



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Joana Filipa Martins Marques

julho | 2013



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Joana Filipa Martins Marques

Guarda, Julho 2013

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Sporting Clube de Braga

Orientador(a) de Estágio: Agostinho Vieira de Oliveira

Orientado: Joana Filipa Martins Marques

Orientador(a) de ESECD: Professor Doutor Carlos Manuel Francisco

Guarda, Julho 2013

Ficha de identificação

Aluno/ Discente Estagiário: Joana Filipa Martins Marques

Número do aluno: 5007110

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto politécnico da Guarda.

Grau: Obtenção do Grau de Licenciatura em Desporto

Organização/Instituição Recetora: Sporting Clube de Braga

Local de Estágio: Braga

Morada: Estádio Municipal 1º de Maio Parque da Ponte

Código Postal: 4711-909

Concelho: Braga

Distrito: Braga

Telefone: 253 205 156

Web: www.scbraga.pt

Localidade: Braga

Início do Estágio: 17 de Outubro de 2013

Fim do Estágio: 14 de Junho de 2013

Nome e grau académico do Supervisor na Organização: Professor Agostinho Vieira de Oliveira

Orientadora de ESECD: Professor Doutor Carlos Manuel Francisco

Agradecimentos

Começo desde já por agradecer aos meus orientadores de estágio, quer na instituição acolhedora, o professor Agostinho Oliveira, o mister Hugo Vicente, o mister Pedro Pires, o mister José Araújo, o mister Rui Silva, o mister Diogo Almeida e o mister Ricardo Silva, quer na escola, o professor Carlos Francisco, pelo apoio, disponibilidade e compreensão que ao longo destes meses de estágio tiveram para comigo. Em todos os momentos menos bons, complicados, ajudaram-me sempre, com o objetivo de me levar à melhoria.

Agradeço também aos atletas, que de forma direta ou indireta contribuíram para o meu estágio e agradecer também pela cooperação que tiveram para comigo.

A todos os professores que fizeram parte da minha formação académica, todos os colegas da ESECD e todos os amigos que me acompanharam nesta longa caminhada, que foi a minha formação académica, um muito obrigado.

Agradeço também a todos os amigos que ao longo do meu trajeto de vida sempre estiveram presentes, nos bons momentos e nos maus momentos. A eles o meu muito obrigado.

Por fim, e não menos importante, queria agradecer aos meus familiares, em especial aos meus pais pelo carinho, amizade e apoio incondicional e de incentivo que sempre tiveram comigo ao longo de toda a minha vida pessoal, profissional e académica.

Aos meus tios um agradecimento em especial por me terem recebido em sua casa de braços abertos. Muito obrigada meus queridos tios!

Nada disto teria feito sentido sem a vossa força e dedicação.

Resumo

Realizei o meu estágio na cidade que é considerada a terceira cidade de Portugal, Braga. Nesta cidade, fui muito bem recebida por um clube que é bastante reconhecido, quer a nível nacional, como a nível internacional, o Sporting Clube de Braga.

Comecei no Escalão dos Iniciados “C”, onde permaneci aproximadamente um mês e meio. Nestes, apenas observei o que acontecia nos treinos. No mês de Dezembro, continuei o meu estágio nos Iniciados “B”, onde permaneci até ao fim do meu estágio. Inicialmente, apenas observei as sessões de treino. Em Janeiro comecei por interagir com os atletas, montando e desmontando o material e dando alguns feedbacks. Em Março dei a minha primeira sessão de treino. O plano de treino foi elaborado com os técnicos principais deste escalão. Durante as sessões de treino que dei, os treinadores estiveram sempre presentes para me apoiar em qualquer situação que fosse necessária.

Durante o estágio tive uma constante e permanente interação com os atletas, colaborei com os treinadores nas sessões de treino, aprendi com os erros e dei as minhas próprias opiniões.

Os exercícios eram reajustados de semana para semana de acordo com o trabalho realizado nos jogos pelos atletas.

O meu estágio foi maioritariamente de observação nos treinos e ia analisando a evolução dos atletas ao longo da época. Nas deslocações fora, acompanhava os técnicos e atletas aos jogos, incentivando-os para um bom jogo.

Ao longo deste estágio, passei por várias etapas, umas concluídas com sucesso, outras nem tanto. Consegui ultrapassar a fase de observação com sucesso. A interação com os atletas com integração com feedbacks, foi talvez o ponto menos forte do meu estágio. Uma vez que já tinha efetuado planos de treino no decorrer deste ano e dos anos anteriores, a parte do planeamento foi também concluído com sucesso. Assimilei bastantes conhecimentos úteis que no futuro poderei vir a utilizar e, por isso, penso que tenha sido um estágio bastante benéfico.

Palavras-chave

Estágio, treinos, jogos, Sporting Clube de Braga

Índice Geral

Ficha de identificação	iii
Agradecimentos	iv
Resumo	v
Palavras-chave	v
Índice de Ilustrações	viii
Lista de Abreviaturas	ix
Introdução	10
Parte I – Caracterização Sumária da Organização	12
Caracterização Histórica do Local de Estágio	12
Caracterização da entidade	14
Descrição geral	14
Espaços	17
Espaços	17
Equipamentos	19
Scbraga (2013). http://www.scbraga.pt/news/institucionais/equipamentos-oficiais-12-13 . consultado em 14-01-2013	19
Recursos	19
Organograma 2012/2013	21
Parte II – Contextualização Teórica do Estágio.....	22
Futebol	22
Operacionalização do Treino	24
O Treinador e as suas competências.....	24
Treino Desportivo.....	27
Etapas da formação desportiva.....	27
Observação.....	31
A observação na atividade física e desportiva.....	31
Organização do processo de ensino-aprendizagem	32
Planear	32
Realizar	33
Avaliar	33
Objetivos da Escola de Formação do Sporting Clube de Braga.....	34

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Objetivos do Estágio.....	34
Objetivos gerais	35
Objetivos específicos.....	35
Organização das Atividades.....	36
Metodologia de Ensino e Treino da Escola de Formação	36
Calendarização.....	39
Parte III – Reflexão Final.....	40
Reflexão Crítica do 1º semestre.....	40
Reflexão Crítica do 2º semestre.....	43
Conclusão Final	45
Bibliografia	47
Anexo I – Caracterização dos Iniciados “B”	49
Anexo II – Classificação dos Iniciados “B”	53
Anexo III – Classificação dos Iniciados “C”	54
Anexo IV – Foto do Plantel dos Iniciados “B”.....	55
Anexo V – Plano de Estágio	56
Anexo VI – Ação de Formação	57
Anexo VII – Horário Semanal	58
Anexo VIII – Plano de Treino	60

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 - Mapa	12
Ilustração 2 – Estandarte de cidade de Braga	13
Ilustração 3 – Estandarte do Sporting Clube de Braga	16
Ilustração 4 – Estádio AXA	17
Ilustração 5 – Estádio 1º de Maio	17
Ilustração 6 – Campo São Paio de Arcos	18
Ilustração 7 – Campo das Camélias	18
Ilustração 8 – Campo das Palmeiras	18
Ilustração 9 – Equipamento Principal	19
Ilustração 10 – Equipamento Secundário	19
Ilustração 11 - Autocarro	20
Ilustração 12 - Organograma	21
Ilustração 13 - Calendário	39

Lista de Abreviaturas

SCB – Sporting Clube de Braga

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

Introdução

No âmbito desta unidade curricular, foi-me proposta a realização de um estágio a ter lugar no último ano do curso de desporto. Este estágio teria de realizar-se numa associação, empresa, coletividade desportiva ou autarquia e teria a duração de dois semestres. No meu caso, em particular, realizei-o no Sporting Clube de Braga, no futebol e, mais especificamente, nas equipas dos Iniciados “C” e Iniciados “B”. O estágio teve a duração de trinta e duas semanas, com dez horas de estágio cada uma delas.

Tendo em conta que o meu estágio está direcionado para a área desportiva, é importante dar uma pequena noção do que é verdadeiramente desporto, *“é toda a atividade física, formal ou informal que visa a melhoria das capacidades físicas e mentais, fomenta as relações sociais e visa obter resultados competitivos a todos os níveis”* (Conselho da Europa, 1992).

Os conhecimentos adquiridos ao longo da vida desportiva vivenciada e académica encontrarão, certamente, nesta fase de estágio, a oportunidade de se aplicarem. Deste modo o estágio deve ser um meio para adquirir capacidades e valências no âmbito do treino desportivo.

O Sporting Clube de Braga é um clube de futebol com grande historial na modalidade e que tem como base o futebol de formação. As equipas em que estou inserido, tal como as outras, são equipas constituídas por jogadores formandos do clube e que reúnem qualidades que lhes poderá permitam vir a integrar a equipa principal.

Ao optar por esta entidade acabei por ganhar uma nova visão sobre a modalidade devido à sua própria cultura futebolística, novos métodos de trabalho, ao profissionalismo dos seus colaboradores, permitindo-me ampliar o meu conhecimento e preparando-me, de algum modo, para a realidade que é o competitivo mercado de trabalho.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Analisadas as várias fases do estágio posso dizer que esta instituição me ofereceu condições para que mais tarde posso cooperar com alguma equipa no âmbito treino.

O meu relatório tem uma ordem lógica e específica, na qual é apresentada uma caracterização da cidade onde estagiei, a caracterização da entidade que me recebeu, mostro as atividades que realizei e reflito sobre as mesmas. Mostro ainda pequenas pesquisas efetuadas para complementar o meu estágio.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

É um local cheio de cultura e tradições, onde a história e a religião vivem lado a lado com a indústria tecnológica e com o ensino universitário.



Ilustração 2 – Estandarte de cidade de Braga

(cm-braga, 2012)

Cm-braga (2013). <http://www.cm-braga.pt/wps/portal/publico>. Consultado em 23-10-2012

Caracterização da entidade

Descrição geral

O Sporting Clube de Braga, é um clube desportivo fundado oficialmente no dia 19 de Janeiro de 1921 e sediado na cidade de Braga. Não é apenas conhecido pelo futebol mas, também, pela natação e pelo atletismo (onde já venceram vários troféus nacionais e internacionais).

O processo de formação desta instituição, iniciou-se no ano de 1914. Um grupo de jovens, com destaque para Celestino Lobo, Carlos José de Morais, os irmãos Carvalho, Eurico Sameiro, Costinha, João Gomes (que viria a ser o primeiro presidente) e ainda Joaquim de Oliveira Costa, se reuniram com a finalidade de criar um clube de futebol que representasse a cidade de Braga. O primeiro jogo disputado foi frente à equipa de Algés e Dafundo. O primeiro campo do Sporting Clube de Braga, localizava-se na Quinta Mitra, propriedade do Estado.

Depois de várias épocas na Segunda Divisão Nacional, o Sporting de Braga, ascende pela primeira vez à Primeira Divisão Nacional, ao sagrar-se campeão nacional da Segunda Liga contra o “Onze Unidos”, no Montijo. O resultado foi de 2-0.

Em 1950, foi inaugurado o Estádio 28 de Maio, que hoje em dia é denominado por 1º de Maio e, o Braga passou a contar com uma casa com capacidade para cerca de 40000 espectadores.

Nas décadas de 50 e 60, o clube começa a consolidar a sua presença na Primeira Divisão Nacional, alcançando o quinto lugar nas épocas de 1953-1954, 1954-1955 e 1957-1958.

O Braga cai à segunda divisão em 1961, só havendo regressar à 1º divisão Nacional no dia 20 de Abril de 1964, ao vencer o Sporting da Covilhã por 4-1

Em 20 de Maio de 1964 o Braga sagrava-se campeão nacional da Segunda Divisão pela segunda vez, ao vencer em Coimbra o Torreense por 2-1.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

A 22 de Maio de 1966, o Braga venceu a Taça de Portugal no Estádio do Jamor, derrotando o Vitória de Setúbal por 1-0, com um golo de Perrichon. Com a vitória na Taça e o consequente acesso à Taça das Taças, estava garantida, pela primeira vez, a participação numa prova internacional de futebol. Depois deste sucesso, a equipa volta a viver dificuldades, caindo assim para a Segunda Divisão na época de 1969-1970. Voltando à Primeira Divisão Nacional em 1974-1975, onde permaneceu até hoje. A seguir ao Futebol Clube do Porto, Sport Lisboa e Benfica e Sporting Clube de Portugal, o Sporting Clube de Braga, é o clube há mais anos consecutivos na Primeira Divisão Nacional.

Em 1976-1977 vence a Taça Federação Portuguesa de Futebol, prova que apenas contou com uma edição.

Na temporada de 2010-2011, o Braga fez a sua estreia na Liga dos Campeões em casa, numa vitória por 3-0 contra o Celtic na primeira mão da terceira pré-eliminatória. Apesar de ter perdido a segunda mão por 2-1, passou para a próxima ronda com um agregado de 4-2. Na quarta ronda de qualificação, venceu o Sevilla FC por 1-0 em casa e 4-3 fora, entrando assim na fase de grupos da Liga dos Campeões pela primeira vez.

O Sporting Clube de Braga, é hoje um clube de referência nacional. O Clube dispõe de um palmarés significativo que inclui a conquista da Taça de Portugal, e da Taça Federação Portuguesa de Futebol. Nas últimas épocas classificou-se nos cinco primeiros lugares do campeonato português, assegurando assim a sua presença na Liga Europa.

A conquista da Taça Intertoto (2008), o segundo lugar no campeonato português em 2010, a presença inédita da fase de grupos da liga dos campeões e posteriormente na fase de grupos da mesma e o segundo lugar na liga Europa da UEFA em 2010-2011, fazem parte da afirmação internacional do clube português que mais tem crescido nos últimos anos.

No dia 13 de Abril de 2013, o Braga, venceu a Taça da Liga frente ao Futebol Clube do Porto (1-0), jogo realizado no Estádio Cidade de Coimbra.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Com o crescimento desportivo, o número de sócios tem vindo a aumentar, contando, atualmente com 30000 sócios que acompanham a equipa de forma assídua.

No final da época de 2009-2010, o clube disputava o primeiro lugar do campeonato com o Benfica e, vários milhares de adeptos acompanharam a sua equipa. Em casa o jogo com mais adeptos foi em 14 de Fevereiro de 2010, com 30184 espectadores nas bancadas do Estádio AXA, jogo frente ao Marítimo.

O Vitória de Guimarães é considerado o grande rival e, é com este adversário que se protagoniza o “Dérbi do Minho”.

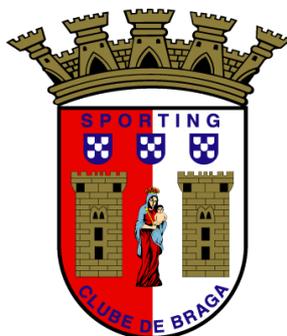


Ilustração 3 – Estandarte do
Sporting Clube de Braga

Fonte: www.scbraga.pt - Consultado em 12-11-2012

Espaços

O Sporting Clube de Braga é composto pelo Estádio AXA e pelo estádio 1º de Maio. No estádio 1º de Maio podemos encontrar os dois autocarros que transportam as equipas de formação para os jogos fora e várias carrinhas que transportam os mesmos atletas e treinadores para os treinos, balneários, arrecadação, posto médico, sala de administração, sala de reuniões, sala de imprensa, sala de musculação, bancadas, bar, sauna e as macas de massagens, uma lavandaria, uma sala onde se organizam os equipamentos dos atletas, uma sala para os treinadores da formação e estagiários, uma sala de projeção/preparação de jogos, um corredor de entrada/sala de espera, diversos gabinetes de trabalho e um relvado natural.



Ilustração 4 – Estádio AXA



Ilustração 5 – Estádio 1º de Maio

Durante a época, os Iniciados, utilizaram os relvados sintéticos, pois o natural é utilizado apenas pela equipa sénior. Nos iniciados C, os treinos eram realizados no local onde os jogos eram realizados (Ilustração 6), enquanto que nos iniciados B, existiam vários locais para os treinos (Ilustração 7 e 8) e os jogos eram realizados noutra espaço (Ilustração 9).



Ilustração 6 – Campo São Paio de Arcos



Ilustração 7 – Campo das Camélias

**Ilustração 8 – Campo das
Palmeiras**



Por outro lado, o ginásio de musculação foi um local que não foi utilizado durante o estágio, visto que os escalões em questão, iniciados (B e C), não têm idade para realizar trabalho de musculação, este é utilizado pelos séniores e por algumas equipas da formação.

O espaço técnico destinava-se à utilização exclusiva dos técnicos da equipa principal, sendo que estes espaços ou salas serviram para as reuniões da equipa técnica (sala de reuniões) e inclusive para reuniões com diretores do clube e diretor desportivo.

Equipamentos



Ilustração 9 – Equipamento Principal



Ilustração 10 – Equipamento Secundário

Na época 2012/2013 o Sporting Clube de Braga alinhava com equipamentos patrocinados pela marca desportiva “Macron”.

De acordo com a história, as cores do equipamento desta equipa surgiram de uma equipa de relevo no “país do futebol”, a Inglaterra.

O vermelho da camisola e as mangas brancas do Arsenal de Londres, foi o modelo de uma imagem que passou a ser realista no SCB.

Scbraga (2013). <http://www.scbraga.pt/news/institucionais/equipamentos-oficiais-12-13>. consultado em 14-01-2013

Recursos

O Sporting Clube de Braga possui ainda um autocarro para as deslocações da equipa sénior e duas carrinhas para as equipas da formação. De referir que as deslocações dos Iniciados C eram suportadas pelos pais dos atletas que se deslocavam na sua própria viatura. Contem também uma secretaria onde se organiza tudo o que é referente aos jogos, onde se fazem os pagamentos e se organizam papéis referentes aos jogadores, é aqui que se trata da inscrição dos atletas nos respetivos planteis e escalões.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto



Ilustração 11 - Autocarro

A lavandaria e a sala onde se organizam os equipamentos de treino e de jogo é usada por todos os escalões.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Organograma 2012/2013

Na ilustração 12, está patente a estrutura formal da instituição onde estagiei. Podemos observar como estão dispostas unidades funcionais, a hierarquia e as relações de comunicação existentes entre estes.



Ilustração 12 - Organograma

(scbraga, 2013)

Scbraga (2013). <http://www.scbraga.pt/futebol/formacao/estrutura-1> . Consultado em 14-01-2013

Parte II – Contextualização Teórica do Estágio

Futebol

O futebol é uma das modalidades desportivas mais praticadas no mundo, sendo até considerado “o desporto rei” na maior parte dos países, tal como acontece em Portugal.

Segundo Castelo (2002), futebol é de

“dimensão estratégica, à capacidade de decisão, solicitando eminentemente a percepção, a antecipação, a atenção e a memória, e de forma sequencial ou paralela, dos mecanismos de resposta motora. As equipas em confronto direto, formam duas entidades coletivas que planificam e coordenam as suas ações para agir uma contra a outra, cujos comportamentos são influenciados pelas relações antagónicas de ataque/defesa. Representam assim, nesta perspetiva, uma forma de atividade social com variadas manifestações específicas, cujo conteúdo consta de ações e interações. A cooperação entre os vários elementos é efetuada em condições de luta com adversários (oposição) os quais, por sua vez, coordenam as suas ações com vista à desorganização dessa cooperação”.

Como qualquer modalidade desportiva, o futebol tem regras, estas são impostas pela Fédération Internationale de Football Association (FIFA) e ajuizadas por uma equipa de arbitragem, composta por três elementos de campo (um árbitro principal e dois árbitros assistentes), mais um fora, designado de quarto árbitro, num total de quatro elementos. Nas competições europeias, como por exemplo Liga Europa e Liga dos Campeões temos seis árbitros, um árbitro principal, dois assistentes laterais, dois assistentes de baliza e um árbitro que se denomina de quarto árbitro, que executa o

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

levantamento do placar de substituições e poderá substituir qualquer um dos árbitros caso estes se lesionem.

Operacionalização do Treino

O Treinador e as suas competências

Segundo Fonte Santa (2004), educar e formar implicam a existência dum plano pedagógico e metodológico devidamente estruturado e definido. Os meios, métodos e estratégias aconselhados devem seguir os princípios definidos com base nas investigações da atualidade.

A formação e a preparação desportiva nas crianças e jovens, tem que ser substancialmente diferente da dos adultos e o treino/competição da criança é diferente da do jovem, assim como o treino/competição do jovem é diferente do dos adultos. É preciso ter uma especial atenção, porque segundo Lee (1993), o treinador tem influência no desenvolvimento desportivo e ainda no desenvolvimento pessoal do jovem atleta.

Se o treinador exerce uma determinada influência não só ao nível desportivo, então Rosado (2000), defende que o objetivo de qualquer modelo de formação e de qualquer perfil de competências a prescrever deverá orientar-se no sentido de otimizar as referidas influências do treinador sobre os atletas.

Para Fonte Santa (2004), o papel de treinador de jovens significa ter grandes responsabilidades na formação pessoal destes, um bom treinador/a na área do treino de crianças e jovens, deve ter a clara noção que a sua atividade não se limitará só a dirigir, a orientar, a ensinar, a demonstrar, a corrigir, a aprovar, a estimular, a motivar, a preparar e transmitir o treino.

De acordo com Lee (1993), no período em que os jovens estão mais envolvidos no desporto, eles sofrem rápidas mudanças na sua formação, sendo fortemente influenciados pelo que lhes acontece e pelo que acontece à sua volta. Os treinadores têm de assumir a responsabilidade que lhes cabe nesta função educativa, que tem efeitos bem para além do desporto. Devem por isso estar conscientes do impacto que as suas prioridades e os seus atos exercem sobre os jovens jogadores que treinam. Ao trabalhar com estas idades não podemos encarar o sucesso desportivo da mesma maneira que se encara com adultos.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Ao trabalharmos com estas idades o nosso sucesso depende daquilo que conseguimos atingir com cada jogador individualmente. “O treinador não deve dar importância a se ganham ou perdem jogos. Deve sim valorizar seu trabalho, ao ver que conseguiu que os seus jogadores evoluíssem, e reforçar esse mesmo trabalho, tanto na técnica individual e de equipa como nos valores sociais e morais.” Santa (2004).

Para Weineck (1986) o treinador deve conceber, planificar, executar e avaliar os procedimentos de treino, coordenar um grupo, desenvolver estratégias e organizar a descobertas de talentos, formular os objetivos a colocar em prática, cooperar na formação, construindo os programas e produzindo documentos orientadores de todo o processo de formação e seguir a evolução dos conhecimentos.

Segundo Leith (1992) o treinador tem de ser um líder. Deve possuir capacidade técnica, capacidade de relacionamento humano e capacidade conceptual. O treinador tem que tomar as decisões apropriadas às situações, e que estas sejam claras, objetivas e atempadas (Lima, 2003).

Lima (2000) afirma que o treinador tem de saber o que ensina, isto é, conhecer e dominar suficientemente os aspetos fundamentais da sua modalidade.

Saber transmitir os conhecimentos da modalidade, ser capaz de motivar e estimular os atletas para que estes os adquiram e os apliquem com entusiasmo, saber aplicar as técnicas e os processos adequados no ensino/aprendizagem no treino e saber intervir na educação desportiva dos atletas, desenvolvendo as suas qualidades de modo a contribuir para a formação do carácter e da personalidade de cada um.

Para além de todas as características já referidas, Martens (1981), defende que o aspeto mais importante é a arte de comunicar, pois ele refere que um treinador pode saber tudo sobre o exercício da sua função, pode conhecer a fundo as necessidades técnicas, físicas e psicológicas dos seus atletas, mas o sucesso ou o fracasso do seu trabalho dependerá sempre da sua arte de comunicar. No seu relacionamento com os atletas, quase todo o tempo irá ser gasto a tentar transferir para eles os seus conhecimentos, se a comunicação for perceptível ele poderá mais facilmente garantir que os atletas receberão com sucesso a informação transmitida.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Para Fonte Santa (2004), o treinador desempenhará por isso uma função de grande impacto social, educativo, formativo e desportivo. Ainda segundo o autor o treinador deverá apresentar algumas características:

- Bom senso;
- Formação específica na modalidade;
- Formação no terreno;
- Formação académica;
- Experiência e talento na condução de grupos;
- Experiência de jogo como jogador;

O bom senso é a primeira base de trabalho, quer no futebol, quer em qualquer outra atividade a exercer, traduz-se na forma de estar perante tudo e todos, saber ouvir as opiniões de terceiros, “ver e ler” com objetividade e distanciamento, decidir sem receios e sem medos, escolher e alterar de seguida quando tal o justifique.

Entende-se por formação específica a aquisição e domínio dos conteúdos específicos do futebol que permitem a inserção adequada em todo o contexto.

A formação no terreno, refere-se à capacidade que cada treinador deve ter para planear, executar, analisar, criticar e avaliar o processo de ensino-aprendizagem. O treinador deve questionar-se regularmente, treino após treino e procurar saber onde e como eventualmente errou, como poderia ter executado de forma mais eficaz e onde agiu de modo mais correto.

Quanto à formação académica, é importantíssimo ter sempre presentes os conhecimentos adquiridos e atualizados sobre a anatomia, a fisiologia do esforço, a metodologia do treino, biomecânica, pedagogia do treino, psicologia desportiva, sociologia, metodologia do treino, entre outras.

A experiência e o talento na condução de grupos é uma característica de elevada importância. Com a experiência aliada ao talento do treinador em cada treino, saberá decidir a forma, o peso e o lugar a dar ao aquecimento, aos exercícios analíticos, aos exercícios mais complexos, às situações de jogo condicionado, às situações de jogo

livre, ao trabalho de desenvolvimento da condição física e à interligação de todos estes fatores com um enorme sucesso.

A experiência como jogador, não sendo tão importante é, no entanto, muito útil e rica no prever, identificar e antecipar situações que podem ocorrer no treino e no jogo, pois por muitas vezes o caso foi vivido pelo mesmo.

Treino Desportivo

Para Castelo (1998), o treino é um método pedagógico que tem como objetivo o desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas nos seus destinatários, através da prática regular e sistemática, devidamente planificada e orientada por princípios e regras fundamentadas no conhecimento científico.

De acordo com Oliveira (1981), o treino é o processo biológico de desenvolvimento da capacidade desportiva e é representado pela adaptação dos órgãos que determinam o rendimento. O resultado da adaptação, a modificação do nível funcional das estruturas e dos sistemas orgânicos dos atletas depende das circunstâncias do treino e da competição, se ela é espontânea ou programada, qualquer processo de treino deve ter em consideração a aptidão, a habilidade, a atitude mental e a capacidade intelectual do desportista.

Segundo Verjoshansky (1990), o treino é o conjunto de serviços devidamente selecionados que visam atingir o objetivo previsto de uma forma eficiente e económica. Este engloba todos os meios e medidas práticas que se utilizam para um desenvolvimento deste processo. Os meios variam de acordo com o próprio treino.

Etapas da formação desportiva

Segundo Ferreira (2000), a organização da formação desportiva em diversos escalões, em função da idade, aponta para a existência de um conjunto de etapas

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

devidamente identificadas, ressaltando daí a importância da preparação a longo prazo como um fator determinante no processo de formação de jovens.

As diversas designações adotadas para caracterizar as diferentes etapas ou fases, que devem compor a preparação a longo prazo, nem sempre são concordantes.

Segundo Lima (1981), existem genericamente quatro grandes etapas ao longo da carreira desportiva do jovem: a animação, a iniciação, a orientação e a especialização desportiva.

- 1ª Etapa – Animação – O principal objetivo é sensibilizar a faixa etária escolar para a prática do desporto e para o alcance social e cultural. Deverá corrigir progressivamente o desenvolvimento desportivo, assim como deve incentivar formação de estruturas humanas.

- 2ª Etapa – Iniciação – Destina-se ao escalão etário entre os 6 e os 12 anos e é onde se define a opção pedagógica. Nesta etapa todas as atividades deverão se ajustar ao perfil etário das crianças, estas deverão enquadrar-se na dimensão pedagógica do desporto infantil.

- 3ª Etapa – Orientação Desportiva – Escalão etário compreendido entre os 11/12 e os 15/16 anos é o destinatário. O objetivo é a promoção do desenvolvimento físico geral equilibrado e harmónico, sem privilegiar determinada aptidão ou capacidade.

- 4ª Etapa – Especialização desportiva – Destina-se ao escalão etário situado entre os 17/18 anos e os 35/40 anos. A formação assume definitivamente os aspetos que caracterizam o aperfeiçoamento profundo da preparação desportiva dos atletas. Constitui uma etapa de síntese e de integração de todas as capacidades humanas.

Martens (1999) e Ferreira (2000) são concordantes com a existência das mesmas fases, utilizando porém, uma designação que parte da caracterização da natureza que o processo de treino deve possuir. Desta forma, atribui a cada uma delas a denominação de treino geral básico, treino fundamental, treino de construção e treino de ligação.

De acordo com Ferreira (2000), as diferentes fases são dependentes entre si, ou seja, os níveis de entrada em cada uma delas, estão diretamente associados ao percurso efetuado na anterior. Assim, a possibilidade de competir a um nível elevado na prática de uma modalidade desportiva, implica a necessidade de estruturar um percurso que no tempo é planeado e projetado e só no tempo é construído.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Ferreira (2000) afirma que é na “idade da inocência” que os jovens iniciam os seus caminhos na prática das diversas modalidades. Esta iniciação é normalmente designada por “escola de formação desportiva”, normalmente associada às versões mini (8 aos 12 anos), nos desportos coletivos. Os participantes vindos da etapa anterior e outros pelas mais diversas razões desenvolvem o querer participar num grupo desportivo, atingem o que chamamos “idade da fixação”, normalmente correspondente ao escalão de iniciados (12 aos 15 anos), esta trata-se de uma fase na qual os jovens estão prontos para assumir todo um conjunto de normas que determinam a prática regular e sistemática da modalidade, e também é nesta etapa onde a expressão do gosto pela prática desportiva assume uma particular importância, e por sua vez resulta na fixação do jovem numa determinada modalidade.

Segundo Ferreira (2000), o início da adolescência é uma fase marcada pela mudança e pela diferença, designada segundo o autor por “idade da diferenciação”, a faixa etária compreendida nesta fase são os cadetes ou juvenis (14 aos 17 anos). Nesta etapa a prática da modalidade já faz parte da vida do jovem, já existe uma fixação do jovem na modalidade. A etapa da especialização ou a “idade das grandes decisões” está dirigida para o desenvolvimento das competências técnico – táticas, mas sobretudo para a relação com os aspetos físicos e psicológicos necessários para se poder praticar a modalidade ao mais alto nível. “A especificidade da preparação dos jovens só é possível pelo aumento da qualidade e da quantidade de treino.” Ferreira (2000).

Balyi (2003), apresenta um Modelo com 5 Etapas para as Modalidades de Especialização Tardia (na qual se insere o Futebol).

- 1º Etapa – Fundamentos – Destina-se a rapazes e raparigas dos 6 aos 10 anos. Esta etapa deve ser bem estruturada e divertida. Deve ser dada maior atenção ao desenvolvimento geral das capacidades físicas do praticante, às habilidades motoras essenciais. É aconselhável a participação dos jovens no maior número possível de modalidades desportivas.

- 2ª Etapa - Aprender a Treinar – Existe uma diferenciação de idades em relação ao seu género, rapazes dos 10 aos 14 anos e raparigas dos 10 aos 13 anos. Nesta etapa os jovens aprendem o modo como se deve treinar, aprendendo, para além disso, os elementos básicos de uma dada modalidade desportiva. Vivenciam as primeiras

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

habilidades da técnica e da tática e com os conceitos auxiliares de aquecimento e regresso à calma, alongamentos, hidratação e nutrição, recuperação e regeneração, preparação mental, forma desportiva, rotinas integradas pré – competitivas e recuperação pós – competição.

- 3ª Etapa - Treinar para Competir - engloba os rapazes dos 14 aos 18 anos e raparigas dos 13 aos 17 anos. Esta etapa surge depois de terem sido alcançados os objetivos da fase do Aprender a Treinar, o atleta nesta etapa durante toda a época, submete-se a um trabalho específico e de elevadas intensidades.

- 4ª Etapa - Treinar para Ganhar – insere-se as mulheres acima dos 17 anos e os homens acima dos 18 anos. Todas as capacidades do praticante encontram-se nesta fase completamente desenvolvidas, sendo por isso a otimização do desempenho e do rendimento o foco principal do treino. Os praticantes são treinados para alcançarem os seus picos de forma nas competições principais., este treino é caracterizado por uma elevada intensidade e também um elevado volume.

- 5ª Etapa – Retirada - Esta etapa refere-se às atividades que vão ser efetuadas pelo praticante depois de se ter retirado da participação permanente em competições, que normalmente ficam sempre ligados a área do desporto como treinadores, árbitros ou dirigentes.

Segundo Lima (1999), entre os 6 e os 9 anos é o período ótimo para a aprendizagem das habilidades motoras que permitem “a apropriação e conhecimento consciente do próprio corpo”. Entre os 10 e os 12 anos é o período em que devem ser adquiridas as habilidades corporais solicitadas pelas técnicas da maioria das modalidades desportivas. A partir dos 13 anos é que deve começar a especialização por modalidade pois a especialização precoce pode provocar “agressões físicas” resultantes do processo repetitivo do treino. O êxito precoce pode conduzir a graves problemas de adaptação e superação dos insucessos e frustrações desportivo - competitivas em idades posteriores, seja como jovens seja como adultos. A especialização só deve ocorrer quando a criança está física e psicologicamente pronta e firmemente convencida de que deseja especializar-se.

Observação

Observar não é só olhar. É captar significados diferentes através da visualização. Cada indivíduo observa a forma individual e vemos as coisas com as nossas próprias subjetividades. Sempre que se observa cria-se uma constatação de factos.

Para Hazlewood (1970), observar é ver de um ponto de vista particular.

Postic & De Kettle (1988) fundamentam o conceito de observação no significado etimológico da palavra. Para estes autores, observar é dirigir um olhar sobre algo e torna-lo como objeto.

A observação na atividade física e desportiva

Para Singer e Dick (1980) *“para alcançar a competência de instrução de tarefas motoras, é sensato dispor de observadores experimentados”*.

Bressan & Weiss (1982) defendem que diagnósticos corretos originam intervenções apropriadas.

Observar as modificações de comportamentos implica o seu registo cuidadoso, fim de se perceber se a aprendizagem evoluiu pela redução de erros, pela melhoria da precisão, pela facilidade na execução ou pela diminuição do esforço necessário. (Robbi, 1972)

A consolidação da aprendizagem dá-se normalmente, por níveis: o sucesso na 1ª fase fixa-se num determinado nível durante algum tempo antes de se integrarem os padrões necessários a uma 2ª fase de hábitos, após a qual a informação é consolidada e reorganizada (3ª fase).

Assim, os períodos de processo podem interromper-se e a estagnação manter-se durante algum tempo, devido, a fatores como o desencorajamento, a falta de estimulação ou de vontade, ou porque se atingiu um limite fisiológico.

O treino de observação ajuda a perceber e a distinguir o que é um padrão de movimento “imaturado” e o que significa a identificação de erros.

Organização do processo de ensino-aprendizagem

“Toda a atividade que se apresenta como sendo organizada deve orientar-se por princípios, objetivos e metodologias claramente definidas, dependendo o bom ou mau funcionamento de todo o processo do grau de concretização dos mesmos”. (Leith, 1992)

Para que o desenvolvimento desportivo do atleta seja otimizado, é necessário organizar o processo ensino-aprendizagem de forma cuidadosa e refletida.

O treinador deve:

- Planear, realizar e avaliar o processo de ensino-aprendizagem;
- Estruturar e organizar o processo de instrução.

Planear

- Fixação de objetivos (gerais e específicos);
- Seleção de conteúdos do treino (o que quer ensinar).

Planear consiste em antecipar o trabalho a ser realizado, como deve ser feito e quem é que o deve efetuar.

Para planear é necessário um diagnóstico, ou seja, é essencial avaliar e analisar a situação que nos é posta.

O planeamento deve ser eficaz e, para isto, é imprescindível cumprir três tarefas:

- Determinar o que se quer fazer;
- Escolher como vai fazer;
- Realizar um plano.

É necessário identificar quais os objetivos a alcançar e, para isso, deve ter-se em conta as seguintes preocupações:

- Capacidades dos atletas e qual o seu escalão etário;

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

- Analise das condições do contexto;
- Estabelecer objetivos exequíveis;
- Selecionar os conteúdos do treino;
- Determinar quais os meios de controlo para os objetivos estabelecidos.

Realizar

- Exercícios utilizados;
- Gestão do treino;
- Comunicação com os atletas.

A forma como o treinador organiza e gere o tempo de treino, os exercícios selecionados e o tipo de comunicação que é estabelecido com os atletas, dependem dos resultados obtidos por estes.

Na concretização do plano, o treinador deve realizar as seguintes tarefas:

- Apresentar os conteúdos de treino (explicando e demonstrando), observar, corrigir, organizar e controlar todo o processo de ensino-aprendizagem.

Avaliar

- Analise dos resultados obtidos;
- Comparação.

A avaliação permite ao treinador uma reflexão e controlo de todo o processo no sentido de melhorar a sua intervenção e o nível de prestação dos atletas.

O treinador terá que analisar, registar e selecionar os elementos que interatuam no processo de treino para poder:

- Refletir acerca da atuação e do comportamento dos atletas nos treinos e na competição;
- Comparar, o que se pretendia alcançar, com o que foi alcançado;
- Referenciar os critérios de avaliação nos diferentes tipos de objetivos pré-estabelecidos.

Objetivos da Escola de Formação do Sporting Clube de Braga

Pesquisando no site do SCB tive acesso aos objetivos propostos pela escola de formação e que passo a citar:

“O Sporting Clube de Braga possui no seu *staff* de treinadores, um grupo especializado em ensino de futebol, mas o ensino de regras, de comportamentos e do *fair-play* fazem também parte da responsabilidade.

A preocupação do Clube com os seus atletas é muito grande, pelo que temos sempre presente um fisioterapeuta e garantimos o apoio do Gabinete Médico, que está preparado para assistir eventuais emergências e tratamentos.

Durante a época proporcionámos a participação em encontros/convívio, a entrada com os jogadores seniores do nosso clube nos seus jogos no Estádio AXA, a visita anual ao estádio AXA e a celebração de dias temáticos”.

Os objetivos gerais da escola de Formação do Sporting Clube de Braga são:

- “Transmissão de valores
- Desenvolvimento das capacidades psicomotoras
- Relacionamento social
- Planeamento e realização de atividades que vão de encontro às expectativas dos nossos atletas e dos seus encarregados de educação”.

Objetivos do Estágio

O principal objetivo deste estágio curricular é permitir aos estagiários adquirir conhecimentos, valências e competências pedagógicas e técnicas, pois têm a possibilidade de interagir no terreno com diferentes pessoas, proporcionando desta forma diversas experiências nas diferentes áreas e modalidades ligadas ao Desporto, no meu caso ao futebol.

Objetivos gerais

Os objetivos gerais a ponderar são:

1. Observar dos atletas e dos métodos de trabalho dos técnicos;
2. Colaborar com os treinadores no planeamento dos treinos;
3. Apresentar sessões de treino e exercícios solicitados pelo orientador.

Objetivos específicos

Os objetivos específicos nos diferentes momentos do estágio são:

1. Observar e participar nas sessões de treino;
2. Realizar relatórios durante as sessões;
3. Conhecer a estratégia de todos os movimentos a realizar pelos atletas;
4. Conhecer a os movimentos técnico-táticos da equipa;
5. Conhecer o posicionamento de todos os atletas;
6. Ajudar na elaboração das sessões de treino;
7. Participar na colocação e recolha de material de treino;
8. Reconhecer e compreender processos de gestão de uma equipa de futebol juvenil;
9. Adquirir conhecimentos na forma de trabalhar dos diferentes professores;
10. Contactar com a realidade de um clube profissional;
11. Auxiliar na preparação dos jogos e respetivas filmagens; Identificar e compreender estilos de liderança de uma equipa técnica;
12. Adquirir conhecimento a nível físico, técnico, tático e psicológico;
13. Identificar, contactar e perceber o processo de formação de atletas/equipas a longo prazo.
14. Acompanhar a equipa técnica e atletas em jogos do campeonato.

Organização das Atividades

Como já foi referido, os treinos ocorriam em vários locais. Muitas das vezes, estes treinos eram efetuados em apenas metades do campo, condicionando os trabalhos planeados. As unidades de treino têm a duração de 2 horas, todos os treinadores tem os treinos devidamente planificados por eles, sendo estes mesmos guardados nas pastas destinadas a cada campo, para uma futura visualização/avaliação por parte do coordenador, é de referir que os exercícios devem ter sempre presente a metodologia praticada na escola.

Metodologia de Ensino e Treino da Escola de Formação

De seguida, irei referir quais os métodos de ensino e de treino da escola de formação do Sporting Clube de Braga. Estas informações foram retidas de um documento interno desta entidade.

Quando se fala de metodologia do treino, e independentemente dos vários escalões, importa desde logo deixar bem claro que tudo o que a ela diz respeito exige muita disciplina e rigor, os exercícios não são todos iguais, não provocam os mesmos efeitos, nem todos têm a mesma eficácia, o mais importante no treino é a seleção de exercícios assentes nos nossos objetivos. O ensino na escola de futebol é através de jogos ou formas jogadas, utilizando meios, métodos e estratégias atualizadas e onde os pressupostos cognitivos e psicológicos do praticante, como por exemplo a capacidade de decisão, a atenção, a concentração, a compreensão, o raciocínio, a inteligência tática (criatividade) e emocional são elementos fundamentais.

Hoje o futebol não se baseia exclusivamente nos aspetos físicos como nas décadas de 60 e 70, nas quais os treinadores tinham a ideia de que a melhoria da condição física era determinante na obtenção de bons resultados em competição e na formação. Não se baseia igualmente nos aspetos técnicos, obsessão da geração seguinte, que levou muitos seguidores a pensar que o sucesso do jogador (formação) e da equipa estavam relacionados com o exagerado treino da técnica em situações analíticas.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Atualmente o futebol é um jogo que não se baseia exclusivamente nos aspetos físicos e técnicos, trata-se de um jogo muito rápido que requer maior inteligência, perspicácia, reflexão, análise e rapidez de ação o que exige rápidas e acertadas decisões, em suma podemos dizer que o futebol é uma sucessão no tempo e no espaço de equilíbrios e desequilíbrios momentâneos, onde estes desequilíbrios são fruto da excelência emocional, com base numa excelente tomada de decisão e numa forte capacidade de drible e velocidade, por isso é que na Sporting Clube de Braga os meios, métodos e estratégias mais adequadas para ensinar o jogo passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização. De acordo com este entendimento, não são de adotar situações que levem à exercitação descontextualizada e analítica dos gestos técnicos (passe, receção, condução, drible, remate, entre outros), dado que a execução assim realizada assume características diferentes daquela que ocorre no contexto do jogo.

Os exercícios de treino que são elaborados para a escola de formação do Sporting Clube de Braga não se dirigem a um único objetivo, antes pelo contrário, são prescritos de forma a abordar domínios técnicos, táticos, físicos, cognitivos e psicológicos numa relação coerente entre estas variáveis.

Num jogo de futebol, o jogador deve saber o que fazer (componente tática, sustentada em princípios de jogo através de regras de atuação no ataque e na defesa), para depois saber como fazer (componente técnica), o que exige uma elevada capacidade de decisão (componente cognitiva), que por sua vez decorre de uma ajustada leitura de jogo (capacidade de perceção/análise e antecipação, sustentadas no desenvolvimento da atenção e concentração), para poder agir corretamente no tempo certo em relação ao móbil do jogo (velocidade de ação com e sem bola – alicerçada em excelentes capacidades coordenativas e condicionais).

Na escola os diversos treinadores estimulam a capacidade de decisão, a criatividade tática e a inteligência emocional, este é a base onde assenta toda a organização de ensino e que leva os nossos meninos, a tratar bem a bola e a

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

compreender como se joga em todo o campo, sendo a criatividade individual e coletiva e a tomada de decisão, as traves mestras desta metodologia.

Aprender a tratar bem a bola implica que se tenha um bom domínio do próprio corpo, estar equilibrado, manter a cabeça levantada, mudar de direção, parar de repente, arrancar de surpresa, saber correr, acelerar ou diminuir a velocidade de corrida, parar, saltar, cabecear, inverter o sentido do deslocamento, saber rematar, passar, receber, apreciar trajetórias, saber olhar e recolher informações, cooperar com os colegas, saber defender e atacar à direita, ao centro e à esquerda, saber decidir e controlar as próprias emoções, são a base do domínio corporal e psicológico. Paralelamente educam a disciplina, os valores, o gosto pela organização, a atitude, a coragem, a capacidade de sofrimento, a perseverança, a tenacidade, a imprevisibilidade, alimentando sempre a autoconfiança e a autoestima e blindando tudo isto com valores como a solidariedade, a humildade, o altruísmo e o respeito pelas regras, colegas e adversários.

São estas coisas simples, as mais-valias do ensino do futebol na escola e que fazem dela uma referência, contribuindo assim para o bem-estar dos nossos atletas e proporcionando-lhes uma correta formação moral, intelectual e desportiva.

Fonte: documento interno do Sporting Clube de Braga

Calendarização

O estágio teve início na primeira quinzena do mês de Outubro do ano de 2012, decorrendo durante os dias de quarta-feira, quinta-feira, sexta-feira e sábado, havendo momentos em que a participação decorreu em férias escolares e feriados, como forma de dar continuidade à época desportiva das equipas com as quais contatei.

Inicialmente estive contacto com a equipa dos Iniciados C e em Dezembro comecei o trabalho nos Iniciados B (ver Anexo I), onde permaneci até ao fim do meu estágio. Os horários dos treinos eram diferentes de escalão para escalão. No entanto, tanto nos iniciados C, como nos iniciados B, os treinos eram às quartas-feiras, quintas-feiras e os jogos decorriam ao Sábado.

O estágio foi bipartido em dois semestres, intercalado pelo período de frequências e exames, sendo que o término oficial ocorreu dia 14 de Junho de 2013.

Semanalmente tinha 11 horas e 30 minutos de estágio. Divididas por 2 horas em cada sessão de treino, 4 horas na em trabalho de secretaria e 3 horas e 30 minutos em cada jogo da época. No final do meu estágio tive 368 horas.

Mês/Dia	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho			
1		Treino	Campeonato	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino	Campeonato			
2		Folga	Folga	Treino	Campeonato	Campeonato	Folga	Treino	Folga			
3		Campeonato	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga			
4		Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino	Campeonato	Folga			Folga
5		Folga	Treino	Campeonato	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino			
6		Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Campeonato	Folga	Treino			Treino
7		Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga	Folga			
8		Treino	Campeonato	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino	Campeonato			Campeonato
9		Folga	Folga	Treino	Campeonato	Campeonato	Folga	Treino	Folga			
10		Campeonato	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga			
11		Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino	Campeonato	Folga			
12		Folga	Treino	Campeonato	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino			
13		Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Campeonato	Folga	Treino			
14		Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga	Folga			
15		Treino	Campeonato	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino				
16		Folga	Folga	Treino	Campeonato	Campeonato	Folga	Treino				
17	Treino	Campeonato	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga				
18	Treino	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino	Campeonato				
19	Folga	Folga	Treino	Campeonato	Folga	Folga	Folga	Folga				
20	Campeonato	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Campeonato	Folga				
21	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga				
22	Folga	Treino	Campeonato	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino				
23	Folga	Folga	Folga	Treino	Campeonato	Campeonato	Folga	Treino				
24	Treino	Campeonato	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Folga				
25	Treino	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Treino	Campeonato				
26	Folga	Folga	Folga	Campeonato	Folga	Folga	Folga	Folga				
27	Campeonato	Folga	Folga	Folga	Treino	Treino	Campeonato	Folga				
28	Folga	Treino	Folga	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga				
29	Folga	Treino	Folga	Folga		Folga	Folga	Treino				
30	Folga	Folga	Folga	Treino		Campeonato	Folga	Treino				
31	Treino		Folga	Treino		Folga		Folga				

Ilustração 13 - Calendário

Parte III – Reflexão Final

Reflexão Crítica do 1º semestre

No âmbito da unidade curricular de Estágio, sob a orientação do professor Carlos Manuel Francisco, do 3º Ano/2º Semestre da Licenciatura no Curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do ano letivo 2012/2013, foi-me solicitada a realização de uma reflexão crítica. Esta surge no término do 1º semestre letivo.

Os objetivos desta reflexão passam por abordar diversos temas, nos quais, irei falar das atividades desenvolvidas no meu estágio curricular, aspetos mais notórios, aspetos a melhorar e por fim, uma avaliação crítica do meu percurso em geral.

Durante este semestre, estive presente nos treinos dos Iniciados “C” e Iniciados “B”. Permaneci nos Iniciados “C” desde o início do meu estágio (17 de Outubro de 2012) até ao final do mês de Novembro.

Neste período, realizei apenas observação aos treinos que foram realizados. A interação com os atletas foi muito pouca, visto que a minha presença neste escalão foi de apenas 1 mês e meio. No decorrer desta etapa do estágio, a competência adquirida foi a da importância da observação nos escalões mais jovens. No fim dos treinos, juntamente com os atletas, recolhia o material utilizado na sessão de treino.

No mês de Dezembro, iniciei o meu trabalho com os Iniciados “B”. Inicialmente, comecei por me ambientar, observando os treinos e a forma como os treinadores trabalham com estes atletas. Aos poucos fui começando a interagir com os atletas mas apenas quando me era solicitado que ajudasse a montar ou a desmontar o material. Ainda nos treinos, procedi à recolha do material com a ajuda dos atletas para,

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

de alguma forma, lhes ser inculcadas algumas condutas de treino. Nos dias de jogos realizei e continuo a realizar, uma observação do desenvolvimento dos atletas.

Uma vez que a qualidade dos atletas era bastante elevada, muitos foram convocados para as respetivas seleções e, deste modo, algumas das sessões eram condicionadas pela falta destes. Quando estes atletas mais utilizados estavam ausentes, era notória a menor qualidade dos treinos pois os que restavam não tinham tanta experiência.

Deste semestre posso referir a importância da observação dos atletas enquanto jovens. É neste estágio que os atletas têm aprendizagens fundamentais para que mais tarde possam vir a ser bons profissionais. Neste período é fundamental que os atletas tenham os conhecimentos bem consolidados, tanto a nível técnico como a nível tático.

Depois disto, retiro alguns aspetos que considero fundamentais:

- A qualidade e quantidade de feedback;
- Ser assíduo e pontual, para que todos possam verificar que estou empenhada nas minhas tarefas;
- A postura corporal em situações de treino;
- Conquistei algum respeito e carinho por parte dos atletas.

Os aspetos a melhorar são:

- Colocação do tom de voz deve ser melhorada;
- Conseguir interagir com os atletas de forma extrovertida sem ter medo de ser mal interpretada.

Por fim penso que o meu percurso, em geral, tem sido bom pois, sinto que o meu empenho tem sido reconhecido, merecendo alguns elogios pelos treinadores e dirigentes. Apesar de gostar muito do “trabalho” que tenho tido, julgo que, por vezes, poderia ser mais integrada mas, compreendo isso, uma vez que, sou uma pessoa que, quer queira quer não, sou estranha ao clube e à sua estrutura.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

No semestre que se segue, pretendo continuar a acompanhar este escalão, visto que fui muito bem recebida e, julgo que todos os técnicos estão empenhados para me ensinar e mostrar tudo aquilo que sabem.

Reflexão Crítica do 2º semestre

Como estava previsto, continuei a realização do meu estágio nos Iniciados “B” até ao dia 14 de Junho de 2013 e, sinceramente, julgo ter sido a melhor escolha que fiz. Inicialmente, estava agendado frequentar os treinos dos Iniciados “A” mas, estes acabaram o campeonato muito antes do que era previsto. Os seus treinos decorriam mas apenas para cumprir calendário, sem ter qualquer tipo de obrigação.

Durante este segundo semestre, o meu trabalho continuou a ser de observação e, por três vezes realizei sessões de treino. O trabalho de observação foi contínuo ao longo de todo o ano. Também ao longo deste semestre, tive o sucessivo trabalho de ajudar os técnicos sempre que era solicitada.

Posso afirmar que verifiquei uma grande melhoria de todos os atletas. Inicialmente, muitos deles eram desleixados e, não tão ligados ao clube que representavam mas, com o passar dos tempos, foi notória a mudança.

Muitos deles gostam daquela equipa como se esta fosse a sua segunda casa e defendem as cores daquelas camisolas com toda a garra e dedicação. Esta união verificou-se com a ida, por várias vezes, ao estádio AXA para apoiar a equipa principal do Sporting Clube de Braga.

No fim do campeonato, foi obtido o 5º lugar (ver anexo II) na liga de honra dos Iniciados. Este resultado nunca foi criticado por nenhum dos dirigentes visto que, estes atletas defrontavam equipas com atletas com mais um ou dois anos de idade. Desta forma, é de notar que o resultado obtido é maravilhoso.

Daqui para a frente vou, sempre que conseguir, acompanhar estes atletas pois observei que muitos deles têm competências técnicas e táticas para, mais tarde, terem um futuro brilhante a nível profissional.

Desta experiência guardo muitas memórias e recordações para toda a vida, assim como a vontade de os acompanhar na sua evolução desportiva.

Neste semestre senti que reconheceram o meu trabalho e que, com o passar do tempo, se habituaram com a minha presença. Consegui integrar-me totalmente e, isso

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

está patente com a apresentação das sessões de treino e com a ida com os técnicos e atletas aos jogos da equipa principal.

Tenho que agradecer a todos os atletas, técnicos, dirigentes, pessoal da equipa de fisioterapeutas e da coordenação dos guarda-redes, pois estiveram sempre prontos a ajudar em todas as dificuldades que apresentavam. Sempre me colocaram à vontade em qualquer situação.

Conclusão Final

O relatório de estágio marca o fim de um ano muito importante da minha vida. Este marca o fim de um ano letivo extremamente desgastante e trabalhoso e que necessitou de todo o nosso esforço, dedicação e empenho, mas que foi ao mesmo tempo muito proveitoso e gratificante.

O estágio foi ao encontro das minhas expectativas e, estou convicta que a escolha para o local de estágio foi a melhor e a mais acertada, uma vez que este reunia todas as condições necessárias à realização de uma boa formação. O facto de o realizar numa instituição com muita reputação e prestígio, quer a nível nacional, quer internacional foi a concretização de um sonho que pensava ser praticamente impossível de se conseguir.

O facto de ter conhecido por dentro um clube tão reconhecido recentemente, foi muito marcante a nível pessoal, uma vez que nos permitiu conhecer e conviver com pessoas com muitas habilitações, com as quais pudemos aprender e aprofundar conhecimentos.

Hoje em dia um profissional de desporto não se pode limitar apenas à análise tática, mas também tem que saber lidar com os jogadores e com as dificuldades e virtudes dos mesmos.

Não são só os jogadores que fazem uma equipa, uma equipa é feita do mais pequeno e minucioso pormenor, pois se a base de trabalho é fraca o topo certamente que irá ser ainda mais fraco. No futebol não podemos passar para o jogo jogado sem antes passar por processos intermináveis e que servirão de base na constituição tática dos jogadores.

O balanço final é extremamente positivo uma vez que conseguimos ultrapassar todas as dificuldades que foram apresentadas com sucesso. Ao longo deste ano foram adquiridas vários hábitos de trabalho que, sem este estágio eram impensáveis.

Relativamente aos objetivos que foram estabelecidos no início do estágio, penso que os cumpro. Inicialmente observei as sessões de treino e quais as metodologias de

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

trabalho dos técnicos. De seguida, ajudei e colaborei com os treinadores nos treinos, onde montava e desmontava o material, dava feedbacks e, sempre que me era solicitado, cooperei na realização dos exercícios. Em meados de Março, dei a minha primeira sessão de treino, sempre com o olhar atento do Professor José Araújo, técnico dos Iniciados B.

Bibliografia

Araújo, J. (2009). *Ser treinador*. Texto Editores.

Bompa, T. (2001). *A periodização do treinamento desportivo*. São Paulo: Editora Manole.

Castelo, J., & Matos, L. (2006). *conceção e organização de 1100 exercícios de treino de Futebol*. Lisboa: Visão e Contextos.

Coelho, O. (2004). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.

Damo, A. S. (2005). *Do dom à profissão : Uma etnografia do futebol de espetáculo a partir da formação de jogadores no Brasil e na França*. Rio Grande do Sul.

García, F. G., & Filho, M. B. (2007). *Psicologia del Entrenador Deportivo*. Wanceulen Editorial Deportiva.

MARQUES, M. P., & SAMULSKI, D. M. (2009). Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planeamento da carreira. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, 103-119.

Mendes, Â. M. (2009). *Perfil de treinador de futebol de formação*. Porto: FADEUP.

Mesquita, I. (2005). *Pedagogia do Treino*. Lisboa: Livros Horizonte.

Pereira, A. (2007). *A competição no processo de formação dos jovens futebolistas em Portugal : estudo realizado em todas as associações de futebol do país*. Porto: FADEUP.

Rodrigues, F. X. (2003). *A formação do jogador de futebol no Sport Club Internacional*. Rio Grande do Sul.

Sarmiento, P. (s/d) *Pedagogia do desporto e observação*. FMH Edições.

Silva, J. M. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol : Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Universidade do Porto. Reitoria.

Anexos

Anexo I – Caracterização dos Iniciados “B”

<p>Nome: Manuel Miranda Idade: 13 anos Altura: 185 cm Peso: 68 kg Posição: Guarda-redes</p>	
<p>Nome: Paulo Santos Idade: 13 anos Altura: 161cm Peso: 55 kg Posição: Guarda-redes</p>	
<p>Nome: Hugo Silva Idade: 13 anos Altura: 155cm Peso: 50 kg Posição: Guarda-redes</p>	
<p>Nome: João Pedro Silva Idade: 13 anos Altura: 157cm Peso: 50 kg Posição: Defesa</p>	
<p>Nome: João Dias Idade: 13 anos Altura: 157cm Peso: 51 kg Posição: Defesa</p>	
<p>Nome: André Rego Idade: 13 anos Altura: 162cm Peso: 55 kg Posição: Defesa</p>	

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Nome: Tomás Pinto Idade: 13 anos Altura: 158cm Peso: 54 kg Posição: Defesa	
Nome: João Silva Idade: 13 anos Altura: 167cm Peso: 56 kg Posição: Defesa	
Nome: José Vila Boas Idade: 13 anos Altura: 170cm Peso: 56 kg Posição: Defesa	
Nome: Tiago Ferreira Idade: 13 anos Altura: 169 cm Peso: 55 kg Posição: Defesa	
Nome: José Soares Idade: 13 anos Altura: 158cm Peso: 54 kg Posição: Defesa	
Nome: Filipe Gomes Idade: 13 anos Altura: 162cm Peso: 56 kg Posição: Defesa	
Nome: José Veloso Idade: 13 anos Altura: 155cm Peso: 50 kg Posição: Médio	
Nome: Tomás Gama Idade: 13 anos Altura: 157cm Peso: 52 kg Posição: Médio	

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

<p>Nome: Diogo Rodrigues Idade: 13 anos Altura: 162cm Peso: 57 kg Posição: Médio</p>	
<p>Nome: João Freitas Idade: 13 anos Altura: 155cm Peso: 54 kg Posição: Médio</p>	
<p>Nome: Davide Rodrigues Idade: 13 anos Altura: 150cm Peso: 48 kg Posição: Médio</p>	
<p>Nome: Miguel Silva Idade: 13 anos Altura: 157cm Peso: 57 kg Posição: Médio</p>	
<p>Nome: Nuno Silva Idade: 13 anos Altura: 159cm Peso: 53 kg Posição: Médio</p>	
<p>Nome: João Silva Idade: 13 anos Altura: 155cm Peso: 50kg Posição: Avançado</p>	
<p>Nome: Francisco Trincão Idade: 13 anos Altura: 160cm Peso: 53kg Posição: Avançado</p>	
<p>Nome: Leonardo Costa Idade: 13 anos Altura: 161cm Peso: 57kg Posição: Avançado</p>	

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

<p>Nome: Luís Silva Idade: 13 anos Altura: 157cm Peso: 53kg Posição: Avançado</p>	 A portrait of a young man with dark hair, wearing a red and white soccer jersey with the word 'Montepi' visible on the front.
<p>Nome: Francisco Moura Idade: 13 anos Altura: 163cm Peso: 56 kg Posição: Avançado</p>	 A portrait of a young man with dark hair, wearing a red and white soccer jersey.
<p>Nome: Leonel Faria Idade: 13 anos Altura: 160cm Peso: 54 kg Posição: Avançado</p>	 A portrait of a young man with dark hair, wearing a red and white soccer jersey.

Anexo II – Classificação dos Iniciados “B”

		Total						
		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Famalicão	68	30	20	8	2	66	23
2	Amigos de Urgeses	67	30	21	4	5	56	20
3	Ribeirão	67	30	20	7	3	63	13
4	Os Sandinenses	58	30	17	7	6	84	31
5	SC Braga B	48	30	14	6	10	53	40
6	Fafe	47	30	13	8	9	64	40
7	<u>EF Fernando Pires</u>	47	30	14	5	11	57	41
8	Gil Vicente B	41	30	12	5	13	51	62
9	Bragafut	40	30	12	4	14	51	53
10	Merelinense B	37	30	10	7	13	54	52
11	Maria da Fonte	35	30	9	8	13	28	38
12	Palmeiras FC	33	30	10	3	17	41	59
13	Operário FC	31	30	8	7	15	30	49
14	Caç. Taipas	24	30	6	6	18	25	66
15	Brito SC	17	30	5	2	23	33	108
16	FC Ferreirense	16	30	5	1	24	17	78

Anexo III – Classificação dos Iniciados “C”

		Total						
		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Arsenal C. Devesa	64	26	20	4	2	59	9
2	Vilaverdense FC	63	26	20	3	3	70	15
3	Os Andorinhas	51	26	16	3	7	64	21
4	CD Lousado	44	26	13	5	8	40	29
5	Maximinense	43	26	11	10	5	50	41
6	Realense FC	40	26	11	7	8	29	24
7	GD Prado	31	26	8	7	11	36	43
8	Ribeirão B	29	26	9	2	15	30	43
9	UD São Veríssimo	28	26	8	4	14	32	57
10	SC Braga C	28	26	8	4	14	37	43
11	Marinhas	26	26	7	5	14	32	66
12	Esposende	24	26	7	3	16	21	45
13	Fão	24	26	7	3	16	34	75
14	Águias de Alvelos	19	26	5	4	17	39	62

Anexo IV – Foto do Plantel dos Iniciados “B”



Anexo V – Plano de Estágio

 Instituto Politécnico da Guarda	PLANO DE ESTÁGIO Licenciaturas	MODELO GESP.004.01
Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS		
Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (Mestrado) <input type="checkbox"/> Outro: _____		
Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>Jana Filipa Martins Marques</u> N.º <u>5007110</u>		
Docente orientador: <u>Carlos Manuel Francisco</u>		
Supervisor: <u>Agostinho Vieira de Oliveira</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
<u>Iniciados</u>		
Teeinas: 4. ^a feira → das 18:30 até às 20:30		
5. ^a feira → das 18:30 até às 20:30		
6. ^a feira → das 18:30 até às 20:30		
jogos: Sábado / Domingo → das 9 horas até às 12 horas		
3. ASSINATURAS		
O Estudante	O Docente Orientador	O Superior de Escola
<u>10/6/11</u> Data	<u>10/6/11</u> Data	<u>10/6/11</u> Data
<u>Jana Marques</u> (assinatura)	<u>Carlos Manuel Francisco</u> (assinatura e carimbo da Escola)	<u>Agostinho Vieira de Oliveira</u> (assinatura e carimbo de Escola)

Anexo VI – Ação de Formação



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

CERTIFICADO

Certifica-se que

Joana Filipa Martins Marques

participou na palestra **Futebol de Alto Rendimento - Formação e Competição**, organizada pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, que decorreu no dia 11 de Janeiro de 2011.

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, 14 de Janeiro de 2011.

O Director da ESECD

(Prof. Doutor Carlos Sousa Reis)



Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Anexo VII – Horário Semanal

Horas	Dias	Horas	Dias	Horas	Dias	Horas	Dias
2h	17-10-2012	4h	14-12-2013	3:30h	09-03-2013	3:30h	11-05-2013
2h	18-10-2012	3:30h	15-12-2013	2h	13-03-2013	2h	15-05-2013
4h	19-10-2012	2h	19-12-2013	2h	14-03-2013	2h	16-05-2013
3:30h	20-10-2012	2h	20-12-2013	4h	15-03-2013	4h	17-05-2013
2h	24-10-2012	4h	21-12-2013	3:30h	16-03-2013	3:30h	18-05-2013
2h	25-10-2012	3:30h	22-12-2013	2h	20-03-2013	2h	22-05-2013
4h	26-10-2012	2h	09-01-2013	2h	21-03-2013	2h	23-05-2013
3:30h	27-10-2012	2h	10-01-2013	4h	22-03-2013	4h	24-05-2013
2h	31-10-2012	4h	11-01-2013	3:30h	23-03-2013	3:30h	25-05-2013
2h	01-11-2012	3:30h	12-01-2013	2h	27-03-2013	2h	29-05-2013
4h	02-11-2012	2h	16-01-2013	2h	28-03-2013	2h	30-05-2013
3:30h	03-11-2012	2h	17-01-2013	4h	29-03-2013	4h	31-05-2013
2h	07-11-2012	4h	18-01-2013	3:30h	30-03-2013	3:30h	01-06-2013
2h	08-11-2012	3:30h	19-01-2013	2h	03-04-2013	2h	05-06-2013
4h	09-11-2012	2h	30-01-2013	2h	04-04-2013	2h	06-06-2013
3:30h	10-11-2012	2h	31-01-2013	4h	05-04-2013	4h	07-06-2013
2h	14-11-2012	4h	01-02-2013	3:30h	06-05-2013	3:30h	08-06-2013
2h	15-11-2012	3:30h	02-02-2013	2h	10-04-2013	2h	12-06-2013
4h	16-11-2012	2h	06-02-2013	2h	11-04-2013	2h	13-06-2013
3:30h	17-11-2012	2h	07-02-2013	4h	12-04-2013	4h	14-06-2013
2h	21-11-2012	4h	08-02-2013	3:30h	13-04-2013	Total	368h

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

2h	22-11-2012	3:30h	09-02-2013	2h	17-04-2013
4h	23-11-2012	2h	13-02-2013	2h	18-04-2013
3:30h	24-11-2013	2h	14-02-2013	4h	19-04-2013
2h	28-11-2012	4h	15-02-2013	3:30h	20-04-2013
2h	29-11-2012	3:30h	16-02-2013	2h	24-04-2013
4h	30-11-2012	2h	27-02-2013	2h	25-04-2013
3:30h	01-12-2012	2h	28-02-2013	2h	01-05-2013
2h	05-12-2012	4h	01-03-2013	2h	02-05-2013
2h	06-12-2012	3:30h	02-03-2013	4h	03-05-2013
4h	07-12-2012	2h	06-03-2013	3:30h	04-05-2013
3:30h	08-12-2012	2h	07-03-2013	2h	08-05-2013
2h	12-12-2012	4h	08-03-2013	2h	09-05-2013
2h	13-12-2013	3:30h	09-03-2013	4h	10-05-2013

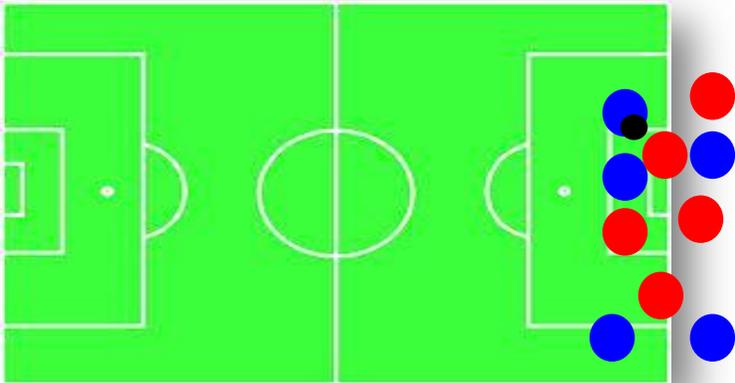
Anexo VIII – Plano de Treino

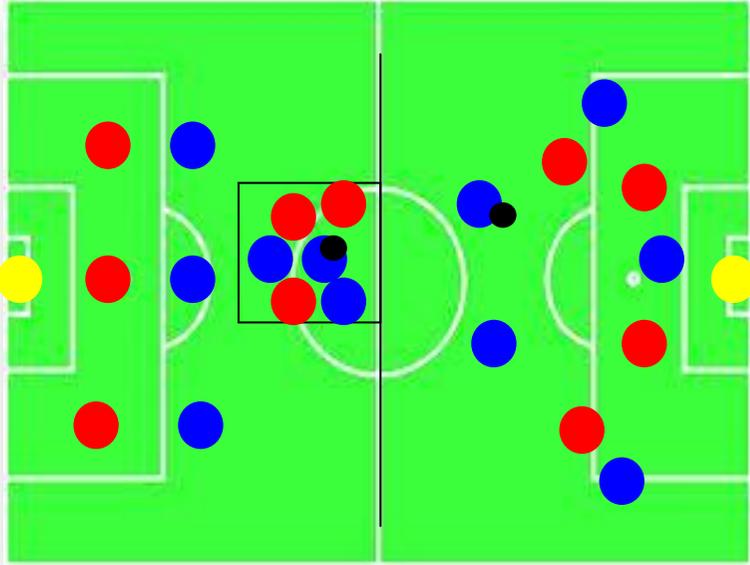
Técnico: Joana Marques
Observador: José Araújo
Local: Rodovia

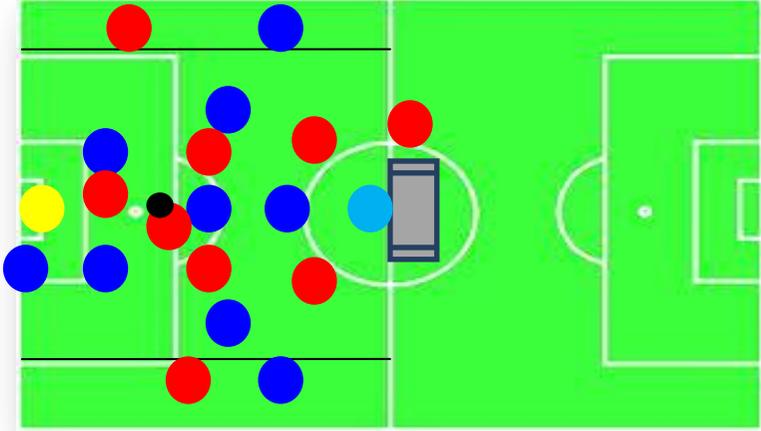
Treino n.º:	Data: 14//2013
Hora: 19:00h	Duração: 2h
Material necessário: bolas; sinalizadores; varas; coletes; balizas	

Objetivos gerais do treino: Adaptação às situações de jogo.

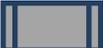
Objetivos específicos do treino: Disputa de bola; Organização ofensiva e defensiva.

		Conteúdos	Descrição e objetivo do exercício	Esquematisação do exercício
Parte inicial	15' / 15'	Explicar o treino/ ativar funcionalmente o corpo todo preparando-o para o treino.	<p>Jogadores divididos em 2 equipas. Jogo dos passes, com as mãos, dentro da grande área. É permitido correr com bola.</p> <p>Variáveis: sem contato físico; sem correr com bola.</p> <p>Alongamentos estáticos</p> <p>Este exercício tem como objetivo fazer com que os atletas entrem em ritmo de treino, ficando em boas condições físicas para a prática que se segue.</p>	

<p>Parte Principal</p>	<p>30´</p>	<p>Disputa de bola; Organização defensiva e ofensiva.</p>	<p>Campo dividido em dois. 1º Meio campo – 4 equipas (3x3x3x4) – 2 equipas (3x3) num quadrado a disputar a bola, quando uma delas conseguir passar para a outra equipa de 3 elementos ficam a atacar de 6 para 7. O ataque está sempre em inferioridade. 2º Meio campo – 4+GR x 5 – a equipa de 5 elementos ataca sempre com superioridade numérica. A bola sai do meio campo e o ataque realiza-se organizado.</p> <p>No 1º meio campo o objetivo é fazer com que os médios treinem a disputa de bola, e fazer com que o ataque seja rápido para não deixar que a defesa em superioridade roube a bola. O objetivo da defesa é sempre não sofrer golo. No 2º meio campo os atacantes tem a obrigação de marcar, num a ataque organizado, mas com os defesas a procurar roubar a bola.</p>	
------------------------	------------	---	--	---

Parte final	30'	Jogo, em campo reduzido, com jokers	Jogo em campo reduzido. Com os jokers a servir de apoio nas alas e ao lado das balizas. 7x7 + 6 joker's. Objetivo principal era fazer o jogo funcionar também pelas alas com cruzamentos.	

LEGENDA

-   Jogadores
-   Guarda-Redes
-  Bola
-  Balizas Pequenas ou “Portas”
-  Cones – Sinalizadores