



Departamento de Educação Física e Desporto

Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo

Aluno: Tiago Osvaldo Pinto Comprido
(Nº16921)

Supervisor: Professor Doutor José Neto

Orientador: Mister Meireles

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

Comprido, T. (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 Superior da Maia.

Agradecimentos

Antes de mais agradeço aos meus pais e ao meu irmão, por todo o apoio, carinho e esforço ao longo de toda a minha vida. Sem eles isto não teria passado de uma mera utopia. Um agradecimento especial ao Prof. Doutor José Neto, por todo o apoio e companheirismo, demonstrando sempre uma disponibilidade excepcional para discutir qualquer assunto e oferecendo-me óptimas condições para o desenvolvimento do meu trabalho. Um agradecimento a todos os meus amigos, quer da Maia, quer de Felgueiras pelo bons momentos, pelas histórias, pelas vivências, por moldarem aquilo que sou hoje.

Índice

Resumo	7
Abstract	8
1 – Introdução	9
2 – Avaliação do contexto	10
2.1 – Análise da atividade	10
2.1.1 – Conceitos e conteúdos	10
2.1.2 – Metodologias e estratégias	11
2.1.3 – Fundamentação científica	12
2.2 – Análise do envolvimento	14
2.2.1 – Região e envolvimento	14
2.2.2 – Futebol Clube de Felgueiras	15
2.2.3 – Locais de Atividade	16
2.2.4. Outras Organizações Envolvidas	18
2.2.5. Recursos Disponibilizados e Adquiridos	19
2.3 – Análise dos praticantes	20
2.3.1 – Caracterização geral dos praticantes	20
2.3.2 – Cuidados e necessidades específicas da população-alvo	21
2.3.3 – Recrutamento da população-alvo	22
2.3.4 – Formas de Avaliação da população-alvo	22
3 – Definição de objetivos	23
3.1 – Objetivos de intervenção profissional	23
3.2 – Objetivos a atingir com a população-alvo	24
4 – Conteúdos e estratégias de intervenção profissional	24
4.1 – Contatos desenvolvidos	24
4.2 – Desenvolvimento do programa propriamente dito.....	25
4.3 – Promoção do Programa	26
5 – Processo de avaliação e controlo	27

5.1 – Avaliação do cumprimento de objetivos	27
5.2 – Avaliação do programa	27
5.3 – Formas de avaliação intermédia do estágio	28
6 – Conclusões e Recomendações	29
Referências	30
Anexos	31

Índice de Figuras

Figura 1 - Bandeira da Cidade de Felgueiras.....	15
Figura 2 – Brasão da Cidade de Felgueiras	15
Figura 3 - Símbolo do Felgueiras.....	16
Figura 4 - Estádio Municipal Dr. Machado de Matos	17
Figura 5 – Centro Desportivo de Felgueiras.....	18

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Constituição do Plantel do F.C. Felgueiras	20
Tabela 1 – Equipa Técnica.....	20
Tabela 2 – Média de idades, altura, peso dos atletas e nacionalidades.....	21
Tabela 4 - Microciclo Pré- Época.....	26
Tabela 5 – Microciclo Padrão.....	26

Resumo

O jogo de futebol com a sua enorme complexidade possui inúmeras maneiras de ser assistido e interpretado. A forma como analisamos o jogo pode variar do que queremos ver ao que conseguimos ver. Quantos mais pontos de vista, experiências práticas e teorias conhecermos, maior será a nossa capacidade de interpretar aspetos diferentes num mesmo momento da partida.

Os exercícios de treino devem contemplar situações em que as dominantes físico-motora, estratégico-tática, técnica e psicológicas estejam presentes. Dominante estratégico-tática é, das mais importantes no processo de treino da equipa, no entanto precisa, sempre que possível, da presença das outras três variantes, como acontece no jogo.

A elaboração deste documento que se apresenta pretende explorar e descrever detalhadamente o processo de estágio curricular que realizei ao longo da época 2014/2015 no Futebol Clube de Felgueiras.

Por fim, é de referir, a todos os que estiveram envolvidos com toda a sua estrutura, contextos e vários elementos, que a experiência foi muito rica devido à necessidade de adotar uma postura de responsabilidade por forma a ajudar a equipa a traçar o objectivo, desde o momento do planeamento até à avaliação da época desportiva.

Abstract

Football game, with its enormous complexity, has many ways to be seen and interpreted. The way we analyze the game may vary from what we want to see to what we can see. The more views, practical experiences and theories we know, the bigger our ability to interpret different aspects in the same departure will be.

Training exercises should include situations that are dominant regarding physical-motor aspects, as well as strategic and tactical, technical and psychological ones. As far as I'm concerned, strategic and tactical aspects are the most important regarding team training process but, whenever possible, the other three variants should be present, as well as during the game.

This paper intends to explore and describe in detail the internship process I conducted throughout the season 2014/2015 in Futebol Clube de Felgueiras.

Finally, I'd like to point out that, thanks to all who were involved in this project, the experience was very rich due to the need to adopt a responsible attitude in order to help the team to trace a goal, from the moment of planning until the evaluation of the sport season.

Introdução

O relatório deste estágio, aqui elaborado, insere-se no contexto do plano de estudos do segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com a Especialização em Treino Desportivo no Instituto Superior da Maia.

Este estágio curricular iniciou-se na época 2014/2015 a 4 de Agosto e terminou no dia 25 de Maio na equipa semi-profissional do Futebol Clube de Felgueiras 1932 (F.C.Felgueiras) na categoria de Seniores, onde actualmente esta se encontrava a disputar o Campeonato Nacional de Seniores da Série B.

A equipa técnica inicial era constituída pelo treinador principal, Ricardo Soares com alguma experiência e pelos seus adjuntos. Posteriormente, em meados de Janeiro, passaram a liderar os ex-jogadores Zamorano, como treinador principal, e Bakero, como adjunto. Visto que nenhum destes detinha o II nível de treinador exigido, o Mister Meireles veio do escalão dos Juniores para nos auxiliar dado que este campeonato exigia esse mesmo nível. Quanto à supervisão, esta foi realizada pelo Professor Doutor José Neto, docente do Instituto Universitário da Maia.

Neste processo como principiante nesta matéria e, ainda da minha parte, realço que as expectativas foram elevadas e até ao momento da conclusão do estágio correu tudo dentro do previsto, desde o presidente aos técnicos de equipamentos e a toda a sua estrutura. Ou seja, uma experiência incrível e bastante surpreendente.

A estruturação deste relatório vai ser realizada seguindo o modelo institucional, começando pela Avaliação do Contexto, seguindo-se a Definição de Objectivos, os Conteúdos e as Estratégias de Intervenção Profissional e finalizando como o Processo de Avaliação e Controlo.

2- Análise do Contexto

2.1 – Análise da actividade

2.1.1 – Conceitos e conteúdos

Atualmente, como tem sido ao longo dos tempos, esta é a modalidade desportiva com maior impacto na sociedade.

A planificação é definida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Organiza-as em função das finalidades, objectivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma (Castelo, 2009).

No processo de treino do F.C.Felgueiras, a planificação foi uma das etapas mais importantes. Esta teve como objetivo analisar, programar e definir várias estratégias com uma certa finalidade a curto e a longo prazo tanto a nível físico como psicológico, tendo sempre presente a necessidade de as adequar ao perfil individual/coletivo e aos métodos de treino para assim atingir o melhor rendimento desportivo.

Cushion, Armour, & Jones, (2006) defendem que a intervenção do treinador é um processo complexo, inter-relacional e interdependente, sendo decisiva a influência do contexto social e cultural, e em que a sua intervenção contempla cada vez mais a ciência como uma extensão importante no planeamento e na execução do treino (Bangsboo, 2006).

A importância do treinador baseou-se na sua capacidade de intervir de forma multidisciplinar sendo ele, além de um sabedor da modalidade, um líder de equipa para realizar uma gestão a nível psicológico e físico dos seus jogadores. Este teve de ser capaz de fazer uma análise do jogo, observando as ações dos jogadores quer da sua equipa, quer da equipa contrária para que pudesse fazer alterações da tática e assim influenciar o decorrer do jogo.

O meu papel como estagiário compreendeu um apoio fundamental nos vários exercícios de treino e uma observação e análise posterior dos jogos com recurso à filmagem e discussão dos mesmos.

2.1.2 Metodologias e Estratégias

Primeiramente, a equipa técnica chegava sempre 45 minutos antes para conversar e montar os exercícios da sessão de treino onde eu desempenhava um acompanhamento activo e em que o treinador era sempre o responsável pelo planeamento de todas as tarefas, maioritariamente de intensidade alta, e pelo período de tempo em que estas se iam desempenhar.

A maioria dos treinos iniciava-se com a ativação geral e mobilidade, exercícios que envolviam bola e que o treinador privilegiava bastante. Na parte fundamental recorria-se especificamente ao jogo com apoios, combinações, pressing, coberturas e finalização. No final de alguns treinos os jogadores eram submetidos a trabalho de ginásio para reforçarem a resistência e força muscular.

Metodologias e estratégias são dois conceitos que podem trabalhar em conjunto. Para o treinador, que desde o início da época, quis obter resultados positivos, foi necessário, obrigatoriamente, traçar uma estratégia com a equipa técnica no sentido de atingir o seu objetivo e torná-la real através de uma preparação correta, fundamentada e apoiada por certos métodos.

O treinador escolhia um modelo de jogo que podíamos moldar consoante o nosso adversário, mantendo sempre as diretrizes da equipa. Isto é, o nosso modelo tinha o seu próprio estilo, mas consoante o tipo de adversário, alteravam-se apenas algumas variáveis de jogo para jogo.

A observação individual dos nossos jogadores foi o método mais eficaz para saber qual o estado de evolução de cada um deles. Além do treinador ter a sua noção pessoal baseada naquilo que assistia tanto nos jogos como nos treinos, a nossa equipa técnica disponibilizava uma câmara de filmar para todos os jogos possibilitando a discussão posterior dos vários comportamentos.

2.1.3 Fundamentação Científica

O jogo é um acontecimento que decorre na convergência de várias polaridades: a polaridade global entre duas equipas; a polaridade entre ataque e defesa; a polaridade entre cooperação e tensão (Elias & Dunning, 1992; Dunning, 1994).

No âmbito desta matéria, o jogo de futebol tem uma ligação que ruma a um único objetivo: vencer. A equipa tem que estabelecer boas relações a nível dos aspectos defensivos e ofensivos, cooperando todos em sintonia.

Considerando a equipa como uma unidade, que lhe advém de uma cultura organizacional específica, só uma cultura tática sólida e vasta permite aos jogadores a integração e a participação eficazes no seio do grupo, qualquer que seja o modelo de jogo (Gréhaigne, 1991).

Carvalho (2006) explica que a alternância é feita ao longo da semana e não na unidade de treino, ou seja, a operacionalização do Modelo de Jogo é o objetivo principal mas a escala a que isso acontece vai sendo diversa.

A construção do nosso modelo de jogo teve como objectivo formar a nossa própria identidade através das capacidades de cada jogador que tínhamos à disposição, com o treinador a proceder a adaptações devido a jogos que decorreram de forma menos positiva ao contrário do que este tinha projetado, procurou ainda maximizar a performance de cada um e a interação entre eles.

O estudo da organização do jogo de Futebol, realizado através da observação do comportamento dos jogadores e das equipas, oferece a possibilidade de assinalar ações/sequências de jogo que se afiguram representativas da dinâmica das partidas e constituem aspetos a reter para o ensino e treino da modalidade (Garganta, 1997).

A análise do jogo de Futebol, entendida como o estudo do jogo a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas, tem vindo ao longo dos

tempos, a constituir um argumento de crescente importância nos processos de preparação desportiva (Garganta,1996).

De acordo com Gouveia (1995), a observação à equipa adversária tornou-se para alguns treinadores como uma prioridade, pois através do Scouting podem preparar cuidadosamente cada jogo.

O estudo do jogo a partir da observação do comportamento dos jogadores que lhe fazem parte, foi um processo conquistado no tempo, sendo, no entanto, difícil afirmar de uma forma efectiva o momento do aparecimento da observação como actividade científica tal como é hoje reconhecida.

A função primária da Análise de jogo é fornecer ao treinador informação sobre a performance individual ou colectiva para tentar detetar os traços comportamentais.

No processo de análise de jogo, o treinador dá cada vez mais importância à capacitação do seu trabalho diariamente, pretendendo otimizar a prestação da sua equipa, e, através do comportamento desta trabalha no sentido de colmatar as lacunas que observou. Contudo, posteriormente pode ainda recorrer a várias alterações em relação ao seu planeamento de treino, fazendo com que os jogadores assimilem todas as informações que lhes vão sendo transmitidas para correção dos seus erros.

2.2 – Análise do envolvimento

2.2.1 – Região e envolvimento

O Município de Felgueiras, localizado na parte superior do Vale do Sousa, abrange cerca de 116 Km², repartidos por 20 freguesias.

É limitado a Norte por Fafe e Guimarães, a Sul por Lousada e Amarante, a Poente por Vizela e a Nascente por Celorico de Basto.

A cidade de Felgueiras dista do Porto 53 Km, de Braga 39 km, de Celorico de Basto 30 Km, de Guimarães 17 Km, de Amarante 18 Km, de Lousada 14 Km, de Fafe 13 Km e de Vizela 12 Km.

É constituído por quatro centros urbanos: a Cidade de Felgueiras, a Cidade da Lixa, a Vila de Barrosas e a Vila da Longra. Verdadeiro coração da NUT Tâmega, constitui hoje uma centralidade importante no mapa de auto-estradas e itinerários principais, uma garantia sólida de afirmação das inúmeras potencialidades reais concelhias.

Felgueiras, com 58 065 habitantes (censos 2011) é um dos concelhos com a população mais jovem do país e da Europa.

Marcada pela invulgar capacidade empreendedora do seu povo é responsável por 50% da exportação nacional de calçado, por 1/3 do melhor Vinho Verde da Região e por um valioso património cultural. Felgueiras é um dos municípios com maior desenvolvimento do Norte do País.



Figura 1 – Bandeira da Cidade de Felgueiras



Figura 2 – Brasão da Cidade de Felgueiras

2.2.2- Futebol Clube de Felgueiras 1932

O Futebol Clube de Felgueiras 1932 (em homenagem ao extinto Futebol Clube de Felgueiras) e anteriormente Club Académico de Felgueiras (C.A.F) é um clube Português localizado na freguesia de Margaride, concelho de Felgueiras, distrito do Porto. O clube foi fundado em 8 de Maio de 2006 com o Presidente Pedro Martins. Os seus jogos em casa são disputados no Estádio Dr. Machado de Matos.

Depois de no ano de 2005 o Futebol Clube de Felgueiras ter acabado, surgia a necessidade de aparecer de novo o futebol em Felgueiras. Assim, o C.A.F foi criado um ano depois no sentido de dar aos Felgueirenses a oportunidade de ter, outra vez, futebol nesta terra.

Ao surgir a equipa sénior, a mesma tinha que começar nos distritais da Associação de Futebol do Porto, mais propriamente na 2ª Divisão Distrital. Logo no

primeiro ano, a equipa subiu de divisão, com grande mérito, não perdendo nenhum jogo ao longo do campeonato. Entretanto, nesse ano, a equipa sénior não tinha espaço físico para a realização dos jogos. Assim, o clube, durante um certo tempo, teve de jogar em vários espaços desportivos cedidos no interior do concelho (Barrosas, Lixa e mesmo em Lousada). Contudo, o Futebol Clube de Felgueiras 1932 não é apenas a equipa sénior, que está inserida atualmente no Campeonato Nacional de Seniores, o clube surgiu também como clube formador, com todos os escalões de formação, desde dos 8 anos até aos 18, que engloba as Escolinhas, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores.



Figura 3 – Símbolo do F.C.Felgueiras

2.2.3 – Locais de Atividade

Atualmente, a equipa do Felgueiras possui ainda o mítico Estádio Dr. Machado de Matos e um campo pelado de treinos em anexo ao Estádio. O Estádio Dr. Machado de Matos é o estádio de futebol onde habitualmente joga o FC Felgueiras 1932 e jogava o Futebol Clube de Felgueiras . O estádio está situado na freguesia de Margaride, concelho de Felgueiras. Foi inaugurado no ano de 1930 e tem uma capacidade de 15000 lugares



Figura 4 – Estádio Dr. Machado de Matos

Os treinos decorriam à segunda e à quarta-feira no Campo Desportivo de Felgueiras que se localiza no centro da cidade e à quinta e sexta-feira no seu estádio por volta das 19:30h.



Figura 5 – Campo Desportivo de Felgueiras

2.2.4. Outras Organizações Envolvidas

Atualmente o F.C.Felgueiras na modalidade de Futebol possui os vários escalões de camadas jovens a partir dos 5 anos tendo mais do que uma equipa por escalão. O facto da equipa Sénior treinar no Campo Desportivo duas vezes por semana obriga a uma rigorosa gestão de espaço.

2.2.5. Recursos Disponibilizados e Adquiridos

O F.C.Felgueiras visto que foi um clube que transitou da I liga há alguns anos atrás continua ainda com umas condições de topo no seu estádio face a algumas remodelações recentes e a um complexo desportivo onde desempenha algumas actividades também. Infra-estruturas:

- Campo de Futebol 11
- Relva Natural
- Campo de Futebol 7
- Relva Sintética
- Ginásio
- Gabinete anti-dopagem
- Balneários de equipas/árbitros
- Banho turco
- Sauna
- Rouparia
- Gabinete de Fisioterapia/Enfermaria

2.3 – Análise dos praticantes

2.3.1 – Caracterização geral dos praticantes

Face ao atraso que se instalou para definição de uma nova direção e um nível económico escasso, o F.C.Felgueiras teve que continuar com alguns jogadores e aplicar recursos na contratação de dispensados de outros clubes e por empréstimo.

GUARDA REDES

79   Sérgio Gomes
35 anos

82   Cajó Azevedo
25 anos

24   Artur Tiago
21 anos

DEFESA

2   Carlos Freitas
21 anos

4   Costa Pinto
23 anos


5   Diogo Oliveira
26 anos

6   Nelson Sampaio
23 anos

19   Samuel Magalhães
33 anos



23   Vitor Pinto
29 anos

36   Zhao Chengle
20 anos

18   João Rafael
19 anos

MÉDIO

7   Bakero
37 anos

8   Fernando Neves
26 anos

10   Helder Pedro
21 anos

12   Zamorano
33 anos

20   Zé Lopes
23 anos

21   André Rodrigues
17 anos

37   Wei Jingzong
20 anos

72   José Coelho
25 anos

AVANÇADO

9   Papa Mané
21 anos

11   Hugo Sardinha
17 anos

17   Henrique Faria
18 anos

25   João Moreira
27 anos

27   Ariano Borges
21 anos

77   Rafa Costa
24 anos

87   Tiago Bessa
28 anos

EQUIPA TÉCNICA

TREINADOR

  Ricardo Soares
40 anos

TREINADOR

  Zamorano
33 anos

Tabela 1





NACIONALIDADES		MÉDIAS	
PAÍS	VALOR	ITEM	VALOR
 Portugal	20 (83,3%)	Jogadores	24
 China	2 (8,3%)	Média Idade	25,24
 Cabo Verde	1 (4,2%)	Média Altura	180 cm
 Senegal	1 (4,2%)	Média Peso	73 Kg

Tabela 2

2.3.2 – Cuidados e necessidades específicas da população-alvo

Observando a lista de jogadores do plantel analisa-se que alguns deles eram de nacionalidades diferentes, exigindo um cuidado específico tanto a nível verbal como pessoal. Apesar de só o Mister Zamorano dominar bem a língua Francesa e eu o Inglês, isto facilitou a sua integração. Tivemos a preocupação de saber como se encontravam fisicamente e psicologicamente também, com planos de treinos individuais para ganharem rotina e para potenciar ainda mais as suas capacidades. Quanto aos Juniores que foram recrutados, a ambição e o entusiasmo deles em poder partilhar o balneário e jogar com a equipa Sénior surpreendeu tudo e todos pelo excelente trabalho realizado, é um processo para o qual se deve dar continuação para os capacitar ainda mais.

2.3.3 – Recrutamento da população-alvo

Após uma época com um orçamento elevadíssimo liderada pelo Treinador Alex e com uma falha na subida de divisão, foi uma enorme desilusão para toda a estrutura, levando a que esta época sofresse consequências e tivesse um início controverso. O clube conseguiu estruturar uma comissão directiva devido à saída do Presidente da época transata, angariando alguns patrocínios e apoios da Câmara para a contratação de jogadores menos utilizados noutros clubes, ou seja muitos deles dispensados. Permaneceram outros que já estavam inseridos desde o ano passado com alguma experiência e houve ainda um recrutamento do escalão de Juniores não só para inscrever o número máximo de jogadores do plantel mas devido a serem umas promessas e para ganharem experiência num patamar superior. A aposta do F.C.Felgueiras inicialmente não era forte mas com muito trabalho e dedicação estivemos a disputar a subida para a 2ª fase com clubes de orçamentos exorbitantes, como o Varzim e Famalicão.

2.3.4 – Formas de Avaliação da população-alvo

Na pré-época os jogadores apenas foram submetidos a uma avaliação física durante toda a temporada por uma Nutricionista que o clube disponibilizou. Esta certificou-se em registar os valores da altura, peso, IMC, % água, gordura corporal, índice do metabolismo basal e massa muscular de cada um.

Prescreveu algumas recomendações iniciais sobre as quantidades e quais os alimentos que deviam ingerir, elaborando um plano individual devido à grande maioria ter alguns descuidos alimentares e falta de rotina desportiva durante as férias.

A nossa observação era realizada nos treinos e nos jogos com o apoio de uma câmara de filmar para fazer as devidas análises. Devido à escassez de instrumentos e equipamentos não conseguimos preencher outras lacunas.

A nível de quebras de rendimento e lesões, o preparador físico e o massagista trabalhavam nesse sentido para um maior “reforço”.

No final de cada semana de treinos havia a preocupação de se questionar sempre a toda a equipa, sobre as suas condições para o jogo.

3 – Definição de objetivos

3.1 – Objetivos de intervenção profissional

Objectivos da intervenção profissional

Uma realização de estágio neste âmbito proporcionou-me uma mudança de um ano em que assimilei vários conhecimentos teóricos para um em que os coloquei e desenvolvi ainda mais na prática com o apoio desta equipa.

A aprendizagem tornou-se bastante enriquecedora não só pelo acompanhamento dos jogadores em si mas também por toda a estrutura que está acima deles e permitindo-me adquirir novas competências.

Desde o início que dialoguei com o Treinador Principal e este me disponibilizou um plano de objetivos que eu tinha de realizar, onde eu lhe pedi, acima de tudo, que integrasse o contato com os jogadores tendo este concordado uma vez que faria todo o sentido em estar no terreno. As minhas principais tarefas confinavam-se ao auxílio na construção dos exercícios; controlo activo das sessões de treino; operacionalização de estratégias de práticas de treino em função dos objetivos a alcançar; filmagem dos jogos e discussão e análise dos jogos e treinos.

3.2 – Objetivos a atingir com a população-alvo

Perante o que descrevi na alínea anterior para com a população-alvo os objetivos foram: avaliar objetivamente a evolução dos atletas; procurar estabelecer uma interação com eles para os conhecer melhor; melhoramento de competências de forma a estar preparado para o mundo profissional, ou seja obter uma visualização diferente, visto que estou inserido no terreno e na dinamização dos métodos de treino.

Em relação aos adversários, durante a semana antes dos jogos a equipa reunia-se toda numa sala para observar, com auxílio de um retroprojetor os pontos fortes e as fraquezas sob a análise do Treinador.

4 – Conteúdos e estratégias de intervenção profissional

4.1 – Contatos desenvolvidos

Quando iniciei o meu estágio fizemos vários contactos em jogos de treino ao longo da época com o objetivo de rotinar os jogadores que estavam parados há algum tempo ou menos utilizados de forma a potenciá-los e analisando os pontos fortes e fracos para futuras correções, maioritariamente com equipas de I Liga (Paços de Ferreira e Moreirense) e da Pró-Elite (Lixa; Aliados de Lordelo; Vila Meã e Serzedelo). Eram sempre filmados para o interesse das duas equipas e procurei criar boas relações com pessoas com estatuto superior a mim para aprender cada vez mais.

4.2 – Desenvolvimento do programa propriamente dito

A minha entrada no F.C. Felgueiras nesta época foi comunicada ao Sr. Eduardo Teixeira que lidera a Comissão Diretiva, que me aceitou de forma incondicional e posteriormente com o Treinador Ricardo Soares para dar o aval da situação e para a qual se disponibilizou em absoluto. Apesar de ter sido a primeira vez, facilmente a minha integração ao grupo de trabalho foi se desenvolvendo cada vez mais de forma progressiva, referindo ainda que toda a estrutura me deu um certo auxílio para o que necessitasse. As conversas que tinha com os treinadores, jogadores e outros elementos ligados ao clube fizeram com que eu estabelecesse maiores relações de confiança e aprendizagem no sentido de progredir. No decorrer dos treinos, primeiramente ia observando e iniciando gradualmente as minhas tarefas sob as ordens do treinador, com as metodologias aplicadas e recursos utilizados em cada sessão. Comecei a aperceber-me de outra realidade que me estava oculta anteriormente. O poder da liderança e comunicação do treinador em gerir vários egos, o planeamento dos micro-ciclos e a dedicação de todos motivavam-me cada vez mais. Atribuíram-me umas grandes condições de trabalho que me beneficiaram na resposta a certas exigências que me eram impostas. Para finalizar, quero afirmar que tudo isto tornou-me ainda mais homem e mais sabedor devido a cooperar com pessoas com mais estatuto e experiência profissional.

4.3 – Promoção do Programa

Microciclo Pré-Época

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

Tabela 4

Na pré-época os treinos eram diários (Segunda-feira a Sexta-feira), se fosse semana de jogo era realizado ao Sábado, caso contrário ao Sábado e Domingo era folga.

Microciclo Época

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

Tabela 5

No decorrer da época a equipa folgava à Terça-feira e realizava treino de recuperação à Segunda-feira, sendo o jogo ao Domingo.

5 – Processo de avaliação e controlo

5.1 – Avaliação do cumprimento de objetivos

Em relação a eu estar inserido neste clube traduziu-se num grande desejo e entusiasmo, visto ser já um clube semi-profissional e da minha cidade no qual tenho um grande orgulho. Inicialmente a inclusão foi crescendo de treino após treino, ou seja gradualmente tornando-me cada vez mais útil para cumprir todos os objectivos que me foram propostos.

Depositaram bastante confiança em mim, tornando-me uma pessoa ainda mais responsável, pois além de conversar sobre tudo com os meus superiores, autorizavam-me também a entrar nas palestras com os jogadores. Foi uma época bastante agradável em todos os sentidos, em que o pensamento era a manutenção na divisão e ao longo dos jogos acreditámos que ainda era possível discutir com clubes de orçamento elevado a entrada na segunda fase para a subida de divisão.

5.2 – Avaliação do programa

Como já referenciei anteriormente esta parte prática resumiu-se, sem dúvida, a conhecer e vivenciar a verdadeira realidade que me estava oculta e que tanto desejava concretizar. O observar, o saber ouvir e questionar foi um dos meus grandes trunfos para adquirir ainda mais conhecimentos. As minhas competências melhoraram drasticamente de forma a estar mais preparado e seguro para o mundo profissional, obtendo outro tipo de visualização. A experiência foi única enquanto aluno mas desfrutada com grande proveito e dedicação. A nível de ambiente de equipa tive uma maior percepção sobre a liderança de um treinador com outro tipo de maturidade, o poder da comunicação com os atletas e gestão de recursos.

5.3 – Formas de avaliação intermédia do estágio

O meu Supervisor Professor Doutor José Neto foi um apoio determinante neste estágio ao convocar os seus alunos para várias reuniões no ISMAI para dar resposta a todas as dúvidas e controlar o processo do relatório.

Visitou-me também nos treinos do clube para se informar do meu estado e questionar o meu Orientador sobre o meu comportamento. De referir ainda que o Treinador Zamorano chegou a ser aluno no curso de treinadores do Professor e o convidou para este explorar algumas ideias de ordem motivacional e ao nível da coesão de grupo.

Ficou bem patente a grande intervenção que realizou com a equipa e o desejo destas ações em serem repetidas e de forma extraordinariamente assimiladas. Um grande momento que ficou registado na memória de todos, uma voz que nos enche a alma.

6 – Conclusões e Recomendações

Neste este estágio curricular, cada momento partilhado no seio desta equipa foi uma nova vivência para adquirir novos conhecimentos e competências a nível teórico mas, essencialmente, a nível prático.

A presença de uma estrutura organizada e ambiciosa exigiu que fosse bastante rigoroso e dedicado, sobretudo também pela confiança que depositaram em mim. Foi uma época que superou todas as expectativas, apesar da mudança de treinador.

O planeamento, a metodologia e a gestão de recursos foram ferramentas indispensáveis para dar continuação e evoluir cada vez mais. O contacto com os treinadores transmitiram-me muito do seu conhecimento técnico e tático enriquecendo o meu currículo pessoal no que diz respeito ao Treino Desportivo.

Assim sendo, retive como principal ensinamento que a multidisciplinariedade de um treinador pode fazer toda a diferença no alcançar do objetivo de uma equipa.

A minha adaptação e o ambiente criado por todos os elementos que me rodeavam permitiram que este estágio fosse facilitado devido às boas relações estabelecidas.

Para finalizar, quero ainda agradecer ao órgão máximo do F.C.Felgueiras e aos respectivos treinadores a possibilidade de poder integrar este clube, tendo esta experiência passado de um desejo à realidade. Guardarei também, para sempre, as intervenções que o Prof. Doutor José Neto teve perante a nossa equipa, as belas mensagens de união e motivação que nos transmitiu e ainda mais a força para atingir o sucesso.

Referências

Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2000). Soccer Systems & Strategies. Smarter coaching Sharper execution Superior teamwork. Champaign: Human Kinetics

Cushion, C.J., Armour, K.M & Jones, R.L. (2006). Locating the coaching process in practice: models 'for' and 'of' coaching. Physical Education and Sport Pedagogy Vol. 11, No. 1, February 2006, pp. 83–99.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Carvalho, R. (2006). A Operacionalização da Forma de Jogar que se Pretende (Modelo de Jogo) e a sua Representação Mental: O papel da Consciência e o contributo das Neurociências na compreensão do Sucesso da Periodização Tática. (Trabalho realizado no âmbito da disciplina de seminários. Opção Futebol.), FCDEF-UP, Porto.

Elias, N. & Dunning, E. (1992). A busca da excitação. Lisboa. Difel.

Gouveia, R. (1995), Análise à Equipa Adversária. Monografia apresentada na F.C.D.E.F.-U.P.

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática do jogo de futebol. In J. Oliveira & F. Tavares. Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos: 63-82. CEJD. FCDEF-UP

Neto, J & Matos, F . (2008). Futebol. Tecnociência para o sucesso. Paços de Ferreira: Edição dos Autores

Anexos

Plano de uma Sessão de Treino

Conteúdo	Tempo	Total=64m'
Mobilidade Geral	6m'	6m'
Exercicio de passe	5m'+1m'recx3=18m'	18m'
Exercicio de posse	6m'x2=12	14m'
Beber agua	4m'	4m'
Jogo reduzidos 3 equipas/força média	5m'+1m'recx3=18m'	18m'
Alongamentos	4m'	4m'

Momento no treino



Momento em dia de jogo



Camisola oferecida pelos jogadores

