

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto –  
Especialização em Treino Desportivo (2º Ciclo)**

**Relatório de Estágio**



**Geração Benfica – Escola de Futebol Vila Nova de Gaia**

**Trabalho elaborado por:** Diogo Couto Santos

**Orientador Institucional:** Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

**Orientador cooperante:** Jorge Carlos Santos Moreira Batista

**junho de 2016**

## Resumo

---

O atual relatório destina-se a apresentar as várias etapas referentes ao estágio curricular realizado na Geração Benfica – Escolas de Futebol Vila Nova de Gaia, no escalão sub-13, no decorrer da época 2015/2016.

Fui abordado pelo Jorge Gonçalves, coordenado da Escola Geração Benfica e aceitei realizar o estágio na escola a adjunto do treinador Jorge Batista, jogador de Futebol ainda no ativo. O escalão com o qual trabalhamos foram os Sub-13, infantis. A época começou na primeira semana de setembro e terminou na primeira de junho, abordando duas competições: primeiro, o campeonato distrital da 2ª divisão e em segundo, a taça complementar: prova-extra.

Neste relatório abordo o tema do futebol jovem e o “ser treinador” bem como lidar com os jovens atletas quer em treino quer em competição. Ao longo da época, com responsabilidades conjuntas utilizamos métodos que consideramos mais adequados para lidar com os jovens. Utilizamos alguns testes básicos no início da época para registar o nível dos atletas e mais tarde a sua evolução, a nível físico e psicológico. Ainda, ao encontro da minha preferência, realizamos um programa de preparação física com cada atleta individualmente, dependendo das necessidades físicas, técnicas e coordenativas de cada um.

Sobre a utilização de testes, numa análise mais científica, abordei os questionários C-sai2 nos atletas de forma a estudar as suas necessidades e formas de reagir à ansiedade da competição. As conclusões retiradas confirmaram os comportamentos dos atletas quer com excesso de autoconfiança ou com demasiada ansiedade pelo que nestes casos é necessária uma intervenção metodológica que lhes permita diminuir esses índices.

**Palavras-chave: Futebol; Formação; Jovens; Competição.**