



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

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
EM TREINO DESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS**

Hélio Renato Barros Esteves Salvado
outubro | 2011

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto
CET – Treino Desportivo de Jovens Atletas

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Local de estágio: Animactiva Covilhã
Período: 04 de Julho de 2011 a 4 de Outubro de 2011

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto
CET – Treino Desportivo de Jovens Atletas

Discente: Hélio Renato Barros Esteves Salvado

Número de aluno: 500 7320

Estabelecimento de ensino: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Obtenção do Nível 4: CET – Treino Desportivo de Jovens Atletas

Docente Orientador: Dr.^a Natalina Roque Casanova

Local de Estágio: Animactiva, Covilhã

Orientador do Estágio na Organização: Sr. Paulo Bidarra

Início: 4 de Julho de 2011

Duração: 3 meses

Conclusão: 4 de Outubro de 2011

Índice

Agradecimentos	4
INTrodução.....	5
Objectivos.....	6
1.Apresentação da Entidade Acolhedora.....	7
2. Ginásio.....	8
2.2 Funções do Ginásio	9
2.3. Eventos organizados pela Animactiva.....	10
3. Estágio Curricular	11
3.1 Integração	11
3.2 Actividades desenvolvidas	12
4. Reflexão Crítica.....	16
4.1 Aprendizagens.....	16
4.2 Dificuldades.....	16
4.3 Sugestões	17

AGRADECIMENTOS

Os meus agradecimentos vão primeiramente para a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, e para todos os docentes que colaboraram directa e indirectamente na minha formação académica e pessoal.

Agradeço à Animactiva por me ter proporcionado a realização do estágio curricular. Um obrigado muito especial ao Sr. Paulo Bidarra e Sr. Samuel Pires pela disponibilidade e orientação durante os três meses.

Por último a família merece sempre um lugar de destaque pela paciência que me prestaram durante estes três longos meses e aos meus colegas de turma que me aturaram o ano inteiro.

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio enquadra-se na disciplina de Estágio Curricular I, pertencente ao Nível 4 do Curso Especial Tecnológico de Treino de Jovens Atletas, leccionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, pertencente ao Instituto Politécnico da Guarda. O estágio decorreu no período compreendido entre 4 de Julho e 4 de Outubro 2011 na empresa Animactiva na Covilhã.

O estágio, que decorreu na Animactiva na Covilhã, teve duração de três meses.

Neste relatório poder-se-ão encontrar descritos o local de estágio, assim como as actividades desenvolvidas ao longo dos três meses de duração do mesmo.

No final, encontra-se a reflexa crítica dividida por aprendizagens, dificuldades e sugestões, que faz a avaliação geral do estágio. Em jeito de consideração final, encontra a conclusão em que realço as ideias gerais do estágio e reforço a minha opinião sobre o decorrer do mesmo.

Este estágio foi realizado na Animactiva, a sua coordenação e orientação esteve a cargo do Docente Paulo Bidarra e do Docente Samuel Pires.

OBJECTIVOS

Com o estágio pretende-se alcançar os seguintes objectivos:

- ✓ Aplicar os conhecimentos teóricos sobre situações de execução prática;
- ✓ Demonstrar capacidade de análise crítica e discussão dos resultados obtidos;
- ✓ Planear, programar, executar e avaliar as técnicas e métodos de acordo com os recursos disponíveis;
- ✓ Demonstrar capacidade de autonomia e rigor na execução teórica, bem como desenvolver um trabalho eficiente;
- ✓ Elaborar registos e relatórios precisos;
- ✓ Demonstrar um comportamento responsável, de acordo com os princípios éticos deontológicos;
- ✓ Integrar as equipas de trabalho, de acordo com as respectivas competências e atribuições;
- ✓ Aplicar normas de higiene e limpeza, de acordo com as boas práticas profissionais.

1. APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

A Animactiva é uma empresa de actividades desportivas e de animação de eventos.

Sedeada na Covilhã e formada por uma equipa de licenciados, animadores socioculturais, entre outros. Tem como principais áreas de intervenção: a Serra da Estrela, Serra da Gardunha, Serra da Malcata e Cova da Beira.

No entanto, a empresa também realiza actividades em todo o país, uma vez que se trata de uma empresa dinâmica que procurará sempre responder e adaptar-se às necessidades e desejos dos clientes.

Assim sendo, os objectivos da empresa passam pela realização de eventos desportivos e de animação em todo o território nacional, bem como eventos turísticos e de animação turística que permitam aos participantes poder desfrutar do enorme valor ecológico, patrimonial e cultural da região mencionada.

Além destas áreas principais de intervenção, a empresa Animactiva também se ocupa da gestão de infra-estruturas desportivas, possuindo neste momento um ginásio na Covilhã e um Parque Infantil na estância de Ski Vodafone.

2. GINÁSIO

A Animativa gere o Ginásio do Grupo Desportivo da Mata (Covilhã) e através deste espaço, para além das actividades de ginásio e sauna também organiza actividades e coloca professores de aulas de grupo em eventos, hip-hop, dança do ventre, aeróbica, ginástica localizada, aulas de ginástica para adultos e crianças.

Nas instalações do ginásio também funciona um posto médico com fisioterapeuta responsável pela recuperação e bem-estar dos desportistas.

A Animativa, em que na sua base assentam as actividades desportivas, uma vez que é formada também por licenciados em Desporto, organiza diferentes actividades, das quais destacamos os torneios de futebol e futsal, os torneios, as provas de orientação e btt, com e sem competição.

2.1. Horário do Ginásio

Horas:	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9h-10h	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho
10h-11h	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho
11h-12h	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho
12h-13h	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho
13h-14h	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho
14h-15h	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho
15h-16h	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho	Vermelho
16h-17h	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho
17h-18h	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho
18h-19h	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho
19h-20h	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho
20h-21h	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho
21h-22h	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho

1-Horário do ginásio

Verde – Horário de Funcionamento do Ginásio

Amarelo – Fechado

Vermelho – Actividades

2.2 Funções do Ginásio

Sauna - Massagens - Musculação - Manutenção - Cardiofitness - Controlo de peso

Acompanhamento individual de treinos

Acompanhamento das crianças com aulas de ginástica

Medição de parâmetros bio fisiológicos

Aulas de Grupo (Também em horário pós-laboral)

Aeróbica - Localizada - Fitball - Step - Treino funcional.

Ginástica Infantil

Com turmas das 17h30 às 19h00



2.Ginásio da Mata

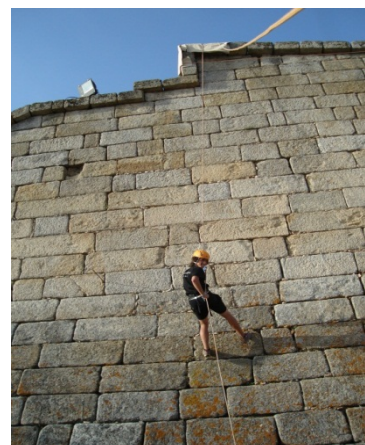
2.3. Eventos organizados pela Animactiva

A Empresa Animactiva tem também como objectivo realizar as seguintes actividades:

- Festas Temáticas
- Animação Infantil e de Festas
- Aniversários
- Casamentos
- Baptizados
- Turismo
- Aventura
- Paintball
- Escalada/Rappel/Slide
- Balão de Ar Quente
- Tiro ao Alvo
- Orientação
- Caça ao Tesouro
- Jogos Tradicionais
- BTT
- Canoagem
- **Outras actividades** (organiza baptismos de voo em parapente ski e snowboard, passeios de raquetes de neve, construção de iglos, passeios a cavalo, karting, golfe, air bungee, roller balls, entre outras.)



3. Paintball



4. Rappel

3. ESTÁGIO CURRICULAR

3.1 Integração

A integração na empresa foi boa. Chegada á Animactiva, pela manhã do dia 4 de Julho do corrente ano para dar inicio ao cumprimento de uma unidade curricular - estágio I, onde foi recebido pelo Docente Samuel Pires, quem em primeiro lugar apresentou alguns colegas também estagiários na empresa, e monitores de seguida foi mostrar as instalações e todas as secções da empresa, explicando as várias tarefas a serem desenvolvidas ao logo do dia. Acompanhamo-lo em todos os locais observando e ouvindo as suas recomendações sobre as melhores formas de proceder.

Foi importante saber como funcionava a empresa para depois nos sentir-mos mais á vontade, na realização das tarefas.

Rapidamente fui ganhando autonomia suficiente para organizar o dia de trabalho e para tomar a iniciativa de desenvolver algumas actividades rotineiras sem esperar que ninguém desse a indicação para as fazer.

A cada semana durante três meses foi-me atribuída uma actividade distinta, assim, semana após semana foi-me dado as tarefas consoante o número de pedidos de actividades a desenvolver.

3.2 ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

As tarefas desenvolvidas ao longo destes três meses foram muito diversificadas.

Ao longo do dia era necessário articularmo-nos entre todos para que tudo decorresse bem e por isso acabamos por aprender a estar e a trabalhar em todos os serviços da empresa.

Em todas as manhãs de Segunda-Feira o serviço a desenvolver era tirar todo o material utilizado nas actividades do fim-de-semana anterior, da carrinha da empresa.

Os Insufláveis tinham de ser prioritários para serem lavados durante o período da manhã para estes poderem secar em condições até ao final da tarde, os que não conseguia-mos lavar tinha-mos de esperar pela manhã seguinte. Para além dos insufláveis os tapetes e colchões tinham de ser limpos.

Quando as actividades desenvolvidas eram tiro. A nossa tarefa era fazer a manutenção dos marcadores e dos arcos lubrificá-las, e limpeza das máscaras utilizadas nos jogos de Paintball.



5. Insuflável pequeno



6. Insuflável médio



7. Insuflável Grande



8. Tiro ao Arco

Também fazíamos manutenção dos pedalcars como lubrificação das correntes, verificar estado dos pneus, e dos pedais substituir os danificados por novos.

As nossas tardes eram passadas no ginásio da empresa na arrecadação para arrumação do material utilizado.

Os nossos dias livres eram a meio da semana, devida a inúmeras actividades a desenvolver durante os fins-de-semana. Por vezes o trabalho era tanto que a empresa ou mesmo nós tínhamos de solicitar alguns reforços para ajudar na realização de actividades.

A minha primeira actividade na empresa foi na animação de uma festa de aniversário para crianças. Onde foi colocado um insuflável médio para idades entre os 3 e os 13 anos de idade.

Um palhaço para fazer moldagem de balões e animação e uma princesa para efectuar pinturas faciais.

Na primeira hora do primeiro dia de actividades de início foi um pouco complicado até á minha adaptação que acabou por ser rápida e tranquila.



9.Princesa (animação)



10.Palhaço (animação)



11.Pinturas Faciais

Para além desta festa de aniversário, durante os fins-de-semana destes três meses realizou-se várias festas de aniversário, na Covilhã e até em Pinhel.

Baptizados e casamentos também foram muito solicitados, desde Castelo Branco, Covilhã, Guarda e a estender-se até á cidade de Mangualde distrito de Viseu, com animações do mesmo género insufláveis, animação, jogos tradicionais, dançarinos, Dj's e ilusionistas.



12. Ilusionista



13. Dançarinos

Fizeram-se torneios de paintball com a participação de várias equipas no Ferro e em Casegas (Covilhã), torneio este que se prolongou por dois dias, jogos de Paintball entre grupos de amigos em Penamacor em Fornos de Algodres e em Almeida (Guarda), torneios de matraquilhos Humanos no, Ourondo (Covilhã), uma mega actividade com rappel, paintball, tiro ao alvo, pedalcars, insufláveis em Almeida.



14. Pedal cars



15. Matraquilhos Humanos

Para além destas actividades mais radicais estivemos com insufláveis e um touro mecânico no Sabugal, com insufláveis em Fornos de Algodres, Ferro, Figueiró de Granja em festas de romaria.

O fim-de-semana de actividades em Fornos de Algodres e em Figueiró de Granja teve a duração de dois dias, devido à sua distância a empresa disponibilizou-nos estadia.



16.Touro Mecânico

No Ginásio também tínhamos várias tarefas a desenvolver, como efectuar planos de treino, medição de parâmetros bio fisiológicos, IMC (Índice de Massa Corporal) e peso, antes durante e depois do exercício físico. Para além dessa tarefa efectuávamos inscrições e tentávamos ajudar sempre que fosse necessário as pessoas frequentadoras do ginásio.

4. REFLEXÃO CRÍTICA

Este foi um estágio muito lucrativo para mim, uma vez que foram desenvolvidas tarefas muito importantes para a minha aprendizagem. Opto por dividir este capítulo por Aprendizagens, Dificuldades e Sugestões para facilitar a sua leitura.

4.1 Aprendizagens

Ao longo destes três meses de estágio, as aprendizagens foram inúmeras.

Aprendi a lidar com crianças muitas delas difíceis de lidar.

A integração num grupo de trabalho, o trabalho em equipa e o relacionamento interpessoal foram reforçados neste estágio.

Para os clientes que exigem e merecem de nós eficiência e qualidade, tanto faz sermos estagiários como trabalharmos lá há vários anos pois todos somos a cara da empresa e por isso temos todos uma grande responsabilidade.

Efectuei todas as tarefas possíveis e necessárias na empresa adquirindo assim experiência em várias áreas como atendimento ao público, trabalho com crianças, montagem de espaços infantis.

4.2 Dificuldades

As dificuldades reflectiram-se especialmente no meu relatório de estágio, uma vez que não sabia o que iria escrever, pois tinha muita informação mas ao mesmo tempo tinha pouca.

Outro dos factores que senti mais dificuldades em algumas situações foi a timidez.

Senti dificuldades na elaboração de plano de treino, visto que muitas das pessoas que frequentavam o ginásio já tinham planos de treino, e varia de pessoa para pessoa e do que cada uma quer para si.

De resto penso que as dificuldades que tinha de início nos primeiros dias de estágio foram ultrapassadas porque tudo o que era pedido foi posto em prática e para as ultrapassar-mos tinha-mos de as praticar.

Apesar destas dificuldades adorei este estágio.

4.3 Sugestões

Penso que para o tempo de existência da Empresa (4 anos), a Empresa encontra-se bem gerida e por isso não deixo muitas sugestões.

A única sugestão que deixo seria uma reunião semanal para ser discutido as actividades a realizar e as actividades realizadas, como objectivo de reflectir sobre aspectos menos positivos, a serem corrigidos e aspectos positivos para estes virem a ser ainda melhores em actividades futuras.

Conclusão

A realização deste estágio foi sem dúvida essencial para a minha formação, tanto a nível profissional, como pessoal.

Tratou-se de uma área interdisciplinar e grande parte dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do ano do curso foram de grande utilidade ao longo destes três meses.

Integrar uma equipa de trabalho na sua totalidade e uma experiência fundamental porque, tem de existir muito diálogo, coordenação e saber gerir os pequenos conflitos internos para que o trabalho de cada um corra da melhor forma e que a empresa seja funcional na sua totalidade. Tudo isto são coisas que não se aprendem nas aulas e por isso acredito que a nossa integração depende principalmente da nossa predisposição e saber estar.

Apesar de na minha área não ter beneficiado muito do estágio, beneficieei de outros factores que serão muito importantes para o meu futuro no mercado de trabalho.