in loco dos treinos e jogos e consequente avaliação de acordo com o observado no momento, foram ainda utilizadas outras ferramentas de avaliação da performance desportiva. Tais como visualizações de vídeos dos jogos/torneios e registo de presenças dos atletas (tabela V), análise dos relatórios de jogo, estatísticas individuais dos atletas, referenciados anteriormente, de forma a identificar os pontos fortes e fracos dos atletas quer individual e coletivo determinando as oportunidades e ameaças deste plantel na procura de uma melhoria contínua da qualidade da equipa.



4. Realização da prática Profissional

A realização da prática profissional enquanto estagiário do escalão sub 15 deu continuidade ao meu acompanhamento com o treinador Luís Ricardo iniciado nas duas épocas anteriores (Juvenis B e A). Devido a esta familiaridade foi bastante fácil aplicar e perceber a forma de trabalhar deste treinador, percebendo bem os seus princípios de jogo, a sua personalidade/filosofia e forma de jogar.

4.1 Definição, planeamento e realização

O plano anual da época 2014/2015 do escalão sub-15 do Sporting Clube de Braga inclui os treinos, os torneios, os jogos para o campeonato e os jogos treino, os exames médicos e por fim as reuniões técnicas. (tabela VII). Este plano foi elaborado tendo em conta dois momentos diferentes da equipa, que corresponde a uma fase pré-competitiva (tabela VI) e competitiva. A fase inicial corresponde a um período de tempo (1 mês) em que se prepara os atletas de forma a encontrar as melhores estratégias para a competição e corrigir alguns processos técnico-táticos.

Tabela VI – Planificação do período pré-competitiva

Planificação Período Pré-Competitivo				Iniciados A - Sub 15		
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
28 Julho Ex. Medicos - 15h	29 Julho U. Treino 2 – 10h	30 Julho U. Treino 3 - 17h	31 Julho U. Treino 4 - 17h	01 Agosto FOLGA	02 Agosto JT 1 – 11h SCB x Famalicão	03 Agosto FOLGA
04 Agosto U. Treino 5 – 10h	05 Agosto U. Treino 6 – 17h	06 Agosto U. Treino 7 – 10h	07 Agosto JT 2 – 11h SCB x Barrocelas	08 Agosto FOLGA	09 Agosto JT 3 – 11h SCB x Varzim	10 Agosto FOLGA
11 Agosto U. Treino 8 –	12 Agosto U. Treino 9 –	13 Agosto JT 4 – 17h SCB x Penafiel	14 Agosto U. Treino 10 –	15 Agosto FOLGA	16 Agosto JT 5 – Torneio Fundação	17 Agosto FOLGA
18 Agosto U. Treino 11 –	19 Agosto U. Treino 12 –	20 Agosto FOLGA	21 Agosto JT 6 – SCB x Repesesens	22 Agosto U. Treino 13 –	23 Agosto JT 7 – Rio Ave x SCB	24 Agosto FOLGA
25 Agosto U. Treino 14 –	26 Agosto FOLGA	27 Agosto U. Treino 15–	28 Agosto U. Treino 16 –	29 Agosto U. Treino 17 –	30 Agosto FOLGA	31 Agosto 1ª Jornada Barrocelas X SCB

A fase competitiva corresponde ao campeonato nacional e sua manutenção. A metodologia de treino adotada pela equipa seguia o modelo de Periodização Tática e o microciclo padrão era da seguinte forma:

Tabela VIII- Microciclo padrão

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã		Folga				Folga	Jogo
Tarde	Treino		Treino	Treino	Treino		

4.2 Rotinas diárias de trabalho

Os primeiros três exercícios de uma unidade de treino de um microciclo ficavam a cargo dos estagiários e do treinador adjunto eram estes jogos reduzido fazendo da parte do aquecimento. Os exercícios seguintes eram mais táticos e posicionais e eram da responsabilidade do treinador principal. Para uma melhor perceção da realização dos exercícios passo a citar os princípios presentes nos mesmos: **Processo-Defensivo Processo- Ofensivo- Transições; Princípios relevantes:** posse e circulação, mobilidade, finalização, pressão sob o portador da bola e o primeiro passe, concentração, pressão zonal, valorização da posse de bola e retirada da zona de pressão; **Subprincípios:** equilíbrio posicional, zonas criativas, momentos da finalização, direcionar a bola para a zona mais adequada à pressão, fechar as linhas e definição do bloco de pressão, pressão zonal, desarme, mecanismos de saída (passe frontal ou varrição do centro de jogo); **Subprincípios de Subprincípios:** velocidade coletiva, passe e receção, utilização do espaço entre linhas do adversário, abertura, visualização e utilização dos espaços (passe), finalização, reação à perda de bola, movimentações em diagonais, aproximação e equilíbrio entre linhas, definição do tipo de pressão, técnica de desarme, articulação intersectorial;

A par destes exercícios criávamos uma pequeno circuito para trabalhar a coordenação, velocidade-reação e core sendo feito por 2 atletas de cada vez.

4.3 Análise e reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo de treino

Ao longo da época o processo de treino foi sendo constantemente alterado face às exigências da época desportiva e como forma de responder às mesmas.

De uma forma geral, tendo em conta o microciclo padrão, no treino de segunda-feira era um treino de recuperação uma vez que o jogo competitivo era ao domingo. O atleta não utilizado nesse jogo a intensidade de treino era mais elevada para não descorar as capacidades físicas. Na quarta-feira o volume de trabalho já era maior tal como a intensidade para todos os atletas. No treino do dia seguinte correspondia ao pico de maior volume/intensidade de trabalho de toda a semana. Por fim, na sexta-feira o volume/intensidade de trabalho diminuía, prevalecendo os exercícios de bolas paradas (cantos, livres, penaltis) e posicionamento/movimentações. De salientar que todas as unidades de treino tinham exercícios específicos para avaliar as competências individuais e coletivas dos atletas.

Nos jogos a equipa jogava no modelo 1-4-3-3 ou 1-4-4-2 dependendo do adversário, salientando que após passagem para a 2ª fase do campeonato se começou a fazer análise observação do adversário através de vídeo.

A título de exemplo mostro, em seguida, o microciclo de uma semana de Novembro.

Segunda-feira - 24/11/2014

Competências Individuais

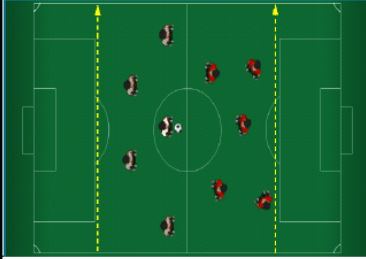
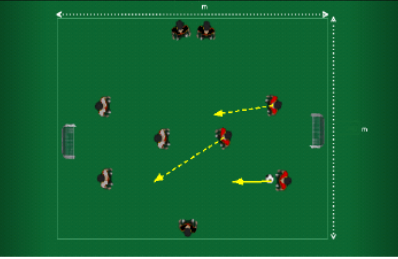

1. Futebol Bitoque	2. a) Jogo das Vagas	2. b) Fintas (The Pull Thru Step Over and the The Pull Thru Scissors)
		
TEMPO: 10' Parcelar: (3 x 2'+2'rec)	TEMPO: 15' Parcelar: (2 x 6'+2'rec)	TEMPO: 20' grupo dos menos utilizados Parcelar: Em sistema de rotação com 2.a)
OBJETIVOS: Aquecimento (recuperação com alongamento dinâmico) Treino de técnica individual defensiva e ofensiva	OBJETIVOS: Desenvolvimento de técnica individual defensiva e ofensiva. Aplicar os princípios defensivos e ofensivos, com particular atenção aos momentos de contenção e cobertura defensiva.	OBJETIVOS: Técnica Individual Ofensiva (Fintas) com trabalho de coordenação (apoios) e velocidade (execução)
ORGANIZAÇÃO: Grupo 1 Duas equipas onde só é permitido passe para trás, podem correr com a bola nas mãos para a frente, se forem tocados têm que parar e passar a bola a um colega da equipa. Dentro das zonas de finalização pode passar para a frente, finalização de primeira ou de cabeça. Só podem finalizar após um passe do colega. Defender remates sem as mãos.	ORGANIZAÇÃO: 3v3 por vagas – equilíbrio defensivo no ataque e transição defensiva. Equipa que finaliza ou coloca a bola fora tem de recuperar imediatamente. A 3ª equipa que está de fora entra de imediato em campo, tem que fazer 1 passe em largura antes de poder finalizar.	ORGANIZAÇÃO: Em pequenos grupos (2/3) e na presença da bola, adversário e baliza, fazem trabalho complementar em rotatividade com exercício 2.a)
ESPAÇO: 20x10m	ESPAÇO: 15x10	ESPAÇO: Zonas laterais e espaço reduzido
SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores.	SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores.	SITUAÇÃO APZ: Grupo 1

Figura VII – Exercícios de competência individual da unidade de treino de segunda-feira

Competências coletivas

2. c.) 4x4+1	3. Organização defensiva intersetorial + transição ofensiva
	
TEMPO: 15' Parcelar: 3x3'+2 rec.	TEMPO: 20' Parcelar: (3x 5'+2'rec)
OBJETIVOS: - Posse e circulação da bola - Cruzamento - Finalização	OBJETIVOS: - Basculação defensiva - Técnica individual defensiva e ofensiva
ORGANIZAÇÃO: 4v4+1 Após 4 passes a equipa pode realizar um ataque à baliza através dos corredores com um cruzamento. Deverá ficar sempre 1 jogador no equilíbrio, à entrada da área.	ORGANIZAÇÃO: 5+4v5
ESPAÇO: 2 áreas	ESPAÇO: meio campo
SITUAÇÃO APZ: Grupo 2	SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores.

Figura VIII – Exercícios de competência coletiva da unidade de treino de segunda-feira

Quarta-feira – 26/11/2014

Competências Individuais

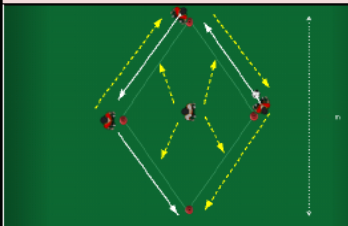


1. Criação de linhas de passe	2. a) 1X1+1	2. b) Fintas (The Pull Thru Step Over and the The Pull Thru Scissors)
		
TEMPO: 15' Parcelar: (3 x 3' + 2'rec)	TEMPO: 10' Parcelar:	TEMPO: 20' grupo dos menos utilizados Parcelar: Em sistema de rotação com 2.a)
OBJETIVOS: - Desenvolvimento de técnica individual defensiva e ofensiva - Criação de linhas de passe	OBJETIVOS: Desenvolvimento de técnica individual defensiva e ofensiva. Transição defensiva	OBJETIVOS: Técnica Individual Ofensiva (Fintas) com trabalho de coordenação (apoios) e velocidade (execução)
Alongamento dinâmico no intervalo		
ORGANIZAÇÃO: 3v1 Jogam 3x1 a 2 toques. Os jogadores sem bola devem assegurar sempre 2 linhas de passe. O passe tem que ser direcionado obrigatoriamente para um dos cones do losango e não pode sair dentro do losango. Variante: 1 toque	ORGANIZAÇÃO: 1v1 com passe no apoio antes de finalizar. Início com uma troca de passes, o primeiro que falhar a porta vai defender. Jogador atacante tem que realizar uma tabela com um apoio antes de marcar golo. Pode marcar em qualquer baliza. Variante: após o passe no apoio, este pode sair e atacar as balizas contrárias em situação de 2v1. 1v1 – nas mini balizas em simultâneo.	ORGANIZAÇÃO: Em pequenos grupos (2/3) e na presença da bola, adversário e baliza, fazem trabalho complementar em rotatividade com exercício 2.a)
ESPAÇO: 5x5	ESPAÇO: 15x10	ESPAÇO: Zonas laterais e espaço reduzido
SITUAÇÃO APZ: Todos	SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores.	SITUAÇÃO APZ: Grupo 1

Figura IX – Exercícios de competência individual da unidade de treino de quarta-feira

Competências coletivas



2. c) Posse vs transições	3) 6x6+Transições+Finalização
	
TEMPO: 15' Parcelar: (3 x 3' + 1' rec)	TEMPO: 15' Parcelar: 3x3' + 2 rec.
OBJETIVOS: - Posse e circulação de bola com mudança - Retirar a bola das zonas de pressão - Finalização - Transição defensiva	OBJETIVOS: - Posse e circulação da bola - Transições - Cruzamento - Finalização
ORGANIZAÇÃO: 6v3+3 Posse de bola com transição e finalização 6v3. A equipa em posse, limitada a um espaço deve realizar 6 passes sem serem intercedidos pelos 3 defesas. Ao fim dos 6 passes podem fazer a transição para a baliza a fim de criarem uma situação de finalização. Os 3 defesas que estão no outro espaço devem tentar recuperar a bola, se o fizerem podem eles tentar finalizar em situação de 3v6. Se os defesas recuperarem a bola antes dos 6 passes e dentro do espaço limitado, devem colocar de imediato a bola no seu espaço para tentarem realizar os 6 passes de equipa. A equipa que perde a posse deve colocar de imediato 3 jogadores no setor da equipa adversaria.	ORGANIZAÇÃO: Jogo 6v6 (espaço equivalente a uma grande área) Jogo normal, sempre que há um remate a uma das balizas, saem de imediato 2 jogadores da equipa que fez o remate e um da equipa contrária (que vai defender), para atacarem a baliza na vertical. Nas laterais do espaço estão os laterais e os médios que vão cruzar para a área após um passe do treinador. Antes da linha do penálti bola ao 2º, depois da linha de penálti bola rasteira para trás.
ESPAÇO: meio campo em largura	ESPAÇO: 2 áreas
SITUAÇÃO APZ: Grupo 2	SITUAÇÃO APZ: Todos

Figura X – Exercícios de competência coletiva da unidade de treino de quarta-feira

Quinta-feira – 27/11/2014

Competências Individuais


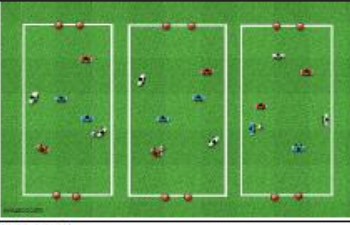

1.) Meinho 6 + 1 v 4	2. a) Jogo de transições 2v2 + 2	2. b) Fintas (The Pull Thru Step Over and the The Pull Thru Scissors)
		
<p>TEMPO: 15'</p> <p>Parcelar: (3 x 3'+2' rec)</p> <p>OBJETIVOS:</p> <p>Treino de técnica de passe, com aprendizagem de percepção de lado forte ou fraco.</p> <p>Técnica individual defensiva e ofensiva</p> <p>Alongamentos dinâmicos nos intervalos</p>	<p>TEMPO: 15'</p> <p>Parcelar: (3 x 3'+1' rec)</p> <p>OBJETIVOS: Desenvolver o passe e a mobilidade</p>	<p>TEMPO: 20' grupo dos menos utilizados</p> <p>Parcelar: Em sistema de rotação com 2.a)</p> <p>OBJETIVOS:</p> <p>Técnica Individual Ofensiva (Fintas) com trabalho de coordenação (apoios) e velocidade (execução)</p>
<p>ORGANIZAÇÃO:</p> <p>1) Espaço reduzido</p> <p>2) 6 jogadores formam um círculo com um apoio dentro</p> <p>3) Quatro jogadores no meio tentam recuperar a bola</p> <p>4) Se tocar na bola, troca de funções com o colega</p> <p>5) Se a bola for passada para fora, troca de funções com o jogador do meio.</p> <p>6) Não condicionar os toques dos atletas.</p>	<p>ORGANIZAÇÃO:</p> <p>1 – 3 equipas de 2 jogadores,</p> <p>2 – Jogam sempre 2 equipas contra a outra que está no meio</p> <p>3 – As equipas em posse, tem por objectivo efectuar 5 passes entre si para poder atacar a baliza</p> <p>4 – a equipa que está no meio, recuperando a bola, passa a atacante e a que perdeu a bola passa a defensora.</p>	<p>ORGANIZAÇÃO:</p> <p>Em pequenos grupos (2/3) e na presença da bola, adversário e baliza, fazem trabalho complementar em rotatividade com exercício 2.a)</p> <p>ESPAÇO:</p> <p>Zonas laterais e espaço reduzido</p>
<p>ESPAÇO: dentro da grande área</p> <p>SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores.</p>	<p>ESPAÇO: 30x20m</p> <p>SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores em vários campos.</p>	<p>SITUAÇÃO APZ: Grupo 1</p>

Figura XI- Exercícios de competência individual da unidade de treino de quinta-feira

Competências Coletivas

4. Organização Defensiva + Transição defensiva	4. Jogo 11x11 Condicionado/Dirigido
	
<p>TEMPO: 15'</p> <p>Parcelar: (3 x 3'+1' rec)</p> <p>OBJETIVOS:</p> <p>Organização defensiva setorial e intersetorial</p> <p>Estimular a transição defensiva e ofensiva</p>	<p>TEMPO: 30'</p> <p>Parcelar: (2x10'+2' rec)</p> <p>OBJETIVOS:</p> <p>- Aplicação em situação de jogo dos princípios e subprincípios do modelo de jogo.</p> <p>- Princípios para abordagem a linhas defensivas subidas</p> <p>- Princípios para utilização dos subsistemas gr+4+(2+1)+3 e g.r+4+4+2.</p>
<p>ORGANIZAÇÃO:</p> <p>Jogam 11v11</p> <p>Em meio campo jogam 8v9+GR, ficando os 2 DC de uma equipa e o AC da outra no outro meio campo. A equipa sem bola, quando a recuperar tem por objetivo colocar a bola no AC e o SI pode atacar a baliza contrária em situação de 5v2.</p> <p>Entretanto é colocada logo outra bola em jogo para a equipa atacar em superioridade (9v5+GR). Os jogadores do SI que forma em transição tem que atacar rápido para poder voltar e ajudar a sua equipa que se encontra em inferioridade.</p> <p>Variante: Ficam 2 AV e 2 DC</p>	<p>ORGANIZAÇÃO:</p> <p>Jogam 11v11 com sucessivas paragens para correção.</p> <p>ESPAÇO: Campo inteiro</p>
<p>ESPAÇO: 2/3 do campo</p> <p>SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores.</p>	<p>SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores.</p>

Figura XII- Exercícios de competência coletiva da unidade de treino de quinta-feira

Sexta-feira – 28/11/2014

Competências Individuais


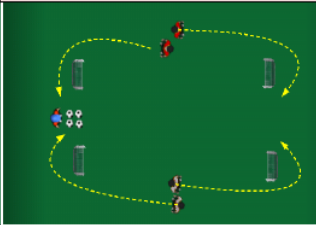

1. Meinho 6x2	2. a) Velocidade de reação/execução	2. b) Fintas (The Pull Thru Step Over and the The Pull Thru Scissors)
		
TEMPO: 10' Parcelar: 3x2'+2int	TEMPO: 10' Parcelar: (2x 4'+2'rec)	TEMPO: 20' grupo dos menos utilizados Parcelar: Em sistema de rotação com 2.a)
OBJETIVOS: Desenvolvimento de técnica individual defensiva e ofensiva em exercício de aquecimento. Alongamento dinâmico no intervalo	OBJETIVOS: Velocidade de reação e execução	OBJETIVOS: Técnica Individual Ofensiva (Fintas) com trabalho de coordenação (apoios) e velocidade (execução)
ORGANIZAÇÃO: 1 - Jogam 6x2 a 1 toque. Os defesas quando recuperam a bola trocam com o par que perdeu a bola.	ORGANIZAÇÃO: Ao sinal ambos jogadores aceleram para dar a volta a uma baliza, se seguida o treinador faz um passe para um deles, a partir desse momento joga-se 1v1. Finalização nas balizas pequenas na 1ª série e finalização para as balizas grandes numa 2ª série com linhas de finalização (antes da linha para potenciar o remate de longa distância e após a linha para promover a criatividade individual e finalizar desviando simplesmente a bola do GR).	ORGANIZAÇÃO: Em pequenos grupos (2/3) e na presença da bola, adversário e baliza, fazem trabalho complementar em rotatividade com exercício 2.a)
ESPAÇO: 10x10m	ESPAÇO: 30x20m	ESPAÇO: Zonas laterais e espaço reduzido
SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores.	SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores em vários campos.	SITUAÇÃO APZ: Grupo 1

Figura XIII - Exercícios de competência individual da unidade de treino de sexta-feira

Competências Coletivas



4. Desmarcação/Finta/Cruzamento/Finalização	3. Jogo Formal a partir dos esquemas táticos
	
TEMPO: 15' Parcelar: (3 x 3'+1'rec)	TEMPO: 20' Parcelar:
OBJETIVOS: Técnica individual ofensiva	OBJETIVOS: Trabalhar esquemas táticos (cantos e livres) em situação de jogo.
ORGANIZAÇÃO: Num dos lados para obter um cruzamento, passe e overlap com perseguição e tentar chegar à zona de cruzamento escolhendo obter o cruzamento de imediato, ou fintar o adversário ultrapassando a guarda-linha sem bola, em que este tem de fazer 5 toe taps, finta de corpo no guarda-linha sem ser tocado, e aparecer na área para finalizar. Se for tocado fica ele como guarda-linha e o defesa vai finalizar. - colocar um defesa na área 2v1.	ORGANIZAÇÃO: Jogam 2 equipas de 11 jogadores. Cada equipa tem direito a 3 situações de bola parada, caso marque gol, tem direito a mais 3. A equipa em processo defensivo, pode marcar numa das 2 balizas situadas no meio campo.
ESPAÇO: 1/3 do campo	ESPAÇO: meio campo
SITUAÇÃO APZ: Todos os jogadores.	SITUAÇÃO APZ: jogadores de fora: tarefa de "ball mastery"; substituição de 3' em 3'

Figura XIV - Exercícios de competência coletiva da unidade de treino de sexta-feira

4.4 Dificuldades sentidas

As principais dificuldades no estágio passaram em conseguir a confiança de alguns atletas e que eles aceitassem a minha opinião, nesta idade a receptividade às críticas não são, muitas vezes, aceites. Com isto, é preciso um grande esforço para conseguir transmitir a mensagem com alguns destes atletas, pois eles ainda encontram-se em fase de maturação quer a nível do desporto e cívico.

4.5 Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido.

Em primeiro lugar, quanto aos objetivos do clube não foram totalmente conseguidos uma vez que não conseguimos ser campeões nacionais. No entanto, como não é só de vitórias que vive uma equipa, notou-se que ao longo da época houve uma melhoria gradual na forma de jogar, bem como aspetos técnico-táticos. Foi notória, também, uma crescente harmonia e união desta “família”. De salientar que tratando-se de uma equipa de formação a vitória de campeonato seria importante nomeadamente pela motivação e satisfação pessoal de cada um de nós da equipa, porém, mais importante é conseguir passar a mensagem individualmente a cada atleta do que podem ser capazes de evoluírem quer como profissionais de futebol quer como indivíduos na sociedade. Por isso, este estágio é uma experiência única por poder estar presente na maturação destes jovens atletas e poder ser uma referência futura para eles.

Quanto aos objetivos do programa de estágio foram conseguidos, adquirir o máximo de conhecimento através da experiência dos meus mentores e acompanhei com grande paixão e dedicação esta equipa. Esta passagem proporcionou-me a vivência de experiências práticas autênticas que não podem ser adquiridos pelos livros, foi uma ponte entre formação académica e profissional. Para além de um desenvolvimento na capacidade de envolvimento de treino e construção da equipa, foi também promotora de competências pessoais, nomeadamente nas competências de liderança, de comunicação e auto-reflexão.

Por fim, as avaliações de estágio, foram efetuadas várias reuniões com o supervisor. Reuniões que tiveram lugar no ISMAI e que foram previamente agendadas pelo

mesmo. Num total de cinco reuniões intermédias, com o intuito de controlar o desenvolvimento deste relatório.

Foram realizadas algumas visitas ao clube por parte do supervisor para perceber através do orientador qual o nosso trabalho no clube bem como a nossa postura durante a realização do estágio.

5. Considerações finais

O estágio curricular foi mais uma caminhada no meu percurso no Sporting Clube de Braga. Este envolvimento precoce, permitiu-me, ao contrário da maior parte dos meus colegas não ter o processo da integração o que me facilitou imenso o trabalho na equipa permitindo evoluir e me impor desde o início. Além disso, como já conhecia a filosofia e princípios de jogo do meu orientador pude ter mais ações no terreno e facilidade em desenvolvê-las.

Treinar jovens atletas, é um verdadeiro desafio e que nos põe à prova muitas vezes, temos que trabalhar individualmente cada atleta e saber dar sempre uma resposta face às inúmeras questões destes jovens ainda em desenvolvimento. Quer no aspeto das suas capacidades para o futebol, fisicamente e no enquadramento social (auto-disciplina e auto-controlo, civismo, companheirismo e respeito mútuo). Desta forma, o treinador de jovens é sempre um educador que deve focar a sua ação para a melhoria constante e não o ganhar.

Dito isto, dá-me um imenso “gozo” e satisfação pessoal vê-los e ajudá-los a evoluírem enquanto homens e atletas e quem sabe um dia pode-los novamente encontrar numa equipa principal.

Não podia deixar de referir a importância dos meus mentores, nomeadamente o meu orientador Luís Ricardo, o treinador adjunto Bruno Gonçalves, o diretor da formação do clube professor Agostinho Oliveira que me receberam desde 2012 de “mãos abertas” para o começo de uma nova etapa e que foram os pilares na construção e desenvolvimento enquanto profissional de futebol.

Também quero agradecer todo o acompanhamento do supervisor professor doutor Hugo Sarmiento, pelo professor que é e pela maneira que guiou e ajudou-me a ultrapassar as dificuldades para que este relatório fosse concretizado com sucesso. São por estas pessoas, atletas, treinadores, professores que pretendo dar continuidade ao trabalho até aqui feito, pois o conhecimento vai-se construído pela experiência. E sem dúvida, que depois de uma longa formação académica e estágios práticos é essencial que os clubes apostem na integração de jovens cada vez mais especializados de forma a assegurar uma boa experiência desportiva a todos que o experimentem.

“ cada atleta merece um treinador certificado”

NCCP (Programa Nacional de Certificação de Coaching)

6. Referências bibliográficas

- Balyi, I. (2005). *Long-term Athlete Development the system and solutions*. FHS, pp. 06-09.
- Côté, J., Lidor, R., Hackfort, D. (2009). *ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates about Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance*. ISSP, vol. 9, pp. 07-17.
- Doran, G. T. (1981). *There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives*. Management Review, vol. 70, no. 11, pp. 35-36.
- Gilbert, W., Gilbert, J., & Trudel, P. (2001). *Coaching Strategies for Youth Sports. Part 2: Personal Characteristics, Parental Influence, and Team Organization*. Joperd, vol. 72, no. 5.
- Lyle, J. (2002). *Sports Coaching Concepts: A framework for Coaches' Behaviour*. Taylor & Francis Group, Londres.
- Mesquita, I. (2004). *Ensinar a aprender: Tarefa prioritária do treinador de jovens*. Seminário Internacional treino de jovens 2004, Instituto do desporto de Portugal, pp. 39-49.