

1. Introdução

O futebol partilha muitas características com todos os outros desportos coletivos. São, no entanto, as suas diferenças que lhe dão uma identidade única. Assim sendo, a ideia de que no futebol está tudo inventado, é no mínimo questionável. Se refletirmos um pouco sobre a modalidade, recuando aos seus tempos mais longínquos, podemos constatar que tem ocorrido uma evolução gradual. Por sua vez, a sociedade também é cada vez mais complexa e os atletas são cada vez mais preparados e interessados, colocando mais e melhores dúvidas, sendo também novos os obstáculos que os treinadores de hoje têm pela frente (Castelo, 2009).

A profissão de treinador é, incontornavelmente, uma atividade profissional relativamente nova, e como tal, ainda se apresenta como uma prática profissional com um vasto conjunto no que toca a níveis de intervenção, complicando toda a sua definição e tornando-a abundantemente extensa.

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia, surgiu a oportunidade de realizar um estágio, uma componente essencial no processo de desenvolvimento de qualquer treinador. A escolha pela realização de um estágio em detrimento de uma dissertação deveu-se ao facto de permitir-me um contacto mais próximo da realidade de um clube de futebol, dos jogadores e de todos os outros agentes envolvidos nesta modalidade desportiva.

O objetivo primordial do estágio era a minha integração, enquanto treinador desportivo, num contexto de prática profissional, isto é, inclusão na equipa técnica de uma equipa de futebol, nas suas dimensões organizacionais, metodológicas e pedagógicas, visando a aprendizagem de novas experiências e competências.

Posto isto, a minha integração de estágio foi na União Desportiva Lavrense, visto ser um clube localizado perto da minha zona de residência e que contém todos os recursos necessários para realizar um estágio prolífero. Por outro lado, foi um

clube que representei por três anos enquanto jogador e na época 2013-2014 tive a primeira experiência no papel de treinador adjunto no escalão de Benjamins.

O estágio consistiu em acompanhar uma equipa de futebol de 7 do escalão de Benjamins (sub-10) da UDL, que disputou a série 3 da Associação de Futebol do Porto. Fui (re)integrado na equipa técnica como treinador adjunto para liderar a equipa juntamente com o treinador principal, tomando todas as decisões em conjunto com este, planeando e executando os treinos em todas as suas formas, tendo de, por vezes, fazer o papel de preparador físico.

Do estágio resulta este relatório que visa descrever, fundamentar e refletir sobre toda a atividade decorrida durante o mesmo, que permite retirar várias implicações práticas para futuras intervenções. O relatório é, essencialmente, uma narração e análise crítica a todo o processo de estágio, não só às tomadas de decisão mas também a outros supostos acontecimentos. Existe espaço não só para descrever os acontecimentos, mas também para justificar as práticas realizadas, cimentadas na minha própria reflexão, que permita retirar as conclusões necessárias e perspetivar futuros treinos.

Através do planeamento do treino visa-se a prospeção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, tendo por base um programa de atividades refletido nas necessidades do plantel. Desta forma, define-se uma visão pessoal do treinador acerca do modelo da modalidade desportiva, do modelo de treinador e liderança, do modelo de jogador, do modelo de jogo e dos programas de actividades correspondentes a adoptar (Castelo, 2009).

2. Objetivos

2.1 Objetivos da Intervenção Profissional

O estágio em Treino Desportivo, independentemente da modalidade em questão, é um elemento de carácter fundamental na formação de qualquer treinador nas capacidades de gestão e de planeamento, e nas aptidões educativas. Com este estágio procura-se dar ao mestrando uma proximidade com o mercado de trabalho, conhecendo melhor o quotidiano de uma equipa de futebol, de forma a complementar a formação teórica já adquirida por mim e dar, progressivamente, início a uma fase profissional da minha vida.

Os objetivos gerais deste estágio estão divididos em três grandes áreas de intervenção profissional, nomeadamente, Gestão e Organização do Processo de Treino, Participação no Contexto Competitivo e Investigação Científica. Porém, o relacionamento social pode ser também considerada uma parcela importante neste estágio, tendo em conta as várias participações nas atividades/projetos do clube (torneios, jantares, reuniões, etc.). Procurei privilegiar a interação com os outros agentes envolvidos, desde os membros da direção, aos jogadores e familiares, sabendo que quanto melhor fosse a relação com eles, mais fácil seria a aplicação das minhas competências, e a aquisição de outras novas.

As duas primeiras áreas interligam-se ao longo da época desportiva e têm, entre outros, os seguintes propósitos para o estagiário:

- Aplicar os saberes próprios da sua especialidade, saberes esses adquiridos no decorrer do Mestrado, adequando-os à realidade desportiva;
- Adquirir experiência de treino e novos conhecimentos práticos específicos da modalidade;
- Promover a aprendizagem de novos métodos de planeamento de treino e de organização de recursos materiais e humanos;
- Criar atitudes proactivas na identificação e resolução de problemas existentes;
- Aprender sistematicamente novas técnicas e formas de a comunicar;

- Obtenção de novas técnicas de observação e análise de treino e de jogo, tanto das equipas adversárias como da minha;
- Perceber as formas de comunicação que devem ser adotadas para cada escalão, adequando assim a linguagem e/ou suportes de informação às diversas situações;
- Promover uma boa relação com os atletas de forma a melhorar a intervenção junto dos jogadores;
- Gerar, nos atletas, um envolvimento activo nos processos de treino.

Por sua vez, a área da Investigação Científica privilegia o desenvolvimento de capacidades de participação em projectos e/ou estudos de investigação integrados na área de Desporto e de competências que fomentem profissionalmente o treinador estagiário.

2.2 Objetivos a atingir com a população-alvo

No que toca aos objetivos a atingir com os próprios jogadores, a equipa técnica pretende:

- Criar um ambiente de união e companheirismo entre os atletas para formar, não um grupo de jogadores, mas sim um grupo de amigos, uma “família”;
- Promover nos seus atletas competências significativas e específicas da modalidade;
- Ensinar as regras da modalidade, tendo em especial atenção as ligeiras diferenças do Fut.7;
- Favorecer um melhor espírito de grupo e, principalmente, espírito competitivo, dada a tenra idade dos atletas;
- Desenvolver os aspectos técnico-táticos e psico-sociais;
- Estimular comportamentos de *fair-play*, ética e respeito;
- Fomentar no jovem a responsabilização e a importância do sucesso escolar no seu futuro enquanto jogador e, sobretudo, enquanto homem;

2.3 Calendarização dos objectivos do estágio

Alguns dos objectivos serão constantes ao longo do ano, pois não têm uma data definida e estarão presentes em todas as unidades de treino, sendo eles, a transmissão de valores éticos (como por exemplo, o *fair-play* e o respeito) e a estimulação do espírito competitivo e do espírito de grupo.

Por outro lado, foram datados outros objectivos mais específicos que se encontram na seguinte tabela:

Mesociclo	Objectivos
<p>1</p> <p>1 de Setembro até 11 de Outubro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação ao grupo de trabalho - Definição dos objectivos a atingir pela equipa - Transmissão do modelo e princípios de jogo - Recuperar o nível físico dos atletas - Analisar o desempenho da equipa e verificar a sua adequação às ideias de jogo
<p>2</p> <p>12 de Outubro até 13 de Dezembro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecimento das ideias de jogo e da sua aplicação em contexto de jogo - Aperfeiçoamento das acções técnico-tácticas individuais e colectivas - Aquisição de novos conceitos de jogo
<p>3</p> <p>14 de Dezembro até 21 de Fevereiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecimento das ideias de jogo e da sua aplicação em contexto de jogo - Aperfeiçoamento das acções técnico-tácticas individuais e colectivas - Aquisição de novos conceitos de jogo

<p>4</p> <p>22 de Fevereiro até 6 de Julho</p>	<ul style="list-style-type: none">- Reflexão sobre o desempenho da equipa no campeonato, de forma a perceber as virtudes e defeitos da mesma- Consolidação das ideias/conceitos de jogo- Dar mais tempo de jogo aos atletas menos utilizados, tendo em conta que este período deverá ser sobretudo preenchido por torneios
--	--

Tabela I – Calendarização dos objectivos de estágio.

3. Enquadramento da prática profissional

3.1 Descrição das funções desempenhadas

Aquando da minha integração no clube e na equipa técnica dos Benjamins, como treinador adjunto, foram-me atribuídas duas grandes responsabilidades: Gestão e Organização do Processo de Treino – planear e gerir as sessões de treino, consoante as necessidades da equipa, assim como observar e identificar essas mesmas necessidades. Antes do treino começar, tenho a responsabilidade de organizar o material adequado àquela sessão, tendo em conta que me é solicitado desenvolver a parte inicial da mesma, o aquecimento. Durante o resto do treino, o trabalho baseia-se fundamentalmente em observar os exercícios planeados e trocar impressões com o treinador principal. Em caso de lesão de algum atleta, salvo raras exceções, sou solicitado para a realização e acompanhamento dos seus exercícios de recuperação.

Participação no Contexto Competitivo – nos jogos, ora de preparação ora de competição, sou responsável por preparar o material e realizar o aquecimento dos jogadores de campo e/ou do guarda-redes, variando conforme as circunstâncias. Após o início do jogo, juntamente com o treinador principal, sou responsável pelas tomadas de decisões, nomeadamente, a convocatória, as substituições, a escolha da equipa titular e qualquer outro tipo de alterações no modelo/sistema de jogo. Quando necessário dou também o aquecimento ao(s) jogador(es) que vão entrar no terreno de jogo.

Estas são as áreas com o papel mais importante na minha formação enquanto treinador e, como tal, é relevante investir nestas vertentes de forma a progredir cada vez mais.

3.2 Enquadramento teórico da análise da actividade a desenvolver

Na sociedade de hoje é importante reconhecermos a existência de outras pessoas, para além da família, com papel relevante na transmissão de valores morais aos jovens. Actualmente é cada vez mais preponderante a influência de

peessoas como professores ou treinadores, existem até jovens que passam mais tempo na escola, ou no clube, do que em casa.

Ainda no passado recente os treinadores dos escalões de formação eram, maioritariamente, pessoas sem formação e sem habilitações para exercer tal função, o que resultava, grande parte das vezes, num tipo de trabalho similar áquilo que vivenciaram enquanto atletas. Todavia, a evolução que ocorreu no desporto, e que ainda hoje persiste, exigiu um aumento da procura de treinadores especializados, suscitando também um maior número de estudos no sentido de definir melhor as características e funções do treinador desportivo.

Bento (2006) diz que um dos locais importantes de educação e formação são, hoje em dia, os clubes desportivos. Este autor realça a pluralidade de agentes pedagógicas presentes num clube que assumem um papel de exemplo moral e social, desde treinadores, dirigentes, jogadores e até adeptos.

Segundo Bento (2006), é impossível não valorizar a influência que o treinador tem sobre as atitudes, comportamentos, princípios e valores dos jovens atletas. Reconhecendo esta influência que o perfil comportamental do treinador e o papel do mesmo parece fundamental reconhecer que o papel do treinador vai mais além da formação desportiva do jogador e deve focar-se também numa formação integral dele enquanto Homem.

Sendo assim, a importância do treinador é cada vez maior, para além de ser um técnico, é igualmente um educador e um líder, que interfere na formação global do atleta. Num estudo realizado por Jones, Cassidy e Potrac (2008), e onde duzentos atletas foram questionados sobre as competências que, segundo eles, descrevem um “bom” treinador, obtiveram-se, entre outras, as seguintes características:

- Experiente;
- Motivador;
- Bom Comunicador;
- Paciente;
- Conhecedor das Habilidades Específicas da Modalidade;
- Galvanizador;
- Sentido de Humor;

- Gestor de Recursos Humanos;
- Organizado;
- Bom Ensinador;
- Bom Ouvinte.

No que toca ao treino propriamente dito, este deverá ser encarado como um meio de preparação para a competição desportiva, embora a competição também se constitua, em si mesmo, como um meio de preparação e, neste sentido, como treino (Castelo, 2002).

3.3 Análise do envolvimento

3.3.1 Região/Local/Clube

É em Lavra que está sediado a União Desportiva Lavrense, que é talvez a freguesia mais rural do concelho de Matosinhos, e, em simultâneo, uma região piscatória e zona de turismo e lazer, visto que, é lá que se encontra um dos parques de campismo mais antigos, em funcionamento – o Parque Campismo de Angeiras.

A União Desportiva Lavrense, fundada a 29 de Janeiro de 1994, é uma das muitas instituições de Lavra, sendo contudo a única que se presta à prática de futebol, tendo nascido da fusão histórica de três clubes da freguesia, dedicados essencialmente à prática desta modalidade, nomeadamente, o Grupo Desportivo de Paço, o Futebol Clube de Lavra e o Marítimo Angeiras Futebol Clube.

Esta união foi enaltecida por várias entidades, por ser um ato de coragem e de consciência de que poderiam ser criadas condições para um clube melhor, não na direta proporcionalidade da soma dos três clubes, mas sim na concentração de esforços, apoios e recursos.

O maior feito do clube aconteceu na época 2006 / 2007, quando o clube se consagrou Campeão Distrital Sénior da 2ª Divisão da Associação de Futebol do Porto, o que proporcionou a subida à 1ª Divisão onde se mantém até á data.

A equipa sénior, e todos os seus escalões de formação, disputam os seus jogos em casa no Complexo Desportivo de Lavra.



Figura I – Complexo Desportivo de Lavra

Quando a equipa transitou para este complexo, o clube partilhava o campo com a Escola de Futebol Paulo Faria. Em 2010, a união da escola de futebol com a União Desportiva Lavrense ajudou bastante o crescimento das camadas jovens do clube, principalmente no recrutamento de novos atletas. Desde então, três equipas da formação já conseguiram a subida à 1ª divisão (Infantis, Juvenis e Juniores).

Há ainda em actividade uma equipa de Velhas Guardas que participa no Campeonato organizado pela Associação de Atletas Veteranos do Norte “As Árvores Morrem de Pé”, tendo em épocas transactas conquistado esse mesmo campeonato, a Taça Artur Baeta e a Supertaça.

3.3.2 Recursos

A UDL, mesmo sendo uma instituição de menor dimensão, foi, na época passada, o clube do concelho de Matosinhos, com mais atletas nos escalões de formação. Posto isto, o clube dispõe dos recursos necessários para o treino e para a competição, sendo eles:

Materiais	Logísticos	Humanos
1 Campo de Relva Sintética 10 Bolas 4 Balizas amovíveis Coletes Cones Marcadores Varas Estacas	Fisioterapia 4 Viaturas de Transporte Lavandaria Sala de vídeo	Treinador principal Treinador adjunto 2 Directores Massagista

Tabela II – Recursos disponíveis

3.4 Análise dos praticantes

3.4.1 Caracterização geral

O plantel de benjamins (Fut.7) é composto por 13 jogadores, com idades compreendidas entre os 8 e os 9 anos, e conta com 1 guarda-redes, 3 defesas, 7 médios e 2 avançados. Esta é uma equipa na qual o clube deposita muita confiança, é constituída por fortes individualidades, mas é, sobretudo um grupo de amigos unido, visto que todos os atletas, excepto dois, já jogam juntos há um ou dois anos.

Apesar de todas as virtudes, ainda existem algumas limitações técnicas, tácticas e psicológicas, próprias da tenra idade, que não permitem a execução de exercícios de treino cognitivamente muito complexos.

Falando por experiência própria, os maiores obstáculos ao longo da época serão manter, não só os níveis de concentração, mas também a atitude competitiva. Logo, os principais cuidados serão direccionados neste sentido, de forma a criar um ambiente mais sério (competitivo), que levará a uma melhor execução dos treinos e, conseqüentemente, a uma maior potencialização dos jogadores.

3.4.2 Necessidades específicas da população-alvo

Mais do que treinar, é essencial educar o atleta quer para a exigência cada vez maior do futebol profissional, quer para o seu próprio processo de desenvolvimento enquanto homem, preparando-o para as dificuldades que a vida nos “oferece”. Assim sendo, é fundamental acompanhar o seu desenvolvimento em todas as vertentes, por todos os agentes do departamento, de maneira a minimizar comportamentos desviantes e que possam colocar em causa a sua progressão.

Indo de encontro ao que referi no capítulo anterior, esses comportamentos desconcentrantes baixam tanto os níveis de concentração, como os níveis de competição (rendimento), resultando naturalmente num menor aproveitamento do treino. Portanto, é necessário preparar o atleta para os obstáculos do futuro, habilitando-o para as barreiras do presente.

3.4.3 Recrutamento da população-alvo

O recrutamento da população alvo, no fundo a sua definição, foi realizado juntamente com o treinador principal, que é também o coordenador da formação da entidade acolhedora. Contudo, todos os jogadores do plantel já se encontravam a jogar na equipa na época anterior, excepto um atleta proveniente do Lusitanos FCSC.

3.4.4 Formas de avaliação da população-alvo

No início do período de preparação (pré-época), os praticantes foram avaliados fisicamente, nomeadamente, no peso e na altura, visando saber quais aqueles que se encontravam com excesso de peso. No final desse período foram feitos os mesmos testes, de forma a saber se os treinos executados surtiram efeito no peso dos atletas.

No período pré-competitivo não foi efetuada nenhuma análise formal ao desempenho da equipa e da execução do modelo de jogo, porém durante a época os jogos serão gravados em vídeo para posterior análise e tratamento. O objectivo primordial é identificar as virtudes e, principalmente, os defeitos (individuais e colectivos). As imagens recolhidas, não provocarão alterações profundas no modelo de jogo da equipa, mas em alguns microciclos, os objectivos dos treinos e dos exercícios focarão pormenores que foram analisados na competição.

Antes do início da competição, fizemos ainda uma análise às capacidades de cada jogador, visando encontrar os pontos fortes e, principalmente, os pontos fracos de cada um, de forma a seguirmos a evolução deles ao longo da época desportiva. No final da mesma, será feita uma nova reflexão às capacidades dos atletas para averiguar realmente o quão efectivo foi o treino.

4. Realização da Prática Profissional

4.1 Definição/Planeamento/Realização

Objectivos da Formação

É importante definir objectivos seja em que área ou actividade for. No caso do desporto, mais concretamente na formação, os objectivos devem incidir em componentes educativas e recreativas e não tanto nos resultados. Isto é, procura-se estimular o progresso integral e multilateral do atleta, tanto individualmente como colectivamente, sem esquecer, todavia, a importância de conseguir resultados ambiciosos.

Após uma reunião entre treinadores, dirigentes, coordenadores e presidente da União Desportiva Lavrense, antes do início da pré-época, foi frisado que o principal intuito é permitir aos praticantes evoluírem não só enquanto jogadores, mas também enquanto pessoas. Assim sendo, os objectivos gerais da formação do clube passam por duas vertentes fundamentais: a competência técnico-táctica e o crescimento psicossocial.

A vertente técnico-táctica visa o desenvolvimento de todas as acções técnicas e tácticas em todos os praticantes com vista a uma maior execução de acções correctas. A nível táctico, procura-se aprimorar todo o posicionamento de acordo com o modelo de jogo das equipas e tomadas de decisão para a promoção de melhores atletas. Já a nível técnico, todas as habilidades devem ser trabalhadas sem negligenciar o processo de amadurecimento dos jogadores.

A componente psicossocial é essencial, é todo o “saber estar”, ou seja, comportamentos que se devem ter numa instituição desportiva e em sociedade, e deve ser instruído aos atletas para que seguissem as regras instituídas pelo clube, tal como no futuro enquanto adultos. Esta componente abrange alguns comportamentos como respeitar o oponente, o treinador, os colegas de equipa, o

árbitro. Deve-se também instigar o espírito vencedor, a união, a solidariedade, a comunicação, a concentração, a motivação, o empenho, e ainda a melhoria das capacidades cognitivas, quer dizer, todos os aspectos que estão relacionados com o futebol, como por exemplo a leitura de jogo, mas que não são tão visíveis como as aptidões técnicas e que podem ir de encontro com as aptidões tácticas.

Objectivos da Equipa

Em termos gerais, os treinadores acreditam que o mais importante é formar um grupo unido, empenhado e com espírito competitivo. Vamos procurar produzir uma equipa capaz de ter a bola em qualquer zona do campo e simultaneamente capaz de fechar rapidamente os espaços à equipa adversária em fase defensiva. A nível ofensivo, focar-nos-emos especialmente numa equipa que jogue com poucos toques, com capacidade para penetrar no espaço em drible, porém, priorizando sempre o passe e não a finta, e sobretudo eficaz. A nível defensivo, pretendemos uma equipa solidária, fechada e que, progressivamente vá ganhando noção do que é a contenção, as dobras e quais são os espaços que devem ser ocupados.

Em termos competitivos, foi estabelecido para a equipa de Benjamins sub-10 o objectivo de alcançar a fase final. Tendo em conta a classificação da época 2013-2014 (6º lugar) e as alterações na equipa, que nos trouxeram um leque de praticantes com mais qualidade e variedade, acreditamos que a equipa pode terminar entre os dois primeiros lugares da sua série atingindo inevitavelmente a sua meta. No entanto, o terceiro lugar pode igualmente conceder à equipa a passagem à fase seguinte, caso a equipa do Dragon Force da nossa série, acabe em primeiro ou segundo lugar, e com menos pontos que a outra equipa do Dragon Force, que disputa outra série no mesmo escalão.

Objectivos Específicos		
Campeonato Sub-10 AF Porto Série 3		Fase Final
Mínimo de Golos Marcados	95	Alcançar o maior número de vitórias possível. É difícil definir objectivos mais específicos, pois o nível das equipas vai ser idêntico.
Máximo de Golos Sofridos	20	
Mínimo de Vitórias	13	
Máximo de Empates	4	
Máximo de Derrotas	2	
1º ou 2º Lugar – Apuramento para a Fase Final		

Tabela III – Objectivos Específicos da Equipa

Objectivos Individuais

Antes de iniciar a Fase Competitiva, foi realizada uma avaliação, sem estruturação, às capacidades de cada atleta, guiada pela observação de treinos e jogos amigáveis durante a Fase Pré-Competitiva. A equipa técnica delineou algumas metas para cada um dos atletas, com a intenção, não só para nos eludir sobre quais as lacunas do plantel, e de cada jogador, que devem ser trabalhadas, como também para verificar a evolução destes a meio da época e no final da mesma.

Nome do Jogador	Aspectos a Melhorar
João Barros	Nervosismo; Coordenação; Jogo de pés; Auto-confiança
Jorge Silva	Jogo aéreo; Passe; Recepção; Drible; Posicionamento; Comportamento
Diogo Silva	Nervosismo; Passe; Jogo aéreo; Drible

Gonçalo Cardoso	Auto-confiança
Tomás Andrade	Peso; Resistência; Remate
Duarte Barreira	Comportamento
Gonçalo Fernandes	Consistência
Tomás Artilheiro	Desarme; Passe; Remate; Jogo aéreo
Rodrigo Rocha	Posicionamento Defensivo; Jogo aéreo
Fernando Frasco	Auto-confiança; Nervosismo; Peso; Resistência; Remate
Rodrigo Reis	Posicionamento Defensivo; Jogo aéreo
Pedro Fonseca	Agressividade; Jogo aéreo; Posicionamento Defensivo
Duarte Seabra	Posicionamento; Concentração

Tabela IV – Objectivos a atingir com cada jogador

Antes do final da primeira volta do campeonato, recebemos um jogador chamado Martim Anunciação, que curiosamente é filho do profissional de futebol Filipe Anunciação. Foi um atleta que nos surpreendeu pela positiva pois mostrou tratar bem a bola e saber usar o bom porte físico que possui a seu favor, mesmo sendo a sua primeira vez num clube. Visto que a nossa defesa se encontrava desfalcada, decidimos inscrever o atleta, tendo a noção que poderia ser útil para jogar ainda noutras posições.

Modelo de Jogo

Para entender melhor a complexidade que o treinador concede à ligação entre a criação e a execução do modelo de jogo, é importante colocar uma questão: “O que é um Modelo de Jogo?”.

Analisando a pergunta em si, podemos dizer que cada treinador tem um modelo mental do mundo, no qual criou referências, valores, regras e princípios que,

mesmo inconscientemente, são transportados por ele para as situações de treino e competição. Deste modo, o modelo de jogo é uma versão individual da formação necessária para a realização das respectivas funções (Bento, 1995).

A meu ver, a implementação de um Modelo de Jogo tem duas faces relevantes. A primeira consiste no idealizar o tal modelo e tentar acomodar os jogadores ao mesmo, de maneira a que os atletas compreendam, e conseqüentemente, executem, o melhor possível o que o treinador pede. A segunda face centra-se em adaptar o Modelo de Jogo às características dos intervenientes, os jogadores, de forma a aproveitar ao máximo as suas qualidades, pois é muito difícil, para não dizer mesmo impossível, ter um plantel composto de jogadores ideais para a forma de jogar de cada treinador. Porém, o treinador deve ser versátil e não estar preso nem a uma ideia nem a um modelo pré-concebida do jogo (Almeida, 2011).

Sistema Tático

Os sistemas táticos são as formas, esquemas de jogo, que o treinador prepara para organizar a sua equipa dentro de campo. Um sistema de sucesso deve ser de fácil assimilação para os jogadores, pois deve haver um equilíbrio entre a defesa e o ataque, com uma distribuição adequada para que haja um bom número de jogadores para atacar e atletas suficientes para ter uma defesa segura.

Inicialmente, as equipas eram constituídas na sua grande maioria por avançados, estando claramente desequilibradas defensivamente. No entanto, com o passar do tempo, foram-se criando diversos tipos de posições, e conseqüentemente, novos esquemas táticos, uns mais defensivos e outros mais ofensivos. Houve duas razões fundamentais que levaram a essa evolução dos sistemas, sendo elas, as alterações na regra do fora-de-jogo e nas dimensões do campo de jogo.

Actualmente, os sistemas táticos mais célebres são o 4-4-3, o 4-4-2 e o 3-5-2, este último é menos utilizado que os outros, mas tem vindo a aparecer gradualmente. Ainda assim, acho que o sistema escolhido pelo treinador não é

assim tão relevante para atingir o êxito, mas sim o papel que cada jogador deve desempenhar nos vários momentos de jogo, pois à medida que a partida vai avançando, os jogadores vão estando cada vez mais repartidos e a organização de ambas as equipas vai depender do conhecimento dos jogadores em relação ao que o treinador pede. Por outro lado, o treinador pode optar por um sistema diferente se ele achar que é o melhor caminho para vencer um determinado adversário, podendo inclusive pedir à sua equipa para utilizar um esquema táctico a atacar e um outro a defender.

O sistema de jogo é importante, sobretudo, para dar aos atletas (principalmente nos escalões de formação) uma noção do espaço que devem ocupar, mas penso que é o/as modelo/ideias de jogo, alicerçadas às características únicas de cada um dos jogadores e à maneira como estes interpretam as suas funções, que dão vida ao sistema.

No que toca ao futebol de 7, o sistema mais utilizado é o 2-3-1, sendo que o 3-2-1 também é adoptado, segundo a minha experiência, por equipas com mais debilidades defensivas. Já vi também uma equipa a jogar em 2-2-2, sendo que os movimentos dos jogadores do meio campo e do ataque são mais complexos.

Sistema e Princípios da Equipa

A equipa técnica decidiu manter o sistema e o modelo de jogo utilizado na época anterior, em 2013/2014. O sistema táctico usado é 2-3-1: 1 guarda-redes, 2 defesas, 3 médios (2 médios alas e 1 médio centro) e 1 avançado. Todavia, em alguns jogos poderá ser utilizado o sistema 1-3-2 (1 defesa, 2 médios ala, 1 médio centro e 2 avançados), no caso de estarmos em desvantagem no resultado ou então se for um adversário de fraca qualidade e que nos permita manter o equilíbrio posicional mesmo jogando com menos um jogador na defesa.

As ideias de jogo são igualmente idênticas às utilizadas na época antecedente. Em termos técnico-tácticos e até mesmo físicos, esta equipa é superior à do ano anterior, como tal optámos por estimular mais a inteligência dos jogadores,

fazendo-o sobretudo com exercícios em espaço reduzidos e com intervenção dos treinadores sempre que acharmos pertinente com o intuito de corrigir alguma acção e explicar o que deviam ter feito e o porquê. Entendemos que a comunicação durante o treino é dos aspectos mais relevantes, sobretudo nesta faixa etária em que a concentração e a tomada de decisão são limitadas.

O propósito é desenvolver os aspectos técnico-tácticos e simultaneamente, fazer os atletas entenderem que comportamentos devem tomar, quando os devem tomar e a razão pelo qual aquele é o comportamento mais ajustado, incentivando-os naturalmente a perceber melhor o jogo e a tomar melhores decisões em prol da equipa e da nossa forma de jogar.

Essa forma de jogar será transmitida progressivamente antes, depois e principalmente durante as sessões de treino, procurando ir sempre de encontro às ideias de jogo descritas no próximo subcapítulo.

Momento Defensivo:

- A principal preocupação da equipa é defender com um bloco médio, dependendo sempre do adversário, e mantendo as linhas defensivas juntas e compactas. Normalmente, a equipa deve defender em 2/3 do campo (a partir da própria baliza);
- Basculações defensivas que favoreçam o fecho do corredor central e empurrem o adversário para os corredores laterais;
- Exercer sempre pressão sobre o portador da bola, de forma a obrigar o adversário a errar, e marcação zonal aos restantes jogadores, isto é, cortando as linhas de passe;
- Após a perda da bola, sai o mais rápido possível um jogador na contenção e outro na cobertura defensiva;
- Em caso de inferioridade numérica, o defensor, seja ele quem for, deve temporizar ao máximo até que os companheiros cheguem para ajudar e restabelecer o equilíbrio posicional;

- Ter, sempre que possível, a bola e o jogador adversário que estão a marcar no campo de visão.
- Guarda-Redes deverá comunicar com a defesa durante todo o momento defensivo, é fundamental a sua leitura de jogo, pois é o jogador que está sempre de frente para o mesmo. Este jogador deve também estar particularmente atento às bolas que podem ser colocadas nas costas da defesa, sendo importante a sua acção em termos de cobertura defensiva;
- Os defesas nunca devem estar lado a lado, o defesa que está na marcação ao avançado deve ficar ligeiramente mais a frente, o outro defesa deve estar 2 ou 3 metros atrás para dar a cobertura;
- Os médios ala têm de fechar o meio quando a bola se encontra do lado contrário, reduzindo assim as distâncias entre os colegas e, conseqüentemente, os espaços para a equipa oponente;
- O médio centro tem o dever de marcar o médio da mesma posição da equipa opositora, dificultando assim a posse de bola da outra equipa;
- O avançado é o primeiro “defesa” e, como tal, deve fechar a linha de passe entre os dois defesas e o médio centro da equipa adversária, com o objectivo de complicar a construção de jogo, pois, a grande maioria das vezes, é o médio centro que tem o papel principal na organização do jogo ofensivo. Caso não seja bem sucedido, o avançado deve ficar 2 ou 3 metros á frente da linha de meio-campo, de forma a aproveitar uma possível recuperação de bola da equipa;

Momento Ofensivo:

- O princípio mais importante é a capacidade da equipa em manter a posse de bola, logo todos os jogadores devem mostrar constante mobilidade na tentativa da desmarcação e procurar continuamente espaços e aberturas de linhas de passe. Aqueles que se libertarem da marcação devem comunicar com os colegas e pedir a bola.

- Imprimir o máximo de velocidade na troca de bola em todas as zonas do campo, procurando jogar sempre com menor número de toques possível.
- Devem ser realizadas rápidas alterações de corredor de jogo, tentando provocar desequilíbrios na estrutura defensiva adversária, nomeadamente ao nível da organização das linhas defensivas e das distâncias entre as mesmas;
- Alargar ao máximo as nossas linhas, tentando aproveitar todo o espaço disponível, obrigando o adversário a bascular defensivamente e aumentando a hipótese de aparecimento de espaços para passes de ruptura.
- Quando a equipa adversária conseguir fechar-nos os espaços no último terço do campo, a bola deve recuar até aos defesas de forma a obrigar o adversário a subir e a abrir espaços novamente.
- O guarda-redes deverá estar sempre disponível para receber a bola e ser um elemento activo na circulação de bola. Tal como no momento defensivo, a comunicação do guarda-redes é importante para orientar a construção ofensiva.
- Na linha defensiva, a circulação de bola tem de ser segura, paciente, mas executada o mais rápido possível, enquanto os 3 médios devem procurar incansavelmente dar uma linha de apoio segura.
- O avançado deve estar disponível para receber a bola de costas para a baliza, dando insistentemente linha de passe, independentemente do portador da bola, e evitando descer da linha do meio campo. Porém, se o portador tiver espaço (tempo), e capacidade para executar o passe, o avançado deve pedir a bola nas costas da defesa adversária.
- Quando a bola se encontra num dos corredores laterais, o médio ala do lado contrário deve estar bem aberto, pois será o único jogador a dar uma linha de passe em profundidade. Todos os outros jogadores devem preocupar-se em dar linhas de passe mais curtas e menos arriscadas.

Planeamento Anual

Há, em regra, três períodos em cada grande ciclo de treino (anual ou semestral): o preparatório, o competitivo e o de transição (Matvéiev, 1991). A existência destes três períodos é consensual na literatura, fraccionando deste modo o macroplaneamento da preparação de um atleta ou, neste caso, de uma equipa para a competição.

Constata-se que a periodização sofreu uma construção histórica a partir das modalidades individuais, em que a fisiologia explicava e orientava a periodização do treino. Esta metodologia revelou-se com o tempo desajustada para os Jogos Desportivos Colectivos, entre outros factores, pela existência de um período preparatório muito longo e pouco específico com as características dessas modalidades. (Faria cit. por Oliveira et al., 2006)

Em virtude da pouca especificidade na periodização convencional em relação aos JDC, e uma vez que se pretende manter regularmente a forma desportiva ao longo da época, sem ter grandes picos, a periodização evoluiu de forma a responder às necessidades dos treinadores. No caso do Futebol, estes procuram preparar os seus atletas e as suas equipas, não em função dos índices físicos, mas sim sob a égide de um determinado modelo de jogo para a equipa, em que todas as vertentes da forma desportiva pretendida, é exclusiva desse modelo de jogo em particular.

A periodização actual direcciona-se no sentido de ser mais uniforme nos conteúdos abordados ao longo da época, em que desde o primeiro treino da época se começa a trabalhar em especificidade e de acordo com as características da organização de jogo pretendida pelo treinador.

A equipa de Benjamins sub-10 da União Desportiva Lavrense iniciou a época a 1 de Setembro de 2014 (6 semanas antes de começar a competição) e poderá ir até meados de Julho de 2015, dependendo do apuramento, ou não, para a fase final, e do surgimento de convites para torneios no final da mesma.

A época desportiva da equipa segue uma periodização, constituída por um macrociclo com quarenta e oito semanas. Para transmitir os princípios de jogo, fragmentou-se o macrociclo em 4 mesociclos, cada um deles com durações diferentes. O primeiro mesociclo terá a duração de 6 semanas e corresponderá à pré-época da equipa. O segundo e o terceiro mesociclo serão aplicados durante a

primeira e a segunda volta do campeonato respectivamente. O quarto e último mesociclo dirá respeito à fase transitória da equipa e a sua duração dependerá da prestação da equipa no campeonato.

Já os microciclos terão a duração de uma semana e serão integrados de duas sessões de treino por semana, que em soma são cerca de 2 horas e 30 minutos, sendo que a segunda sessão da semana raramente terá mais que uma hora de treino. O pouco tempo disponível força-nos a implementar uma intensidade de treino alta ao longo de toda a época.

4.2 Rotinas Diárias de Trabalho

A inclusão de um novo exercício exige um processo de adaptação aos objectivos, às componentes críticas e à dinâmica da sua realização. Deste modo, é necessário tempo e repetição constante para que a eficiência da sua aplicação seja optimizada. Sem repetição não há melhoria, não há aprendizagem, não há consolidação, pois a repetição nunca é exactamente igual. Deve haver variedade de conteúdos de treino, porém os exercícios devem ser congruentes com a forma de jogar e com as características dos jogadores.

Os exercícios de treino deverão ser específicos em função do modelo de jogo, do desempenho no último jogo e das características do próximo adversário. Para o efeito dos exercícios ser mais eficiente deverá igualmente haver uma sequenciação na sua aplicação, em que os objectivos de um exercício estejam em consonância com o próximo e o anterior, e que as sessões de treino repercutam-se nas seguintes. O sucesso alcançado em treino e em competição está em directamente relacionado com a eficácia do próprio exercício.

Durante o primeiro mesociclo, a equipa técnica decidiu que o principal objectivo seria melhorar os índices físicos dos atletas, que regressavam aos treinos após um pouco mais de um mês sem treinar, sem nunca descurar o treino de acções técnico-tácticas, e indo sempre de encontro com a nossa forma de jogar. Ao longo dos outros mesociclos inverter-se-ão um pouco as coisas, visto que a vertente

táctica e a vertente técnica vão receber a maior parte da nossa atenção, enquanto os aspectos físicos e mentais ficarão para segundo plano.

No final da fase preparatória, numa altura em que tínhamos um conhecimento mais aprofundado sobre as capacidades e necessidades do grupo, foram definidos um conjunto de exercícios, coerentes com as nossas ideias de jogo, para serem aplicados ao longo dos restantes mesociclos. Estes exercícios estão susceptíveis a pequenos ajustamentos, caso o número de jogadores disponíveis ou o espaço livre para realizá-los não seja o previsto. Na transição do segundo para o terceiro mesociclo (início da segunda volta do campeonato) e do terceiro para o quarto mesociclo (começo do período transitório) serão retiradas conclusões sobre a eficácia dos exercícios aplicados e, se necessário, realizaremos algumas alterações nesses exercícios e/ou acrescentaremos outros que a nosso entender se adequem mais à nossa maneira de jogar.

Ao longo do período competitivo, o microciclo padrão da equipa não sofreu grandes alterações. Na primeira unidade de treino de cada microciclo, que inclua um jogo, são dedicados entre cinco a dez minutos no máximo para reflectir sobre a performance da equipa no jogo e explicar quais os aspectos que vamos focar naquela semana de trabalho. De seguida é feito um aquecimento, utilizando, grande parte das vezes, um ou mais exercícios com bola com objectivos direccionados para a melhoria das acções técnicas individuais. Se as condições climatéricas não ajudarem, ou se o tempo de treino for mais escasso do que o que estava planeado, optaremos por realizar um aquecimento sem bola.

Na fase principal, são feitos entre dois a três exercícios focados nos objectivos principais da sessão, sendo que normalmente os primeiros exercícios serão executados em espaço reduzido, para depois no último exercício realizarmos jogo e aplicarmos, num espaço maior, aquilo que foi praticado. O treino termina com um retorno à calma integrado por exercícios de reforço muscular, seguido de uns alongamentos estáticos com o aproximar do término do treino. Sempre que houver tempo disponível, serão feitos também feitos remates à baliza por parte dos jogadores.

4.3 Análise e Reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo de treino/jogo

Neste subcapítulo vou apresentar uma reflexão crítica de todo o tipo de actividades, quer de treino quer de competição, realizadas ao longo de cada mesociclo. A análise é baseada principalmente nos diversos relatórios de treino e de jogo, assim como nas gravações em vídeo dos jogos, e tem como principal objectivo ajudar a perceber o desenvolvimento da equipa ao longo do ano.

A reflexão será dividida em quatro momentos, sendo que cada um deles corresponderá a um mesociclo de trabalho.

Mesociclo 1 (1-09-2014 até 11-10-2014):

Ao longo da fase preparatória, focamos essencialmente em recuperar os jogadores fisicamente e em transmitir-lhes a nossa maneira de jogar. Para isso, introduzimos diversos exercícios com bola de intensidade máxima que permitiram à equipa recuperar os índices físicos aceitáveis para a competição, sem nunca descurando aquelas que seriam as nossas ideias e princípios de jogo. Os resultados alcançados nos jogos amigáveis realizados neste período, demonstraram que a equipa recuperou facilmente o nível físico desejado e que se encaminhava num bom sentido para praticar o futebol que a equipa técnica pretendia.

Mesociclo 2 (12-10-2014 até 13-12-2014):

Na primeira volta do campeonato, a equipa conseguiu aplicar nos jogos grande parte daquilo que praticávamos no treino. Técnica e taticamente a equipa mostrava uma evolução bastante razoável, porém mentalmente havia lacunas. A falta de concentração e a ansiedade foram perceptíveis e traduziram-se em alguns resultados aquém das expectativas. Apesar dos exercícios treinados estarem a criar um bom entrosamento entre os jogadores, a palestra antes e depois das sessões de treino, e a orientação ao longo dos treinos sofreu ligeiras alterações.

Mesociclo 3 (14-12-2014 até 21-02-2015):

Os exercícios aplicados nos treinos davam visivelmente frutos a nível ofensivo, mas a nível defensivo a equipa continuava a cometer alguns erros provenientes da desconcentração e da falta de comunicação. No entanto, a equipa já mostrava uma união e solidariedade notáveis quando comparada com outras equipas do mesmo escalão.

Em termos técnico-táticos a equipa mostrou sempre evolução ao longo e, portanto, os exercícios foram mudando ligeiramente mas sempre com as mesmas finalidades.

Mesociclo 4 (22-02-2015 até 06-07-2015):

Nesta fase da época, decidimos consolidar ainda mais o nosso modelo de jogo, insistindo constantemente em exercícios de contexto de jogo, e introduzir novos conceitos nos jogadores de modo a criar um leque de ideias de jogo mais vasto. Este período foi sobretudo importante para dar tempo de jogo aos atletas menos utilizados, visto que foi essencialmente preenchido por torneios.

4.4 Dificuldades sentidas

Ao nível do desempenho da função em si, não senti dificuldades na fase de adaptação pois é a minha segunda experiência enquanto treinador, tendo ainda em conta que trabalhei com a mesma equipa técnica. Foi o segundo ano consecutivo a treinar o mesmo escalão, e, como tal, eu e o treinador principal já tínhamos uma ideia clara do modelo de jogo a aplicar e do tipo de exercícios necessários para alcançar esse modelo. Também entendi rapidamente as técnicas de comunicação necessárias para a implementação da forma de jogar que pretendíamos para a equipa.

Porém, esta faixa etária tem algumas limitações próprias da idade. Os atletas tentam seguir à risca aquilo que lhes é pedido e, quando se deparam com situações que não estão acostumados, não conseguem ter o discernimento para tomar a decisão mais correta e acabam por tentar repetir uma acção que se adequa a outros momentos do jogo, mas que não se ajusta à situação de jogo em questão. Assim sendo, percebi que expressões como “Nunca debes fazer isto” ou “Faz sempre assim” devem ser evitadas.

Outro dos obstáculos encontrados foi a falta de concentração dos atletas. Esta foi talvez a maior dificuldade com que me deparei ao longo da época, pois obrigou a realizar paragens nos treinos para chamadas de atenção, quebrando, conseqüentemente, a intensidade dos mesmos. Momentaneamente, o mesmo foi acontecendo nos jogos, tanto por factores exteriores ao atleta, por exemplo, as palavras dos adeptos, os pais a observá-los ou más decisões do árbitro, como por factores interiores. Porém, essas distrações na competição foram diminuindo muito por culpa da solidariedade entre os atletas, à medida que o campeonato começou a avançar estes demonstraram cada vez mais entejuda e espírito de grupo, o que permitiu muitas vezes emendar desconcentrações individuais que ocorriam ao longo do jogo. Na minha opinião, o companheirismo que os atletas revelaram deveu-se sobretudo aos convívios organizados pelos pais e pela equipa técnica. Ao longo da época, todo o plantel realizou diversos almoços e jantares (depois de jogos amigáveis e de torneios) e sempre que algum dos atletas celebrava o aniversário, o resto dos companheiros de equipa foram convidados para a festa. Os convívios fortaleceram os laços entre os jogadores e, para além de serem colegas de equipa, passaram também a ser grandes amigos, a união entre eles era visível nos jogos, especialmente nos festejos dos golos.

4.5 Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido

A expressão das virtualidades do modelo de jogo e o alcance de níveis de rendimento elevados fazem com que seja indispensável uma permanente avaliação

daquilo que é feito não só em competição, mas também nos treinos, pois esta assume-se como contexto de expressão das capacidades individuais e colectivas.

A avaliação e controlo das rotinas de trabalho acabam por se evidenciar como o melhor dos indicadores, para a construção de um adequado processo de treino que se direcione para os objectivos. A equipa de Benjamins da UDL optou por usar as seguintes formas de revisão de carácter individual e colectivo:

Análise dos Treinos

Para o avaliação e controlo do treino foi realizado um relatório onde é possível anotar, antes do treino, a duração, a intensidade, os exercícios e respectivos objectivos traçados. No final de cada unidade de treino é feita uma reflexão do mesmo, para verificar se esses objectivos foram, ou não, alcançados. Desta maneira, é possível tirar apreciações em relação aos exercícios previamente definidos e ao comportamento dos jogadores perante esses exercícios.

Análise dos Jogos

Também a competição é alvo de controlo. A análise aos jogos basear-se-á na filmagem dos mesmos e no preenchimento posterior do relatório de jogo. Trata-se duma análise aos diversos momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva e bolas paradas, tanto ofensivas como defensivas), esquemas tácticos e análise da prestação individual, dando origem a um relatório onde são introduzidos os aspectos positivos e negativos individuais e/ou colectivos. Neste relatório acabam por ser também inseridos os golos marcados e há ainda espaço para apreciar algum tipo de adaptação ou experiência realizada pela equipa técnica.

Esta análise poderá ser suportada com imagens retiradas da filmagem do jogo ou construídas para o efeito, de forma a mostrar exemplos práticos à equipa daquilo que pretendemos, facilitando assim a transmissão das nossas ideias. Os minutos iniciais da primeira sessão de treino serão dedicados a essa análise.

No que toca ao meu trabalho enquanto treinador estagiário, fui avaliado tanto pelo orientador como pelo supervisor. O primeiro deu a sua apreciação sempre que achou pertinente e procurou diariamente conduzir-me ao longo de cada treino e de cada jogo, de forma a contribuir para a minha evolução e, conseqüentemente, eu “retribuir” ajudando na evolução da equipa. Por sua vez, o supervisor aproveitou as diversas reuniões que tivemos para me aconselhar o melhor possível e preparar-me, não só para os obstáculos que fui encontrando ao longo da época, mas também para outros com os quais me vou deparar no futuro. Ambos foram essenciais no meu desenvolvimento e sem eles não teria este sucesso.

5. Investigação de Cariz Científico

Devido à falta de tempo disponível, não realizei qualquer tipo de investigação científica.

Primeiro, comecei por escolher um tema para desenvolver, tendo optado pelo seguinte: Características/Competências de um Treinador de Formação. Porém, à medida que o estágio foi avançando, tornou-se cada vez mais difícil conseguir conciliar o desenvolvimento do Estudo Científico, com o desenvolvimento do Relatório de Estágio e do *Dossier* de Treinador. Optei, portanto, por abdicar da realização do Estudo Científico de forma a criar um Relatório e um *Dossier* mais completos.

6. Formação Realizado pelo Estagiário

Entre os dias 29 e 30 de Abril, o Instituto Universitário da Maia (ISMAI) realizou no seu auditório o XI Congresso Internacional de Futebol (Anexo 6). A participação neste evento, onde estiveram presentes convidados como Pedro Martins, Paulo Fonseca, Rui Quinta, Domingos Paciência, Rui Vitória, Marco Silva e o seleccionador nacional Fernando Santos, permitiu-me adquirir conhecimentos sobre os mais variados temas alicerçados à modalidade de futebol, nomeadamente, sobre o treino e o seu planeamento, sobre a equipa em si e os seus princípios de jogo, sobre o treinador e as suas funções, ou até mesmo sobre a arbitragem.

7. Conclusão

Concluída a época desportiva 2014/2015 e concretizado o estágio na União Desportiva de Lavra, os conhecimentos e a experiência que adquiri foram extremamente positivas.

A nível profissional, julgo que dei um passo importante na continuidade do meu percurso como treinador de futebol. Os momentos que passei e ultrapassei nesta instituição foram desafiantes e proporcionaram-me momentos de reflexão, ou, por outras palavras, permitiram-me a evolução das minhas ideias e conceitos de trabalho.

Embora fosse o 2º ano a trabalhar neste clube e nesta equipa, a minha motivação não foi afectada, aliás deu-me ainda mais vontade para trabalhar e atingir melhores resultados. É verdade que a equipa tinha mais potencial, e que continha jogadores capazes de atingir um nível de jogo mais alto, mas a responsabilidade também era maior e as metas a atingir também. Felizmente, atingimos todos os objectivos traçados no início da época e superamos até as nossas próprias expectativas.

Ao longo do ano fui encontrando algumas dificuldades em preparar psicologicamente os atletas tanto para os treinos como para os jogos. É lógico que a desatenção/distracção é algo característico em atletas sub-10, porém foi um ponto em que julgo que eu, e a restante equipa técnica, podíamos ter trabalhado melhor. Por outro lado, orgulhamo-nos de ter conseguido criar uma equipa vencedora e, sobretudo, muito unida. E foi essa união e entreaajuda que disfarçou muitas vezes a falta de concentração da equipa.



Figura II – Equipa de Benjamins sub-10 2014/15 da União Desportiva Lavrense

Termino, agradecendo a toda a estrutura da União Desportiva Lavrense pela possibilidade de trabalhar e contribuir para os sucessos do clube, em especial agradecer à restante equipa técnica do escalão de sub-10, Mister Hélder Silva e aos directores Miguel Fernandes e Carlos Andrade, por me terem “conduzido” ao longo deste percurso. De uma forma geral, gostaria ainda de agradecer a ajuda prestada por todas as pessoas que directa ou indirectamente contribuíram para o bom funcionamento do meu estágio.

Por fim, um obrigado também para o meu supervisor de estágio, o Prof. Daniel Duarte, pelos conselhos e pelo interesse demonstrado neste relatório.

Referências Bibliográficas

Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol – “ De Aprendiz a Maestro: Um Caminho... Para a Excelência!”*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bento, J. O. (1995). *O Outro lado do Desporto: vivências e reflexões pedagógicas*. Porto: Campo das Letras.

Bento, J. O., & Constantino, J. M. (2007). *Em Defesa do Desporto – Mutações e Valores em Conflito*. Coimbra: Edições Almedina.

Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2008). *Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*. (2ª Edição). Londres: Routledge.

Castelo, J. (2002). *O Exercício de treino desportivo. A Unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.

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

Matvéiev, L. P. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo*. (2ª Edição). Lisboa: Livros Horizonte.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Para retirar diversas informações constantes deste relatório foram consultadas as seguintes páginas de internet:

www.udlavrense.webnode.com

www.zerozero.pt

Anexos



REGISTO DE TREINO

Local: Complexo Desportivo de Lavra Hora: 18h30 Data: ___/___/___

Mesociclo

Microciclo

Treino Nº

Duração

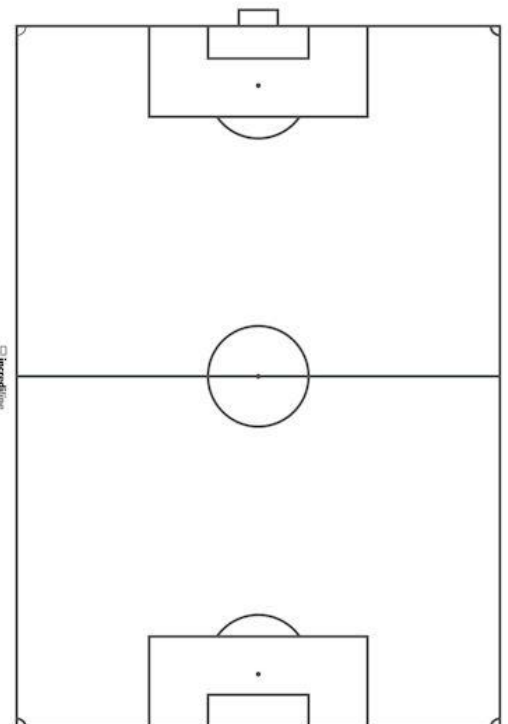
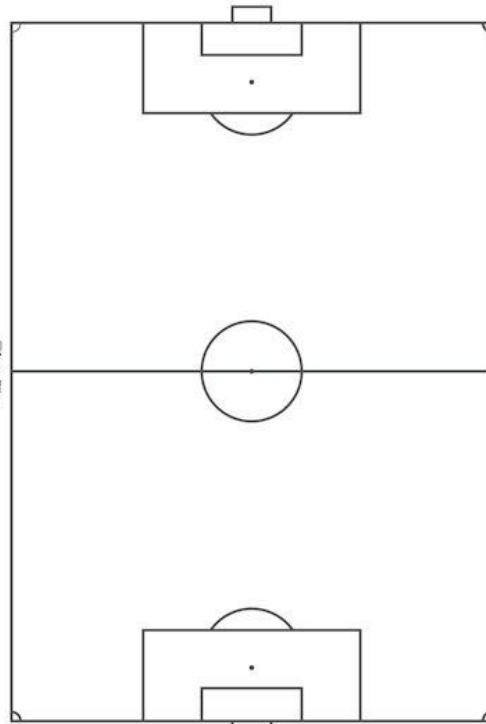
Intensidade

Objetivos

Nº Jogadores

Faltas

Exercícios

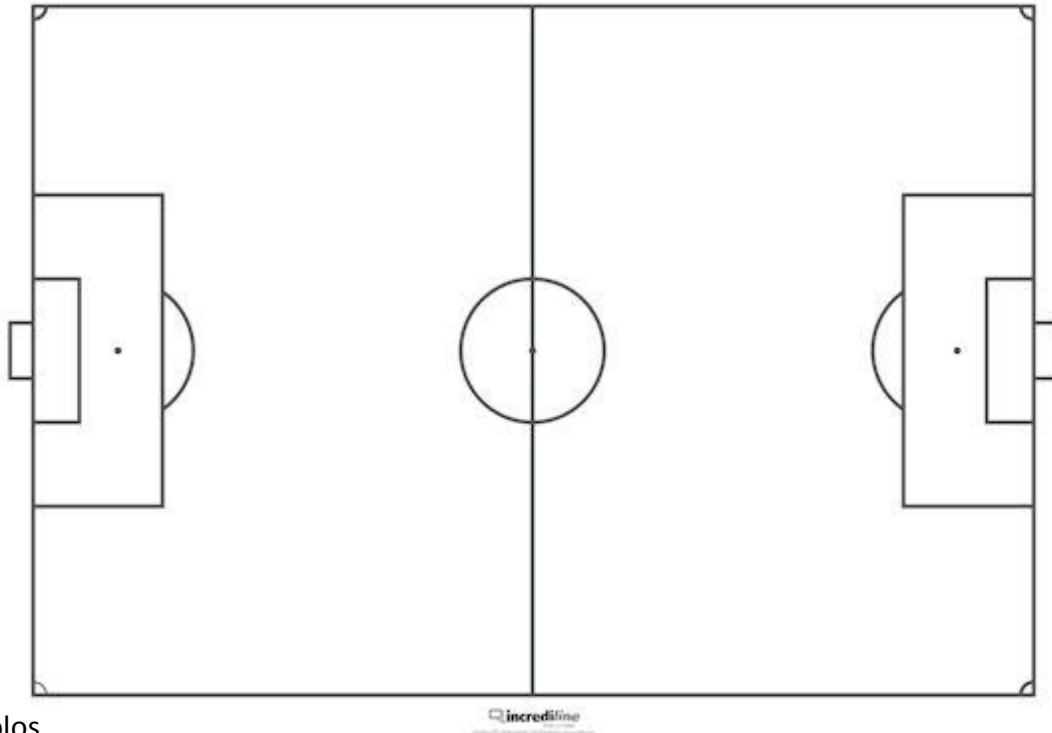


Reflexão

Ficha de Jogo Jornada __

Equipa A	Resultado	Equipa B

Equipa Titular



Golos

Aspetos Positivos

Aspetos Negativos

Outros



CONVOCATÓRIA

Adversário: _____ Local: _____

Data: ___/___/___ Hora: ___h

Atletas	Não Convocado
João Paulo	
Diogo Silva	
Jorge Silva	
Tomás Artilheiro	
Rodrigo Reis	
Gonçalo Fernandes	
Rodrigo Rocha	
Duarte Barreira	
Fernando Frasco	
Gonçalo Cardoso	
Tomás Andrade	
Pedro Fonseca	
Duarte Seabra	
Martim Anunciação	

Mês de Março

Microciclo		1		2		3		4		5	
Nome ↓	Treino nº →	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2
João Barros											
Diogo Silva											
Tomás Artilheiro											
Jorge Silva											
Rodrigo Reis											
Gonçalo Fernandes											
Rodrigo Rocha											
Duarte Barreira											
Fernando Frasco											
Gonçalo Cardoso											
Tomás Andrade											
Pedro Fonseca											
Duarte Seabra											
Martim Anunciação											

Mês de Abril

Microciclo		1		2		3		4		5	
Nome ↓	Treino nº →	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2
João Barros											
Diogo Silva											
Tomás Artilheiro											
Jorge Silva											
Rodrigo Reis											
Gonçalo Fernandes											
Rodrigo Rocha											
Duarte Barreira											
Fernando Frasco											
Gonçalo Cardoso											
Tomás Andrade											
Pedro Fonseca											
Duarte Seabra											
Martim Anunciação											

Legenda:

F -> Falta L -> Recuperar Lesão/Doente

Mês de Setembro

Fase do Treino	Exercícios	Microciclo 1		Microciclo 2		Microciclo 3		Microciclo 4		Microciclo 5	
		1ºT	2ºT	1ºT	2ºT	1ºT	2ºT	1ºT	2ºT	1ºT	2ºT
Inicial	Quadrado										
	Passe/Recepção										
	“Meiinho”										
Principal	Posse de Bola										
	Jogo c/ Balizas										
	Circuito										
	3x2 / 2x1										
	Posse Bola c/apoios										
Final	Remates à Baliza										
	Corrida										
	Alongamentos										

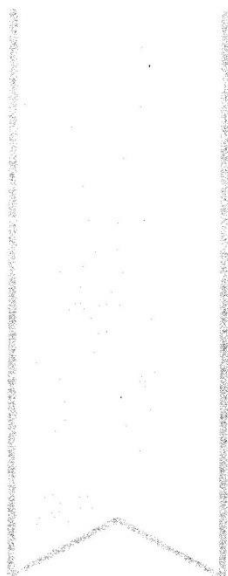
Mês de Outubro

Fase do Treino	Exercícios	Microciclo 1		Microciclo 2		Microciclo 3		Microciclo 4		Microciclo 5	
		1ºT	2ºT	1ºT	2ºT	1ºT	2ºT	1ºT	2ºT	1ºT	2ºT
Inicial	Quadrado										
	Passe/Recepção										
	“Meiinho”										
Principal	Posse de Bola										
	Jogo c/ Balizas										
	Circuito										
	3x2 / 2x1										
	Posse Bola c/apoios										
Final	Remates à Baliza										
	Corrida										
	Alongamentos										

Legenda:

R -> Realizado

A -> Alterado (estava previsto mas foi reprogramado)



INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA
MAIA

CERTIFICADO

Certifica-se que

Nuno Miguel Pereira Organista
participou no XI Congresso Internacional de Futebol "Ciência, Competência,
Razão", realizado no Instituto Universitário da Maia - ISMAI, nos dias 29 e 30
de abril de 2015.

ISMAI, 29 e 30 de abril de 2015

O Reitor do ISMAI

(Prof. Doutor Domingos Oliveira Silva)

ORGANIZAÇÃO



PARTICIPANTES



PROMOÇÃO/INFORMAÇÃO



DESIGN E PRODUÇÃO



MECENAS

