

Mestrado em
Ciências da Educação Física e Desporto –
Especialização em Treino



Relatório de Estágio

Instituto Universitário da Maia

Trabalho realizado:

- Bruno Pinto Coelho

Supervisor:

- Prof. Doutor Hugo Sarmento

Orientador Cooperante:

- Prof. José Carlos Gonçalves

Castêlo da Maia, 2014/2015

Índice

Agradecimentos.....	4
Resumo	6
Abstrat	7
1 - Introdução.....	8
2 – Fundamentação Científica	10
3 - Objectivos.....	12
3.1 – Objectivos da intervenção profissional:.....	12
3.2 – Objectivos a atingir com a população-alvo:.....	12
3.3 – Calendarização dos objectivos do estágio:	13
4. Enquadramento da prática profissional.....	14
4.1 – Descrição das funções desempenhadas.....	14
4.2 – Enquadramento teórico da análise a desenvolver	15
4.3 - Análise do envolvimento	16
4.4 – Análise dos praticantes	19
5. Realização da prática profissional	23
5.1 - Pré-época	23
5.2 – Período Competitivo (1ª fase)	25
5.3 - Período Competitivo (2ª fase)	26
5.4 – Final da época.....	28
5.5 – Dificuldades encontradas	30
6. Análise e reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo de jogo.....	31
7. Investigação Científica.....	32
7.1. Metodologia.....	33
8. Conclusão.....	36



9. Referências bibliográficas.....	38
10. Anexos.....	39



Documento com vista a obtenção do grau de Mestre
(Decreto-lei nº 74/2006 de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de
Fevereiro)

Agradecimentos

Toda a realização deste estágio e por sua vez o relatório de estágio tem um especial agradecimento a toda a gente que contribuiu para que conseguisse dar este enorme passo na minha vida.

Aos meus enormes pais, por me apoiarem que sempre me encorajarem a querer cada vez mais e melhor, por estarem sempre ao meu lado em todos os momentos.

A toda a minha família que muitas vezes indiretamente se preocupavam comigo e ajudavam-me em todos os momentos.

Ao meu fiel companheiro de licenciatura e mestrado, José Familiar que juntamente vivemos situações que nunca serão esquecidas, quer a nível pessoal quer a nível profissional.

Ao meu núcleo de amigos mais próximo que me apoiaram e incentivaram a realizar este mestrado.

A todo o Clube Desportivo Feirense, mais precisamente ao treinador José Carlos e ao Manuel por todo o carinho que me deram ao longo da época, por confiarem no meu trabalho, por quererem que seja cada vez melhor, por me ajudarem a melhorar a minha formação como pessoa e como profissional.

E como agradecimento especial, ao professor doutor Hugo Sarmento por todo a paciência que teve ao longo deste ano, por todo o tempo “perdido” para que este relatório ficasse o melhor possível, um grande obrigado!

Resumo

A realização do presente estágio teve como principal objectivo preparar-nos para o mundo do contexto de trabalho e por isso este relatório expõem todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva de 2014/2015 da equipa de Iniciados do campeonato nacional do Clube Desportivo Feirense.

Desde de Julho de 2014, ficou definido com o Prof. José Carlos que iria ficar como adjunto, na equipa de Iniciados para ajudar na melhoria tanto das capacidades individuais como das melhorias colectivas de todos os jogadores.

Cada vez mais o acompanhamento dos treinadores aos seus atletas é fundamental para que estes estejam concentrados e melhorem as suas capacidades para a equipa obter melhor resultados.

Durante esta época desportiva, todos os momentos foram importantes para a minha aprendizagem como treinador. Numa primeira fase, apenas tentei perceber a metodologia utilizada pelo treinador principal para poder intervir adequadamente. Numa segunda fase comecei, com a colaboração do outro treinador adjunto, a preparar a primeira parte do treino (activação geral) e numa terceira fase o treinador deu-me toda a autoridade para poder intervir no treino e preparar os treinos com os métodos que se tinham vindo a desenvolver.

Durante a realização deste estágio, foi realizada uma investigação científica sobre a motivação da equipa em dois momentos distintos da época.

De uma forma geral, este estágio permitiu-me perceber ainda mais o quanto o papel do treinador é importante, principalmente na formação do atleta e também contribuiu para o meu desenvolvimento como treinador, aprendendo como lidar com vários tipos de jogadores.

Palavras-chave: Treinador; Formação; Motivação

Abstrat

The completion of this stage aims to prepare us for the world of work context and so this report expose all work along the sports season of 2014/2015 the Initiates team national championship of the Sports Club Feirense.

Since July 2014, it was agreed with Prof. José Carlos would stay as assistance in the Initiates team to help improve both individual skills as collective improvements of all players.

Increasingly monitoring the coaches to their athletes is essential for these are concentrated, and improve their capabilities to the team get better results.

Increasingly monitoring the coaches to their athletes is essential for these are concentrated, and Improve their capabilities to the team get better results.

During the racing season, all times were important to my learning as a coach. Initially, just tried to understand how was the coach of the methods to be able to intervene in the same segment. In a second phase started whit the cooperation of the other deputy, to prepare the first part of the training (general activation) and a third phase the coach gave me full authority to be able to intervene in the training and prepare training with the methods that had developed.

During the realization of this stage, a scientific investigation was conducted on the motivation of the team at two different times of the season.

In general, this stage allowed me realize even more how much the coach's role is important, especially in the athlete's training and also contributed to my development as a coach, learning how to deal with various types of players.

Keywords: Coach; Training; Motivation.

1 - Introdução

Este estágio surge no âmbito do Mestrado em Ciências de Educação Física e Desporto e na especialidade em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia.

A realização de um estágio é vista pelo aluno como o momento mais importante de todo o seu processo escolar, pois é neste momento que é possível aplicar todos os conhecimentos e competências que foram adquiridos durante esse tempo. É também um momento marcante pois é muitas vezes a primeira experiência com o mundo profissional.

O estágio foi realizado no Clube Desportivo Feirense, no escalão dos iniciados que competem no Campeonato Nacional e teve início no dia 28 de Julho de 2014.

O Clube Desportivo Feirense é um clube de Portugal, da cidade de Santa Maria da Feira. Actualmente, tem como principal modalidade o Futebol, mantendo ainda como modalidades a Natação, Andebol, Ginástica, Cicloturismo, Badminton, Atletismo, Futsal, Taekwondo e Judo.

No futebol, o Feirense está dividido, em futebol de forma o em que se inserem 16 equipas, desde juniores até petizes; Futebol s nior que se encontra na II Liga Nacional; Futebol de veteranos, que consiste em jogadores que passaram pelo clube.

A equipa em que estamos a estagiar compete no Campeonato Nacional e defronta numa primeira fase as equipas do distrito de Aveiro: Sanjoanense, Oliveirense, Fiães, Avanca, Gafanha, Acad mico de Viseu, Repesenses, Beira-Mar, Gondomar.

De uma forma sucinta, durante a pr -epoca apenas me adaptei aos métodos, tanto do treinador principal como do treinador adjunto, ajudando-o apenas em algo que estes precisassem. Na primeira fase da época comecei por perceber como era abordado o dia do jogo, desde da concentra o até ao

final do jogo. Muitas vezes também iria fazer observação de nossos adversários para recolher informação individual ou colectiva.

Numa segunda fase já realizava planos de treino, principalmente da primeira parte do treino e também no dia dos jogos realizava a activação geral aos jogadores titulares.

Durante este estágio foi realizado também um estudo científico sobre o tema “Motivação” que consistiu no preenchimento, pelos jogadores, do inquérito QMAD em duas fases distintas da época (final da primeira fase e final da segunda fase).

Decidi fazer este estudo pois hoje em dia a motivação é cada vez mais importante para a continuação da prática da actividade física nestas idades.

2 – Fundamentação Científica

Hoje em dia o Desporto é importante para o desenvolvimento de qualquer indivíduo, quer seja a nível social como a nível pessoal e de saúde.

Em Portugal o Futebol é considerada a modalidade mais praticada e vista, com uma grande margem em relação às outras. Actualmente temos ícones do futebol, como por exemplo Cristiano Ronaldo, que fazem com que as crianças o vejam como um ídolo, e por isso promove que as crianças optem por praticarem a modalidade de futebol do que outra qualquer modalidade. Por isso cada vez mais, o futebol de formação é importante para o crescimento do atleta.

O Futebol é uma modalidade que pressupõe quatro factores importantes para obter melhores resultados: técnica, tática, físico e psicológico. O papel do treinador, passa por tentar melhorar estes factores para o atleta poder alcançar os objectivos pessoais e colectivos. Segundo Garganta (2007), “A verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas. Um bom executante é, antes de mais, aquele que é capaz de seleccionar as técnicas mais adequadas para responder às sucessivas configurações do jogo. Por isso, o ensino e o treino da técnica no Futebol, não devem restringir-se aos aspectos biomecânicos, mas atender sobretudo às imposições da sua adaptação inteligente às situações de jogo.”

O treino exige o conhecimento de táticas e estratégias do jogo e de competição dentro e fora do campo, por isso se um treinador não tiver o conhecimento total do que está a fazer dificilmente vai ter sucesso.

Araújo (1994) refere que a profissão de treinador exige um conhecimento multidisciplinar, tornando-se, evidentemente, imprescindíveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional na modalidade desportiva em que se especialize, bem como o domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista no estimular do interesse e a motivação dos que consigo aprendem e treinam.

O treinador de formação assume cada vez mais um papel indispensável para a melhoria dessas capacidades, por isso o treinador deve passar uma imagem o mais exemplar para os seus atletas que estes tenham-no como um exemplo a seguir na sua vida. Todo o papel de treinador vai ser importantíssimo para o desenvolvimento do atleta quer no percurso desportivo, quer no percurso pessoal da sua vida.

Segundo Moita (2008), “a palavra formação não tem apenas um sentido, podendo, ser aplicada em vários contextos e momentos da existência do ser humano”.

Rosado et al. (2000, cit. por Bravo, 2008) afirmam que “ser treinador nos dias de hoje é, sem dúvida, uma actividade mais rigorosa, na medida em que estes assumem um papel e uma missão preponderantes, onde lhes é exigido o exercício de uma infindável lista de tarefas, aptidões, atitudes e comportamentos.”

3 - Objectivos

3.1 – Objectivos da intervenção profissional:

A minha intervenção profissional neste estágio consistiu em aplicar todos os conceitos aprendidos durante a época escolar realizada no Instituto Universitário da Maia, tanto do mestrado como também os conteúdos da licenciatura. Ser autónomo e capaz de criar um próprio modelo de jogo e por esse modelo de jogo em prática, ser capaz de observar todos os aspectos do jogo, quer sejam os aspectos táticos da equipa como os aspectos técnicos de cada jogador. Conseguindo intervir positivamente nestes aspectos, logicamente, que irei perceber um pouco mais sobre a modalidade de futebol.

A troca de ideias entre várias pessoas que estão neste mundo à muito mais tempo, vai-me ajudar a no meu futuro como treinador, visto, a minha passagem pelo futebol tenha sido apenas como jogador e nunca como treinador.

Resumidamente, com este estágio, pretendo ajudar o Clube Desportivo Feirense a ser ainda melhor na formação, e também, a evoluir as minhas capacidades de liderança, comunicação e treinador.

3.2 – Objectivos a atingir com a população-alvo:

Em relação à minha intervenção com a população-alvo, consistiu em ajudar todos os atletas a melhorar todos os aspectos que interferem no melhoramento das suas qualidades de jogo, tanto os aspectos táticos, como aspectos técnicos. A nível das capacidades psicológicas, físico e mental ter uma intervenção positiva tanto quando a equipa tem resultados melhores como resultados menos bons. Transmitir os valores do Clube Desportivo Feirense, para que estes joguem com amor ao clube.

Visto, os atletas já terem 15 anos, o trabalho fundamental da relação com bola (passe, recepção e remate) era executado normalmente na primeira fase do treino. É importante nestas idades trabalhar o ganho de massa muscular e de potência para os jogadores tirarem vantagem nos confrontos com os adversários.

A nível colectivo, visto ser o segundo ano de futebol 11 desta equipa, o objectivo passava por tentar que as movimentações táticas fossem interiorizadas o mais rápido possível, para que se consiga obter o melhor resultado possível.

De uma forma geral, existiu também a preocupação de trabalhar a coordenação, agilidade, flexibilidade.

3.3 – Calendarização dos objectivos do estágio:

De Agosto até Dezembro:

Numa primeira fase, conhecer a realidade do Clube Desportivo Feirense para poder intervir de modo com a política do clube. Conhecer também todos os atletas da equipa dos Iniciados, e perceber quais as suas dificuldades, tanto a nível técnico e tático como também fora do contexto desportivo, pois muitas vezes, o meio em que se encontram influenciam bastante as suas atitudes dentro do campo. Após uma adaptação ao clube e à equipa conhecer os métodos e o modelo de trabalho do treinador para poder intervir da forma que o treinador pretende e dar continuidade ao seu trabalho. Em relação ao trabalho de terreno, depois de conhecer o clube, jogadores e o treinador, o objectivo passou a realizar observação de jogos dos adversários de modo a dar indicações aos treinadores das outras equipas.

De Dezembro até final do estágio:

Numa ultima fase dos estágio, os dois principais objectivos são: realizar microciclos em função do que é pretendido nessa fase da época e ser capaz de aplica-los no treino sem qualquer problema; Ser capaz de gerir a equipa durante um jogo. Em contexto de treino, ser capaz de liderar a equipa em todas as partes do treino, (mobilização articular, coordenação, aspectos técnicos e táticos). Durante esta parte final do estágio, desenvolver tanto o relatório de estágio como também o dossier de estágio e o estudo científico com a ajudar do orientador de estágio

4. Enquadramento da prática profissional

4.1 – Descrição das funções desempenhadas

O estagiário fez parte da equipa técnica dos iniciados nacional que compete campeonato nacional na serie C e desempenha as funções de preparador física e observador. A capacidade do estagiário conseguir que os seus atletas evoluam é importante. Por isso o trabalho foi dividido em várias partes, para que este seja realmente bem feito.

Numa primeira fase conhecer os atletas e perceber quais as capacidades que devem ser melhoradas. Depois de conhecer os seus atletas, começou por intervir durante o treino de forma adequada e com a autorização do treinador principal. Após a intervenção nos treinos ser bastante positiva, começou a intervir durante os jogos, obviamente com a autorização do treinador, dando feedbacks, principalmente, de posicionamento dos jogadores.



Fig.1 – Brasão do Clube Desportivo Feirense

4.2 – Enquadramento teórico da análise a desenvolver

Com os conhecimentos adquiridos na licenciatura e no mestrado por em prática alguns desses temas, como por exemplo Psicologia, pondo em prática alguns métodos para melhorar a parte da mental do atleta. Os métodos de observação são postos em prática tanto nos jogos como nos treinos, observando a parte técnica e tática dos jogadores.

Todos os conhecimentos que obtivemos durante o nosso percurso académico são importantes para este estágio e para o nosso futuro profissional. Nesta realidade tem um peso ainda maior pois estamos a lidar com jovens e temos que passar a mensagem mais correcta para que estes possam ir o mais longe possível, com a nossa ajuda. É importante não olhar só para o lado desportivo mas também tentar que estes se formem como pessoas exemplares para a sociedade.

Os conceitos adquiridos vão ser importantes tanto para desenvolver as capacidades motoras como as capacidades psicológicas dos jogadores. Numa primeira fase (pré-época) todos os conceitos de ganho de massa muscular, resistência, trabalho de cárdio, coordenação vão ser postos em prática. Durante a época esses conceitos continuam presentes mas os conceitos da psicologia vão estar muito mais presentes.

Segundo Garganta e Pinto (1994), “A aprendizagem dos procedimentos técnicos constitui apenas uma parte de pressupostos necessários para que, em situação de jogo, os praticantes sejam capazes de resolver os problemas que o contexto específico lhes coloca. Desde os primeiros momentos da

aprendizagem, importa que os praticantes assimilem um conjunto de princípios que vão do modo como cada um se relaciona com o móbil do jogo (bola), até à forma de comunicar com os colegas e contra-comunicar com os adversários, passando pela noção de ocupação racional do espaço de jogo.”

4.3 - Análise do envolvimento

4.3.1 – Região e envolvimento – Santa Maria da Feira é uma cidade portuguesa pertencente à área Metropolitana do Porto, região Norte e à sub-região de Entre Douro e Vouga, com cerca de 18 000 habitantes, estando integrada no distrito de Aveiro. O Clube Desportivo Feirense é o clube principal desta cidade em que tem por norma apostar na formação de jogadores. É conhecida principalmente pelo seu castelo e pela realização da Viagem Medieval, pois atrai milhares de pessoas.



Fig.2 – Brasão de Santa Maria da Feira



Fig.3 – Castelo de Sta. Maria da Feira

4.3.2 – Treinos e jogos – Os jogos e treinos da equipa de Iniciados em casa são realizados no Complexo Desportivo do Clube Desportivo Feirense, num dos campos sintéticos de futebol de 11 que o clube dispõem. Os dias dos treinos são: terça, quarta, quinta e sexta, sempre ao final da tarde, e jogos ao domingo de manhã. Devido ao excesso de equipas que o Feirense tem, apenas só à quarta-feira é que usufruímos do campo de futebol de 11 na totalidade, no resto dos treinos, por norma, treinos em metade do campo.



Fig.4 – Complexo Desportivo do C.D. Feirense

4.3.3 – Recursos necessários disponíveis:

No Complexo Desportivo do Feirense:

Tabela I – Instalações do clube

<i>Instalações</i>	<i>Quantidade</i>
Campos sintético fut. 7	2
Campos sintético fut.11	1
Campos relva fut. 11	2
Campos fut-volei	2
Posto médico	2
Secretaria	1
Balneários	9
Bar	1
Lavandaria	1

Tabela II – Recursos Materiais

<i>Material</i>	<i>Quantidade</i>
Bolas	Muita quantidade
Sinalizadores	Muita quantidade
Escadas de Coordenação	8
Coletes	Muita quantidade
Cones	Muita quantidade
Balizas	16
Arcos	Muita Quantidade
Varas	Muita Quantidade
Mini-balizas	8
Redes de fut-volei	5

Em relação aos recursos humanos do clube, o Feirense, na formação, é composto por um presidente, um coordenador de futebol de 11, um coordenador de futebol de 7, vinte diretores e dezassete treinadores.

Tabela III – Recursos humanos do futebol de formação

<i>Função</i>	<i>Nome</i>
Presidente	Fernando Costa
Coordenador futebol 11	José Fernando
Coordenador futebol 7	José Carlos

Tabeça IV – Equipas e os seus respetivos treinadores

<i>Equipa</i>	<i>Treinador</i>
Petizes	Frederico e João Machado
Traquinas	Bruno Coelho, Tiago Pinto e Artur
Benjamins	Manuel Teixeira, Samuel, Frederico e Saulo
Infantis	Bruno Coelho, Rui Amorim, José Familiar, André Teixeira e Daniel
Iniciados B	Ruben Pombinho, Saulo e João Machado
Iniciados A	José Carlos, Bruno Coelho, Manuel Teixeira
Juvenis B	Sérgio e Frederico
Juvenis A	Vasco Coelho e André Teixeira
Juniores B	Samuel e Rui Amorim
Juniores A	Nuno e Magno

4.4 – Análise dos praticantes

4.4.1 – Caracterização geral dos praticantes:

A equipa dos Iniciados do Clube Desportivo Feirense é composta por 25 jogadores e nasceram todos no ano de 2000. Esta é uma equipa que vem dos escalões mais jovens do clube, e por isso já se conhecem muito bem. Todos os jogadores moram no distrito de Aveiro, excepto dois que moram no distrito do Porto, mais concretamente em Gondomar. A equipa compete no Campeonato Nacional na série C.

Tabela V – Jogadores da equipa de Iniciados

Jogador	Posição	Altura (m)	Peso (kg)
Schneider	Avançado	1,71	60
Nuno O.	Extremo	1,70	63
Vicente	Defesa Central	1,75	67
Francisco	Extremo	1,70	65
Frederico	Médio-Ala	1,60	50
João P.	Médio	1,62	62
Vasco C.	Defesa Direito	1,69	60
Gonçalo C.	Guarda-Redes	1,74	64
Eduardo	Médio-Ala	1,73	66
Gonçalo F.	Defesa Direito	1,71	61
Vasco Costa	Avançado	1,78	55
André Paço	Defesa Esquerdo	1,66	61
Alex	Guarda-Redes	1,75	69
Kiko	Médio Defensivo	1,80	70
Henrique	Defesa Central	1,77	67
Gonçalo S.	Médio	1,73	54
Pedro Rosas	Defesa Esquerdo	1,78	67
Nuno F.	Defesa Central	1,84	72
António	Médio-Ala	1,78	67
Rui Silva	Médio-Ala	1,86	73
Filipe Guerra	Extremo	1,77	68

4.4.2 – Cuidados e necessidades específicas da população alvo:

Visto ser um período especial da vida dos atletas, o treinador tem um papel ainda mais importante no seu desenvolvimento, pois na idade da adolescência muitos jovens já não aceitam ordens, tem problemas na escola e em casa, e muitos por jogarem menos tempo pensam em desistir do futebol ou sair do clube e por treinador tem que ser capaz de lidar com esses problemas.

Os atletas dos iniciados do Feirense tem, principalmente, a necessidade de ganhar uma maior potência e ganho de massa muscular, condição física (resistência), posicionamento e leitura de jogo, perceber o modelo de jogo e cada jogador deve tentar entender qual é realmente a sua função em campo.

O treinador tem de ser um modelo para os seus atletas, aspecto que ganha ainda mais ênfase quando estamos a falar de formação. O treinador de futebol de jovens, deverá ser um educador que, possua sólidos conhecimentos de futebol, que goste de trabalhar e que consiga estabelecer uma boa relação com os jovens. Para além disso tem de ser conhecedor das suas diferentes fases de desenvolvimento e conhecer os meios e os métodos mais adequados para o seu integral desenvolvimento.

4.4.3 – Recrutamento da população-alvo:

Para um recrutamento de jovens para o clube, normalmente realizam-se captações para escalões mais jovens, para que estes sejam trabalhados e melhorarem de acordo com as ideias do clube e do modelo de jogo da equipa. Mais concretamente em relação à equipa de iniciados, o recrutamento de jogadores é feito através da equipa de scouting do clube.

O clube tem uma base de dados, de vários anos de todos os clube que tem potencial para jogar no Feirense. Por norma, antes de acabar a época faz-se os primeiros contactos com o atleta que se tem interesse.

Contudo, qualquer atleta é bem vindo ao Feirense, pois o clube vive de mensalidades que são pagas pelos atletas.

4.4.4 – Formas de avaliação da população alvo

Nestas idades, sendo os jogadores jovens, a evolução de cada jogador pode ser bastante significativa, e por isso, um jogador pode evoluir rapidamente de uma época para a outra.

A forma mais utilizada para avaliar o potencial de cada jogador são os exercícios específicos para os aspectos técnicos e táticos.

Normalmente os aspectos táticos, são melhorados através de filmagens que se realizam e de seguida se apresenta aos atletas para estes perceberem onde falharam e onde tem que haver melhoria.

Durante a época os treinadores discutem sobre o empenho e a evolução de cada jogador e o que é necessário melhorar ainda mais para potenciar mais o atleta.

Toda a análise dos jogadores é feita apenas a “olho-nu” e depois são classificamos numa escala de 1 a 5 consoante a importância que tem para o clube ou não.

5. Realização da prática profissional

5.1 - Pré-época

A pré-época para os iniciados começou no dia 28 de Julho com uma breve apresentação aos atletas de toda a equipa técnica e directores e quais os métodos que iriam ser utilizados nos treinos.

Durante as primeiras três semanas, a maior parte dos treinos foram bi-diários. Da parte da manhã em que a intensidade era maior, para aumentar a resistência, potência, velocidade e massa muscular dos atletas. Da parte da tarde, normalmente os treinos eram centrados na vertente técnico-tática.

Na primeira fase, tentei adaptar-me a todos os métodos utilizados no clube e do treinador para não cometer erros que prejudicariam os atletas.

Na pré-época, realizamos vários jogos-treino, tais como contra o Paços de Ferreira, Futebol Clube do Porto, Rio Ave, Dragon Force.

CLUBE DESPORTIVO FEIRENSE

Departamento de Futebol de Formação

Época 2014/ 2015

Escalão – Iniciados A

Segunda – Feira	Terça – Feira	Quarta – Feira	Quinta – Feira	Sexta – Feira	Sábado	Domingo
<p>Objetivos de treino <u>Apresentação</u></p> <p><u>Ativação funcional</u></p> <p>1. 1.Corrída continua 2. 2.Mobilidade segmentar 3. 3.Flexibilidade art/muscular</p> <p>4. <u>Mini circuito de intermitências (força em regime da matriz biomecânica do jogo.</u></p> <p>5. <u>MPB: 4 x 4 + 4 (espaço 25m x 25m)</u> a. jogadores exteriores jogam a dois toques. b. não podem repetir o passe</p> <p>6. <u>Alongamentos/ Mobilidade específica/ Potenciação trem sup/ Abdominal/ Lombar</u></p>	<p>Objetivos de treino <u>Ativação funcional</u></p> <p>1.Corrída continua 2.Mobilidade segmentar 3.Flexibilidade art./ muscular</p> <p>4.<u>Força geral em estações:</u> 4.a -Coordenação neuromuscular em contexto – passe/ receção e mudanças de direção; 4.b-circuito por estações: - exercícios com obstáculos.</p> <p>5.<u>MPB</u></p> <p>6.<u>Mobilidade específica/ alongamentos/ Potência abdominal/ lombar/ trem superior</u></p>	<p>Objetivos de treino <u>Ativação funcional</u></p> <p>1.Corrída continua 2.Mobilidade segmentar 3.Flexibilidade art./ muscular</p> <p>4. <u>Potência aeróbia -intermitências sub -maximais: passe em contexto tático (70% maximal)</u></p> <p>5. <u>Mini jogo em estrutura condicionado</u></p> <p>6. <u>Alongamentos/ Mobilidade específica/ Potenciação trem sup/ Abdominal/ Lombar</u></p>	<p>Objetivos de treino <u>Ativação funcional</u></p> <p>1.Meíinhos 3 x 8 jog. 2.Mobilidade segmentar 3.Flexibilidade art./ muscular 4. <u>Círculo de intermitências (força em regime da matriz biomecânica do jogo.</u> 4.a- Coordenação neuromuscular em contexto – passe/ receção e mudanças de direção; 4.b. Espaço 20 x 20m – transição/ zona (quem perde bola vai tentar recuperar noutro quadrado) *(1) 5. <u>Iniciação ao específico – Gr + 11 x 11 + Gr em ½ campo</u> 6. <u>Alongamentos/ Mobilidade específica/ Potenciação trem sup/ Abdominal/ Lombar</u></p>	<p>Objetivos de treino <u>Predisposição motora</u></p> <p>1.Meíinhos 3 x 8 jog. 2.Mobilidade segmentar 3.Flexibilidade art./ muscular</p> <p>4. <u>Finalizações em estrutura – PASSE COM COMBINAÇÃO - Defesas centrais fazem oposição:</u> a. Relação ala/ médio; b. Relação ala/ lateral c. Relação Avançado/ MC/ ala</p> <p>Nota: definição do espaço a ocupar na área</p> <p>5. <u>Alongamentos/ Mobilidade específica/ Potenciação trem sup/ Abdominal/ Lombar</u></p>	<p>Objetivos de treino</p> <p>1.<u>Ativação funcional e predisposição para o jogo treino.</u></p>	<p>Objetivos de treino</p> <p>Descanso.</p>

Mês: Julho/ Agosto

Período de Treino 28/07/2014 a 2/08/2014

Fig.5 – Exemplo de um microciclo de pré-época

5.2 – Período Competitivo (1ª fase)

Sendo o campeonato dividido em duas fases (1ª e 2ª fase), a primeira fase estávamos inseridos na série C do campeonato nacional de Iniciados e começou no dia 31 de Agosto.

Esta fase plano semanal de treinos era o seguinte:

Tabela VI. Plano semanal dos treinos

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
T A R D E	FOLGA	Treino 18:30 - 20h	Treino 20h - 21:30	Treino 20h - 21:30	Treino 18:30 - 20h	FOLGA	JOGO

Tabela VII. Capacidades trabalhadas nos treinos semanais

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
T A R D E	FOLGA	Recuperação / Relação com bola	Potência/Força/ Técnica/Tática/ Coordenação	Potência/Força/ Técnica/Tática/ Coordenação	Técnica Tática	FOLGA	JOGO

O objectivo traçado no início da época era ser campeão desta fase.

Na primeira volta, os resultados não foram os melhores, pois tentou-se fazer uma gestão do plantel para todos jogarem. Visto esse método de rotatividade não ser o melhor para obter melhores resultados optou-se por tentar ter uma equipa base não alterando a equipa de jogo para jogo.

Os resultados começaram a aparecer e conseguimos alcançar o nosso objectivo, ficando em primeiro lugar nesta fase, no dia 1 de Novembro.

Nesta segunda fase já me inseri mais, tanto no treino como no jogo. No treino ficando muitas vezes responsável pela primeira parte do treino, fazendo uma activação geral, coordenação e potência. No jogo, com a autorização do treinador principal, dando feedbacks, principalmente de posicionamento dos jogadores para dentro de campo.

CAMPEONATO

		Total						
		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Feirense	40	18	12	4	2	38	10
2	AD Sanjoanense	37	18	11	4	3	36	13
3	UD Oliveirense	33	18	10	3	5	28	13
4	Fiães SC	33	18	9	6	3	22	16
5	Gafanha	31	18	9	4	5	24	22
6	Gondomar	21	18	5	6	7	16	22
7	Avanca	14	18	3	5	10	21	36
8	Repesenses	14	18	3	5	10	16	29
9	Beira-Mar	13	18	3	4	11	17	36
10	Ac. Viseu	10	18	1	7	10	14	35

Fig. 6 – Tabela classificativa da série C do campeonato nacional de Iniciados (retirado de www.zerozero.pt)

5.3 - Período Competitivo (2ª fase)

Esta fase está dividida em três zonas (Norte, Centro e Sul), estando o Feirense inserido na zona Norte com mais 5 equipas (F.C. Porto, S.C. Braga, Vitória de Guimarães, Rio Ave e Marítimo).

Esta segunda fase começou no dia 2 de Janeiro sendo o primeiro jogo em Braga contra o Sporting Clube de Braga, em que começamos com um resultado positivo, empatando 1-1.

Durante esta fase o objectivo era obviamente competir e chegar o mais longe possível mas também disfrutar do momento de estar na fase de apuramento para campeão nacional.

Nesta fase, entrevi muito mais pois, tanto o treinador principal como o outro adjunto, confiavam em mim e no meu trabalho. Continuei a realizar, muitas vezes, na primeira fase do treino. No jogo, muitas vezes já realizei a activação geral aos jogadores.

CAMPEONATO

		Total						
		P	J	V	E	D	GM	GS
1	FC Porto	23	10	7	2	1	27	5
2	Rio Ave	22	10	7	1	2	16	8
3	SC Braga	20	10	6	2	2	18	6
4	V. Guimarães	9	10	3	0	7	8	17
5	Feirense	8	10	2	2	6	7	17
6	Marítimo	4	10	1	1	8	4	27

Play-off Campeão
 Melhor 2º qualificado para o Ap. Campeão

Fig. 7 – Tabela classificativa da zona norte do campeonato nacional de Iniciados (retirado de www.zerozero.pt)

5.4 – Final da época

O período competitivo, para o Feirense acabou no dia 29 de Março em que o nosso principal objectivo foram cumpridos, como já foi referido, ser campeão da primeira fase e depois desfrutar do momento de poder jogar contra equipas como o Porto, Braga e Guimarães.

Neste final de época sinto que o estágio foi bastante produtivo, pois nesta ultima fase, já realizava o plano de treino e ponha-o em prática sem qualquer problema.

5.5 – Dificuldades encontradas

Durante este estágio a principal dificuldade que encontrei foi sem dúvida lidar com alguns jogadores que estão numa idade complicada em que pensam que sabem tudo e que a opinião deles é que conta. A idade da adolescência, é complicada de lidar, tendo muitas vezes os pais culpa nisso, não os educando da melhor maneira em casa.

A nível técnico-tático, senti algumas dificuldades nos processos táticos, o que me fez estar ainda mais atento quando o treinador principal executava exercícios para por em prática algo que queria transportar para o jogo.

Também senti alguma dificuldade, na comunicação, talvez por não estar á vontade nem ter confiança suficiente com os atletas, mas depois de falar várias vezes para o grupo essa dificuldade foi ultrapassada.

6. Análise e reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo de jogo

Toda a análise e reflexão sobre o desenvolvimento e implementação do processo de jogo, provém da visualização de treinos e principalmente nos jogos, tentando perceber se o trabalho que é realizado nos treinos é conseguido por em prática nos jogos.

Para conseguirmos visualizar e perceber se está correcto ou não temos que saber exactamente o que pretendemos da nossa equipa. Neste caso temos que pretendemos que a equipa se comporte da melhor maneira nos quatro momentos que são eles: organização defensiva e ofensiva e transição defensiva e ofensiva; que a sua técnica individual (passe, recepção e finta) e a relação com a bola melhore a cada momento da época: que as jogadas bases que são treinadas no treino sejam postas em prática, como por exemplo: passe no avançado, este joga no apoio frontal (médio interior) que depois lance em profundidade no extremo do mesmo lado ou no extremo do lado contrário; a motivação de cada atleta esteja sempre no melhor ponto possível, para poder ajudar os colegas e reforçando o espírito de equipa.

7. Investigação Científica

Um dos maiores fenómenos sociais que tem um maior impacto na nossa vida é, sem dúvida, o Desporto.

O Desporto, hoje em dia, faz cada vez mais parte da vida de qualquer pessoa, pois, por consequência, irá trazer uma melhoria na qualidade de vida reduzindo problemas de saúde, o melhoramento da sua vida social, pois o Desporto é uma atividade social, em que lidamos com muitas pessoas.

Hoje em dia, a motivação é cada vez mais estudada e investigada pois é a chave para qualquer pessoa ser bem sucedida.

Gill (2000), descreve a motivação como a intensidade e direção de um comportamento, sendo esse comportamento determinado tanto pelo próprio indivíduo como pelo meio envolvente.

Podemos classificar a motivação a dois níveis: intrínseco e extrínseco.

A motivação intrínseca é classificada por algo que é gerado pela própria pessoa, ou seja, necessidades e motivos próprios. A motivação extrínseca por algo que provém do exterior, como por exemplo dinheiro.

Foi realizado um estudo no escalão de Iniciados do Clube Desportivo Feirense, para perceber o grau motivacional do grupo em questão e quais as questões que devem ser mais trabalhadas no futuro.

Este estudo tem dois objectivos, o primeiro para conhecermos qual o nível de motivação que os atletas tem nas diferentes fases da época, após a primeira fase em que jogam com equipas mais acessíveis e na segunda fase da época em que as equipas são realmente muito mais fortes. O segundo objectivo pretende conhecer e compreender quais são os factores que realmente levam os atletas a realizarem a prática desportiva.

7.1. Metodologia

7.1.1 Amostra

A amostra desta investigação foi constituída por 21 atletas do escalão de Iniciados do Clube Desportivo Feirense, com uma média de idades de 14 anos.

7.1.2 Instrumento

Neste estudo foi utilizado o instrumento *QMAD* (questionário de motivação para as Atividades Desportivas), com o objectivo de avaliar os motivos pela qual os atletas fazem atividade física. Este instrumento é formado por 30 questões, das quais, as questões são apenas focadas na motivação. O instrumento utiliza uma escala do tipo Likert, em que: 1 – Nada importante; 2 – Pouco importante; 3 – Importante; 4 – Muito importante; 5 – Totalmente importante.

Neste questionário, as trinta questões estão agrupadas em oito factores em que:

Factor 1 – Realização/Estatuto – Questões: 3, 12, 14, 21, 23, 25, 26 e 28;

Factor 2 – Contextual (influência de familiares, amigos, instalações) – Questões: 9, 20, 27 e 30;

Factor 3 – Afiliação (novos conhecimentos) – Questões: 2 e 11;

Factor 4 – Orientação para o grupo (trabalho de equipa) – Questões: 8, 18 e 22;

Factor 5 – Desenvolvimento de habilidades (competências desportivas) – Questões: 1 e 10;

Factor 6 – Libertação de energias (novas fontes de interesse) – Questões: 4, 13, 16 e 19;

Factor 7 – Condição Física – Questões: 6, 15 e 24;

Factor 8 – Divertimento – Questões: 5, 7, 17 e 29.

7.1.3 Procedimentos

O estudo foi realizado em duas partes. A primeira parte do estudo foi realizada, no dia 13 de Janeiro de 2015, numa fase em que a equipa acabou de jogar a primeira fase do campeonato, ficando em primeiro lugar. A segunda parte do estudo foi realizada no fim da segunda fase do campeonato, no dia 2 de Abril de 2015.

Após a confirmação do Clube Desportivo Feirense para utilizar a sala de reuniões do Complexo do clube, os atletas puderam responder às questões num ambiente calmo. Foi pedido aos atletas para que respondessem de uma forma sincera ao inquérito.

Na segunda fase, os procedimentos foram exatamente os mesmos.

Após a inserir os dados recolhidos no programa SPSS, seguiu-se o procedimento dos dados através da análise estatística descritiva.

7.1.4 Resultados

Tabela VIII. Estatística Descritiva

Fatores	1 ^a		2 ^a	
	N	Recolha (m±dp)	Recolha (m±dp)	Recolha (m±dp)
Realização/Estatuto	21	4,38±0,55	4,32±0,57	
Contextual	21	4,36±0,63	4,24±0,65	
Afiliação	21	4,48±0,68	4,31±0,73	
Orientação p/ grupo	21	4,38±0,59	4,41±0,46	
Desenv. Habilidades	21	4,67±0,43	4,61±0,42	

7.1.5 Discussão de dados

Podemos verificar uma grande semelhança de respostas de todos os atletas da primeira recolha de dados para a segunda recolha.

Curiosamente os valores da média são todos maiores na primeira recolha menos na orientação para o grupo, em que o valor da média é superior na segunda recolha.

Podemos afirmar que todos os valores são superiores a 4, sendo assim a prática desportiva bastante importante para todos os atletas.

Após a pesquisa sobre outros estudos nesta área da motivação, consegue-se facilmente perceber que a prática desportiva é bastante importante para o desenvolvimento do ser humano em todos os aspectos, independentemente da quantidade da amostra.

No estudo de Gill, Gross e Huddleston (1983), os resultados mostram as razões mais importantes para a participação desportiva, sendo eles: melhorar as competências, divertimento, aprender novas competências, desafio e ser fisicamente saudável. Todos estes factores vão de encontro aos factores referidos no QMAD e de encontro aos resultados obtidos no estudo realizado.

Buonomano, Cei e Mussino (1995), cit. por Cruz (1996), procuram identificar quais os factores mais importantes para a prática desportiva dos jovens, sendo os motivos mais relevantes, condição física, ordem social, competição, melhoria social e visibilidade social.

8. Conclusão

A realização do estágio no Clube Desportivo Feirense foi uma oportunidade que me enriqueceu tanto a nível Profissional como a nível Humano, pois durante todo este período aprendi muito sobre como lidar com jovens atletas, métodos de ensino de futebol e o que é necessário para a atividade de Treinador de Futebol de formação.

A vivência com todos os diferentes tipos de atletas, uns com mais aptidões para o desporto, outros com menos, uns com uma vontade incrível de ser ainda melhores e outros que apenas se refugiavam no futebol se divertirem e estar com os colegas fez-me perceber que realmente o papel de Treinador é fundamental pois tem que conseguir gerir isso tudo, percebendo realmente o que cada jogador quer para o seu futuro e tentar que o atleta consiga o que realmente quer.

O Treinador é possivelmente o elemento mais importante na formação do jovem como jogador.

As diferentes vivências de competições (1ª fase e 2ª fase) fez-me realmente perceber a diferença que existe no contexto desportivo quando se fala das equipas mais fortes e menos fortes. Por exemplo, o Futebol Clube do Porto em que os atletas lutam para realmente serem jogadores profissionais, e o Fiães Sport Clube em que os seus atletas vivem realmente o clube e que na maioria continuam a praticar futebol para se divertirem. Na realidade em que estou inserido existe um pouco das duas situações pois o Clube Desportivo Feirense é um clube que tem sempre ambições de ganhar qualquer competição e por isso tenta contratar jogadores para que consiga isso mas também não deixa de lidar com atletas que queiram apenas divertir.

Poder realizar este estudo tento como o meu orientador o professor José Carlos foi sem dúvida importante para que conseguisse por em prática tudo que aprendi durante a licenciatura e mestrado, pois tive toda a liberdade para o fazer.

Em relação ao balanço desportivo durante a época, todos os objectivos foram alcançados o que torna este meu estágio ainda mais produtivo. Ser campeão da primeira fase e disfrutar da segunda fase eram os objectivos principais e

tendo eu poder dar o meu contributo para que isso fosse possível faz com que me sinta realmente satisfeito.

No final da época é gratificante ver o carinho que todos os atletas têm por toda a equipa técnica, mesmo apesar de muitos deles não terem sido opção na maioria das vezes.

Ainda mais gratificante é quando no final da época a direção do Clube Desportivo Feirense nos diz que conta com o nosso trabalho para a próxima época, é sinal que o trabalho foi realizado com sucesso.

9. Referências bibliográficas

- Araújo, J. (1994). *Ser treinador*. Editorial Caminho.
- Buonamano, R; Cei, A. & Mussino, A (1995). Participation motivation in Italian youth sport. *The Sport Psychologist*, 9, 265-281.
- Cruz, J.F. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In *Manuel de Psicologia do Desporto*, (pp. 305-331). Braga: S.H.O-Sistemas Humanas e Organizacionais, Lda.
- Garganta, J., & Pinto, J (1994). O ensino do futebol. In *O ensino dos jogos desportivos* (pp.95-136): Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.
- Garganta, J. (2007). O ensino da tática nos JDC baseado no compromisso percepção-desiçã-o-acção. *1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.
- Gill, D., Gross, J., Huddleston, S. (1983). "Participation Motivation in Youth Sports". *International Journal of Sports Psychology*, Vol XIV, pp 1-14.
- Moita, M. (2008) *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Académica Sporting/Puma*. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Rosado, A. & Mesquita, A. (2008). A formação para ser treinador. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.) *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto da Faculdade do Porto.

10. Anexos