

# Instituto Universitário da Maia



Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto

Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo

Varzim Sport Club

**Aluno:** David Lima (nº23303)

**Orientador Cooperante:** Mister Vítor Paneira

**Supervisor:** Professor José Neto

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)

Castêlo da Maia,

Setembro 2015

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
Especialização em Treino Desportivo

Lima, D. (2015). *Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado*. (Mestrado), ISMAI, Maia, Portugal.

Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado do Curso de 2ºCiclo em Mestrado de Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

## ***Agradecimentos***

Em primeiro lugar, agradecer ao Professor José Neto, pelos conhecimentos e vivências proporcionadas ao longo de todo o meu processo universitário. E agradecer não só pelo excelente docente que é, mas também pelos valores que transmite aos seus alunos por ser um Homem formidável.

Á minha mãe que sempre foi o grande suporte para que prosseguisse nos meus estudos. Sempre me apoiou e me incentivou para que desse continuidade aos mesmos, sem ela nada disto me podia estar a acontecer.

Á minha irmã, ao meu cunhado e a minha sobrinha (afilhada) que nunca viraram costas a qualquer necessidade que me pudesse surgir.

A toda a minha família, que me acompanhou ao longo de todo este processo.

Aos meus amigos que foram incansáveis em todos os aspetos, que nos dias maus estavam do meu lado para os tornar melhores e sempre que o fizeram conseguiram. Não queria individualizar, no entanto seria injusto não destacar, o Rui Coentrão, o Pedro Coentrão, o Nelson Agra e o Paulo Cunha, pela importância que tem na minha vida e principalmente a aconselhar-me em diversas situações. E é razão para dizer, quem tem amigos assim tem tudo!

Ao Varzim Sport Club, por me proporcionar a melhor experiência da minha vida até a data. Sendo o Clube da minha terra, da minha formação enquanto ex. atleta e do meu coração, seria impossível imaginar melhor. Mas nele, tenho obrigatoriamente que enaltecer o Presidente Pedro Faria, que desde o primeiro momento se mostrou disponível para me proporcionar esta experiência, e ao diretor desportivo, Alexandre Vila Cova, por me ter guiado neste estágio.

Á todo o staff do Clube, sendo eles imprescindíveis para prestar qualquer ajuda durante o meu estágio, com isto, fizeram com que as minhas tarefas fossem realizadas da melhor forma possível, destacando com mais ênfase o técnico de equipamentos, Sr. Avelino, e a relações públicas, Sílvia Nunes.

Ao Mister Quimberto e ao Lito Milhazes, por me ter ajudado a finalizar o meu estágio junto deles.

Ao Miguel Moreira, treinador de guarda-redes, por ter sido o elemento da última Equipa técnica que mais me suportou na transição de treinadores. Estando sempre presente quando necessitasse.

A toda a Equipa técnica do Mister Vítor Paneira, o Carlos Rego, o André Rafael e o André Mota, que desde o primeiro momento me ajudaram em todos os aspetos do meu estágio. Foram simplesmente incansáveis, nunca me disseram não a nada, sempre estiveram disponíveis para o que fosse preciso dentro e fora do Clube, pois ganhei três amigos para o resto da minha vida. Foram elementos cruciais para todo o meu processo, e um dia espero poder retribuir pelo que me proporcionaram.

Ao Mister Vítor Paneira, que desde já qualquer agradecimento será pouco para a grandiosidade que este Homem foi, é e sempre será para a minha carreira no Futebol e no desporto. Os adjetivos são poucos para gratular a bagagem que me forneceu para o resto da minha vida, jamais esquecerei. Ser Treinador podem tentar o ser, mas ser profissional como o Mister é, me arriscaria a dizer que é praticamente impossível. Um Muito Obrigado meu eterno Treinador!

Por fim, e em nada menos importante, agradecer as duas pessoas mais importantes da minha vida, com estares diferentes. Á minha namorada por ser o meu pilar e o meu guião para todas as situações vividas desde o momento que a conheci, por ser incansável no apoio nos piores momentos da minha vida. Ao meu Pai, que já partiu, e que é a minha fonte de inspiração e de força, sendo lembrado por mim a todo o instante, por ti Pai, eu vou conseguir a atingir os meus sonhos...

Um Muito Obrigado a todos!

## ***Índice***

### **Resumo**

### **Abstract**

<b>1 – Introdução</b>	9
<b>2 – Objetivos</b>	11
2.1 – Objetivos de intervenção profissional	11
2.2 – Objetivos delineados	12
<b>3 – Enquadramento da prática profissional</b>	13
3.1 – Descrição das funções desempenhadas	13
3.2 – Enquadramento teórico da análise da atividade	20
3.3 – Varzim Sport Club	20
3.3.1 – Região e envolvimento	20
3.3.2 – História do Clube	20
3.3.3 – Estádio	23
3.3.4 – Palmarés	24
3.3.5 – Recurso humanos	28
3.3.6 – Recursos necessários e disponíveis	31
3.4 – Análise dos praticantes	32
3.4.1 – Caracterização dos praticantes	32
3.4.2 – Cuidados e necessidades específicas	35
3.4.3 – Recrutamento da população-alvo	37
3.4.4 – Formas de avaliação da população-alvo	37
<b>4 – Realização da prática profissional</b>	39
4.1 – Relato de uma época	39
4.2 – Planificação do trabalho	47
4.3 – Análise e reflexão acerca do desenvolvimento da atividade	49
4.4 – Dificuldades sentidas	50
<b>5 – Conclusão</b>	51
<b>Referências</b>	
<b>Anexos</b>	

### ***Índice de Figuras***

Figura 1: Treino no estádio municipal	15
Figura 2: Analisar a ficha de jogo no torneio Ala-arriba	16
Figura 3: Treino no estádio	16
Figura 4: Indicação ao Nelsinho	17
Figura 5: Treino após jogo para não convocados	17
Figura 6: Dialogo com o Mister Quimberto	18
Figura 7: Aquecimento durante o jogo	19
Figura 8: Estádio antigo	23
Figura 9: Estádio nos dias de hoje	24
Figura 10: Relato do jogo	42
Figura 11: Entrevista para a Varzim TV	43
Figura 12: Festa da subida de divisão	46
Figura 13: 100 anos de história	47

### ***Índice de Tabelas***

Tabela 1: Principais responsáveis do Clube	28
Tabela 2: Equipa técnica do Mister Vítor Paneira	29
Tabela 3: Equipa técnica do Mister Quimberto	30
Tabela 4: Departamento médico	30
Tabela 5: Staff	31
Tabela 6: Caracterização do plantel	33
Tabela 7: Microciclo semanal, metodologia e princípios	48

### ***Índice de Anexos***

Anexo 1: Declaração de aceitação de Orientação do Estágio profissional no Mestrado em ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo	55
--	----

## **Resumo**

O desporto de alto rendimento é hoje reconhecido como importante fator de desenvolvimento desportivo. Para além de gozar de um invulgar impacto no plano social, gera um interesse e entusiasmo pelo desporto que acaba por contribuir para a generalização da prática desportiva.

O conceito de desporto de alto rendimento está relacionado com um elevado cariz de seleção, rigor e exigência e por isso apenas alguns dos melhores praticantes se encontram abrangidos por este nível de prática desportiva.

No futebol profissional português, por ser restrita a seleção de praticantes a poder exercer estas funções derivado ao número de intervenientes com aptidões para a prática, também é necessário uma seleção de orientadores dos mesmos. Com isto, muito de nós depende para que o treino seja evolutivo para as necessidades de cada praticante.

Neste documento, será descrito todo o processo de estágio Curricular que foi realizado na Equipa Profissional do Varzim Sport Club, na época 2014/2015, em que disputou o Campeonato Nacional de Seniores (CNS), na Série B, na Fase de Subida Zona Norte e no Play-off de subida para a Segunda Liga Portuguesa.

Procuro ao longo do documento apresentar todo o programa desenvolvido, assim como dar a conhecer a todos os intervenientes, contextos e envolvência ligados ao estágio curricular.

*Palavras-Chave:* Futebol, Varzim Sport Club, Rendimento, Equipa.

## ***Abstract***

High performance sport is now recognized as an important factor in sports development. Apart from enjoying an unusual impact on the social level, generate an interest and enthusiasm for the sport which ultimately contribute to the development of sport.

High performance sports concept is related to a high-oriented selection, and rigor and therefore only some of the best practitioners are covered by this level of sport.

The Portuguese professional football, being restricted to selection of practitioners to be able to exercise these functions derived from the number of participants with skills to practice, you also need a selection of guiding them. With this, many of us depends on what the training is scalable to the needs of each practitioner.

Herein is described throughout the Curricular stage process that was held at the Professional Team Varzim Sport Club, in season 2014/2015, he played in the National Championship Seniors (CNS), in Serie B, in the north Ascent Stage and the Play-off of ascent to the Second Portuguese League.

I look throughout the document to present all the developed program and to make known to all stakeholders, contexts and surroundings linked to the traineeship.

Keywords: Football, Varzim Sport Club, Performance, Team

## **1 – Introdução**

Este documento visa a reportar os acontecimentos de um estágio correspondente ao plano de estudos do segundo ano de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, no Instituto Universitário da Maia.

A realização deste estágio decorreu na Equipa do Varzim Sport Club, na época 2014/2015, em que o orientador foi o Mister Vítor Paneira e a supervisão foi feita pelo Professor Doutor José Neto.

Durante este ano de estágio, tive a oportunidade de estar presente no XI Congresso Internacional de Futebol: Ciência, Competência e Razão, a 29 e 30 de abril de 2015, com a restante Equipa técnica, no auditório do Instituto Universitário da Maia. Ainda tive a possibilidade de acompanhar o Mister Vítor Paneira nos jogos da Liga NOS 2014/2015, em que o mesmo ia comentar para a SPORT TV, dando-me a possibilidade de estar presente junto dos comentadores assistindo e vivenciando a todo o processo que leva a transmissão do que é audível para os telespectadores, assistindo ao jogo ao seu lado. Tive a honra de presenciar a jogos como: a jornada 5, no dia 19/09/2014, do Vitória S.C. vs F.C. Paços de Ferreira; a jornada 3, no dia 01/09/2014, do Rio Ave F.C. vs Boavista F.C.; a jornada 26, no dia 20/03/2015, do S.C. Braga vs A. Académica Coimbra; entre muitos outros.

O estágio teve início no dia 14 de Julho de 2014 e terminou no dia 12 de Junho de 2015. Durante esta época desportiva, tive a oportunidade única de vivenciar determinados conjuntos de situações que envolve o Futebol amador (mas fazendo parte de uma Equipa profissional), em que tudo foi enriquecedor para o meu estágio, mas também para o resto da minha vida. Tendo sido uma época atribulada mas carismática no Futebol, com diversas problemas (dificuldades financeiras, mudança de treinador, entre outros), mas é de salientar que se passaram momentos fantásticos e inesquecíveis com a subida de divisão, para os campeonatos profissionais, de um clube histórico no ano do centenário.

A apresentação dos acontecimentos, seguirá uma ordem cronológica, fazendo no início uma descrição da Instituição que esteve na origem deste estágio, bem como se propõe a consciencializar para a importância das atividades desenvolvidas no decorrer deste percurso e, posteriormente, referir a importância dos conhecimentos adquiridos.

Ao longo deste trabalho serão expostos alguns exemplos, que poderão ser visualizados na sua íntegra no Dossier do Treinador entregue no CD em anexo.

Ainda serão retiradas todas as informações de cariz privado de qualquer atleta ou correspondente à Equipa de forma a manter a sua privacidade. No sentido de manter o carácter de privacidade, os exemplos serão dados sem nomes, fotografias e sem qualquer tipo de dado que não seja público.

## **2 – Objetivos**

### *2.1 – Objetivos da intervenção profissional*

O principal objetivo de um estágio curricular é dar a possibilidade de conciliar a teoria com a prática. Complementando isso, o relacionamento criado ou fortalecido com todos os atletas, dirigentes, equipas técnicas e demais pessoas que fazem parte de um clube, é de tal modo enriquecedor que impulsiona o estágio para um nível superior, não só de consolidação, mas principalmente de aprendizagem.

Tendo em conta que tive a oportunidade de fazer parte integrante de duas Equipas técnicas numa só época desportiva, sendo elas duas completamente opostas na forma de trabalhar, e com as minhas funções numa e noutra também serem distintas, faz com que a minha aprendizagem tenha sido exposta ao mais alto nível de exigência e de exposição dos conhecimentos adquiridos.

Na primeira Equipa técnica em que fiz parte na grande maioria do tempo do meu estágio, pois foram demitidos no dia 5 de Maio de 2015, foi a do Mister Vítor Paneira, que éramos compostos por 5 elementos, em que a minha função com mais foco era de observador dos adversários, mas sempre a prestar auxílio nos treinos e na organização de todos os documentos. Depois, com a chegada do Mister Quimberto a faltar cinco jogos para o fim da época, a minha função foi de preparador físico, sendo a Equipa técnica composta por 4 elementos.

Com isto, foram logo estabelecidos alguns objetivos a cumprir ao longo do estágio, sendo que outros foram surgindo, tais como:

- Observar as equipas adversárias;
- Realizar os relatórios de observação;
- Acompanhar a equipa em dia de jogo;
- Preparação, recolha e análise dos relatórios de observação;
- Recolher informação da imprensa;
- Colocar, recolher e arquivar diversos documentos referentes a ficha de presenças, convocatórias, planos de treino, entre outros;
- Colocar informação do nosso jogo, e dos jogos dos restantes jogos do campeonato;

- Colaborar em determinadas vertentes do treino;
- Ajudar e/ou realizar qualquer outro pedido feito por qualquer elemento da Equipa técnica.

Com a mudança de treinador, e pela minha posição ter alterado para preparador físico, surgiram novas alterações, como:

- Elaboração da planificação do treino;
- Coordenar e executar, o treino no campo;
- Coordenar e executar, o aquecimento para o jogo;
- Realizar a recuperação/optimização física de alguns atletas (não convocados, atletas a regressarem de lesão, entre outros);
- Realizar o vídeo da equipa adversária e do nosso último jogo realizado;
- Prestar auxílio na tomada de decisão sobre os atletas, tanto no treino como no jogo;
- Coordenar e executar, o aquecimento durante o jogo, para os suplentes que poderiam entrar.

## *2.2 – Objetivos delineados*

Em termos coletivos, o principal objetivo definido pela direção, sem qualquer outro pensamento possível, era subir de divisão! Com os diversos problemas financeiros, e por possuir bastantes talentos, foi pedido para potenciar ao máximo todos eles para rentabilizar futuramente com os mesmos. Sendo que o Mister Vítor Paneira, assumiu o objetivo de subir de divisão desde a primeira instancia, ainda se propôs de colocar a Equipa a praticar um Futebol, atrativo e dominador, e a jogar em qualquer campo para vencer. A subida de divisão para a segunda liga portuguesa de Futebol foi atingida com bastante sucesso.

### **3 – Enquadramento da prática profissional**

#### *3.1 – Descrição das funções desempenhadas*

##### Observar as equipas adversárias:

Todos os fins de semana, realizava a observação ao vivo do jogo, que depois apresentava em papel, das equipas adversária. Observei mais de 38 jogos, tendo ido a todos os recintos das equipas adversárias, sendo alguns a mais de 200 quilómetros de distancia e percorrendo milhares de quilómetros de carro em deslocações. As observações retiradas durante o jogo, eram escritas numa folha branca e noutra com quatro campos de Futebol, para que me ajude na elaboração do relatório que é feito logo após a minha chegada a casa, e retificado no dia seguinte. Por saber a forma de nós jogarmos, o que pretendíamos do nosso jogo, e sabendo das nossas qualidades e fragilidades, as minhas observações eram filtradas por esse aspeto, no que se tornava mais fácil transmitir à restante equipa técnica devido a complementar o relatório com uma explicação verbal devido a lidar com a Equipa técnica todos os dias.

##### Realizar os relatórios de observação:

Após a observação ao vivo do jogo, realizava o relatório em Word, com o auxilio de uma ficha de observação pré estabelecida e fornecida pela Equipa técnica. A entrega do relatório de observação era no primeiro treino após o jogo, sendo que era impresso no nosso gabinete no estádio.

##### Acompanhar a equipa em dia de jogo:

Quando não tinha nenhum jogo para observar, ou quando o Mister Vítor Paneira decidia que devia ir com a equipa, as minhas funções em dia de jogo eram: montar os exercícios para o aquecimento (com o preparador físico, André Rafael); ajudar na orientação do aquecimento; analisar o jogo da bancada, com o preparador físico e treinador de guarda-redes (André Mota), com transmissão auricular com o treinador adjunto; ao intervalo reunirmos os cinco elementos da Equipa técnica para

realizarmos uma análise rápida sobre o que se passou na primeira parte, e transmitir uma determinada indicação definida por nós (Equipa técnica) de correção ou de motivação aos jogadores; no fim do jogo analisarmos e discutirmos sobre os acontecimentos da partida, sendo importante a realizarmos de uma forma mais rápida antes da conferencia de imprensa para transmitirmos uma análise mais variada e mais estruturada, a partir de outras perspectivas para o Mister Vítor Paneira.

#### Preparação, recolha e análise dos relatórios de observação:

Os jogos a observar eram estabelecidos, pelo treinador adjunto (Carlos Rego) e por mim. Conseguíamos observar os jogos todos da nossa série, devido a possuímos mais quatro elementos que nos ajudavam nessa tarefa (três observadores que elaboravam o relatório em papel e um que filmava). As minhas deslocações eram pagas pelo clube, sendo que a maioria das viagens foram realizadas no meu carro particular. No primeiro treino da semana, era impresso todos os relatórios dos restantes observadores, que nos mandavam por e-mail. De seguida eram analisados, por parte do mister Carlos Rego e por mim, em que discutíamos e refletíamos sobre a informação que nos era passada. A informação em que entrávamos em consenso era transmitida a restante Equipa técnica no decorrer da semana. O vídeo da equipa adversária era levada para casa por parte de todos os elementos da Equipa técnica para ser abordada durante a semana.

#### Recolher informação da imprensa:

Pelo Campeonato Nacional de Seniores (CNS), não ser um campeonato profissional, não tinha muito impacto na comunicação social. No entanto, em todos os jornais desportivos, no dia seguinte ao jogo era colocado as Equipas iniciais, e uma ligeira descrição do jogo, essa informação era recortada, por mim, todas as jornadas, e arquivada. Qualquer tipo de notícia/informação que surgisse, era recortada e arquivar por mim, num dossier que possuíamos no nosso gabinete.

Colocar, recolher e arquivar diversos documentos referentes a ficha de presenças, convocatórias, planos de treino, entre outros.:

Todos os treinos, era responsável por colocar a ficha de presenças no nosso gabinete, para que os jogadores assinassem antes da hora estabelecida. De seguida, recolhia e arquivava num dossier específico para este documento. No fim de todos os treinos, era responsável por arquivar o plano de treino, referente a sessão do dia. Em vésperas de jogo, no fim do treino matinal, entregava a convocatória ao capitão de equipa, para todos assinarem, no fim da mesma estar completa, recolhia e arquivava junto do plano de treino da sessão do dia. Junto a convocatória, entregava o plano de treino da semana seguinte, para os jogadores. Esses dois documentos (convocatória e plano de treino semanal), era entregue por mim a mais alguns departamentos, como ao diretor desportivo, ao departamento médico, ao roupeiro e ao tratador da relva (somente o plano de treino semanal).

Colocar informação do nosso jogo, e dos jogos dos restantes jogos do campeonato:

No primeiro treino pós jogo, eram apontadas, pelo preparador físico e por mim, diversas informações referentes a jornada realizada, num quadro que se encontrava no nosso gabinete, e em que lá tínhamos alguns papéis para preencher. Estes eram sobre: resultados da jornada, árbitros de todos os jogos dos adversários, tempo de jogo dos nossos jogadores, cartões obtidos pelos nossos atletas, número de golos, presenças na convocatória e nota do árbitro do nosso jogo.

Colaborar em determinadas vertentes do treino:

Aproximadamente 15 minutos antes de se iniciar o treino, o preparador físico e eu, íamos montar os exercícios que iríamos realizar durante a sessão. Durante o treino, orientava e/o coordenava determinados exercícios no treino, em que o Mister



Figura 1 – treino no estádio municipal

Vítor Paneira decidia e analisava todo o treino. No fim do treino, no nosso gabinete, fazíamos uma análise e crítica do treino em que todos nós (Equipa técnica) interagiam e discutiam para retificar e/ou melhorar no futuro.

Ajudar e/ou realizar qualquer outro pedido feito por qualquer elemento da Equipa técnica:

Qualquer pedido que me foi feito, por parte de qualquer elemento da Equipa técnica, foi sempre realizado com todo o meu empenho e dedicação, sem nunca ter recusado nenhum.



Figura 2 - Analisar a ficha de jogo no torneio Ala-arriba



Figura 3 - Treino no estádio

Após a mudança de treinador, Mister Vítor Paneira para o Mister Quimberto, as alterações:

Elaboração da planificação do treino:

Com o Mister Quimberto, definíamos o treino do dia seguinte, sendo que era discutido no fim da unidade de treino, mas elaborávamos e passávamos para papel no dia do mesmo. Os exercícios que dizem respeito a preparação física eram planeados por mim, e a parte fundamental do treino era elaborada pelo Mister. Sendo que tudo o que planeávamos era discutido e analisado por todos os elementos da Equipa técnica, para estar sempre tudo organizado e em consenso.

Coordenar e executar o treino no campo:

Todos os exercícios realizados durante a unidade de treino, eram orientados e supervisionados pelo Mister e por mim (sempre com mais ênfase para com a função que cada um era responsável).



Figura 4 - Indicação ao Nelsinho

Coordenar e executar o aquecimento para o jogo:

O aquecimento para o jogo, era orientado por mim com o auxílio do treinador adjunto, Lito Milhazes. Sendo que os exercícios realizados foram escolhidos pelo Mister, e por mim. Sempre focados para cumprir todos os requisitos que um aquecimento necessita.

Realizar a recuperação/optimização física de alguns atletas (não convocados, atletas a regressarem de lesão, entre outros):

Os atletas que necessitavam de um treino específico por um determinado acontecimento, o plano e/ou treino no campo, era elaborado por mim.



Figura 5 - Treino após jogo para os não convocados

Realizar o vídeo da equipa adversária e do nosso último jogo realizado:

O programa utilizado para a realização dos vídeos foi o iMovie, em que a duração dos mesmos eram aproximadamente 10 minutos para ser apresentado aos jogadores na sala de imprensa na véspera do jogo, antes do treino. Em primeiro era apresentado o vídeo do nosso jogo, de seguida era transmitido todas as informações que achássemos necessárias que os nossos jogadores soubessem, e de que forma queríamos que eles imaginassem a Equipa adversária (com estratégias dependendo do que pretendíamos passar para eles), essa tarefa era facilitada devido a informação das equipas adversárias não ser muito elaborada. O jogo era observado por todos os elementos da Equipa técnica, sendo discutido durante a semana, após isso os cortes eram realizados por mim, consoante o que tínhamos discutido durante a semana. Organizava os vídeos pelas quatro fases de jogo (organização ofensiva, em que no mesmo também apresentava a transição defensiva, e organização defensiva que por sua vez era apresentada a transição ofensiva), para com isto, conseguir demonstrar 3 ou 4 situações que vincam o que pretendia mostrar.

Prestar auxílio na tomada de decisão sobre os atletas, tanto no treino como no jogo:

Em qualquer momento, que achasse que devia de dar a minha opinião sobre um determinado atleta, dava-a. Sendo que muitas vezes, o próprio Mister me pedia a mesma. Para podermos ter diversas opiniões e visões do que estava a acontecer em determinados momentos.



Figura 6 - Dialogo com o Mister Quimbert

Coordenar e executar, o aquecimento durante o jogo, para os suplentes que poderiam entrar:

Este foi um aspecto, que desde o primeiro momento opinei, pois no início ninguém acompanhava os suplentes no aquecimento durante o jogo, e sempre foi um aspeto que acho crucial por diversos motivos, sendo eles como por exemplo: conseguir aquecer melhor o jogador; o elemento que vai dar o mesmo (eu), saber melhor os timings que o Mister idealiza para a entrada dos mesmos; orientar os exercícios para não estarem sempre estáticos (o que acontece com frequência quando ninguém orienta esta situação).



Figura 7 - Aquecimento durante o jogo

### *3.2 – Enquadramento teórico da análise da atividade*

A principal modalidade do Clube, é o Futebol. Com mais de 5000 sócios, que este ano puderam se congratular com a subida de divisão, para as competições profissionais, o que já não acontecia há quatro anos. Porém, este clube sempre se habituou a estar na maioria do tempo nos campeonatos profissionais.

Após ter conseguido em 2012/1013, a subida de divisão dentro das quatro linhas, viu essa subida ser retirada, por alguns incumprimentos financeiros. O que fez com que muitos adeptos, abandonassem a equipa, visto que o ex. presidente do Clube, sempre assegurou que seria possível, e depois não se concretizou. O Clube precisava de estabilizar com isto, mudaram de Presidente, o atual, Sr. Pedro Faria. Este procurou trazer estabilidade financeira, e colocar o Varzim Sport Club na primeira liga. Após a primeira época do mesmo com bastantes dificuldades financeiras e desportivas, contrata o Mister Vítor Paneira, para salvar o clube da descida de divisão para os campeonatos distritais e na época seguinte, consegue subir de divisão para a segunda liga portuguesa.

### *3.3 – Varzim Sport Club*

#### *3.3.1 – Região e envolvimento*

O Varzim Sport Club, pertence ao Concelho da Póvoa de Varzim, cidade que pertence ao Distrito do Porto. Composta por 12 freguesias e com cerca de 60 000 habitantes. O Varzim Sport Club é o principal Clube de futebol que representa o concelho, sendo que somente existe mais um clube federado, o A.D.C. Balasar que disputa A.F. Porto Div. Honra.

#### *3.3.2 – História do Clube*

Orgulho e Raça, Alma e Vida! Assim se construiu toda a história do Varzim.

O Varzim SC foi fundado em 25 de Dezembro de 1915, na altura com a denominação de Varzim Foot-Ball Club.

Em 25 de Março 1916, em Assembleia Geral, foi aprovada a designação de Varzim Sport Club.

Nesse mesmo ano, o Governo Civil do Porto aprovou os Estatutos do Clube e de imediato foi feito, pelos próprios jogadores, o primeiro campo de jogos, no Largo Cego do Maio (onde atualmente é o Passeio Alegre).

Ainda em 1916, foram escolhidos os equipamentos do Clube: camisolas pretas e calções brancos para o futebol, camisolas brancas com uma risca preta em diagonal sobre o peito para o remo, natação e basquetebol.

Foi também nesse ano de 1916 que o Varzim se filiou na Associação de Futebol do Porto.

Em 1918, o Varzim adoptou novo equipamento, que ainda hoje se mantém: camisolas pretas e brancas, às listas verticais, e calções pretos.

Na temporada de 1919/20, o Varzim conquistou o seu primeiro troféu – A Taça Eça de Queiroz.

Em 20 de Março de 1921 é editado o primeiro número de “A Póvoa Desportiva”, órgão oficial do Varzim Sport Club.

Na temporada 1926/27 o Varzim conquista o primeiro título oficial: Campeão Concelhio da Promoção.

Em 1929, o Clube é autorizado a contrair um empréstimo para a compra dos terrenos, onde atualmente se situa o Estádio – terrenos esses que só foram comprados em 1932. Até então, a equipa de futebol jogou num campo próximo do local onde agora se situa a Basílica do Sagrado Coração de Jesus.

Em 1937, a Câmara Municipal da Póvoa Varzim, com 22 anos de existência, atribuiu ao Varzim a Medalha de Prata do Reconhecimento Poveiro.

Em 1944 e após 4 anos de interregno na prática do futebol, o Varzim retoma a atividade, iniciando-se pela extinta Promoção da Associação de Futebol do Porto e percorrendo todos os Campeonatos do Futebol português, a nível regional e nacional, desde a 3ª Regional à I Divisão Nacional.

No ano seguinte, é construída a primeira bancada central no Estádio do Varzim.

Na temporada de 1946/47 conquista o 1º título distrital – Campeão da 2.ª Divisão da A.F. do Porto, proeza que viria a repetir na época de 1955/56.

Depois, o Varzim abandona de vez a 2.ª Divisão Distrital e, em três anos consecutivos, conquista o título de Campeão da 1.ª Divisão da Associação de Futebol do Porto, nas épocas de 1959/60, 1960/61 e 1961/62, mas só nesta última tem direito a abandonar os campeonatos distritais, já que, na mesma temporada, conquista, igualmente, o título de Campeão Nacional da 3.ª Divisão (campeonato que, nessa altura, era disputado pelos clubes melhores classificados nos Campeonatos Regionais).

Logo na época seguinte, o Varzim conquista o título de Campeão Nacional da 2.ª Divisão, subindo automaticamente à 1.ª Divisão, precisamente na mesma época em que participa pela primeira vez na Taça de Portugal (62/63). Já na 1.ª Divisão, o Estádio do Varzim passa por grandes transformações: em 1964 é construída a bancada superior, é feito o arrelvamento do terreno de jogo e construído o campo de treinos.

Em 12 de Janeiro de 1966, quando o Varzim comemorava as suas Bodas de Ouro, o Governo Atribuiu-lhe a Medalha de Bons Serviços Desportivos.

No ano seguinte, a 10 de Novembro, é nomeado Sócio Honorário da Associação de Futebol do Porto.

Em 6 de Maio de 1969 é instituído o Conselho Geral e, em 1973, é criado o Jornal “O Varzim”.

Na temporada de 1975/76, conquista o seu segundo título de Campeão Nacional da II Divisão, onde entretanto caíra.

Em 5 de Novembro de 1980, o Governo considera o Varzim como Clube de Utilidade Pública, concedendo-lhe o respectivo diploma.

Em 1982, é ampliado o topo norte do Estádio.

Em 1987, o Clube é dotado de novos Estatutos, Regulamento Interno e Lei Eleitoral: é criado o Conselho Varzinista: é criada a Comissão de Obras, que dá início à construção da bancada no topo sul e instituído o Troféu Lobo do Mar.

Por altura das comemorações das Bodas de Diamante, no jantar comemorativo, em 16 de Fevereiro de 1991, o Governo entrega ao Varzim a Medalha de Mérito Desportivo.

Na época de 1995/96, o Varzim conquista o título de Campeão Nacional da II Divisão B de Futebol, depois de ter garantida a subida à II Divisão de Honra.

Por ser considerado, com toda a justiça, o maior clube e o mais representativo da Póvoa de Varzim, a Câmara Municipal atribui-lhe o nome de uma rua a norte do seu Estádio, na Avenida Marginal.

Centenas de atletas movimentam o Varzim no futebol, quer a nível profissional (o de maior escala) quer nas camadas jovens, de que possui uma das melhores escolas do país. Para além dos títulos ganhos no futebol, o Varzim também os conquistou, a nível nacional e distrital, no Atletismo e no Voleibol.

De salientar, que o Varzim Sport Club celebra nesta temporada 100 anos de vida! É um clube histórico, que tem diversas páginas na história do Futebol Português...

### 3.3.3 – *Estádio*

O Estádio, desde o início até aos nossos dias...



Figura 8 - Estádio antigo

Depois de alguns anos a percorrer várias zonas da cidade, o Varzim acabou por se instalar o seu parque de jogos onde ainda se situa atualmente, no alto de Martins Vaz, agora Rua do Varzim Sport Club.



Figura 9 - Estádio nos dias de hoje

#### 3.3.4 – *Palmarés*

Títulos:

- 1 – Campeonato Nacional de Seniores: 2014/2015;
- 5 – II Divisão: 1962/63, 1975/76, 1975/76, 1995/96, 2011/12;
- 1 – III Divisão Nacional: 1961/1962;
- 1 – Liga Intercalar: 2007/2008.

Momentos Históricos:

Desde a sua fundação, o percurso do Varzim S.C. foi traçado com competições em campeonatos de Promoção, Distritais e Nacionais. Na época 1926/1927, foi pela primeira vez campeão concelhio no Campeonato da Promoção e nas temporadas 1959/60, 1960/61 e 1961/62 conquistou o título da 1ª Divisão Distrital.

No ano seguinte, disputou o Campeonato Nacional da III Divisão e, na fase de apuramento do campeão, ao derrotar o Luso de Barreiro no Estádio Municipal de Coimbra por 2-1 conseguiu o 1º título nacional. Este feito histórico resultou de uma profunda mudança em termos diretivos,

protagonizada por João Caetano Nunes Guerreiro (presidente da Direção), Manuel Silva Pereira (vice-presidente) e demais laboriosos colaboradores. Uma equipa profissional foi estruturada e contratado um jogador-treinador que acabaria por se tornar numa figura mítica do Varzim: Ricardo Perez, um argentino proveniente de uma equipa fantástica d' "Os Belenenses". Na época de 1962/1963 o Varzim regressou à I Divisão Nacional. Para além de Ricardo Perez, outros jogadores ficaram registados na história do Clube como por exemplo, Quim, Geninho, Jorge, Flávio e Carvalhinho. Em 14 de Junho de 1963, no desfecho do "Nacional" da I Divisão, o Varzim arrecadou pela segunda vez o título de campeão nacional ao vencer por 4-2 o Seixal.

Em 1971, os anos de glória findaram com a descida à II Divisão Nacional. De 1963 a 1971, o comando técnico do Varzim foi assumido por Artur Quaresma (2 épocas), Pedroto (1), José Vale (1), Ricardo Perez (1), Monteiro da Costa (1), Joaquim Meirim (1) e Rodrigues Dias (incompleta). De 1971 a 1976, o Varzim disputou sempre a II Divisão Nacional ambicionando a subida.

Após nova revolução no corpo diretivo do Clube, na época de 1975/1976 viveram-se momentos gloriosos com o regresso à I Divisão Nacional por uma equipa histórica, comandada por António Teixeira.

Do Leixões vieram os "bebés" Horácio, Cacheira, Montoia e Praia para participar na proeza de ganhar o campeonato da Zona Norte com 14 pontos de avanço em relação ao 2º classificado e sofrendo três derrotas. O título de campeão nacional da II Divisão foi obtido em Tomar com a vitória sobre o Portimonense (campeão da Zona Sul).

De 1979 a 1981, envolto numa grave crise financeira à qual os resultados desportivos não foram impermeáveis, assistiu-se à descida de divisão.

Com Francisco Troina a presidente, o Varzim regressa na temporada de 1981-82 à I Divisão. De 1991 a 1996, o Varzim perfilou na II Divisão B, prova que da qual se sagrou campeão na época de 1995-96, regressando à Liga Profissional. Iniciava-se aqui um ciclo vitorioso para o Varzim.

Na época seguinte (96-97), toda a Póvoa assistiu e delirou com a histórica subida à I Liga. Horácio Gonçalves foi o homem que comandou o grupo de trabalho e assinou estas páginas de ouro no historial do Varzim. Desde então, o percurso do Clube tem sido traçado entre descidas e subidas de Divisão. Depois de na época 2003-04 ter estado perto de alcançar a subida à Superliga, terminando a prova no 4º lugar, o Varzim partiu para um novo ciclo da sua história.

Na época 04-05, Lopes de Castro assumiu a presidência do Varzim tendo como principais ideais a modernização do clube, a aposta firme na Formação e o regresso ao escalão principal do futebol nacional. Desde então, o Varzim encontra-se a ser reestruturado nas mais variadas vertentes e próximo de concretizar o projeto mais ambicioso de toda a história do clube: a construção de um novo Estádio. Em termos desportivos, o Varzim, por todo seu historial e prestígio, assume-se naturalmente como candidato à subida de Divisão, no entanto, adversidades de várias índoles têm impedido de atingir esse propósito.

Ainda assim, nas épocas mais recentes o nosso clube tem conseguido granjear alguns êxitos desportivos. O percurso na Taça de Portugal na época 06-07, ficou para sempre gravado memória dos varzinistas e nas páginas desta competição com a vitória, na Póvoa, sobre o SL Benfica, nos Oitavos de Final. O Estádio do Varzim teve lotação esgotada e, pela televisão, o mundo assistiu em direto à valentia dos nossos Lobos do Mar.

Uma vitória por 2-1 (golos de Mendonça e Nelson na p.b.) colocou o Varzim nos Quartos de Final e na lista de momentos históricos da Taça de Portugal. Eternizado ficará igualmente a ficha de jogo, que atesta o feito indescritível da nossa equipa ter terminado o jogo com 10 atletas formados nas nossas camadas jovens (Ricardo (GR), Alexandre, Tito, Nuno Ribeiro, Pedro Santos, Emanuel, Pedrinho, Tiago Lopes, Neto e Yazalde).

O percurso terminou nos Quartos de final, frente ao Sporting de Braga, com uma derrota no terreno adversário por 2-0. As centenas de poveiros que marcaram presença do estádio bracarense aplaudiram o desempenho memorável da sua equipa que nessa tarde viram escapar a possibilidade de chegar às Meias-finais.

A época 2007/2008 ficou marcada pelo título de Campeão da Liga Intercalar, no primeiro ano que esta prova se realizou. Ao tomar conhecimento dos objectivos que alicerçavam a Liga Intercalar, o Varzim aliou-se de imediato à Associação de Futebol do Porto na concretização deste projeto. Sendo um dos clubes portugueses que mais aposta na juventude ao nível profissional, o Varzim jamais ficaria de fora de uma prova que tem como finalidade lançar jogadores jovens e dar rotatividade aos atletas menos utilizados nos plantéis profissionais.

E o percurso dos Lobos do Mar nesta nova Taça não podia ter sido mais brilhante. Depois de entrar com o pé direito na 1ª jornada ao vencer o Gondomar, o Varzim partiu para uma prestação irrepreensível na 1ª fase do Torneio, garantindo a presença nos Play-off na 7ª jornada, após empate com o Penafiel e com um golo de Candeias e classificando-se em 2º lugar com 6 vitórias, 1 empate e apenas 2 derrotas.

Com a Meia Final assegurada, o Varzim aproveitou a 2ª fase do Torneio para dar visibilidade aos Juniores e os nossos atletas foram “Enormes” nas suas exibições. Ultrapassando, mas com o orgulho ferido pela alteração da data da Meia-Final, o Varzim apresentou-se no Estádio da Maia com o máximo de dignidade possível (apesar das ausências) para defrontar o Trofense e, apesar da superioridade poveira ao longo dos 120 minutos, o finalista da Intercalar acabou por ser apurado nas grandes penalidades e aí o Varzim voltou a ser maior que o adversário. Nuno Gomes, Tássio e Ukra não falharam e Marafona esteve em destaque ao defender duas penalidades. A festa na Maia foi alvinegra!

Na final, também ela envolta em grande polémica pela mudança da data em benefício do adversário, o Varzim mostrou, mais uma vez, ser uma equipa merecedora de respeito. 90 minutos não chegaram para conhecer o campeão e, no prolongamento, foi o Varzim que sobressaiu com a sua exibição. Aos 117 minutos, Candeias marcou o golo que garantiu o 1º título da Liga Intercalar!

O Varzim gravou a ouro o seu nome na história da Liga Intercalar ao sagrar-se o 1º Campeão da prova.

Na época 2011/2012, os Lobos do Mar, sob o comando técnico de Dito, venceram o grupo da zona norte da 2.<sup>a</sup> Divisão Nacional com um trajecto espetacular e alcançou a tão desejada subida à 2.<sup>a</sup> Liga. Dos 30 jogos disputados, o Varzim venceu 20, tendo sofrido apenas 2 derrotas e empatado 8 jogos.

Depois disso, disputou o Play-off para apuramento do Campeão, com o Fátima e o Tondela. Os poveiros venceram 3 dos 4 jogos realizados e sagrou-se Campeão Nacional da 2.<sup>a</sup> Divisão. Um feito que encheu de orgulho todos os varzinistas e poveiros!

Apesar do percurso irrepreensível da equipa e dos feitos alcançados dentro de campo, o regresso às competições profissionais não se concretizou, uma vez que devido a problemas financeiros, a Direção do Clube, então encabeçada por Lopes de Castro, não conseguiu reunir as condições exigidas pela LPFP para a inscrição dos jogadores. O Varzim teria que manter-se na 2.<sup>a</sup> Divisão Nacional, agora, denominada, Campeonato Nacional de Seniores.

### 3.3.5 – Recursos Humanos

		
<b>João Mariz</b> <i>Presidente da Assembleia Geral</i>	<b>Pedro Faria</b> <i>Presidente do Varzim Sport Club</i>	<b>Alexandre Vila Cova</b> <i>Vice-presidente do Varzim Sport Club</i>

Tabela 1 - Principais responsáveis do Clube

Mesa da Assembleia Geral:

Presidente: João Mariz.

Vices-presidentes: Mateus Ribeiro e Manuel Torrão.

Secretárias: Tânia Sousa e Conceição Ferreira.

Concelho Fiscal:

Presidente: Rui Varela.

Secretário: Manuel Agonia.

Relatora: Elisabete Sousa.

Direção:

Presidente: Pedro Faria

Vice-Presidente: Alexandre Vila Cova

Vogais: Manuel Vale, José Gavina, Jorge Marques, Manuel Pentieiros, Delfim Nogueira.

<b><u>1ª - Equipa Técnica</u></b>				
				
Vítor Paneira	Carlos Rego	André Rafael	André Mota	David Lima
<i>Treinador principal</i>	<i>Treinador Adjunto</i>	<i>Preparador Físico</i>	<i>Treinador de Guarda-Redes</i>	<i>Estagiário</i>

Tabela 2 - Equipa técnica do Mister Vítor Paneira

<b><u>2ª - Equipa Técnica</u></b>			
			
Quimberto	Lito Milhazes	David Lima	Miguel Moreira
<i>Treinador principal</i>	<i>Treinador Adjunto</i>	<i>Preparador Físico</i>	<i>Treinador de Guarda-Redes</i>

Tabela 3 – Equipa Técnica do Mister Quimberto

<b><u>Departamento Médico</u></b>			
			
Dr. Rui Gomes	Vítor Pimenta	Ricardo Nunes	Pedro Faria
<i>Médico</i>	<i>Fisioterapeuta</i>	<i>Massagista</i>	<i>Massagista</i>

Tabela 4 - Departamento Médico

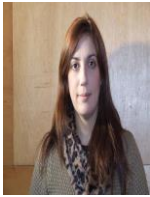






<b><u>Staff</u></b>						
						
Sílvia Nunes	José Carlos	Dr. Rui Carvalho	Sameiro Nunes	Sr. Manuel	Sr. Avelino	Carlos
<i>Relações Públicas</i>	<i>Diretor</i>	<i>Advogado</i>	<i>Secretária</i>	<i>Motorista</i>	<i>Roupeiro</i>	<i>Jardineiro</i>

Tabela 5 - Staff

### 3.3.6 – Recursos necessários e disponíveis

Apesar das dificuldades financeiras, que são muitas, o clube possui recursos acima da média para uma equipa do Campeonato Nacional de Seniores.

O Clube possui as seguintes infra estruturas:

- Sede do clube (Gabinete da Direção, Gabinete de imprensa, etc.);
- Gabinete da Equipa Técnica;
- Gabinete médico;
- Posto Médico;

- Sala de controlo de Anti Doping;
- Sala de imprensa;
- Museu;
- 2 lojas do Clube;
- Estádio do Varzim Sport Club;
- Estádio Municipal (dois campos sintéticos, dois campos de relva natural, dois balneários, um ginásio, uma sala de imprensa e um posto médico);
- Campo de treinos (campo pelado).

### *3.4 – Análise dos praticantes*

#### *3.4.1 – Caracterização dos praticantes*

O plantel do Varzim Sport Club, possui um total de 30 jogadores. Sendo que 22 dos mesmo são de nacionalidade portuguesa, e 9 são jogadores formados no Clube. A média de idades do plantel foi de 27 anos, é uma equipa experiente, e em que muitos jogadores já disputaram campeonatos profissionais e em diversas ligas na Europa e no Mundo.

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
Especialização em Treino Desportivo

<b><u>Varzim Sport Club</u></b>							
<b>Dados do Plantel</b>							
<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Nac.</b>	<b>Posição</b>	<b>Idade</b>	<b>Pé</b>	<b>A(cm)</b>	<b>P(kg)</b>
1	Pedro Soares	POR	Guarda-Redes	27	Esq.	185	78
2	Tiago Lopes	POR	Defesa Direito	30	Dir.	178	73
3	Wescley Moura	BRA	Defesa Central	24	Dir.	192	86
4	Sandro Cunha	POR	Defesa Central	31	Dir.	188	80
5	Telmo	BRA	Defesa Esquerdo	39	Esq.	174	70
6	Abel	POR	Defesa Central	24	Dir.	180	79
7	Pedro Cervantes	POR	Médio	31	Dir.	175	69
8	Nelsinho	POR	Médio	35	Dir.	170	66
9	Tanela	POR	Avançado	25	Dir.	185	79
10	Vítor Hugo	POR	Avançado	28	Esq.	177	72
11	Pedro Mendes	POR	Extremo	24	Esq.	175	70
12	Elísio Esteves	POR	Extremo	25	Esq.	167	63
14	Bijou	CPV	Médio	28	Esq.	179	73
16	Nelson Agra	POR	Defesa	23	Dir.	175	71
17	Raúl Martins	POR	Defesa Esquerdo	27	Esq.	181	74

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
Especialização em Treino Desportivo

18	Diego Mourão	BRA	Avançado	31	Dir.	193	88
19	Fidel Andrade	CPV	Extremo	21	Dir.	185	76
20	Lucho	POR	Médio	21	Dir.	174	70
21	Pedro Sá	POR	Médio	21	Esq.	187	82
22	Pedro Santos	POR	Defesa Central	30	Dir.	178	71
23	Amilton Silva	BRA	Extremo	24	Dir.	172	66
25	Ricardo Silva	POR	Guarda-Redes	34	Dir.	186	80
26	João Carvalho	POR	Extremo	22	Dir.	192	85
27	João Paulo	POR	Defesa Direito	26	Dir.	171	67
28	Stanley Awurum	NIG	Avançado	24	Dir.	188	83
29	Sérgio Organista	POR	Médio	29	Dir.	183	74
30	Roberto Flores	POR	Defesa Central	19	Dir.	173	71
33	Hernâni Borges	CPV	Extremo	32	Esq.	172	64
74	Daniel Marinho	POR	Guarda-Redes	19	Esq.	190	83
77	Rui Coentrão	POR	Extremo	22	Esq.	165	57

Os atletas não utilizados pelo Treinador, foram o João Carvalho, Roberto Flores e João Paulo. Cada um por motivos diferentes, o João Carvalho veio de uma lesão complicada (tendinite rotuliana) em que foi operado aos dois joelhos, e a sua recuperação foi demorada, o Roberto Flores era o primeiro ano de sénior e era o capitão da Equipa B (treinava connosco e jogava pela Equipa B), e o João Paulo foi o único que foi por opção técnica.

A nossa equipa possuía muitos atletas experientes, sendo uma equipa com uma média de idades alta, no entanto, também possuía alguns líderes, que facilmente eram identificados, que eram o Nelsinho, o Sandro Cunha, o Tiago Lopes e o Telmo, sendo eles os capitães. No entanto, possuía mais três líderes dentro do balneário, Rui Coentrão, Pedro Cervantes e Diego Mourão.

O plantel era maioritariamente português, o que fazia com que a comunicação fosse fácil entre todos os jogadores, no entanto, o Stanley era o único que ainda não sabia falar muito bem, mas por falar inglês, e tendo alguns jogadores com facilidade nesse aspecto, o entrosamento foi fácil.

O jogador mais novo do plantel era o Roberto Flores com 18 anos, e o mais velho era o Telmo com 39, este que terminou a sua carreira no fim da época. A média aproximada de idades era de 26,6 anos, como já foi referido anteriormente.

#### *3.4.2 – Cuidados e necessidades específicas*

A principal preocupação foi a melhor integração possível dos jogadores que chegaram ao Clube. Por se tratar de uma Equipa que recrutou alguns jogadores, são necessários alguns cuidados e necessidades para que a Equipa esteja em condições de atingir os objetivos a que se comprometem, que desde o primeiro dia foi sempre, subir de divisão!

Nesse sentido toda a metodologia de trabalho foi elaborada assente numa lógica de potenciação e desenvolvimento do atleta, sem descurar o rendimento desportivo, pois grande parte da estabilidade adquire-se com os resultados e sem eles o trabalho torna-se mais difícil.

Foi muito importante a paciência e calma, para que de uma forma educativa, todos os atletas compreendessem e aceitassem da melhor forma as ideias de jogo

do Mister, sendo essa, na sua conceptualização do jogo que iria tornar a Equipa mais capaz na obtenção do sucesso. Uma ideologia que aos olhos de muitos era arriscada e difícil de implementar numa Equipa como a do Varzim Sport Club, visto que uma Equipa numa divisão amadora tentava assumir o jogo em qualquer campo que fosse, onde era uma Equipa que gostava de ter a bola, de a guardar, ao invés de após recuperá-la a chutar para o mais longe possível da nossa baliza, como muitas vezes podemos observar em vários jogos no nosso país, principalmente num campeonato amador.

Com um objetivo tão bem delineado, e irredutível, com a direção a querer principalmente saber do resultado, jogar bem era importante mas não obrigatório, o que era obrigatório era ganhar, não era fácil implantar esta forma de jogar, pois os adeptos também exigiam ganhar a todo o custo, e era preciso os ter do nosso lado pois são um fator determinante para a sustentabilidade do Clube e uma imagem de marca para o mesmo. Com estas, e outras dificuldades de implantar esta forma de jogar, ainda se acrescentava a necessidade de mostrar aos atletas o porquê de jogar assim e fazê-los crer que a jogar dessa forma estaremos mais perto de vencer. Não é fácil dizer a um jogador que possivelmente, em outros tempos passava mais tempo a aliviar a bola para o mais longe possível, que agora deve conservar a bola e deixá-la jogável para o colega que estiver em melhor posição. Isso requer trabalho, persistência, paciência... É necessário errar, errar muito e voltar a errar, mas isso não poderá fazer com que se desista da sua ideia, mas terá de fazer refletir sobre o que poderá ser feito para ser bem-sucedida na próxima tentativa.

#### *3.4.3 – Recrutamento da população-alvo*

Tendo em conta que o Clube atravessa há vários anos uma crise financeira, e que se encontra numa divisão amadora, não faz qualquer investimento nas contratações. Simplesmente se limita, a encontrar um jogador livre e a contrata-lo. No entanto, como é costume neste Clube, potenciar e recrutar jovens talentos da

formação é também umas das imposições da direção, para que possamos potenciar esses jogadores para mais tarde poderem serem vendidos.

O recrutamento foi feito por parte do Mister Vítor Paneira, pelo diretor desportivo Alexandre Vila Cova e pelo presidente Pedro Faria. Estes tinham alguns jogadores referenciados, e em conjunto chegaram a um entendimento, visto que este ano, foram contratados 18 jogadores novos.

#### 3.4.4 – *Formas de avaliação da população-alvo*

No que diz respeito à técnico-tática foi elaborada uma análise através dos vários vídeos de jogos. Numa vertente quantitativa foi feito um trabalho estatístico ao nível do jogo, como passes certos e errados, cruzamentos, remates perdas de bola, desarmes, entre outros.

Em termos físicos recorreremos à avaliação da força muscular isocinética, diferenças bilaterais e rácios simples e funcionais, testes estes realizados nas instalações do ISMAI. Foram registadas também as características antropométricas dos jogadores assim como: Peso, IMC, percentagem de gordura total e local e percentagem de massa muscular total e local. Esta avaliação permitiu a elaboração de planos individuais de trabalho, tendo em vista colmatar lacunas detetadas, potenciar dimensões físicas alvo, prevenir lesões e corrigir posturas.

Para uma caracterização muito clara e objetiva do grupo de trabalho, estes foram os diferentes tipos de avaliação. Para além da observação *in loco* dos treinos e jogos e conseqüente avaliação de acordo com o que foi observado no momento, foram ainda utilizadas as outras ferramentas de avaliação da performance desportiva referidas anteriormente.

#### **4 – Realização da prática profissional**

##### *4.1 – Relato de uma época*

Muito do trabalho realizado durante este estágio já foi mencionado ao longo do relatório, no entanto, vou aproveitar este espaço para referir alguns momentos vivenciados durante esta época desportiva que jamais serão esquecidos e que me fizeram crescer não só como profissional mas também como Homem.

O meu estágio curricular teve início no dia 16 de Julho de 2014, quando apenas tinha decorrido dois dias de treino (não começou no primeiro dia devido a indisponibilidade do presidente e do diretor desportivo). Este dia, tão esperado, tinha combinado com o presidente e o diretor desportivo comparecer no local de treino (estádio municipal), as 9h, porém as 8h30 já estava a porta. Entretanto eles chegaram e foram me apresentar ao Mister Vítor Paneira, este que desde o primeiro segundo em que me viu, me deixou completamente a vontade. Levou-me ao balneário da Equipa Técnica para me apresentar a restante, e a primeira impressão foi logo ótima, todos eles me deixaram logo a vontade, a imagem do Mister. Quando acabo de os conhecer, pergunto ao mister onde me posso equipar (nesse dia, eu levava comigo o meu saco com equipamento de treino, toalha, meias, tudo...) e em que balneário me podia equipar. Quando ele me diz, para esperar um pouco, chama o roupeiro ao nosso balneário e diz-lhe para trazer o equipamento igual a eles, com tudo o que fosse preciso (exatamente como eles), não queria acreditar, visto que pensei que pudesse acontecer com o tempo, mas não pensei que pudesse acontecer no primeiro dia, no entanto, ia preparado para tudo (mas nem tinha pensado nesta possibilidade, visto a ser demasiado bom), não sabia muito bem para o que ia, a única coisa que tinha pré estabelecido com o presidente é que ia fazer o que o Mister quisesse.

A apresentação estava feita, já estava equipado, quando o diretor desportivo me chama a uma sala, em que se reuniu lá comigo, com o Mister e com o presidente. Essa reunião serviu para definirmos certas coisas, como por exemplo o que ia fazer durante a época desportiva, mas a maior mensagem que foi passada

logo por eles foi: tudo o que se passava lá dentro não podia sair de lá, e que não toleravam a mínima falha no que diz respeito ao sigilo. As minhas tarefas foram definidas, e estas foram: ajudar em qualquer aspeto no treino (integrar o mesmo), e realizar a observação da Equipa adversária.

De seguida, fui ajudar o preparador físico e o Treinador adjunto a montar os exercícios do treino. Quando ansiava o primeiro contacto com os atletas e a realização das minhas tarefas no primeiro treino. As 10h, antes de começar a unidade treino, reuniu todos os jogadores no meio campo, e logo me apresentou a eles, alguns não conhecia, outros só tinha ouvido falar, mas alguns também já tinha jogado com eles, o que fez com que fosse um misto de sensações, por estar pela primeira vez “do outro lado”. O treino correu com normalidade, no fim do mesmo, chego ao balneário, ouvi eles a discutirem de alguns aspetos do treino, e enquanto estava tomar banho o Mister me pergunta o que tinha achado do mesmo, e respondo que foi muito bom (pouco mais, visto a estar bastante nervoso). Quando estou a pegar na minha roupa e o Mister Vítor Paneira me pergunta o que estava a fazer, e eu sem saber o motivo da pergunta. Ele diz-me para equipar como eles, com a roupa do treino da tarde para ir almoçar com eles, visto que durante as duas primeiras semanas realizaram uma espécie de estágio, em que se realizava uma sessão de treino matinal, de seguida, íamos todos juntos no autocarro almoçar, depois voltávamos para o estádio municipal, em que montaram dois espaços para os jogadores estarem antes do treino da tarde. O primeiro espaço, era na sala de imprensa em que juntaram algumas mesas para os jogadores jogarem as cartas, conversar, etc., na mesma sala colocaram uma televisão para os jogadores verem. Na outra sala, colocaram colchões para eles descansarem. Nos, Equipa técnica, mal chegássemos ao estádio municipal na hora de almoço, íamos ultimar alguns pormenores do treino da tarde, e depois juntávamos nos aos jogadores, isto serviu, não só para treinar mas também principalmente para os jogadores se conhecerem melhor, visto a muitos serem novos e também, nos (Equipa técnica) interagirmos com eles e conhecer outros aspetos dos jogadores. O treino da tarde iniciava as 17h, e só no fim desse treino é que os jogadores podiam ir para casa! Isto, durante as duas primeiras semanas de pré época, até dia 26 de Julho de 2014.

Foram duas semanas de muito volume de treino, em que predominava a carga física, no entanto, em todos os treinos havia bola. Estas duas semanas foram importantíssimas para eu passar a conhecer melhor os métodos de treino que o Mister pretendia, para conhecer melhor as pessoas no envolvimento.

O meu dia a dia era chegar ao Clube uma hora e meia antes de todos os treinos, e realizar todas as minhas tarefas (que já foram mencionadas anteriormente no relatório), desde colocar a folha de presenças, recortar jornais, montar os exercícios, apoiar no treino, até encher as bolas. E só saía aproximadamente uma hora e meia depois do estádio. Sendo que, por diversas vezes no reuníamos fora das horas de treino.

Dia 06 de Agosto, eis que realizo a minha primeira observação de uma Equipa adversária, a A.D. Oliveirense, que iríamos defrontar na 2ª jornada, num jogo amigável contra o Santa Maria.

No dia 09 de Agosto, o Mister Vítor Paneira pediu-me para fazer a observação que achei mais difícil da época. Pois, fui ver e analisar o S.C. Vila Real a jogar em casa, num amigável contra o S.C. Mirandela. Foi difícil porque, nos amigáveis os jogadores nem sempre usam numero na camisola, não há ficha de jogo, não conhecia muito bem a Equipa deles pois há pouca informação nesse aspeto, e era complicado porque seria o nosso adversário no primeiro jogo da época e seria o único relatório que iríamos possuir sobre eles. No entanto, com essas lacunas todas, o mais importante foi conseguido, ganhamos 0-3.

No dia 08 de Setembro, fui com o Mister, escolher os nossos (Equipa técnica) equipamentos para o inverno.

No dia 19 de Setembro, o Mister convidou me para assistir aos comentários que ele ia fazer para a SportTv, no jogo Vitória S.C. vs F.C. Paços de Ferreira. Sendo o primeiro de diversos jogo em que tive a oportunidade de ir acompanhar o Mister. Sempre que ele ia fazer os comentários ao jogo, ele me convidava e eu ia, tendo ido a diversos estádios, entre eles, o do S.C. Braga, do Rio Ave F.C., do Vitória S.C., entre outros. Nesta oportunidade única, tinha o privilégio de

acompanhar todo o processo que leva a audição de todos os telespectadores do mundo, ficando durante a transmissão ao lado deles (narrador e comentador).

No dia 19 de Outubro, a relações públicas pediu-me para realizar os comentários para a Varzim TV, do jogo do Varzim B vs S. Martinho que ia ser transmitido em direto. Nunca tinha feito nada parecido, o que me causou alguma ansiedade e dúvida neste desafio. Porém aceitei-o, com grande apoio do Mister Vítor Paneira, que até se ofereceu para me acompanhar. Foi uma enorme ajuda, visto o mesmo possuir muita experiência neste ramo. Com narração de José Marques, o narrador e speaker do Clube. A experiência foi fantástica e inesquecível, correu tudo da melhor forma.



Figura 10 - Relato do Jogo

No dia 02 de Novembro, foi a primeira vez que acompanhei a Equipa num jogo oficial. Tendo nos concentrado no estádio as 10h da manhã, para ultimar alguns preparativos para o jogo que se ia realizar as 15h frente ao F.C. Famalicão. De seguida, partimos com a Equipa para o almoço. Tendo sido um dia memorável, por ter sido a primeira vez num jogo oficial e por ter culminado com uma vitória por 2-0. Sendo que durante a época, acompanhei diversos jogos (quando o jogo que ia observar não coincidissem com o nosso, ou quando o Mister pedia que fosse).

No dia 07 de Novembro, eis que a relações públicas me pede para realizar uma entrevista para um programa, Hora Varzim da Varzim TV, e com todo o gosto aceitei e participei no mesmo. Este programa foi passado em direto, porém foi visto em diferido por mais de 3445 pessoas. O conteúdo deste programa foi de relatar a

minha experiência no Varzim S.C., e contar as minhas vivências no meu ano de estágio.



Figura 11 - Entrevista para a Varzim TV

No dia 18 de Janeiro, foi o termino da primeira fase do Campeonato Nacional de Seniores, que com bastante sofrimento na fase final da mesma, cumprimos o primeiro grande objetivo, que foi passar a fase seguinte. Chegamos a ultima jornada com mais duas equipas com os mesmos pontos que nós, estas eram: o F.C. Famalicão e o F.C. Vizela. Porém, chegava-nos fazer o mesmo resultado ou melhor do que os nossos adversários. Esta ultima jornada, recebemos o C.C.D. Santa Eulália e vencemos por 3-1, o que significou que passávamos a fase seguinte. Tendo, somente por curiosidade, os nossos adversários também ganho, o que fez com que acabássemos os três com os mesmos 39 pontos, ficando em segundo lugar por confronto direto entre as três equipas.

No dia 25 de Março, o supervisor do estágio, Professor José Neto, veio ao estádio municipal dar uma palavra aos jogadores, tendo sido a motivação o grande foco da sua palestra. Ainda que, anteriormente a esta data, o mesmo, tenha vindo ao estádio do Varzim Sport Club, onde os jogadores foram honrados por umas breves palavras do Professor, dentro do balneário, em que estas não serão referidas, pois como o próprio diz, “o balneário é um lugar sagrado”.

No dia 05 de Maio, após a derrota com o F.C. Famalicão a contar para a 11<sup>a</sup> jornada do CNS fase de Subida Zona Norte, aconteceu a maior mudança de todo o meu estágio, e o dia mais difícil de ultrapassar, pois o Mister Vítor Paneira foi demitido. Nesse dia, quando cheguei ao estádio para mais um treino (terça-feira a tarde), chego ao nosso gabinete e quando abro a porta nada vejo. Tudo o que nos tínhamos lá, já não estava. Ficando eu confuso, por não saber o que tinha passado.

Com isto, dirigi-me ao roupeiro, e perguntei-lhe o que se tinha passado. Este diz-me que o Mister foi demitido, e que tinha vindo no fim da manhã recolher as coisas. Aprecei-me em pegar no telefone, e este diz-me que já vinha a porta do estádio para conversar comigo. Fico transtornado, com toda esta situação, pois já me sentia um deles. Nisto, eis que chegam os quatro elementos da Equipa técnica, e a primeira coisa que o Mister me diz é “a vida continua”, eu sem palavras para os dizer, estava péssimo. Com isto, pergunto ao Mister: “e eu?”. Ele me responde: “David obrigado por tudo, mas eu quero que tu fiques no Varzim S.C., pois não quero que o teu estágio seja afetado com esta mudança, mas um dia vamos voltar a nos encontrar.” Foi sem dúvida, o momento mais difícil de toda esta minha etapa, sentindo que “a minha Equipa técnica” tinha ido embora sem mim. Depois, voltei para o gabinete e esperei que alguém viesse para comunicar qual era a minha situação, visto que não sabia como seria o meu futuro dentro do Clube. Entretanto, chega o Mister Quimberto ao gabinete, com o Lito Milhazes e o Miguel Moreira. O presidente veio logo de seguida, e definiu as nossas posições. Sendo que passei a ser o preparador físico da Equipa. O meu cargo tinha subido, e passei a fazer parte de uma nova Equipa técnica que já transitava da Equipa B. O Mister Quimberto explicou-me os métodos de trabalho dele, e definiu, como já referi anteriormente neste relatório, o que teria de fazer.

Após esta transição, restava nos apenas três jogos para o termino da fase de subida, e numa altura em que nos encontrávamos no terceiro lugar, que não dava acesso a segunda lida, o grande objetivo da época. Foi logo imposto pelo presidente, um prémio monetário para todo o plantel caso este conseguisse a subida a 2ª Liga ou caso fosse ao Play-Off de acesso a mesma. No entanto, o acesso direto estava complicadíssimo, visto que nos encontrávamos a 8 pontos do primeiro lugar, o F.C. Famalicão. No entanto, estávamos a apenas 2 pontos do segundo lugar, a A.D. Fafe. Porém, íamos defrontar o Fafe, na ultima jornada do fase de subida, na póvoa. Com a calculadora do nosso lado, e com todas as hipóteses em cima da mesa, fomos aos últimos três jogos com intuito de vence-los e somente depois pensar no resultado do Fafe. Na 12ª jornada defrontamos o F.C. Cesarense, e vencemos por 3-0, aproveitando da melhor forma o empate do Fafe, contra o U.D. Sousense. A faltar apenas dois jogos, encontrava-nos empatados em pontos na

tabela classificativa, porém a A.D. Fafe, mantinha vantagem por nos ter vencido 2-1, na primeira volta da fase de subida. O nosso pensamento nesta altura é que teríamos obrigatoriamente que vencer os dois últimos jogos para ter, finalmente, acesso ao Play-Off de subida. No dia 17 de Maio, defrontávamos uma Equipa sempre difícil que era o do S.C. Salgueiros 08, enquanto que a A.D. Fafe, recebia em casa o S.C. Mirandela. No final dos 90 minutos, o nosso resultado foi uma vitória por 0-2, enquanto que o Fafe voltava a escorregar, perdendo em casa com uma goleada de 0-4.

Chegamos a ultima jornada com a seguinte classificação:

### JORNADA 13

17/05	<b>Sousense</b>	1-0	Lusitano FCV
	Fafe	0-4	<b>Mirandela</b>
	SC Salgueiros 08	0-2	<b>Varzim</b>
	Cesarense	0-4	<b>Famalicão</b>

### CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Famalicão	<b>35</b>	13	11	2	0	23	3	+20
2	Varzim	<b>27</b>	13	8	3	2	22	10	+12
3	Fafe	<b>24</b>	13	7	3	3	19	13	+6
4	Sousense	<b>16</b>	13	4	4	5	12	23	-11
5	SC Salgueiros 08	<b>15</b>	13	4	3	6	13	15	-2
6	Mirandela	<b>12</b>	13	4	0	9	12	15	-3
7	Cesarense	<b>11</b>	13	3	2	8	8	20	-12
8	Lusitano FCV	<b>7</b>	13	2	1	10	6	16	-10

Com isto, significava que dos três resultados possíveis, o único que não podia acontecer seria a derrota. Ansiávamos todos pelo o mesmo, inclusivamente os adeptos. Viveram-se momentos nesta semana inesquecíveis, com adeptos a vir assistir aos treinos e cantarem efusivamente.

O jogo ditou a vitória para nos, ganhando por 1-0, foi uma vitória saborosa, no entanto, não se podia festejar nada no fim do jogo. Visto que ainda somente tínhamos garantido o acesso ao Play-Off de acesso a segunda liga.

Este Play-Off ditou que jogássemos contra o Casa Pia, sendo a duas mão, o sorteio também definiu que o primeiro jogo seria em nossa casa e o segundo seria em Lisboa, no terreno do adversário.

Estes dois jogos foram simplesmente de loucos, tendo que jogar em casa no sábado dia 6 de Junho, e nos deslocarmos a Lisboa na quarta-feira, dia 10. No primeiro jogo vencemos por 2-0, com um estádio muito bem composto, e fomos a Lisboa empatar 1-1. O que ditou, agora sim, a subida para a segunda liga portuguesa. Com uma segunda mão emocionante, por diversos fatores, um deles por nos encontrarmos a perder aos 23 minutos com a expulsão do nosso guarda-redes, e depois o grande momento do Play-Off, que o Nelsinho nos blindou aos 80 minutos de jogo, com um belíssimo golo, um chapéu ao guarda-redes adversário, que aliás os adeptos recordam como “um chapéu sem divisão”. Aí, sentimos que finalmente tínhamos alcançado o grande objetivo. Estes adeptos, que nunca é demais realçar, são únicos, e foram cerca de mil adeptos a Lisboa assistir ao jogo, e outros milhares estavam a assistir no parque da cidade da Póvoa de Varzim através de dois ecrãs gigantes ao jogo em direto. A viagem para cá foi delirante, tendo sido uma festa impressionante e inesquecível. Pois, quando chegamos a Póvoa de Varzim, já noite dentro, fomos ter com os adeptos ao parque da cidade, simplesmente INESQUECIVEL...



Figura 12 - Festa da Subida de Divisão

Com isto, estava cumprido o grande objetivo de uma época desgastante e muito rigorosa. Tendo, desde o primeiro dia, sido imposto a obrigação de subir de divisão, e não há nada melhor do que chegar ao fim, com um sentimento de dever cumprido. Ficou mais uma bela página na história do Varzim Sport Club, e ainda para mais ser no ano do centenário foi uma prenda mais que merecida a este enormíssimo Clube.



Figura 13 - 100 anos de História

#### 4.2 – Planificação do trabalho

A maioria do trabalho realizado durante esta época desportiva, já foi referido ao longo do relatório.

Através de uma época memorável e apaixonante, por estar, finalmente, a exercer o que mais gosto de fazer após anos a fio a estudar com este objetivo, eis que se realizaram cerca de 314 unidades de treino.

Todas elas preparadas de dia para dia, tendo sempre especial atenção as diversas condicionantes que fossem surgindo. Preferencialmente, e quando havia hipótese de preparar um microciclo, dito “normal” o dia de folga era no dia seguinte ao jogo.

Cada treino era preparado com o objetivo de preparar a Equipa da melhor forma possível para o jogo. Os treinos eram programados consoante aquilo que o Mister queria potenciar no jogo, tendo em conta pontos fortes e fracos do adversário, mas nunca abdicamos de um princípio para encarar um jogo.

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
Especialização em Treino Desportivo

MICROCICLO SEMANAL VARZIM S.C. – METODOLOGIA E PRINCIPIOS - ÉPOCA 2015-2016							
DIA DIMENSÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA (Treino bi-diário)	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>TÁTICA</b>	<b>FOLGA</b>	<p><u>Menos utilizados</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios de posse de bola que pressupõem o cumprimento dos princípios ofensivos do modelo jogo.</li> <li>- Defesa à zona com encurtamento de espaços.</li> <li>- Variação centro de jogo.</li> </ul>	<p>Relação intersectorial nos exercícios de posse de bola.</p> <p>Dinâmica ofensiva com finalização. Maior espaços no treino da tarde.</p>	<p>-</p> <p>Comportamentos defensivos.</p> <p>Relação intersectorial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Defesa Zona.</li> <li>- Transições.</li> <li>- Pressão e reacção á perda da posse de bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pressing.</li> <li>- Princípios da organização defensiva, nos exercícios de velocidade.</li> <li>- Princípios de organização onde estão envolvidos dois sectores(exe. Situações de superioridade)</li> <li>- Situações de finalização em estrutura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esquemas táticos defensivos e ofensivos</li> <li>- Bolas paradas.</li> </ul>	<b>COMPETIÇÃO</b>
<b>TÉCNICA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe e recepção nos exercícios de activação.</li> <li>- Acções técnicas inerentes à exercitação pretendida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe e recepção nos exercícios de activação.</li> <li>- Acções técnicas inerentes à exercitação pretendida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe e recepção nos exercícios de activação.</li> <li>- Acções técnicas inerentes à exercitação pretendida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe e recepção nos exercícios de activação.</li> <li>- Acções técnicas inerentes à exercitação pretendida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe e recepção nos exercícios de activação.</li> <li>- Acções técnicas inerentes à exercitação pretendida.</li> </ul>	
<b>FÍSICA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperação activa dos jogadores mais utilizados, através de exercícios de passe e recepção e jogos lúdicos.</li> <li>- Componente láctica nos exercícios de posse de bola.</li> <li>- Banhos e massagens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuitos de força rápida.</li> <li>- Maior tensão muscular através de jogos reduzidos.</li> <li>- Intensidade alta.</li> <li>- Maior solicitação aeróbia.</li> <li>- Resistência Láctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência específica.</li> <li>- Tensão muscular média/alta, com o aumento do espaço da exercitação-</li> <li>- Intensidade média/alta.</li> <li>- Maior tempo de exercitação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocidade de Deslocamento em contexto táctico.</li> <li>- Resistência específica.</li> <li>- Banhos e massagens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocidade de reacção simples.</li> <li>-Recuperação activa</li> <li>- intensidade diminui</li> </ul>	
<b>PSICOLÓGICA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pouca carga psicológica para os mais utilizados.</li> <li>- Espírito de sacrifício e competitividade e para os menos utilizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Devido á carga o dia termina com exercícios em espaços mais amplos.</li> <li>- Espírito de sacrifício.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentração e coordenação no momento de jogo trabalhado.</li> <li>- Mentalidade agressiva para reagir à perda da posse de bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevada complexidade cognitiva no relacionamento entre os sectores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminuição da complexidade cognitiva através de jogos lúdicos</li> <li>- Aumento da concentração através do desenvolvimento dos esquemas táticos.</li> </ul>	

Tabela 3 - Microciclo Semanal, metodologias e princípios

Neste capítulo é que pude observar aquilo que é a estratégia para o jogo, a estratégia para superar o adversário ao Domingo. Nada é mais cativante do que perceber até onde pode ir aquela maquina de invenções que pertence ao Homem, o Cérebro, o centro de tudo... E penso que nunca se poderá perceber qual o seu limite, e é por isso que no Futebol não está tudo inventado, mas sempre está em aberto e em processo de aprendizagem contínua.

#### *4.3 – Análise e reflexão acerca do desenvolvimento da atividade*

Muito da minha análise e reflexão acerca do desenvolvimento da atividade, foi por mim referido ao longo do relatório, e é facilmente perceptível pelos factos e acontecimentos que foram mencionados.

No entanto, e na minha opinião, tenho que o afirmar que o estágio curricular é fundamental e imprescindível para qualquer aluno proveniente da Universidade. Para poder juntar a teoria com a prática, que fará com que obtenha um crescimento considerável, tanto a nível profissional como a nível pessoal.

Relativamente aos meus objetivos delineados e definidos para o estágio, considero que todos foram alcançados e a maioria ultrapassados consideravelmente. De forma que, no início do mesmo, pensei que seria difícil sequer atingir alguns, e por me terem dado a possibilidade única de os conseguir ultrapassar, é sem duvida um motivo de satisfação enorme.

Os objetivos coletivos, sem qualquer sombra de duvida, foram alcançados. Com o simples facto de termos conseguido o grande objetivo da época, que foi subir de divisão.

Ao longo do ano tentei adotar uma postura reservada, encarando a cada dia que passava uma nova etapa, uma nova aprendizagem, ouvindo sempre mais do que o que falava e acima de tudo, observando... Observar, sem duvida a competência que mais desenvolvi. Apesar de ser apenas um estagiário inserido numa estrutura profissional, encarei todas as minhas tarefas como se de um profissional me tratasse, sentindo-me também com deveres.

Para fins de controlo e avaliação do estágio, foram efetuadas várias reuniões com o supervisor. A maioria delas, foram realizadas no nosso gabinete da Equipa técnica, no estádio, sendo previamente agendadas pelo mesmo.

#### *4.4 – Dificuldades sentidas*

Desde o primeiro momento que iniciei o estágio, fui com o pensamento de que tudo o pudesse acontecer iria considerar como uma aprendizagem e forma para poder consolidar a minha evolução gradual.

Por vezes não é fácil integrar num Clube profissional, pois existe toda uma defesa dos vários interesses do Clube, por vezes até uma certa desconfiança, mas o Mister sempre me abriu as portas e com toda a naturalidade a minha aproximação à Equipa foi sendo cada vez mais consolidada.

Porém, uma das dificuldades mais sentidas por mim, foi de me adaptar a forma como o Mister Vítor Paneira lidava com determinadas situações, devido a forma peculiar que ele as gere. É um líder nato, que apaixona qualquer indivíduo que interiorize o jeito único, diferente e carismático que o próprio possui. Sendo que após essa adaptação, e hoje em dia, sou um verdadeiro amante da sua forma de trabalhar, estar e liderar, no contexto profissional.

O momento mais difícil, sem qualquer espanto, foi a transição de treinadores, por ter sido não só num momento crucial na obtenção dos objetivos, mas também pelo facto de serem dois Treinadores com formas de estar diferentes, e a readaptação a outro Treinador, que tinha que ser num curto espaço de tempo para não deixar transparecer para os jogadores, foi difícil mas alcançado com sucesso.

## **5 – Conclusão**

No fim de 11 meses de estágio, sinto que foi uma experiência extraordinária e inesquecível. Visto que os meus objetivos pessoais foram atingidos e até mesmo ultrapassados, que eram: inserir-me num contexto favorável à aprendizagem e conhecimento, e a oportunidade de colocar na prática, toda a teoria que fui adquirindo ao longo da minha formação académica. A oportunidade de trabalhar de perto com uma Equipa profissional é de facto uma oportunidade excelente para evoluir e aprender algo mais.

É de gratificar a disponibilidade por parte de toda a estrutura do Clube, desde o presidente até ao técnico de equipamentos, sem esquecer a generosidade de toda a Equipa técnica em me proporcionar as melhores condições para exercer o meu estágio. Desde o primeiro dia que me fizeram sentir em casa. Durante este meu período de estágio, senti que evolui muito, não só como profissional da área mas também como Homem. O que faz com que tenha sido muito proveitoso para mim, a todos os níveis.

No que diz respeito a prática das minhas funções, ao longo do tempo senti-me cada vez mais capaz e com mais competência para as exercer. Tendo tido um aumento considerável de preponderância a medida que foram avaliando o meu desempenho. Com isto, senti através de todos os elementos participantes nesta época desportiva que a partir de uma determinada altura, não me consideravam um estagiário, mas sim um elemento integrante da Equipa técnica. Com a oportunidade, não pelos melhores motivos, de poder ver as minhas funções terem aumentado de responsabilidade após a saída do Mister Vítor Paneira. Tendo começado como um simples estagiário que realizava observações da Equipa adversaria, a preparador físico. Sendo uma honra para mim, poder ter pertencido a um grupo de trabalho muito profissional, e com uma qualidade inabalável, o que tornou o meu trabalho mais facilitado.

Culminar este processo, de um conjunto de aprendizagens, com uma subida de divisão, é sem dúvida um grande motivo de orgulho e de satisfação, com um sentimento de dever cumprido!

Com isto tudo, ainda poder dizer que após estes meses fantásticos, o Clube pretendeu que continuasse a exercer as funções de preparador físico por mais uma época é de facto gratificante e satisfatório poder ver o esforço e dedicação ser recompensado e poder entrar no mundo do trabalho com a preciosa ajuda do estágio, para poder continuar a por em prática o que o meu percurso académico me forneceu, e também para poder dar continuidade ao trabalho exercido durante o estágio...

**Referências**

Buceta, J. M. (1996). *Psicología y Lesiones Deportivas: Prevencion y Recuperacion*. Madrid.

Neto, J. (2012). *Futebol de Corpo Inteiro*. Lisboa: Prime Books.

Neto, J. (2014). *Preparar para Ganhar*. Lisboa: Prime Books □

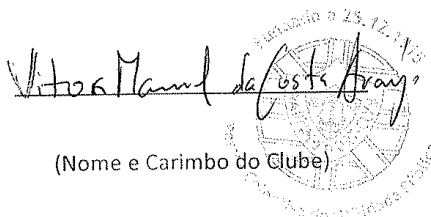
## ***ANEXOS***



**Declaração de aceitação de orientação do estágio profissional  
no Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto –  
Especialização em Treino Desportivo**

Eu, Vítor Manuel da Costa Araújo, treinador de futebol acreditado pela Federação Portuguesa de Futebol, com a cédula profissional n.º 28670, aceito orientar o estágio curricular do aluno, David Pinheira Lima, com o número 23303, no âmbito do Mestrado com especialização em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia, no Varzim Sport Club, na época desportiva de 2014/2015.

Maia, 1 de Outubro de 2014

  
(Nome e Carimbo do Clube)