



Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio em Treino Desportivo Supervisionado

André Alexandre Ribeiro da Silva Pereira

(N.º18662)

Supervisor: Professor Doutor José Neto

Orientador: Mister Vítor Oliveira e Mister António Conceição

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre
(Decreto-lei n.º74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei
n.º43/2007 de 22 de fevereiro)

Julho, 2014



Pereira, A. (2014). *Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado*. Maia: ISMAI. Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Mestrado de Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Superior da Maia.

Índice

Resumo

Abstract

1	Introdução	7
2	Análise do contexto	8
2.1	Análise da atividade	8
2.1.1	Conceitos e conteúdos	8
2.1.2	Metodologias e Estratégias	8
2.1.3	Fundamentação científica	9
2.2	Análise do envolvimento.....	11
2.2.1	Região e envolvimento.....	11
2.2.2	Moreirense Futebol Clube	11
2.2.3	Local de atividade	13
2.2.4	Outras organizações envolvidas.....	14
2.2.5	Recursos disponibilizados e adquiridos.....	14
2.3	Análise dos praticantes	15
2.3.1	Caracterização geral dos praticantes	15
2.3.2	Cuidados e necessidades específicas da população alvo	17
2.3.3	Recrutamento da população-alvo.....	18
2.3.4	Formas de avaliação da população-alvo	19
3	Definição de objetivos	21
3.1	Objetivos da intervenção profissional	21
3.2	Objetivos a atingir com a população-alvo	21
4	Resultados dos conteúdos e estratégias de intervenção profissional	23
4.1	Contactos desenvolvidos.....	23
4.2	Desenvolvimento do programa.....	23
4.3	Promoção do programa.....	25
5	Processo de avaliação e controlo.....	27
5.1	Avaliação do cumprimento de objetivos	27
5.2	Avaliação do programa.....	28
6	Conclusões e recomendações	29
	Referências bibliográficas.....	30
	Anexos.....	31

Índice de imagens

Imagem I – Brasão da freguesia de Moreira de Cónegos	11
Imagem II – Bandeira da freguesia de Moreira de Cónegos	11
Imagem III – Símbolo do Moreirense Futebol Clube	12
Imagem IV – Parque Desportivo Comendador Joaquim de Almeida Freitas	13
Imagem V – Relvado sintético	13

Índice de tabelas

Tabela I – Infra estruturas do Moreirense Futebol Clube	14
Tabela II – Constituição do plantel	15
Tabela III – Nacionalidade dos jogadores	16
Tabela IV – Número, média de idades, altura e peso dos jogadores	16
Tabela V – Identificação da equipa técnica	17
Tabela VI – Microciclo pré-época	25
Tabela VII – Microciclo (2 jogos semanais)	25
Tabela VIII – Microciclo (1 jogo semanal)	26

Resumo

O Futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC), que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto disputam objetivos comuns. Neste sentido, é fundamental construir uma estrutura bem sustentada capaz de atingir o alto rendimento e o sucesso desportivo.

A elaboração deste documento que se segue vem no sentido do processo de estágio curricular que se realizou na equipa profissional de futebol do Moreirense Futebol Clube que disputou a Liga 2 Cabovisão.

Todo o processo de desenvolvimento é explicado e descrito ao longo do documento, incluindo o programa desenvolvido, as metodologias utilizadas, o contexto e todos os intervenientes que fizeram parte deste estágio.

Para finalizar, referir todas as exigências requeridas por uma equipa de alto rendimento e a inclusão da observação no futebol de uma forma mais estruturada e abrangente por parte do clube.

Abstract

Football is a collective game sport, (CGS) that takes place in an environment of high variability, unpredictability and randomness, in which confronting teams compete for common goals. Regarding this, it's essential to build a solid structure capable of achieving high performance and success.

The production of the following document happens in the follow up of a internship at the Moreirense Futebol Clube professional football team, that participated in the Liga 2 Cabovisão 2013/2014.

The whole development process it's explained and described throughout the document, including the developed program, the used methodologies, the context and all the stakeholders who had impact in this internship.

Finally, mention all the demands required by a high-performing team and the addition of observation in this sport in a more structured and comprehensive manner by the club.

1 Introdução

O relatório de estágio aqui apresentado encontra-se inserido no plano de estudos do segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com a especialização em Treino Desportivo, do Instituto Superior da Maia.

O presente estágio teve como orientador no local o Mister Vítor Oliveira e mais tarde o Mister António Conceição, treinadores principais da equipa profissional de futebol do Moreirense Futebol Clube e a sua supervisão foi feita pelo Professor Doutor José Neto, docente no Instituto Superior da Maia.

Este estágio curricular foi desenvolvido na equipa sénior de futebol do Moreirense Futebol Clube que durante esse período disputou a Liga 2 Cabovisão. Este é também, não só um clube de futebol sénior, mas sim, um clube voltado para a formação de crianças e jovens ao nível social e desportivo, na procura de servir a equipa sénior obtendo a sua profissionalização. O Moreirense Futebol Clube tem como prática corrente o acolhimento de estágios curriculares, na área da Educação Física e Desporto, entre outras, ajudando na formação do seu pessoal.

As atividades de estágio decorreram entre 15 de Julho de 2013 e 11 de Maio de 2014, que permitiram ao estagiário uma participação ativa em todo o processo do treino inerente a uma equipa profissional e também nas observações.

Este relatório seguirá uma estrutura pré-definida, começando por uma caracterização da instituição e da região, uma definição dos objetivos, passando aos resultados dos conteúdos e estratégias de intervenção pessoal e processo de avaliação e controlo.

2 Análise do contexto

2.1 Análise da atividade

2.1.1 Conceitos e conteúdos

Numa equipa profissional o nível de organização e exigência é tao elevado que a sua estrutura é montada antecipadamente e com bastante ponderação.

Cada elemento da equipa técnica tinha cargos definidos e distribuídos de forma a haver uma envolvimento total e conseqüentemente um resultado mais valorizado.

Em relação às minhas responsabilidades ficou definido que estaria presente no trabalho diário da equipa profissional, como apoio a todo o processo do treino, assim como nas observações dos próprios jogos através das filmagens.

2.1.2 Metodologias e Estratégias

A metodologia utilizada foi de encontro aos objetivos propostos pelo clube para a época e nesse sentido foi sempre prioridade haver uma constante procura do alto rendimento coletivo com a máxima potenciação das capacidades dos jogadores.

Todo o processo de treino foi efetuado com o intuito de fazer evoluir o modelo de jogo que o treinador escolheu para a equipa, através de situações o mais próximo da realidade do jogo.

Através do modelo de jogo definido houve sempre a preocupação no sentido de uma consciencialização para todos os momentos do jogo, isto é, a concentração e o equilíbrio constante eram fatores fundamentais para a organização defensiva e ofensiva da equipa. Procurou-se desde o início uma evolução nos exercícios sem queimar etapas, do mais simples para o mais

complexo de acordo com a forma de jogar da equipa, através dos jogos reduzidos.

Em relação a observação dos adversários procurou-se que fosse feita sempre das duas formas, observação direta (in loco) e indireta (em vídeo). Observava-se um jogo in loco e normalmente um ou dois em vídeo consoante a necessidade. Apesar de haver um conhecimento prévio das equipas era importante ser feita uma caracterização mais aprofundada sobre cada adversário. Era elaborado um relatório de cada adversário para ser entregue ao treinador para posteriormente ser feita uma análise. Com base nisso eram montadas apresentações com recurso a texto, imagem e vídeo com as informações consideradas pertinentes a serem mostradas aos jogadores.

2.1.3 Fundamentação científica

O Futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC), que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando, em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário (ataque «-» defesa) alicerçadas em relações de oposição «-» cooperação (Garganta, 1997).

Numa equipa de futebol de alto rendimento, em que se procura constantemente a coesão e a organização coletiva que permitem atingir os objetivos, requer a formação de uma identidade própria na sua forma de jogar através de um modelo de jogo.

A construção de um Modelo de Jogo é um processo complexo que visa estabelecer um conjunto de orientações, ideias e regras organizacionais de uma equipa, com o objetivo de a preparar para reagir à variedade de situações que surgem durante a competição (Lucas & Garganta, 2002, cit. in. Azevedo, 2011).

Todos os fatores de rendimento, não só o tático, foram associados ao processo de treino, dada a importância que cada um tem na forma de jogar da

equipa. Frade, V. citado por Rocha (2000) acrescenta que o tático não é físico, técnico, psicológico, nem estratégico, mas precisa dos quatro para se manifestar.

Nesse comprimento, ao longo de toda a época a equipa técnica procurou trabalhar o fator psicológico de uma forma especial, visto ser um meio preponderante para atingir o sucesso. O espírito de equipa e a união de grupo foram a base do sucesso.

“ Sou um grande defensor do espírito de equipa. Olharei para todos os meus jogadores de maneira igual, porque os trofeus são ganhos por equipas” (José Mourinho).

“... no treino é tao importante trabalhar a força, a agilidade, a velocidade, a destreza, a técnica, etc., como o controlo da ansiedade, a atenção e a concentração, a imaginação, a autoconfiança, o espírito de coesão...”(José Neto, 1999)

Outro dos aspetos fundamentais do futebol atual é, sem dúvida, o *Scouting*, em todas as suas vertentes, ou seja, na análise de jogo (coletiva e individual) e na prospeção. Foi um propósito da equipa técnica procurar aumentar os conhecimentos acerca desta matéria.

Segundo Manuel Machado, na sua entrevista a Nuno Ventura (2013), *“Na atualidade do desporto de rendimento, e no futebol em particular, o Scouting tem vindo progressivamente a ocupar um espaço de cada vez maior importância.”*

Segundo Neto, J. (2008) *“ A observação e análise do jogo torna-se, então, um instrumento indispensável na avaliação e conhecimento do rendimento em futebol. É, pois, de grande importância, a procura de um saber mais profundo da modalidade e do próprio jogo para uma intervenção técnico-pedagógica do treinador”.*

2.2 Análise do envolvimento

2.2.1 Região e envolvimento

Guimarães é uma cidade portuguesa situada no Distrito de Braga, região Norte e sub-região do Ave (uma das sub-regiões mais industrializadas do país), com uma população de 52 181 habitantes, repartidos por uma malha urbana de 23,5 km², em 20 freguesias e com uma densidade populacional de 2 223,9 hab/km².⁴

Moreira de Cónegos é uma freguesia portuguesa do concelho de Guimarães, com 4,72 km² de área, 4 853 habitantes (2011) e com uma densidade populacional de 1 028,2 hab/km².

Foi elevada a vila pela lei n.º 67/95 de 30 de Agosto de 1995.



Imagem I – Brasão da freguesia de Moreira de Cónegos

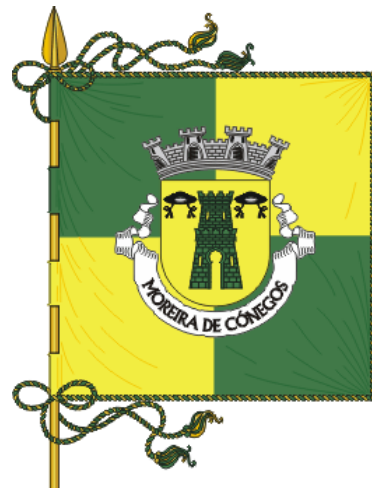


Imagem II – Bandeira da freguesia de Moreira de Cónegos

2.2.2 Moreirense Futebol Clube

O Moreirense Futebol Clube é um dos principais clubes de futebol de Guimarães, visto ser o único pertencente a uma freguesia do concelho a atuar nos campeonatos profissionais de futebol. Conta nos últimos anos com varias presenças na 1ª Divisão.

Foi a 1 de novembro de 1938, através de um grupo de trabalhadores da têxtil Cuca, que foi oficialmente fundado o Moreirense Foot-Ball Clube, tendo nesse mesmo ano se filiado na Associação de Futebol de Braga. Contudo só duraram quatro anos de competições até o clube entrar num sono profundo de quase três décadas, tendo, ainda assim, Domingos Silva inscrito todos os anos a equipa mesmo não havendo atividade. Tudo isto devido ao facto de o campo onde se efetuavam os jogos ter sido alugado, tendo deixado de haver condições para o utilizar.

Depois de um longo hiato, o Moreirense foi, assim, reativado na época de 1970/71, passando a atuar no Campo das Vinhas. Ainda na mesma década assisteu-se a mudança de casa para o Comendador Joaquim de Almeida Freitas onde se verificou na época de 1978/79 a primeira subida aos campeonatos nacionais.

É considerado um clube pequeno no panorama nacional mas que, aproximadamente, na última década conta com quatro presenças no escalão máximo do futebol português, estando garantida mais uma na próxima época, conquistada no decorrer do estágio curricular. Tem sido ultimamente notabilizado pela simpatia e boa receptividade, tendo já conquistado por três vezes o prémio de fair-play, atribuído no final de cada época.



Imagem III – Símbolo do Moreirense Futebol Clube

2.2.3 Local de atividade

Parque Desportivo Comendador Joaquim de Almeida Freitas

O Parque Desportivo Comendador Joaquim de Almeida Freitas é o estádio de futebol do Moreirense Futebol Clube. As atuais infraestruturas foram inauguradas a 20 de outubro de 2002 e com capacidade para 9000 espectadores depois de terem sofrido algumas remodelações desde o meio da década de 70, altura em que se mudaram para o atual local de atividades. Cinco meses depois, a 24 de Fevereiro de 2003, é inaugurada a iluminação artificial com o primeiro jogo realizado à noite com o Sporting. Iluminação essa, cedida pela Câmara de Guimarães, viajando diretamente do estádio D. Afonso Henriques, casa do vizinho Vitoria SC.



Imagem IV – Parque Desportivo Comendador Joaquim de Almeida Freitas

No exterior do seu estádio o Moreirense FC conta também com dois relvados sintéticos, fazendo face as necessidades de um clube profissional e também á sua formação que é extensa.



Imagem V – Relvado sintético

2.2.4 Outras organizações envolvidas

Atualmente o Moreirense FC na prática de futebol abrange todos os escalões etários a partir dos 5 anos tendo mesmo mais do que uma equipa em cada escalão, obrigando a uma maior flexibilidade na gestão dos espaços. Isso também acontece na equipa sénior quando há necessidade de tratamento do relvado. Nesse sentido existe um acordo, dadas as boas relações, com um clube vizinho, Pevidém SC, no sentido de ceder o seu relvado natural para efetuar os treinos. Também com as mesmas intenções é utilizado o relvado da fábrica têxtil Pizarro SA, em Brito.

2.2.5 Recursos disponibilizados e adquiridos

O Moreirense Futebol Clube possui nos seus locais de atividades condições de topo a nível nacional que fazem face a todas as necessidades inerentes a um clube desta dimensão.

Tabela I – Infra estruturas do Moreirense Futebol Clube

Campos Fut 11	2	Ginásios	1	Balneários	10
Relva natural	1	Gabinete Medico	1	Equipa sénior	4
Relva sintética	1	Enfermaria	2	Camadas jovens	6
Campos Fut 7	1	Crioterapia	1	Rouparia	2
Relva sintética	1	Sauna	1	Auditório	1
		Jacuzzi	1	Gabinetes técnicos	1
		Sala de massagens	1		

Com os avanços na tecnologia, principalmente na saúde, o departamento médico esteve em constante procura de melhorar os recursos do clube e dotá-lo de melhores condições, elevando o nível de exigência.

Relativamente ao material necessário a cada treino ou jogo o clube sempre disponibilizou todos os recursos existentes e necessários, tendo sido apenas necessário adquirir uma nova câmara de vídeo e suporte para uma mais exata análise.

Para o tratamento de vídeo, quer da própria equipa ou dos adversários, foi utilizado o Movie Maker 6.0 para posteriormente ser mostrado á equipa no auditório com capacidade para projeção de vídeo.

2.3 Análise dos praticantes

2.3.1 Caracterização geral dos praticantes

O Moreirense Futebol Clube apos um época difícil em que terminou com a descida de divisão sentiu desde logo a vontade de regressar ao escalão máximo do futebol português já nesta época.

Através de um bom encaixe financeiro pela venda de alguns jogadores permitiu ao clube fazer uma aposta forte e certa no plantel e foi desde logo assumida a candidatura a subida de divisão.





Apesar de alterações cirúrgicas ao longo da época, o plantel do Moreirense foi desde logo considerado o mais forte e mais capaz de todos os outros.

Tabela II – Constituição do plantel

GUARDA REDES		DEFESA		MÉDIO		AVANÇADO	
1	 Ricardo Ribeiro	2	 Paulinho	6	 Filipe Melo	9	 Pires
13	 Carlos	3	 Anilton Júnior	7	 Diogo Cunha	10	 Rui Miguel
24	 Ricardo Silva	4	 Sandro	8	 André Simões	12	 Edgar Costa
80	 Alexandre Ferreira	5	 Ricardo Nascimento	11	 Tarcísio	17	 Tiago Borges
87	 Marafona	14	 Florent Hanin	19	 Abreu	18	 Rafa
		22	 Elízio	23	 André Carvalhas	20	 Márcio Madeira
		25	 Stéphane Madeira	30	 Luís Aurélio	21	 Mendy
		81	 Miguelito	42	 Idris	28	 Wagner
						77	 Arsénio

O plantel foi constituído na sua maior parte por jogadores de nacionalidade portuguesa existindo só mais três nacionalidades diferentes.

Tabela III – Nacionalidade dos jogadores

PAÍS	VALOR
 Portugal	17 (68,0%)
 Brasil	5 (20,0%)
 França	2 (8,0%)
 Senegal	1 (4,0%)

Uma das características importantes foi haver uma média de idades equilibrada, havendo bastante experiência em competição e um conhecimento alargado da competição.

Tabela IV – Número, média de idades, altura e peso dos jogadores

ITEM	VALOR
Jogadores	25
Média Idade	27,30
Média Altura	181 cm
Média Peso	74 Kg

A equipa técnica inicial era composta por quatro elementos e mais um que era eu. Era composta por elementos com formação académica e outros com larga experiência profissional, com funções bem definidas de forma a corresponder às exigências. Com a mudança do treinador foram acrescentados mais dois elementos.

Tabela V – Identificação da equipa técnica

Nome	Função
Vítor Oliveira	Treinador
António Conceição	Treinador
Leandro Mendes	Preparador Físico
Tó ferreira	Treinador de GR
Baltasar	Treinador Adjunto
Costeado	Observador
Armindo Cunha	Observador

2.3.2 Cuidados e necessidades específicas da população alvo

No início da época foi feita uma avaliação geral a cada atleta de forma a verificar a existência de anomalias que necessitassem de cuidados especiais, tal como é normal em qualquer clube a este nível.

Desde logo o trabalho do dietista foi requisitado para alguns casos específicos de jogadores com excesso de peso, tendo sido feitos alguns planos alimentares, e também para outros que tinham uma alimentação menos correta foram dadas algumas recomendações.

Aquando dos primeiros treinos foram detetadas três lesões com alguma gravidade que condicionaram o trabalho de toda a equipa e conseqüentemente obrigaram a um cuidado redobrado por parte do departamento medico, não só com esses casos mas sim com toda a equipa principalmente ao nível da recuperação entre cargas. Nesse sentido foi necessário criar horários de uso do ginásio para os jogadores serem acompanhados por um profissional da área de forma a evitar a sobrecarga e possíveis lesões.

Sempre que se verificavam lesões ligeiras eram elaborados planos específicos pelos fisioterapeutas sendo acompanhados por estes até serem entregues ao preparador físico.

A metodologia utilizada foi sempre de encontro às necessidades da equipa procurando potenciar ao máximo as capacidades dos jogadores de forma a obter o sucesso imediato, visto ser essa a aposta para a época. Foi também possível integrar alguns jogadores da formação do clube durante os treinos de forma a perspetivar algum futuro.

Como é normal num grupo de pessoas com gostos, formas de estar, agir e pensar diferentes acontecem sempre alguns problemas que prejudicam o jogador envolvido como também a equipa, e por isso mesmo foi necessário recorrer a um psicólogo para ajudar alguns jogadores de forma a potenciar cada vez mais as suas capacidades mantendo as suas mentes limpas. Também na parte final da época foi solicitada a ajuda de um psicólogo desportivo, amigo, em que com várias conversas que teve com o plantel e com a mostragem de imagens e vídeos foi conseguida uma melhoria significativa na performance e conseqüentemente nos resultados como era o pretendido.

Para finalizar, referir que apenas quatro jogadores transitaram da última época o que torna o plantel praticamente novo e desconhecido e, por isso, exigiu ainda mais das pessoas que faziam parte da estrutura.

2.3.3 Recrutamento da população-alvo

Com base no insucesso do ano transato com a descida de divisão e com a venda de alguns ativos o clube decidiu fazer uma aposta forte em todos os setores de forma a atingir de novo o escalão máximo do futebol nacional.

Então, assim, a direção não só contratou uma equipa técnica forte e conhecedora da realidade do campeonato a disputar como também não se privou de abrir os cordões à bolsa e reforçou todo o plantel com jogadores de larga experiência nacional e outros com grande potencial de futuro. Foi feita uma aposta

forte no produto nacional, sendo o plantel constituído em grande parte por jogadores portugueses.

Durante a época foram feitos alguns reajustes, não só na equipa mas também no departamento médico de forma a fazer frente as exigências, dotando o clube de todas as condições necessárias para o sucesso. Na reabertura do mercado foi então acrescentado mais um fisioterapeuta a equipa e um único jogador, entrando no clube por empréstimo de um outro.

2.3.4 Formas de avaliação da população-alvo

Como ponto de partida, no início de época, foram feitas avaliações físicas no sentido de obter informações exatas para posteriormente serem feitos planos individuais de prevenção de lesões ou melhoria da capacidade.

Após uma caracterização antropométrica, foram registados os valores do peso, IMC, % de gordura corporal, % de água, massa muscular e o índice de metabolismo basal. Através da prova de esforço foi registada a frequência cardíaca.

Foi feita também uma avaliação exaustiva na procura de fatores indicativos de lesão. Nos jogadores que fossem encontrados desequilíbrios ou aqueles que o departamento médico achasse necessário, por antecedentes de lesão, eram feitos os testes Iso cinéticos de força muscular.

Ao longo de toda a época, semanalmente foram registados os valores do peso e da % de gordura corporal e mensalmente foi controlada a concentração de urina para saber se os jogadores estavam hidratados.

Foram mantidas também conversas diárias com os jogadores para que houvesse um acompanhamento próximo acerca do estado de espírito de cada um. Foi dada uma atenção especial ao nível psicológico, considerado fundamental.

Em termos técnico-táticos e para que houvesse uma evolução na forma de jogar da equipa foi constantemente feita uma análise de treinos e jogos de forma a verificar a existência de comportamentos corrigíveis em treino.

No final de cada semana de trabalho para efetuar a seleção dos jogadores eram tidos em conta todos estes fatores, contudo, as características do jogo e as exigências do adversário eram também tidas em consideração nas escolhas.

3 Definição de objetivos

3.1 Objetivos da intervenção profissional

Quando se realiza um estágio curricular o objetivo principal será a mudança da teoria para a prática, juntando todos os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica para uma melhor adaptação no terreno.

Outro dos objetivos passa por a constante aquisição de conhecimentos, não só do tipo técnico-tático, físico ou estratégico, mas também o acompanhamento de uma equipa profissional, todo o seu envolvimento, o contacto com pessoas importantes no mundo futebolístico que ficarão para sempre marcadas no nosso trajeto e a relação com os jogadores que considero fundamental.

Desde início ficaram bem definidos os objetivos a cumprir por mim para com a equipa, sendo eles um contributo no controlo do treino da equipa e a observação dos jogos, através de filmagens, para posteriormente serem entregues a equipa técnica.

Foi objetivo imposto por mim, que queria estar próximo e criar uma relação forte com os jogadores de forma a conquistar a confiança deles para poder dar conselhos e ter todo o tipo de conversas.

3.2 Objetivos a atingir com a população-alvo

Tal como referido no ponto anterior os meus objetivos para com a população-alvo ficaram bem definidos relativamente a forma como iriam ser desenvolvidos.

Relativamente ao controlo do treino foi exigido um acompanhamento próximo de acordo com a exigência do clube em relação aos seus objetivos para a época. Era sempre feita uma análise apos cada treino para detetar possíveis debilidades na performance da equipa que pudessem posteriormente ser corrigidas em treino.

Relativamente às observações feitas através de filmagens dos jogos, eram efetuadas logo apos o término do jogo pela equipa técnica para que a primeira

análise pública fosse o mais próxima da realidade. Durante a semana essas imagens eram aproveitadas para serem mostradas aos jogadores com o propósito de corrigir erros e melhorar o rendimento.

Em relação à observação dos adversários eram recolhidos vídeos, através da partilha entre os clubes, e analisados pela equipa técnica de forma minuciosa para que quando fosse passada a mensagem aos jogadores, ela fosse o mais correta e eficaz possível.

Como era sabido o clube definiu como prioridade a subida de divisão, e obrigatoriamente a exigência no trabalho era máxima o que fez com que houvesse um comprometimento sério de todas as partes para ser possível alcançar o objetivo.

4 Resultados dos conteúdos e estratégias de intervenção profissional

4.1 Contactos desenvolvidos

Desde o início e durante toda a época foram feitos contactos com equipas, nomeadamente do escalão inferior, no sentido de se efetuarem jogos-treino para manter o ritmo competitivo de todo o plantel, mas também com vista em jogadores com potencial que pudessem interessar ao clube no futuro.

Acerca da análise dos adversários foram feitos contactos com as restantes equipas do campeonato no sentido de haver uma maior partilha de vídeos dos jogos, saindo toda a gente beneficiada dessa troca. As análises eram assim mais assertivas e posteriormente a mensagem passada aos jogadores era feita de forma mais convicta.

A nível pessoal, procurei sempre estar perto de todas as pessoas das diferentes áreas de intervenção, criando boas relações mas principalmente de me informar e dotar de um nível maior de conhecimento. Não só dentro do clube mas fora dele procurei a partilha de experiências, com profissionais da área do desporto, com pessoas que mesmo sem formação tem a experiência da prática, com amigos que na mesma altura se encontravam a realizar o seu estágio curricular e também com pessoas amigas da área da informática que cada vez mais esta inserida no mundo desportivo.

A curiosidade e a busca constante de experiências, informações e conhecimentos fazem de mim hoje uma pessoa mais capaz, sabendo, no entanto, que não me posso desviar desta forma de ser e de pensar.

4.2 Desenvolvimento do programa

Iniciar o estágio curricular numa equipa profissional bem organizada, com objetivos bem definidos e um grau elevado de exigência não foi numa fase inicial de todo simples e foi preciso algum tempo de adaptação. Sendo curioso e questionando

sem receio foram-se aos poucos juntando informações para que surgissem ideias de que forma eu poderia ajudar e ser uma mais-valia.

Como já foi referido antes, a equipa técnica já era formada por elementos com funções bem definidas e foi pelo interesse demonstrado em realizar qualquer tarefa que me coube realizar as filmagens de todos os jogos da equipa, incluindo jogos-treino e conferências de imprensa. Era uma área para a qual eu não me sentia confortável mas a partir do momento que aceitei exigiu de mim um comprometimento tal, que tive a necessidade de procurar pessoas da área para recolher informações pormenorizadas e praticar para que o trabalho fosse bem feito.

Relativamente ao controlo do treino, a minha parte era como auxílio a qualquer situação que ocorresse. A única voz ativa de orientação do treino era feita pelo Mister Vítor Oliveira, na altura, ficando os restante adjuntos e eu incluído como apoio, quer de material, quer de feedbacks de situações específicas.

Antes e apos os treinos, nos momentos de mais relaxe tanto eu como os adjuntos mantínhamos conversas com os jogadores de forma a criar relações de confiança e harmonia entre todos.

Á medida que a época vai avançando vai ao mesmo tempo se conhecendo melhor as pessoas e criando uma relação de respeito e amizade, na medida em que dizemos com mais convicção as nossas opiniões e elas são ouvidas e tidas em consideração.

Concluindo, o Moreirense como clube organizado que é e todas as pessoas que para ele trabalham deram-me todas as condições para que pudesse desenvolver um trabalho que fosse de acordo com as exigências próprias do clube e do profissionalismo da modalidade.

4.3 Promoção do programa

Ao longo de toda a época não foi possível definir um microciclo padrão devido ao elevado número de jogos que a equipa teve de efetuar em curtos períodos, e por isso existiram três planos diferentes, um para cada altura da época.

Tabela VI – Microciclo pré-época

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

Durante a pré-época os treinos eram diários, em dois dias da semana eram bi-diários normalmente na 4ª e 6ª feira podendo ser por vezes alterados os dias. A semana terminava com jogo ou folga consoante a altura da pré-época.

Tabela VII – Microciclo (2 jogos semanais)

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

Na altura da época em que a equipa tinha constantemente dois jogos semanais, não existiam folgas e os treinos baixavam de duração e eram essencialmente de recuperação e preparação para o jogo.

Tabela VIII – Microciclo (1 jogo semanal)

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

No último terço do campeonato em que só havia um jogo semanal passou a existir sempre uma folga semanal, á terça-feira, e nos restantes dias alternando os treinos entre manha e tarde concluindo com o jogo ao Domingo.

5 Processo de avaliação e controlo

5.1 Avaliação do cumprimento de objetivos

A minha integração no clube foi feita de forma gradual, passando numa fase inicial por uma integração numa estrutura que já estava montada e que se tornou ainda mais difícil, para mais tarde, com dedicação e esforço, ganhar a confiança de todos com empenho e boa disposição. Fazer a mudança total, em que num ano passo de jogador amador para um estágio curricular numa equipa profissional, obrigou a acelerar o meu processo de aprendizagem e adaptação a um nível bastante superior, profissional, que é caracterizado pela exigência e responsabilidade no trabalho. Esta integração foi-me sendo facilitada pela abertura por parte do treinador principal e restante equipa técnica para debater opiniões e ideias. Através da alegria e boa disposição que os caracterizava tornou-se mais fácil a adaptação. De uma forma geral as dificuldades foram sendo ultrapassadas e este estágio curricular foi bastante proveitoso acrescentando mais conhecimentos e principalmente fazendo a transição da teoria para a prática.

Em relação aos objetivos coletivos, estes foram totalmente conseguidos, visto que, a subida de divisão que estava definida como prioridade desde o início foi atingida acrescentando ainda o título de campeão da II Liga. Foi um processo longo e difícil em que apesar de algumas mudanças e desconfianças pelo caminho, a equipa nunca se desviou da sua meta e manteve-se sempre em lugares de subida na tabela classificativa. Em relação a Taça de Portugal, o clube deixou para segundo plano e nunca colocou metas a atingir nesta competição, sendo o Moreirense eliminado na 3ª eliminatória pelo Estoril, a quarta melhor equipa do escalão máximo de futebol na presente época. Tudo isto permitiu uma maior valorização dos seus ativos, principalmente os jogadores jovens com bastante potencial que aumentaram a sua capacidade.

Relativamente aos objetivos individuais, estou certo que foram atingidos, na medida em que aquilo que me foi proposto foi sempre feito da melhor forma possível. Desde que me deram uma tarefa a realizar fui-me apercebendo da responsabilidade que tinha em fazer bem sem falhar. Isto tornou-me mais capaz e

pronto para novas coisas. Uma das curiosidades e algum receio, admito, que tinha era fazer a transição da teoria, os conhecimentos que adquiri no mestrado e em toda a formação, para a prática, um clube de grande dimensão, com uma estrutura profissional bem organizada e com objetivos bem definidos.

Em conclusão, sinto-me realizado com aquilo que aprendi, que fiz, que pude partilhar e que certamente me tornou mais apto e capaz de poder olhar para o futuro de outra forma.

5.2 Avaliação do programa

Em forma de avaliação, e já anteriormente referido, todo o conhecimento adquirido durante o mestrado a nível teórico foi fundamental para uma maior integração na parte prática, que todos os dias nos apresenta novas situações e novas experiências. Foi assim um ano bastante enriquecedor e proveitoso que me permitiu adquirir novos conhecimentos.

Em relação as observações através das filmagens sinto que explorei um campo que me era desconhecido mas que se tornou bastante útil, não só para a equipa como para futuros trabalhos. Ao longo do estágio o meu envolvimento foi cada vez maior, nas tarefas a desenvolver e na relação com os jogadores que foi fantástica, por isso mesmo a este nível sinto-me bastante realizado.

É fundamental referir a importância que o treinador principal teve na maturação das minhas ideias e opiniões mas principalmente ao nível da relação com os jogadores, a capacidade de liderança demonstrada foi a característica com que mais se notabilizou e me fez estar sempre por perto.

6 Conclusões e recomendações

Este estágio curricular resultou na passagem da teoria para a prática, todo o conhecimento adquirido ao longo da minha formação académica foi possível aplicá-lo no terreno, num clube com uma grande estrutura e com elevadas ambições. Estar inserido num clube com um largo currículo no futebol nacional deu-me ainda mais a possibilidade de obter novas experiências e tornar-me mais capaz e competente.

Ter a possibilidade de trabalhar num clube como o Moreirense Futebol Clube, partilhando conhecimentos e experiências com pessoas profissionalizadas, em que o nível de exigência é máximo e a margem de erro tem de ser mínima, faz de mim hoje uma pessoa com outra visão sobre o mundo futebolístico, mas principalmente, uma pessoa mais madura que encara as situações com mais seriedade.

Outra conclusão que não podia deixar de referir, foi a oportunidade que o Mister Vítor Oliveira me deu de poder integrar a sua equipa técnica e por todos os conselhos que me foi dando. Uma pessoa com um percurso profissional de excelência, ao nível dos melhores, e como ser humano uma pessoa fantástica que procura sempre o bem-estar entre todos.

Em relação aos objetivos pessoais, concluo que atingi todos a que me tinha proposto, principalmente na adaptação a uma realidade diferente, num nível máximo de exigência, Tudo foi ainda mais saboroso com a obtenção da subida de divisão como campeão nacional.

Apesar de todos os esforços, com grandes investimentos na nossa formação, é triste sabermos a atual situação da formação de treinadores, estando sempre presente a incerteza em relação ao nosso futuro como treinadores certificados.

Em conclusão final, apesar de tudo isto, o sonho comanda a vida, e esta experiência só me deu ainda mais vontade e prazer em fazer aquilo com que sempre sonhei, ser treinador de futebol.

Referências Bibliográficas

Azevedo, J. (2011). *Por Dentro Da Tática: A construção der uma forma de jogar específica*: Prime Books.

Cubeiro, J. & Gallardo, L. (2012). *Código Mourinho*. Lisboa: Planeta.

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

Neto, J. (1999). *A Preparação Física e Psicológica do Árbitro de Futebol*: Edições ASA.

Neto, José. (2007). *Lesões, Treino... Futebol: Do psicológico ao integralmente humano!...* (Do autor ed.). Paços de Ferreira.

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

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar*. (2ª ed.): Prime Books.

Anexos