

Instituto Superior da Maia



Estágio Supervisionado em Treino Desportivo:

Leça Futebol Clube

Relatório realizada no âmbito do 2º Ano de Mestrado do Curso de Ciências da Educação Física, Especialização em Treino Desportivo, ao abrigo dos Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro.

Supervisor: Professor Doutor Nuno Teixeira

Orientador: Mestre Pedro Bessa

Realizado por: André Ferreira

Maia, Julho de 2014

Ferreira, A. (2014). *Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo*.
(Mestrado), ISMAI, Maia, Portugal.

Relatório de Estágio Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Ciências da
Educação Física, especialização em Treino Desportivo, policopiado apresentado
ao Instituto Universitário da Maia.

AGRADECIMENTOS

O estágio é a etapa final de um ciclo de estudos, mas sem a ajuda, o apoio e o conhecimento de um conjunto de pessoas, este trabalho não poderia ter sido possível. As palavras que a seguir deixo são uma amostra da gratidão que tenho por todas elas.

Em primeiro lugar ao professor e mestre Ricardo Cayolla porque se não fosse por ele talvez, hoje, não estaria no Leça Futebol Clube.

Ao Rui Borges e Ricardo Leal por me terem ensinado tanto, por me terem aceitado na equipa técnica no início da época e fundamentalmente pela amizade.

Ao meu orientador Mestre Pedro Bessa por disponibilizar um lugar na sua equipa técnica e por me ter dado conhecimentos que vão perdurar para a vida.

Ao meu supervisor Prof. Doutor Nuno Teixeira pela disponibilidade e ajuda sempre que possível mesmo quando existiu uma fase mais difícil do estágio.

A toda a equipa técnica dos iniciados sub.14, senhor João, senhor Rui e o João Miguel por todo o convívio, ajuda e amizade que demonstram desde o primeiro dia.

A todos os atletas com quem trabalhei, ao país dos mesmos e a todas as pessoas com quem tive contacto do clube e das instalações onde estive.

À turma de Mestrado em Treino Desportivo por todas as conversas, discussões e disposição de todos para ajudar.

A todos os meus amigos que estiveram diretamente ou indiretamente ligados ao meu ano de estágio e que me fazem sorrir sempre.

Aos meus pais que me deram a educação e que me ajudam sempre sem pedir nada em troca.

Ao meu irmão “Zé Nando” porque é dos melhores amigos que alguém pode ter.

E por último e talvez mais importante à minha namorada Ariana porque teve de me aturar todo este tempo, ajudou-me, corrigiu-me e esteve sempre presente em todas as situações de mais ou menos dificuldade.

A todos, o mais sincero Obrigado!

ÍNDICE

RESUMO	11
ABSTRACT	13
RESUMÉ	15
1 Introdução	17
2 Avaliação do contexto	18
2.1 Análise da atividade	18
2.1.1 Conceitos e conteúdos	18
2.1.2 Metodologias e estratégias	18
2.1.3 Fundamentação científica	19
2.2 Análise do envolvimento	22
2.2.1 Leça Futebol Clube	22
2.2.2 Local ou locais	24
2.2.3 Outras organizações de contacto	25
2.2.4 Recursos disponíveis	26
2.3 Análise dos praticantes	26
2.3.1 Caracterização geral dos praticantes	26
2.3.2 Cuidados e necessidades específicas da população-alvo	28
2.3.3 Recrutamento da população-alvo	30
2.3.4 Formas de avaliação da população-alvo	30
3 Definição de objetivos	30
3.1 Objetivos da intervenção profissional	30
3.2 Objetivos a atingir com a população-alvo	31
3.3 Calendarização dos objetivos do estágio	31
4 Conteúdos e estratégias de intervenção profissional	32
4.1 Contactos a desenvolver	32

4.2	Desenvolvimento do programa propriamente dito	32
4.3	Calendarização	35
4.4	Formação realizada pelo estagiário	37
5	Processo de avaliação e controlo	38
5.1	Processo de avaliação do cumprimento de objetivos	38
5.2	Processo de avaliação do programa	39
5.3	Formas de avaliação intermédia do estágio	40
6	Conclusão	40
7	Referências	41
	Anexos	43

ÍNDICE DE IMAGENS

Imagem I - Brasão Matosinhos	22
Imagem II - Brasão Leça da Palmeira	22
Imagem III - Brasão Leça F.C.	22
Imagem IV - Parcerias Leça F.C. (Matosinhos Sport, CFB Pro, Dragon Force Matosinhos e F.C: Porto)	25
Imagem V - Modelo das fases sensíveis para cada componente da capacidade de desempenho motor adaptado de Martin (1982) em Catelo et al. (1998)	29

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela I - Constituição do Plantel	27
Tabela II - Média Idade, altura e peso	27
Tabela III – Calendarização semanal de treinos.....	35
Tabela IV - 2ª Divisão Série 4 Juniores “C” S15.....	36
Tabela V - Taça do Século Juniores “C” S3	37
Tabela VI – Dados quantitativos de vitórias, empates, derrotas, golos marcados e sofridos	39
Tabela VII – Percentagem de vitórias, empates, derrotas, golos marcados e sofridos	39

1 RESUMO

O presente documento serve de avaliação final do estágio curricular referente ao segundo ano de Mestrado do curso de Ciências da Educação Física e Desporto, Especialização em Treino Desportivo.

O estágio decorreu entre 7 de Agosto de 2013 e 28 de Junho de 2014 no Leça Futebol Clube, na equipa de iniciados sub.14 que disputaram duas competições: a 2ª Divisão Série 4 Juniores “C” S15 e a Taça do Século Juniores “C” S3.

Durante o documento demonstrar-se-á o que é o Leça Futebol Clube, a realidade vivida numa das suas equipas, conhecer os seus intervenientes, objetivos e contextos ligados ao ano de estágio.

Procura-se, também, apresentar metodologias utilizadas e cuidados com a população alvo sempre devidamente fundamentados cientificamente.

Por último são apresentadas conclusões e observações referentes a todo o estágio realizado e à estrutura do mesmo.

Palavras-Chave: LEÇA FUTEBOL CLUBE, FUTEBOL, ESTÁGIO

ABSTRACT

The presents document serves as the final evaluation of the curricular internship for the second year in Masters Degree of Science course in Physical Education and Sports, Specialization in Sports Training.

The internship took place between August 7, 2013 and June 28, 2014 in Leça Futebol Clube, started in sub.14 team that played in two competitions: the a 2ª Divisão Série 4 Juniores "C" S15 and the Taça do Século Juniores "C" S3.

During the document will explain what is the Leca Futebol Clube, the reality experienced in one of its teams, know their intervening, goals and contexts related to the internship year.

Its also presented methodologies and care to the target population always substantiated scientifically.

Finally conclusions and observations regarding the entire internship year and the structure of it are presented.

Keywords: LEÇA FUTEBOL CLUBE, SOCCER, INTERNSHIP

RESUMÉ

Le document présente sert de l'évaluation finale du stage curriculaire pour la deuxième année en Master of Science de L'Education Physique et Sportive, Spécialisation en Entraînement Sportif.

Le stage a eu lieu entre le 7 Août 2013 et 28 Juin, 2014 Leça Futebol Clube, a débuté en équipe de sub.14 qui a joué dans deux compétitions: la 2^a Divisão Série 4 Juniores "C" S15 et la Taça do Século Juniores "C" S3.

Pendant le document expliquera quel est le Leca Futebol Clube, la réalité vécue dans une de ses équipes, de connaître leurs intervenants, des objectifs et des contextes liés à l'année de stage.

Il est aussi présenté des méthodes et des soins à la population cible toujours scientifiquement fondées.

Enfin conclusions et observations sur toute l'année de stage et la structure de celui-ci sont présentés.

Mots-Clés: LEÇA FUTEBOL CLUBE, FOOTBALL, PHASE

1 INTRODUÇÃO

O presente documento escrito serve de avaliação final do segundo ano de estudos do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto especialização em Treino Desportivo, do Instituto Universitário da Maia. Este relatório permite analisar as diferentes experiências vivenciadas ao longo do ano letivo e conhecer o clube onde o estágio decorreu.

O mesmo foi realizado em Leça da Palmeira no Leça Futebol Clube e teve como orientador cooperante o Mestre Pedro Bessa, treinador principal da equipa Sub14. A supervisão, do mesmo, foi realizada pelo Professor Doutor Nuno Teixeira, docente do ISMAI.

O estágio curricular começou por se realizar na equipa de Sub15 do Leça F.C. mas, devido à saída do treinador principal em Dezembro, foi necessária a mudança que resultou participação como treinador adjunto na equipa de Sub14 que tinha como treinador principal o Mestre Pedro Bessa, treinador adjunto João Miguel Santos e treinador de guarda-redes João Santos.

A equipa participou em duas competições: na 2ª Divisão Série 4 Juniores “C” S15 e na Taça do Século Juniores “C” S3; acabando em 7º e 6º classificados respetivamente mas, os objetivos principais não eram desportivos mas sim individuais e coletivos com a aprendizagem de um modelo de jogo num contexto de futebol de 11 e a maximização tática e técnica dos atletas.

As atividades de estágio decorreram entre 7 de Agosto de 2013 e 28 de Junho de 2014, onde o convívio direto com atletas, pais e dirigentes proporcionou diversas experiências e aquisição de conhecimentos que irão ser fundamentais no futuro profissional.

2 AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

2.1 Análise da atividade

2.1.1 Conceitos e conteúdos

O estágio foi realizado no escalão de Iniciados sub-14 no Leça Futebol Clube. O estágio decorreu durante a época 2013/2014 (Agosto - Maio) onde a equipa competiu na 2ª Divisão Série 4 Juniores “C” S15 e na Taça do Século Juniores “C” S3

A escolha do clube esteve relacionado com o facto de o estagiário já trabalhar no Leça F.C. há dois anos e do Treinador Rui Borges solicitar para integrar a sua equipa técnica durante a época decorrente. Mas, este saiu para outro clube em Dezembro de 2013 e a direção decidiu que o estagiário iria integrar a equipa técnica do Mestre Pedro Bessa nos Iniciados Sub-14.

A função do mestrando estagiário foi a de Treinador adjunto. A equipa técnica era composta por 3 elementos: Pedro Bessa - Treinador Principal, João Miguel Santos - Treinador Adjunto e João Santos - Treinador de Guarda-redes.

Durante a atividade foram desempenhadas as funções de Treinador Adjunto, função que compreendeu tarefas como o planeamento, gestão e execução do plano de treino em cooperação com a equipa técnica e em dia de competição delegado ao jogo.

2.1.2 Metodologias e estratégias

O objetivo da equipa técnica foi sempre o de melhorar o rendimento desportivo e pessoal dos atletas num contexto coletivo e fornecer uma situação de adaptação ao futebol de 11, sendo que a maioria dos atletas jogava futebol de 7 na época passada. Outro objetivo foi o de transmitir uma ideia de jogo que o clube queria e aliada às ideias do treinador ajudando a uma compreensão progressiva do jogo e consolidação, tanto individual como coletiva, de todas as dimensões técnicas, táticas, físicas e psicológicas.

Desta forma, entende-se que a Periodização Tática é a metodologia de treino que mais se adequa às ideias da equipa, e que segundo Buzzeti (2010), deve ter início nesta faixa etária. Faria (1999), entende a tática como o núcleo

do modelo da periodização tática. Esta importância dada por esta metodologia, será uma ajuda para atingir os objetivos propostos.

2.1.3 Fundamentação científica

a) Periodização Tática

Não se pode falar em Periodização Tática se não se tiver definido o Modelo de Jogo e seus princípios, é este referencial que deve comandar todo o processo de trabalho desde o início até ao final da época. (Faria, 1999)

Durante alguns anos e inclusive na atualidade assiste-se a sessões de treino dedicadas em exclusivo à melhoria física, tática ou técnica; trabalhando estas qualidades de forma independente. Esta forma de pensar o treino segue metodologias como o Modelo Clássico de Matvéiev, o Modelo em Blocos de Verkhoshanski, entre outros. Metodologias, estas, que Frade, citado por Martins (2003) entende que não se enquadram com as exigências do Futebol.

Martins (2003) citado por Gomes (2004) refere-se a Frade como o pioneiro na implementação da Periodização Tática e salienta que o pensamento tático exige a dimensão tática em detrimento da física uma vez que apenas a ação intencional é educativa. Ainda Frade, citado por Carvalhal (2002) refere que o tático não é físico, técnico e psicológico mas precisa destas três dimensões para se manifestar e não divide o treino porque ao treinar a dimensão tática, as outras dimensões vão sofrer, também elas, alterações derivadas do treino.

Se a Periodização Tática valoriza a dimensão tática então Faria (1999) refere que se deve formular primeiro o Modelo de Jogo e os seus princípios que vão comandar todo o processo de treino desde o primeiro dia, ou seja, existe uma relação direta entre o conceito periodização tática e o modelo de jogo do treinador (Faria, 1999; Gomes, 2004). Outro autor, Rocha (2000), acrescenta que se deve treinar a organização de jogo da equipa desde o aquecimento até ao último exercício, tendo sempre em consideração os princípios e subprincípios do Modelo de Jogo.

Pare melhor entender, a Periodização Tática, é necessário compreender alguns princípios pelos quais ela se rege e que são importantes para a correta

aplicação desta metodologia, sendo eles o princípio da especificidade, o princípio da progressão, o princípio da alternância horizontal e o princípio das propensões.

Vieira (2003) explica o princípio da especificidade como que tudo que se faz no treino deve estar ligado ao Modelo de Jogo adotado e aos seus princípios. Rocha (2000) diz ainda que esta especificidade vai exigir à equipa técnica a preocupação de inventar exercícios que provoquem comportamentos desejáveis que se vão identificando durante a competição. A especificidade pressupõe “a repetição, no treino, de todos os princípios contidos no jogar que se pretende, cada um no seu tempo, de forma hierarquizada” (Carvalho, 2006, p. 50).

Com o princípio da progressão pretende-se ordenar e hierarquizar os princípios do Modelo de Jogo em subprincípios e sub-subprincípios que vão caracterizar o esforço ao longo da semana (Carvalho, 2006). Oliveira (2009), citado por Magalhães (2013) esclarece que este princípio procura “montar e “desmontar” os princípios, hierarquiza-los durante a semana de treinos e consoante a evolução da equipa.

A alternância horizontal está relacionada com a intensidade do treino e a gestão do desempenho-recuperação dos atletas (Gomes, 2004). 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. Tamarit (2007), citado por Magalhães (2013) reforça que a alternância horizontal deve obedecer ao nível de contração dominante segundo variáveis como velocidade, tensão e duração da contração muscular.

No princípio das propensões pressupõe-se que se faça aparecer, um grande número de vezes, um comportamento desejado durante o treino (Magalhães, 2013). Através dos exercícios de treino pretende-se que os atletas se adaptem ao estímulo através da adaptação, assimilação e alteração comportamental (Carvalho, 2006). Estes exercícios também devem promover o aleatório e o carácter de imprevisibilidade característico do Futebol (Carvalho, 2006).

b) Observação e análise de jogo

Torna-se importante, porque necessário, que em qualquer clube, qualquer que seja a sua dimensão, tanto nas classes ou grupos de formação (infantis, iniciados, juvenis e juniores), como nos escalões séniores, seja criado um departamento de observação, análise e tratamento de dados estatísticos. (Neto & Matos, 2008)

A observação e análise de jogo segundo Garganta (2001) tem vindo ao longo dos tempos, a constituir uma ferramenta importante nos processos de preparação desportiva.

Gré Haigne, F. (2001) citado por Neto e Matos (2008) classifica o jogo de futebol como o “confronto de equipas no qual a relação ataque/ defesa se apresenta como confronto de dois sistemas e como qualquer sistema obedece a princípios de funcionamentos” (Neto & Matos, 2008), são estes princípios de fundamentos que se podem observar e identificar de forma a conhecer os adversários e conhecermo-nos a nós próprios.

Garganta (1997) diz que a análise do jogo permite diversos aspetos como:

- Interpretar a organização e as ações que ocorrem durante o jogo;
- Planificar e organizar o treino tornando os seus conteúdos específicos;
- Estabelecer planos táticos adequados face ao adversário a defrontar;
- Regular a aprendizagem de treino.

Ventura (2013) resume que a observação da equipa fornece a conhecimentos acerca das forças e fraquezas e constata se o realizado nos treinos se verifica na competição e a observação de adversários prevê o seu rendimento e ajuda a treinar em função deles.

2.2 Análise do envolvimento

2.2.1 Leça Futebol Clube



Imagem I - Brasão Matosinhos



Imagem II - Brasão Leça da Palmeira

O estágio foi realizado no Leça Futebol Clube (Leça F.C.), localizado na União das Freguesias de Matosinhos e Leça da Palmeira, criada em 2013 devido à reforma administrativa nacional que juntou as freguesias de Leça da Palmeira e Matosinhos.

Segundo dados da Wikipédia (2014), a União das Freguesias de Matosinhos e Leça da Palmeira é uma freguesia do distrito Porto com aproximadamente 11 km² de área e 49486 habitantes (dados do censo de 2011). Está ainda incluída na Área Metropolitana do Porto.



Imagem III - Brasão Leça F.C.

a) Breve história

O Leça Futebol Clube é um clube português fundado em 1912 em Leça da Palmeira.

Apesar de hoje em dia se ouvir pouco falar deste clube, o Leça F.C. já esteve 4 épocas na 1ª Divisão Portuguesa nas épocas de 41/42, 95/96, 96/97 e 97/98 tendo alcançado a melhor classificação de sempre no último ano ficando em 12º lugar. Apesar dessa classificação o Leça foi relegado à 2ª Divisão devido às dificuldades económicas enfrentadas pelo clube e ao atraso nos pagamentos de jogadores.

O Leça F.C. tem alguns títulos no seu palmarés, de destacar a conquista da II Divisão de Honra em 94/95 e a 2ª Divisão em 92/93. Outro motivo de orgulho deste clube é a sua melhor classificação na Taça de Portugal alcançada em 94/95 tendo chegado ao Quartos-de-Final.

De entre vários nomes que passaram pelo Leça F.C. destaca-se o nome do internacional português Ricardo Carvalho que, por empréstimo vindo do F.C. Porto, representou o clube na época de 97/98.

Atualmente o clube é presidido por António Pinho e atua, a nível sénior, na Divisão de Elite da Associação de Futebol do Porto. Possui não só futebol como também Bilhar.

b) Formação

A escola de formação do Leça F.C. é presidida desde 2012 pelo Mestre Ricardo Cayolla.

A escola de formação do Leça F.C. está dividida em duas partes: o Leça Futebol Clube Formação (dos 13 aos 18 anos) e a Dragon Force Matosinhos (dos 5 aos 13 anos).

Aquando a entrada da nova presidência da formação do Leça F.C. foi estabelecido um acordo entre o Leça F.C. e o F.C. Porto para a melhoria das condições de formação do clube e daqui nasceu a parceria designada de Dragon Force Matosinhos.

A Dragon Force Matosinhos conta com 10 treinadores mais 1 treinador de guarda-redes coordenados por Ângelo Caetano e tem, aproximadamente, 110

atletas com idades compreendidas entre os 5 e os 13 anos. Possui ainda 5 equipas a disputar os campeonatos de Futebol de 7 da Associação de Futebol do Porto (sub.13, sub.12, duas de sub.11 e sub.10). Os atletas aqui podem contar com o apoio de um massagista, um nutricionista e um psicólogo. Estes estão sempre disponíveis a quando da necessidade dos atletas ou por sugestão dos treinadores.

O Leça Futebol Clube Formação conta com 9 treinadores mais 2 treinadores de guarda-redes coordenados por Srdjan Slagalo e tem, aproximadamente, 120 atletas com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos. Usufrui de 5 equipas a disputar os campeonatos de Futebol de 11 da Associação de Futebol do Porto (sub.14, sub.15, sub.16, sub.17 e sub.19) e este é o segundo ano, na história do Clube, onde 3 equipas disputam a 1ª divisão dos seus escalões. Em todos os treinos e em alguns jogos os atletas podem contar com o apoio de dois massagistas.

2.2.2 Local ou locais

O Leça F.C. treina em três instalações: no Estádio do Leça F.C., no pavilhão do Leça F.C. e, mais recentemente, no Complexo Desportivo da Bateria.

O estádio do Leça F.C. foi inaugurado em 1912 e tem uma capacidade para 12000 lugares com um campo de relva natural. Aqui o clube possui 1 balneário para a equipa sénior com sauna e “jacuzzi”, um balneário para a equipa visitante, um balneário para árbitros, uma sala de fisioterapia e a secretaria do clube. A formação pode utilizar o balneário dos visitantes, para atletas, e o balneário dos árbitros, para treinadores. O material existente no estádio, para a formação, são três balizas de futebol de 11 (2 fixas e 1 amovível), duas balizas de futebol 7 amovíveis e quatro balizas pequenas amovíveis.

O pavilhão do Leça F.C. encontra-se ao lado do Estádio e possui um piso de borracha, dois balneários, uma bancada e um bar que podem ser utilizados pela formação do clube. O material existente é apenas as duas balizas fixas de futsal.

O Complexo Desportivo da Bateria foi inaugurado em 2001 com um pavilhão para desportos indoor e um campo, exterior de futebol de 11. Em 2005

foi inaugurado o campo de futebol de 7 que é o campo de 7 com as maiores dimensões em Portugal. Este Complexo é gerido pela empresa Matosinhos Sport.

O Complexo conta com uma pavilhão multidesportivo onde se pode praticar diferentes modalidades como o Futsal, Basquetebol, Voleibol e Andebol. No exterior existe um campo de futebol de 11 e um de futebol de 7 com relva sintética (utilizado para o futebol e para o Rugby) e, à volta, uma pista de “tartan”, duas caixas de areia, um colchão para salto em altura e uma zona de lançamentos destinada ao atletismo. Todos os dias treinam nestas instalações diferentes clubes de diferentes modalidades inclusive o Bilhar do Leça F.C. que possui, aqui, uma sala com três mesas de Bilhar. Estas equipas podem utilizar os 8 balneários interiores e 5 exteriores (localizados num pré-fabricado) para atletas, 2 balneários para árbitros, duas salas de reuniões e um bar e inúmero material para ser utilizado pelas respetivas modalidades.

Em 2012 foram construídos dois pré-fabricados para utilização exclusiva do Leça F.C. onde se localizam a secretaria da formação e uma sala de reuniões para diretores, treinadores, entre outros. A formação do Leça F.C. pode utilizar os campos de Futebol de 11 e de 7 existentes no Complexo mais as 2 balizas fixas de futebol de 11 e as 6 balizas de futebol de 7 (4 amovíveis). Debaixo de uma das bancadas do pavilhão existe um espaço que foi remodelado pelo Leça e onde se localiza a sala de massagista, sala de reuniões para pais e duas salas de arrumação do material e equipamentos.

2.2.3 Outras organizações de contacto



Imagem IV - Parcerias Leça F.C. (Matosinhos Sport, CFB Pro, Dragon Force Matosinhos e F.C: Porto)

Durante a época o Leça Futebol Clube manteve dois protocolos. Um deles com a Matosinhos Sport, empresa Municipal de Desporto que surgiu em 25 de

novembro de 2002 “com o sentido de assegurar o planeamento, a administração, a gestão e a manutenção de espaços e equipamentos desportivos da autarquia, bem como de promover e realizar atividades e eventos de animação desportiva” (Sport, 2014). A Matosinhos Sport cede ao Leça F.C. a utilização do Complexo Desportivo da Bateria em Leça da Palmeira, local onde se realiza maioritariamente os treinos dos escalões de formação.

O segundo protocolo é mantido com a empresa CFB criada em 2013 e presidida pelo Mestre Ricardo Cayolla e que é responsável por toda a formação do Leça F.C. desde os 5 aos 19 anos. Por sua vez a CFB mantém protocolo com o F.C. Porto e com isso foi criada a Dragon Force Matosinhos que coordena a formação do Leça F.C. dos 5 aos 13 anos.

2.2.4 Recursos disponíveis

Em termos de material cada escalão conta com dez bolas (bolas estas que têm o tamanho adequado a cada idade), 20 sinalizadores, 2 conjuntos de 10 coletes e 12 garrafas de água. Os treinadores de guarda-redes têm o mesmo material contando ainda com cones, barreiras, bolas de ténis de rugby e bolas medicinais. Os treinadores poderão usar, para além das balizas do Complexo e do Estádio, balizas de plástico de 5, 3 e de 1 m^2 .

2.3 Análise dos praticantes

2.3.1 Caracterização geral dos praticantes

O plantel inicial era composto por 27 atletas com idades compreendidas entre 13 e 14 anos com uma média de idade de 13,11 anos. Durante a época, 5 atletas deixaram o clube e 3 subiram de escalão e foram para os Iniciados sub15. O plantel ficou algum tempo com 19 atletas até os 3 atletas voltarem aos sub14, acabando a época com 22 atletas.

Os atletas sub14 da presente época 2013/2014 foram, como podemos observar na tabela I:

Tabela I - Constituição do Plantel

Guarda-redes	Defesas	Médios	Avançados
João Trindade	André Évora	José Cardozo	Rui Silva
Gonçalo Santos	João Afonso	Alexandre Cunha	João Pedro Rocha
Nuno Pinto	Rui Costa	Vasco Nuno (saiu)	Kevin Brito
	Ângelo Rodrigues	Tomás Malheiro	Francisco Pinto
	Diogo Lopes	Paulo Araújo (sub15)	Dário Monteiro
	João Lobato	Ivo Silva (sub15)	Leonardo Ribeiro (sub15)
	Pedro Lopes	Gabriel Monteiro (saiu)	José Monteiro (saiu)
	Gonçalo Santos	Bruno Peixoto (saiu)	
	João Pinhos (saiu)		

Em relação às características dos atletas pode-se verificar, na tabela II, que o plantel tinha uma média de alturas de 1,56 m com a altura máxima de 1,80 m e a mínima de 1,45m. O peso era em média de 50,91 kg com o peso máximo de 70 kg e o mínimo de 33 kg.

Tabela II - Média Idade, altura e peso

Característica	Média
Idade	13,11 Anos
Altura	1,56 m
Peso	50,91 kg

2.3.2 Cuidados e necessidades específicas da população-alvo

Tendo em conta a idade dos praticantes ser de 13 e 14 anos estes encontram-se na adolescência onde ocorrem diversas mudanças corporais, emocionais e comportamentais. Essas mudanças estão relacionadas com o estado maturacional e com o processo pubertário, ligado ao início da produção de testosterona (Buzzeti, 2010), e embora os atletas apresentem a mesma idade cronológica, podem divergir na sua idade maturacional o que condiciona o trabalho dos treinadores.

Os efeitos desencadeados pela maturação podem ser tão significativas ou até maiores do que as adaptações decorrentes de um programa de atividade física (Tourinho & Filho, 1998), portanto é indispensável reconhecer estas mudanças pois vão influenciar a capacidade física do atleta e a sua resposta ao estímulo proveniente do treino.

Todas estas alterações estão ligadas à puberdade que se refere ao conjunto de transformações físicas, biológicas, internas e externas, que ocorrem durante a fase de adolescência. A puberdade ocorre interagindo com as outras transformações as comportamentais e as psicossociais. Durante esta fase verifica-se, a nível físico, o crescimento do adolescente em altura e peso, as estruturas ligamentares tornam-se mais firmes, aumenta a resistência geral ao esforço e verifica-se uma melhoria no tempo de reação.

Outra preocupação a ter é, as fases sensitivas de treinabilidade das capacidades técnicas, táticas, psicológicas e físicas dos atletas onde o treino dessas capacidades é mais suscetível. A existência destes períodos sensitivos de desenvolvimento são particularmente favoráveis ao treino de diversos fatores da performance desportiva e a sua treinabilidade é elevada nesses períodos (Catelo et al., 1998).

Visualizando o quadro de Martin (1982) (imagem V), sobre as fases sensíveis para cada componente da capacidade de desempenho motor verificamos que na idade em que os atletas, em estudo, se apresentam (13 e 14 anos) devem ser treinadas com especial atenção a capacidade de orientação espacial, a resistência e a força.

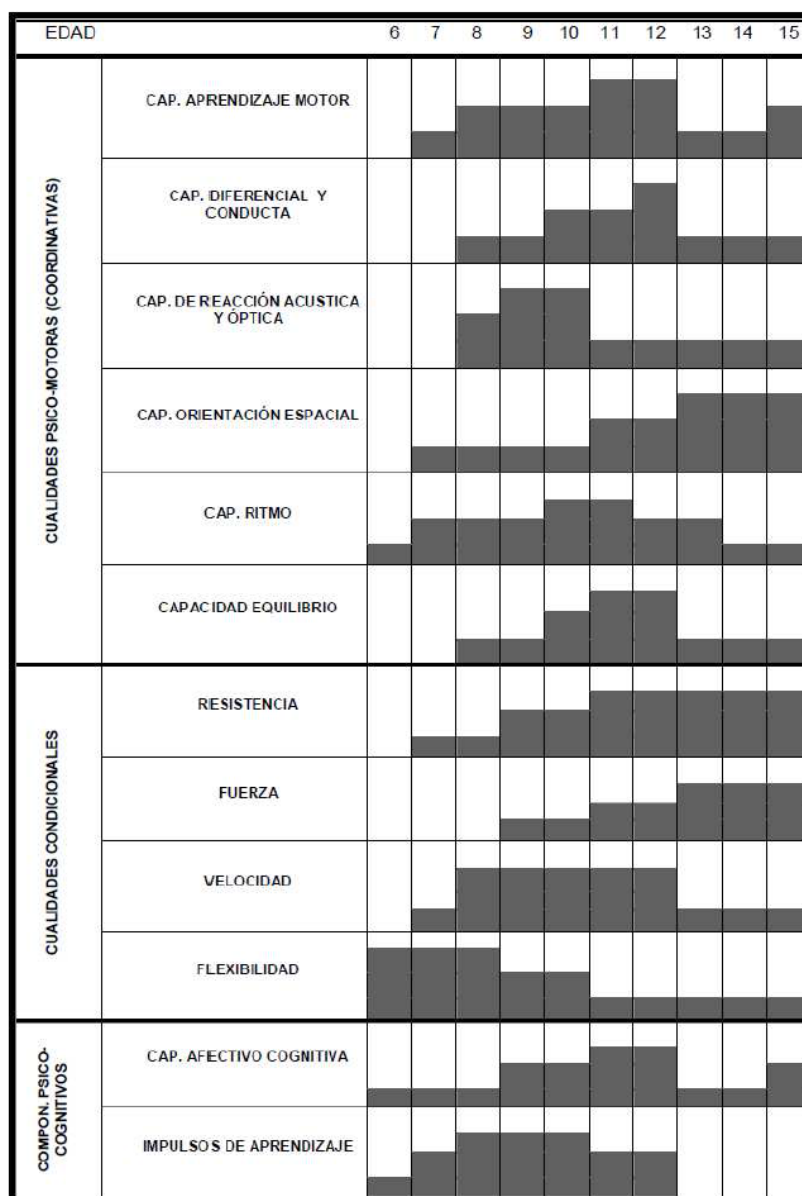


Imagem V - Modelo das fases sensíveis para cada componente da capacidade de desempenho motor adaptado de Martin (1982) em Catelo et al. (1998)

Como se pode encontrar, neste escalão etário, atletas com diferentes níveis maturacionais, e deparar com atletas maiores e geralmente com mais força e resistência e outros que ainda não deram o “salto pubertário” e são mais pequenos e mais “fracos”. Esta diferença afeta a qualidade de jogo e encontrou-se ao longo do ano muita dificuldade a enfrentar equipas que tinham uma média de alturas superiores à equipa sub14.

2.3.3 Recrutamento da população-alvo

O plantel foi construído de 3 formas. Primeiro os jogadores que transitaram da época anterior, em segundo jogadores contactados pelo treinador principal, diretores e dirigentes com base em referências obtidas e por último pelo consentimento em deixar os atletas trazerem amigos para experimentarem um treino (os atletas divulgam o clube, trazem amigos a treinar e se corresponderem aos parâmetros ficam na equipa).

2.3.4 Formas de avaliação da população-alvo

O Leça Futebol Clube não tem recurso de materiais e instrumentos de avaliação dos atletas. Toda a avaliação dos atletas é empírica sem métodos científicos viáveis à sua observação.

Ao nível tático e individual a avaliação é feita exclusivamente através de observação dos treinos e dos jogos pela equipa técnica. Em alguns momentos da época foram filmados os jogos em casa.

Ao nível médico existem dois massagistas que averigam o estado dos jogadores e transmitem aos treinados a disponibilidade ou indisponibilidade dos atletas para treinar/ competir.

3 DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

3.1 Objetivos da intervenção profissional

O principal objetivo que se pretende alcançar com este estágio, é adquirir o mais possível de conhecimentos técnico-tático, físicos, psicológicos e éticos durante toda a época desportiva, isto é, obter conhecimentos que sejam uteis para toda a vida e para a carreira de treinador.

É do interesse pessoal, ao longo de todo estágio, fazer a ligação da teoria à prática e assim aplicar os conhecimentos obtidos tanto no Mestrado como na Licenciatura, "nenhuma prática é tão boa como uma teoria". Acredita-se que a prática não se ensina nos livros mas não existe uma boa pratica sem uma boa sustentação teórica.

Para além disto, o facto de lidar com um grande e variado tipo de pessoas, tais como jovens atletas, os pais, os dirigentes, os diretores, entre outros; vai colocar diferentes tipos de situações nomeadamente, problemas e soluções que no futuro serão importantes, pois proporciona uma melhor preparação para enfrentar os diversos obstáculos colocados.

3.2 Objetivos a atingir com a população-alvo

Os objetivos da equipa de Iniciados Sub14 do Leça Futebol Clube seriam mais de melhorar e maximizar o rendimento de todos os atletas e não tanto em termos de resultados desportivos. Posto isto, decidiu-se que os objetivos seriam os seguintes:

- Aprendizagem de um modelo de jogo num contexto de futebol de 11;
- Melhorar e maximizar tático-tecnicamente os atletas;
- Obter a melhor classificação possível na 2ª Divisão Série 4 Juniores “C” S15
- Melhorar o rendimento exibicional e desportivo na Taça do Século Juniores “C” S3 em relação à 2ª Divisão.

3.3 Calendarização dos objetivos do estágio

O estágio iniciou-se a 7 de Agosto de 2013 com a pré-época onde as equipas de sub14 e sub15 treinavam juntas. Dia 15 de Setembro de 2013 iniciou-se a 1ª Divisão Juniores C da equipa de sub15 onde o estagiário esteve inserido até à saída do treinador Rui Borges a 8 de Dezembro de 2013.

A partir do dia 12 de Dezembro de 2013 o estagiário juntou-se ao escalão de sub14 do Leça F.C até ao final da época.

Os primeiros objetivos de estágio, da aprendizagem de um modelo de jogo num contexto de futebol de 11 e o melhorar e maximizar tático-tecnicamente os atletas, foram decorrendo ao longo de toda a época.

A 2ª Divisão de juniores “C” decorreu durante os dias 6 de outubro de 2013 e 23 de fevereiro de 2014, tendo sido alcançado o 7º lugar.

A Taça do Século juniores “C” decorreu durante os dias 17 de março de 2014 e 11 de maio de 2014 onde a equipa alcançou o 6º lugar e assim atingiu o objetivo proposto.

A época e treinos terminaram no dia 28 de junho de 2014 com um jogo amigável entre pais e treinadores do clube.

4 CONTEÚDOS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

4.1 Contactos a desenvolver

Durante o estágio foram desenvolvidos contactos com diversos atletas do clube, não só com aqueles que faziam parte da equipa sub14 mas, como também, com atletas de outros escalões e até mesmo com atletas de outros clubes.

Para além dos atletas o convívio e o contacto com os pais foi muito importante para a compreensão das dificuldades e realidades em que os atletas viviam e a personalidade de cada um que iria influenciar diretamente a forma como encaram o treino, a vitória, a derrota, entre outros fatores. Saber lidar e comunicar com os pais é também uma tarefa muito importante quando se treina em escalões de formação e eles próprios podem influenciar o rendimento dos seus filhos nos treinos e na competição.

Por fim, o contacto com as equipas técnicas e com outros treinadores, dirigentes do Leça F.C. e de outros clubes foi fundamental pois aprende-se muito com a troca de conhecimentos e de experiências de cada um. Não só se fala de futebol como se aprende de socialização e formas de estar em campo com os atletas, pais e treinadores.

4.2 Desenvolvimento do programa propriamente dito

Já no Final da época 2012/2013 o Treinador Rui Borges convidou-me para continuar na sua equipa técnica na próxima época (2013/2014) e desde aí ficou definido que seria no Leça Futebol Clube que iria realizar o meu estágio.

Assim, a partir do dia 7 de Agosto de 2013, iniciei as funções de treinador adjunto no escalão Iniciados sub15, que compreendia as tarefas de planeamento, execução e gestão do plano de treino juntamente com o técnico principal e em dia de jogo a observação direta¹ de adversários e posteriormente a execução de um relatório de análise do adversário em questão.

A pré-época iniciou-se em conjunto com a equipa de sub14 do Mestre Pedro Bessa, as duas treinaram juntas durante duas semanas e contavam com cerca de 40 atletas. Depois das duas semanas iniciais os atletas foram separados em duas equipas que iriam disputar duas competições distintas: Os Sub15 a 1ª Divisão Série 1 Juniores “C” S15 e os Sub14 a 2ª Divisão Série 4 Juniores “C” S15 e na Taça do Século Juniores “C” S3.

O modelo de jogo da equipa seria idêntico ao da época passada tendo em conta as ideias do treinador principal e dos restantes elementos da equipa técnica. O objetivo principal da equipa seria a manutenção na 1ª Divisão e a época desenvolveu-se regularmente até ao dia 8 de Dezembro.

No dia 8 de Dezembro de 2013, domingo, realizamos o jogo contra o F.C. Macieira da Maia em Vila do Conde. O jogo começou atrasado porque não estava previamente selecionado um árbitro designado para o evento. Os dirigentes do F.C. Macieira da Maia conseguiram entrar em contacto com um árbitro e os diretores de cada escalão passaram a desempenhar o papel de árbitros auxiliares (“bandeirinhas”).

Muitas oportunidades na 1ª parte não foram concretizadas por parte da nossa equipa e quem acabou por marcar foi a equipa adversária.

A segunda parte manteve-se sem golos e oportunidades até aos 15 minutos finais do jogo, onde eu como cargo de treinador adjunto dirigi-me ao treinador principal (Rui Borges), e referi, em tom de brincadeira, que com aquele “caminhar” iríamos perder contra o último e que como consequência poderíamos ser despedidos. Ao que ele me respondeu, que aquele iria ser o último jogo a realizar naquela equipa. No final do jogo a referida situação acabou por se despedir do Leça F.C.

¹ Existem três tipos de observação: a **observação direta** onde o observador desloca-se ao local da competição e os dados são recolhidos em direto; a **observação indireta** onde os dados são recolhidos pela análise de vídeo, jornais, internet, entre outros e a **observação mista** que aproveita as vantagens dos dois métodos: direto e indireto (Ventura, 2013).

Na terça-feira seguinte, dia 10, o treino realizou-se normalmente, pelas 20 horas e 15 minutos, comigo a liderar o treino com a ajuda do coordenador da Dragon Force Matosinhos. Após a derrota contra o último classificado e a saída do treinador, decidimos dar um treino mais de descontração, ao que fizemos um aquecimento geral e um torneio de 4 equipas.

Com esta situação e com o meu estágio em risco, na quinta-feira, dia 11, dirigi-me ao Instituto Superior da Maia (ISMAI) para conversar com o meu supervisor de estágio Nuno Teixeira, como forma de esclarecimento de dúvidas e ao que o mesmo me abordou o assunto do protocolo entre o Leça F.C. e a instituição, que tinha de ser cumprido, afirmou também que devido ao protocolo o meu estágio estava seguro e a minha situação iria ser resolvida.

No dia seguinte, o coordenador do Leça, Slogalo Srdjan, informou-me que um novo treinador iria para o escalão de Iniciados A e que tinha um adjunto, deste modo, eu passaria a não poder integrar aquela equipa passando assim para os Iniciados B. Apesar da mesma faixa etária este escalão, ao contrário da equipa A, esta encontra-se na 2ª divisão. Aceitei de imediato os termos e tive uma reunião com o novo treinador dos Iniciados A (Mister Jorge), no qual mostrei total disponibilidade para ajudar nos primeiros dias e ofereci-lhe todos os dados recolhidos (vídeos e relatórios de observação de jogos adversários), que tinha realizado até aquela data. No mesmo dia fui apresentado ao novo escalão onde iria integrar (Iniciados B) e comecei a trabalhar com o treinador Pedro Bessa e adjunto João Santos. Já eram meus conhecidos, bem como a maioria dos jogadores daquela equipa, pois já os tinha treinado em épocas anteriores e inclusive na pré-época.

A partir deste momento o estágio foi realizado na equipa de Iniciados Sub14 que disputaram a 2ª Divisão Série 4 Juniores "C" S15 terminando em 7º lugar; e a Taça do Século Juniores "C" S3 terminando em 6º classificado.

Esta mudança obrigou a uma adaptação a uma nova equipa, nova forma de treinar, a um novo modelo de jogo e a trabalhar diariamente com novas pessoas e atletas. Por um lado foi uma adaptação difícil porque entrei a meio da época e a equipa já funcionava de uma determinada forma e tive de aprender todos os novos processos desta equipa. Por outro lado a adaptação foi facilitada devido ao facto de conhecer o treinador principal e a maioria dos atletas por ter trabalhado com eles na pré-época.

Em suma, o estágio foi muito enriquecedor pois trabalhei com duas pessoas diferentes com ideias e métodos diferentes e tive contacto com mais de 40 atletas todos distintos o que me proporcionou muitos novos conhecimentos e experiências.

4.3 Calendarização

No decorrer da época a calendarização dos treinos semanais é a indicada na tabela III:

Tabela III – Calendarização semanal de treinos

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	20h15 Complexo da Bateria (fut11)	Folga	19h30 Estádio Ou 20h15 Complexo da Bateria (fut11)	20h15 Complexo da Bateria (fut7)	Folga	Jogo 9h00/ 11h00

No decorrer da época existiram, quase sempre, três treinos por semana realizados às terças, quintas e sextas. Às terças o treino realizava-se no Complexo da Bateria no campo de futebol de 11, este era compartilhado com mais dois escalões ficando, assim, com um quarto de campo para a equipa de sub14 treinar. Quintas-feiras o treino seria realizado no estádio do Leça F.C. mas se as condições meteorológicas não o permitissem ou por decisão da direção clube, o treino seria no Complexo da Bateria nas mesmas condições de terça-feira. Nas sextas-feiras o treino realizava-se novamente no Complexo da Bateria mas no campo de futebol de 7 onde os sub14 compartilhavam o campo com outro escalão ficando com meio campo a seu dispor. Em caso de feriados a meio da semana a coordenação do Leça F.C. marcaria ou cancelaria os treinos para outra ocasião.

As folgas dos atletas eram realizadas às segundas, quartas e sábados sendo os jogos realizados ao domingo com início às 9 ou 11 horas da manhã.

Em relação à 2ª Divisão Série 4 Juniores “C” S15 a sua calendarização está explicita na tabelas IV:

Tabela IV - 2ª Divisão Série 4 Juniores “C” S15

	Jornada	Data	Visitado	Resultado		Visitante
1ª Volta	1ª	6/10/13	Leça F.C.	0	5	Senhora da Hora
	2ª	13/10/13	Padroense	8	1	Leça F.C.
	3ª	19/10/13	Leça F.C.	1	0	Salgueiros 08
	4ª	27/10/13	Lavrense	1	0	Leça F.C.
	5ª	3/11/13	Leça F.C.	6	2	Leça do Balio
	6ª	6/11/13	F.C. Foz	2	0	Leça F.C.
	7ª	10/11/13	Leça F.C.	7	0	Os Lusitanos
	8ª	17/11/13	Custóias	4	2	Leça F.C.
	9ª	24/11/13	Leça F.C.	1	1	Pedras Rubras
	10ª	8/12/13	Infesta	0	0	Leça F.C.
2ª Volta	11ª	15/12/13	Leça F.C.	0	1	F.C.Foz
	12ª	22/12/13	Senhora da Hora	6	0	Leça F.C.
	13ª	29/12/13	Leça F.C.	1	7	Padroense
	14ª	5/1/14	Salgueiros 08	1	1	Leça F.C.
	15ª	12/1/14	Leça F.C.	0	8	Lavrense
	16ª	19/1/14	Leça do Balio	1	3	Leça F.C.
	17ª	26/1/14	Leça F.C.	5	0	Os Lusitanos
	18ª	2/2/14	Custoias	4	1	Leça F.C.
	19ª	9/2/14	Leça F.C.	4	1	Pedras Rubras
	20ª	23/2/14	Infesta	2	4	Leça F.C.

Durante esta competição a equipa alcançou 7 vitórias, 3 empates e 10 derrotas nos 20 jogos realizados que concederam o 7º lugar na competição. Nesses jogos foram marcados 37 golos e concedidos 52 onde se verifica a maior derrota contra o Lavrense a 12 de Janeiro de 2014 por 8 – 0, a maior vitória foi alcançada a 10 de novembro de 2013 contra os Lusitanos por 7 – 0 a favor do Leça F.C.

O calendário e resultados da competição Taça do Século Juniores “C” S3 é visível na tabela V:

Tabela V - Taça do Século Juniores “C” S3

Jornada	Data	Visitado	Resultado		Visitante
1 ^a	17/3/14	Senhora da Hora	2	1	Leça F.C.
2 ^a	22/3/14	Leça F.C.	0	2	Progresso
3 ^a	30/3/14	Leça F.C.	1	0	Custoias
4 ^a	6/4/14	Leixões	0	1	Leça F.C.
5 ^a	13/4/14	Leça F.C.	0	0	F.C. Foz
6 ^a	18/4/14	Infesta	2	2	Leça F.C.
7 ^a	25/4/14	Leça F.C.	4	2	Pedras Rubras
8 ^a	27/4/14	Os Lusitanos	1	6	Leça F.C.
9 ^a	1/5/14	Leça F.C.	1	3	Lavrense
10 ^a	4/5/14	Leça do Balio	1	1	Leça F.C.
11 ^a	11/5/14	Leça F.C.	1	0	Salgueiros 08

Durante esta competição a equipa obteve 5 vitórias, 3 empates e 3 derrotas nos 11 jogos realizados que proporcionaram o 6º Lugar na competição. Nesses jogos foram marcados 18 golos e concedidos 13. É de registar a maior derrota contra o Lavrense a 1 de Maio de 2014 por 3 – 1 a favor do Lavrense e a maior vitória a 27 de Abril de 2013 contra os Lusitanos por 6 – 1 a favor do Leça F.C.

4.4 Formação realizada pelo estagiário

Durante o estágio assisti ao Seminário “Futebol pensado e jogado no plural – Concepções, métodos e práticas”, realizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto nos dias 17 e 18 de Outubro de 2013. Estive também presente no “Future Football Congress” nos dias 2 e 3 de Dezembro de 2013 realizado no Tecmaia em Maia, organizado pela empresa Team of Future.

5 PROCESSO DE AVALIAÇÃO E CONTROLO

5.1 Processo de avaliação do cumprimento de objetivos

Inicialmente foram estabelecidos alguns objetivos do foro pessoal os quais foram correspondidos. Não poderia ser uma época mais enriquecedora pois enquadrei em duas equipas técnicas distintas que me proporcionaram diferentes experiências e diferentes conteúdos. Esta mudança, foi um marco do qual não estava à espera sendo um momento difícil mas fortalecedor em muito para o meu estágio e vida pessoal.

Depois de um culminar de toda uma época pode-se concluir que todos os objetivos propostos pela equipa técnica foram cumpridos. Os atletas fizeram a transição do futebol de 7 para o futebol de 11 e aprenderam um modelo de jogo, segundo as ideias do treinador, num contexto, novo, de futebol de 11.

O melhorar e maximizar tático-tecnicamente os atletas pode-se considerar um objetivo cumprido, porém inacabado pois é necessário que os mesmos continuem a evoluir e a ganhar novos conhecimentos até ao término das suas carreiras.

O cumprimento dos dois últimos objetivos estão diretamente relacionados pois um não se cumpre sem o outro. A classificação alcançada na 2ª Divisão Série 4 Juniores “C” S15 foi o 7º lugar, posto que alguns atletas sub.14 juntaram-se à equipa de sub.15 para ajudar a cumprir os seus objetivos, foi uma classificação positiva. Na Taça do Século Juniores “C” S3 em relação à 2ª Divisão, o objetivo seria melhorar a classificação anterior, o que foi cumprido com o 6º lugar alcançado.

O melhoramento exibicional da equipa pode ser verificado pelos comentários de diretores e treinadores do Leça F.C. e apoiantes de outras equipas consideram à nossa equipa como “a melhor equipa a jogar à bola na taça do século” mas, só dados empíricos não chegam para afirmar essa premissa por isso recolhemos a percentagem de golos marcados e sofridos, vitórias, empates e derrotas nas duas competições como é possível observar nas tabelas VI e VII:

Tabela VI – Dados quantitativos de vitórias, empates, derrotas, golos marcados e sofridos

Competição	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos
2ª Divisão (20 jogos)	7	3	10	37	52
Taça Século (11 jogos)	5	3	3	18	13

Tabela VII – Percentagem de vitórias, empates, derrotas, golos marcados e sofridos

Competição	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos
2ª Divisão (20 jogos)	35%	15%	50%	1,85 g/j*	2,6 g/j
Taça Século (11 jogos)	46%	27%	27%	1,64 g/j	1,18 g/j

* g/j – golos por jogo

Não fica claro a evolução exibicional, na tabela VI, com os dados quantitativos pois foram realizados 20 jogos na 2ª divisão e 11 jogos na Taça do Século. Posto isto, temos de observar a tabela VII onde se vê a percentagem de vitórias, empates, etc. (número de vitórias a dividir pelo número de jogos). Aqui é identificável uma subida percentual de vitórias (35% para 46%) e empates (15% para 27%) de uma competição para a outra, que são resultados que dão pontos à equipa e por isso um fator positivo na evolução exibicional e uma clara descida do número de derrotas (50% para 27%). No que toca ao número de golos por jogo existe uma descida no número de golos marcados (1,85 para 1,64 golos por jogo) mas, também, essa descida verifica-se nos golos sofridos (2,6 para 1,18).

Em suma, pode-se concluir que foi uma boa época tanto a nível individual e pessoal mas, também, a nível desportivo da equipa de sub.14 do Leça Futebol Clube.

5.2 Processo de avaliação do programa

No culminar de uma época desportiva que dá como terminado o ano de estágio, sente-se que foi um bom ano com experiências que vão ajudar no futuro a ser melhor treinador e fundamentalmente melhor “pessoa”.

No estágio existe uma ponte que liga o saber teórico da escola, dos livros, da universidade; ao saber prático dos treinos, da competição. Neste saber,

encontra-se novas experiências que fazem com que a liderança, as relações pessoais com os atletas, pais, diretores e o conhecimento aumentem de forma mais enriquecedora, coisa que a formação académica não possibilita.

Em suma, a avaliação do próprio programa foi positiva, sendo que o mesmo responde não só às expectativas iniciais do estágio, bem como, às necessidades de um treinador. No entanto, é de salientar a segurança proporcionada pelo Instituto Universitário da Maia, no que concerne a problemas do foro pessoal e do próprio estágio, isto é, aquando a saída de um treinador, o mesmo fica assegurando não prejudicando o decorrer do mesmo, tal como aconteceu na presente época.

5.3 Formas de avaliação intermédia do estágio

Os feedbacks obtidos pelos diretores, treinadores e principalmente pelas pessoas com quem trabalhei diariamente foram importantes na avaliação do trabalho que desenvolvi ao longo do ano de estágio. Essa discussão serviu de avaliação e ajuda para um melhoramento significativo ao longo de todo o ano.

O contacto com o supervisor de estágio foi desenvolvido através de reuniões e de visitas ao campo que foram de grande ajuda no desenrolar do estágio, que confere a esclarecimento de dúvidas e na forma de estar perante as pessoas e o clube.

6 CONCLUSÃO

A época realizada no Leça Futebol Clube foi um marco memorável na minha vida pessoal e académica.

Primeiro pela ponte, proporcionada pelo estágio, entre a teoria e a prática. Depois pelo inúmero de experiências e conhecimentos que proporcionou.

Foi uma época boa mas que teve os seus altos e baixos e onde experienciei a saída de um treinador com quem já trabalhava, na época passada, já conhecia os seus métodos de trabalho e sabia o que esperava de mim. Fui para uma equipa onde conhecia pouco da sua realidade e que me proporcionou

uma adaptação, estudos e conhecimentos e novos métodos de trabalho e ideias de jogo. Esta experiência foi o grande marco de todo o ano de estágio e onde o supervisor teve papel fundamental e ajudou-me imenso nesse tempo de dúvida.

O ambiente de companheirismo, amizade e compreensão encontrados tanto com a equipa técnica como com os atletas, tornaram todo o estágio mais simples e com ligações interpessoais que vão perdurar por muito tempo.

O planeamento de treinos, a observação de jogos, a execução de treinos e a presença em competições forneceram ferramentas que serão extremamente uteis no futuro profissional e que espero poder continuar a melhorar e adquirir mais conhecimentos e experiências nos futuro.

7 REFERÊNCIAS

Buzzeti, A. (2010). *Formação Integral em Futebol*. Lisboa: Edições Sílabo.

Carvalho, C. (2002). *No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é... Muitíssimo mais que "Recuperar"*. Braga: Liminho.

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.

Catelo, J., Barreto, H., F., A., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*: Edições FMH

Clube, L. F. (2014). História. Acessado a 17 de Maio de 2014, disponível em: <http://www.lecafc.pt/index.php/clube/historia>

Faria, R. (1999). *Periodização Tática. Um Imperativo concepto-metodológico do rendimento superior em futebol*. (Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário, Opção Futebol), FCDEF-UP, Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol*. (Doutoramento), FCDEF-UP, Porto.

- Garganta, J. (2001). A Análise da Performance nos Jogos Desportivos. Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa sa Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Gomes, J. (2004). *Estudo da Congroência Entre a Periodização do Treino e os Modelos de Jogo, em Treinadores de Futebol de Alto Rendimento*. (Mestrado), FCDEF - UP, Porto.
- Magalhães, J. (2013). *Relatório de Estágio em Treino Desportivo Supervisionado*. (Mestrado), ISMAI, Maia.
- Martins, F. (2003). *A "Periodização Tática" Segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e refletir o Futebol*. (Licenciatura), FCDEF - UP, Porto.
- Neto, J., & Matos, F. (2008). *Futebol: Tecnociências para o Sucesso*. Paços de Ferreira: Edições dos Autores.
- Pro, C. (2014). *Leça Futebol Clube Formação*. Acesso a 17 de Maio de 2014, disponível em: <http://www.cfbpro.com/>
- Rocha, F. (2000). *Modelo(s) de Jogo/ Modelo(s) de preparação. "Duas faces da mesma moeda"*. (Trabalho realizado no âmbito da disciplina de seminários, Opção Futebol.), FCDEF, Porto.
- Sport, M. (2014). *Mensagem do Concelho de Administração*. Acesso a 17 de Maio de 2014, disponível em: <http://www.matosinhosport.com/gca/?id=132>
- Tourinho, L., & Filho, H. (1998). Crianças, Adolescentes e Atividade Física: Aspectos Maturacionais e Funcionais. *Revista Paulista Educação Física*., São Paulo, 12(1), 71-84.
- Ventura, N. (2013). *Observar Para Ganhar: O Scouting como Ferramenta do Treinador*. Prime Books.
- Vieira, J. (2003). *A Ortodoxia das "Periodizações", uma impostura?* (Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. Opção Futebol.), FCDEF-UP, Porto.

ANEXOS



ESCALÃO: Iniciados

DATA:

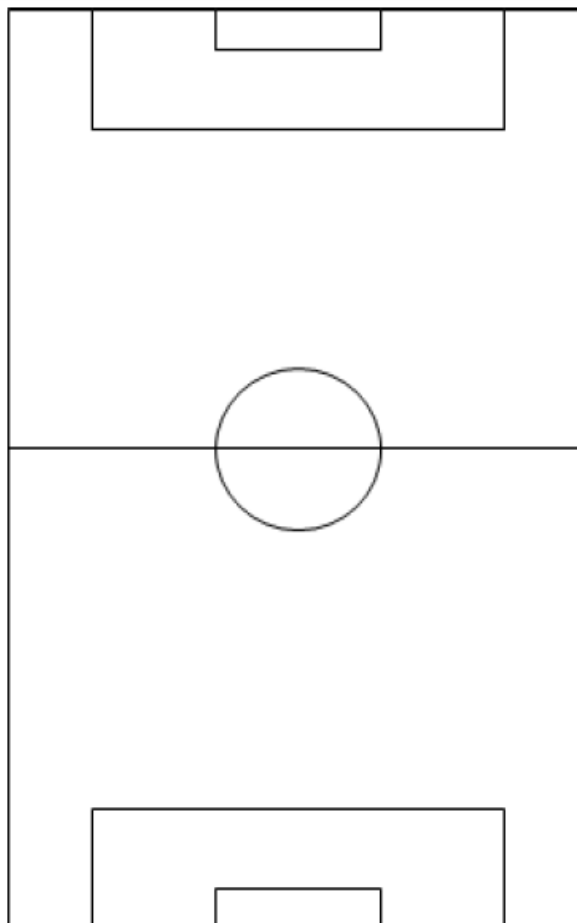
MATERIAL:

OBJETIVO DO TREINO:

1.

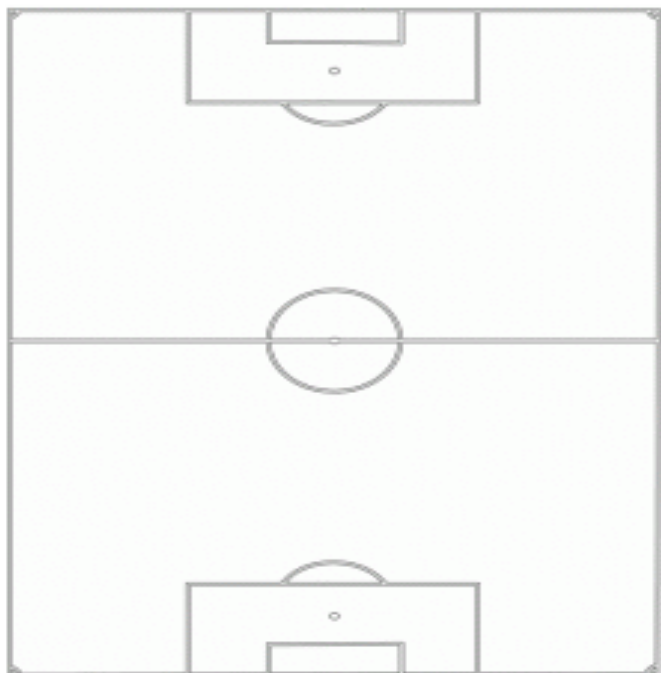
2.

3.



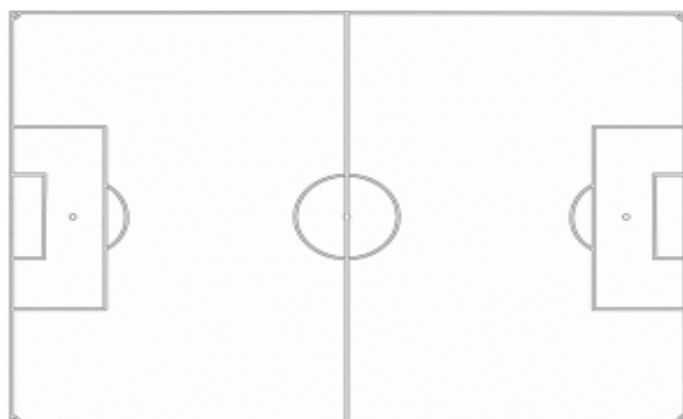
Observações:

Onze Inicial



Notas -
-
-
-

Ofensivo

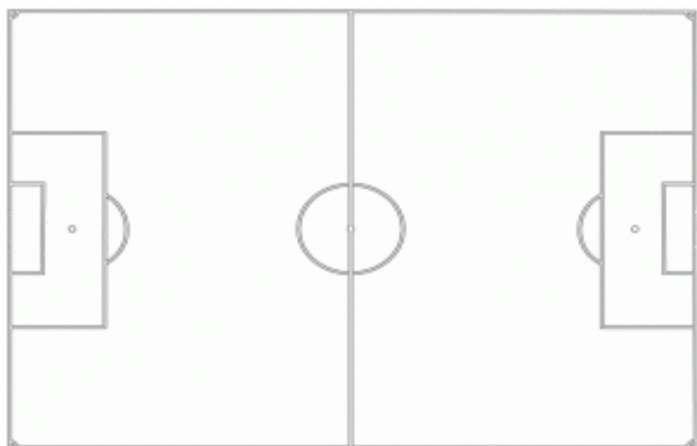


Largura _____ Amplitude _____
Profundidad _____ Espaço L _____
Nº L _____ Comp _____ ZRB _____

Notas -

-
-
-
-

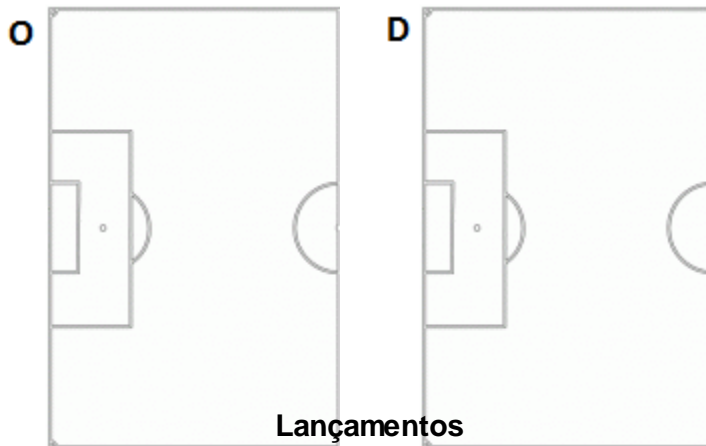
Defensivo



Largura _____ Profundidad _____
Tipo M _____ Postura Def _____
Bloco A / B ZPB _____ Comp. R/ O/ P _____

Notas -
-
-
-
-

Pontapé de Baliza

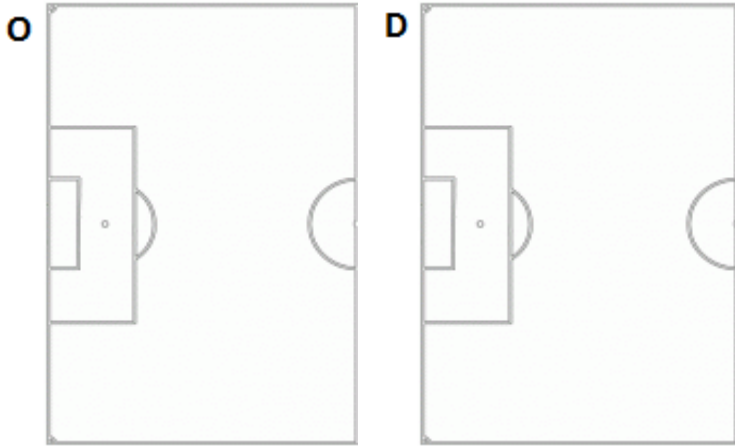


Lançamentos

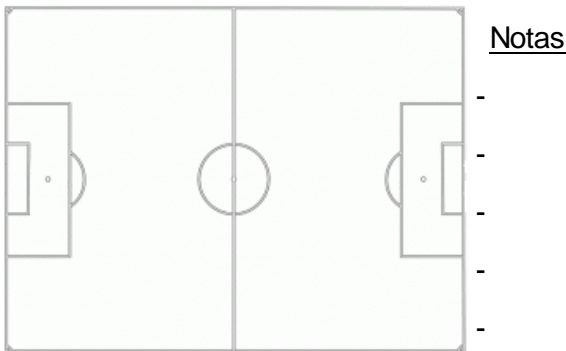


Notas -

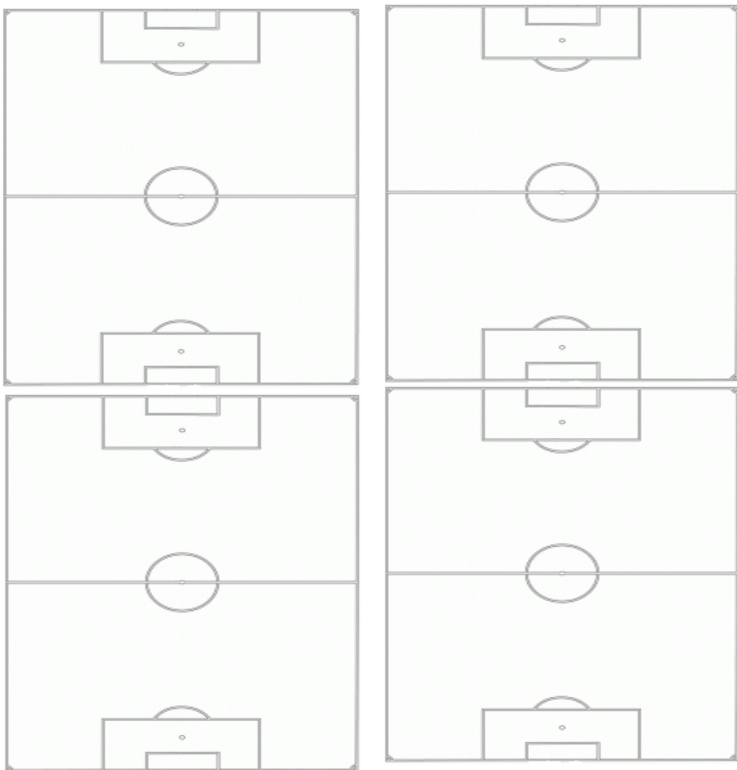
Cantos



Livres



Outros Sistemas



Notas -

Substituições

Hora	Substituição	Mudança de Esquema

Notas -

-
-
-
-
-
-
-
-

Resultado

Intervalo: _____ X _____

Final: _____ X _____

Golos de:

-
-
-
-
-
-

