

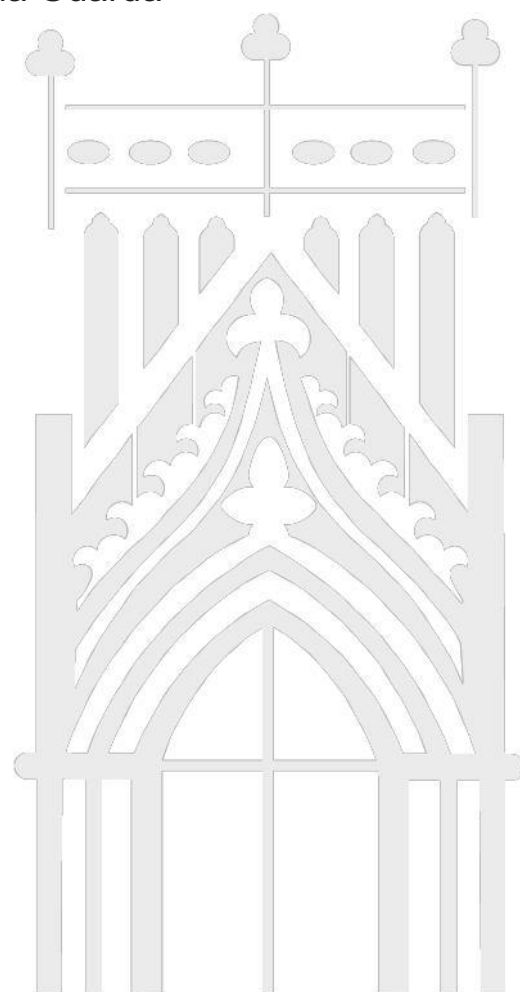
## Mestrado em Ciências do Desporto

Treino Desportivo

Planificação e Estruturação da Época  
Desportiva 2011/12 da Escola de Formação  
de Andebol do Instituto Politécnico da Guarda

António Ricardo Peres dos Santos Guerra

junho | 2013





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda

## **Estágio Profissionalizante**

# **Planificação e Estruturação da Época Desportiva 2011/12 da Escola de Formação de Andebol do Instituto Politécnico da Guarda**

António Ricardo Peres dos Santos Guerra

Guarda 2013



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda

## **Estágio Profissionalizante**

# **Planificação e Estruturação da Época Desportiva 2011/12 da Escola de Formação de Andebol do Instituto Politécnico da Guarda**

**Relatório de Estágio Profissionalizante realizado com vista a obtenção de grau Mestre (Decreto-Lei nº74/2006, 24 de março) em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, orientado pela Professora Doutora Teresa Fonseca.**

António Ricardo Peres dos Santos Guerra

Supervisor da Instituição: Mestre Carlos Chagas

Guarda 2013

## **Ficha de Identificação**

**Nome:** António Ricardo Peres dos Santos Guerra

**Número Aluno:** 5007341

**Data Início Estágio  
Profissionalizante:** 29/08/2011

**Data Fim Estágio  
Profissionalizante:** 15/06/2012

**Nome e Grau da Docente  
Orientadora:** Prof<sup>a</sup> Doutora Teresa Fonseca

**Nome e Grau do Supervisor na  
Instituição de Acolhimento:** Mestre Carlos Chagas

**Instituição de Acolhimento:** Escola de Andebol do IPG

## **Lista de Siglas**

***AAG***- Associação de Andebol da Guarda

***ABC***- Académico Basquet Clube

***FCP***- Futebol Clube do Porto

***GR*** – Guarda Redes

***IPG*** – Instituto Politécnico da Guarda

## **Conteúdo**

<b>Ficha de Identificação</b> .....	i
<b>Lista de Siglas</b> .....	ii
<b>Agradecimentos</b> .....	xii
<b>Resumo</b> .....	xiii
<b>Abstract</b> .....	xiv
<b>1-Introdução</b> .....	1
<b>2-Revisão da Literatura</b> .....	3
2.1- História do Andebol .....	3
2.1.1. Caracterização Geral do Andebol .....	5
2.2- O Treinador e as suas diferentes Funções .....	6
2.3- As Principais Capacidades do treinador .....	8
2.4- Estilos de liderança do treinador .....	11
2.5- Análise do Feedback Pedagógico dos Treinadores .....	12
2.6- A Planificação e Periodização do Treino .....	14
2.6.1. A finalidade da equipa .....	16
2.6.2. Definição de objetivos para a Época Desportiva .....	16
2.6.3. Objetivos essenciais a definir numa equipa .....	17
2.6.4. Aspetos de caraterização dos processos de treino.....	18
2.6.5. A Competição no Processo de Treino.....	18
2.6.6. As principais leis do treino .....	19
2.6.7. Principais Ideias de Treino de Andebol para Atingir o Alto Rendimento.....	19
2.6.8. Os meios de treino .....	21
2.6.9. Microciclo .....	21
2.6.10- Macrocycle .....	22
2.7- Treino Integrado .....	24
2.8- O Treino do GR de Andebol .....	26
2.8.1- A importância do GR de Andebol .....	26
2.8.2. As qualidades do Guarda-Redes de Andebol.....	27
2.9- Caraterização da Escola de Andebol IPG .....	29
2.9.1- Estrutura Organizacional da Escola de Andebol IPG.....	30

2.9.2- Ficha Técnica.....	32
2.9.3- Participações da Escola de Andebol IPG .....	33
<b>3- Caraterização das equipas da Escola de andebol do IPG adstritas ao discente .....</b>	<b>34</b>
3.1- Caraterização da Equipa de Minis Masculinos .....	34
3.2- Caraterização da equipa de Iniciados Masculinos.....	35
3.3- Objetivos por Escalão.....	38
3.3.1. Minis Masculinos - Caracterização do Jogo de principiantes.....	38
3.3.2. Objetivos pedagógicos coletivos a atingir na equipa de Minis no ataque .....	38
3.4- Objetivos e Áreas de atuação da equipa de Iniciados Masculinos .....	40
3.4.1. Conteúdos tático – técnicos desenvolvidos/treinados.....	40
3.4.2. Técnica.....	41
3.5- Capacidades Físicas Desenvolvidas pelas Equipas de Minis e Iniciados Masculinos ..	43
3.5.1. Capacidades coordenativas .....	43
3.5.2. Capacidades condicionais .....	43
3.5.3. As capacidades condicionais são assim: .....	43
3.5.4. As capacidades físicas que foram alvo de desenvolvimento: .....	44
3.6- Orientações metodológicas .....	44
<b>4- Parte Prática do Estágio .....</b>	<b>45</b>
4.1- Funções do Estagiário .....	45
4.2- Objetivos do Estágio .....	45
4.2.1. Objetivos formulados.....	45
4.3- Exemplo de plano de uma Sessão de Treino.....	47
4.3.1. Exemplo de Relatório .....	49
4.3.2. Jogo: Poster reflexivo .....	50
4.3.3. Cronograma da Época Desportiva 2011/2012 .....	51
4.3.4. Calendário Competitivo da Época Desportiva 2011/2012.....	52
4.4- Reflexão Final de Estágio .....	53
<b>5- Estudo realizado no âmbito do Estágio Profissionalizante do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto da Guarda .....</b>	<b>56</b>
5.1- Definição do Problema.....	56
5.2- Definição dos objetivos.....	58

5.3- Metodologia de Investigação .....	59
5.4- População e Amostra.....	60
5.4.1- Caraterização da população .....	60
5.4.2. Caraterização da amostra .....	61
5.5- Caraterização do Instrumento de Recolha de Informação .....	61
5.6- Procedimentos .....	62
5.7- Limitações do estudo.....	63
5.8- Apresentação de Resultados.....	64
5.8.1. Estatística descritiva.....	65
5.8.2. Estatística Inferencial.....	74
<b>6- Discussão de dados.....</b>	<b>96</b>
<b>7- Conclusão .....</b>	<b>100</b>
<b>8- Futuras linhas de investigação.....</b>	<b>102</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>103</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>108</b>



## Índice de Tabelas

<i>Tabela 1</i> - Participação da Escola de Andebol do IPG nos Campeonatos da Federação de Andebol de Portugal .....	33
<i>Tabela 2</i> – Fase Distrital / Regional.....	52
<i>Tabela 3</i> - Fase Final Four .....	52
<i>Tabela 4</i> - Fase Nacional.....	52
<i>Tabela 5</i> - Dados Pessoais.....	65
<i>Tabela 6</i> - Idade dos Inquiridos. ....	65
<i>Tabela 7</i> - Tempo de serviço dos inquiridos .....	65
<i>Tabela 8</i> – Valores percentuais de literacia dos elementos da amostra. ....	66
<i>Tabela 9</i> – Valores percentuais da importância da aprendizagem do Andebol percebida pelos elementos da amostra. ....	66
<i>Tabela 10</i> - Qual a importância dada à valorização da competição do andebol nesta faixa etária pelos inquiridos.....	67
<i>Tabela 11</i> - Qual a importância da avaliação somática e motora dos praticantes candidatos ao posto específico de GR. ....	67
<i>Tabela 12</i> – Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância da avaliação somática e motora na predição do rendimento do GR. ....	68
<i>Tabela 13</i> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância de que o GR no que refere ao domínio dos conhecimentos técnicos e táticos sobre a defesa e o ataque nesta faixa etária.....	68
<i>Tabela 14</i> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente ao dado somático mais importante .....	69
<i>Tabela 15</i> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a qual das qualidades motoras julgam ser a característica mais importante.....	69
<i>Tabela 16</i> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a qual das qualidades psicológicas julgam ser a característica mais importante.....	70
<i>Tabela 17</i> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância dos dados somáticos, qualidades motoras e das qualidades psicológicas na deteção e seleção do GR de Andebol. ....	71
<i>Tabela 18</i> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol. ....	72

<b>Tabela 19</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância do GR de Andebol no rendimento da equipa. ....	72
<b>Tabela 20</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente ao tempo que se deve dispensar preparação do GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos? .....	73
<b>Tabela 21</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a que se será o GR o elemento da equipa que requer mais atenção. ....	74
<b>Tabela 22</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação género vs "entre os dados somáticos, as qualidades motoras e qualidades psicológicas qual a mais importante para a deteção e seleção do GR de andebol?" .....	74
<b>Tabela 23</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação género vs "qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de andebol?" .	76
<b>Tabela 24</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação género vs "qual a importância do GR de andebol no rendimento da equipa?" .....	77
<b>Tabela 25</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação género vs "qual o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?" .....	78
<b>Tabela 26</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação género vs "será o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?" .....	79
<b>Tabela 27</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação habilitações literárias vs "entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual a mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol?" .....	80
<b>Tabela 28</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação habilitações literárias vs "qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol?" .....	82
<b>Tabela 29</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação habilitações literárias vs "qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?" .....	84
<b>Tabela 30</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação habilitações literárias vs "qual o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?" .....	85
<b>Tabela 31</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação habilitações literárias vs "é o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?" .....	87
<b>Tabela 32</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação idade vs "entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual é a mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol?" .....	89
<b>Tabela 33</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação idade vs "qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol?" .....	89

<b>Tabela 34</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação idade vs “qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?” .....	90
<b>Tabela 35</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação idade vs “qual pensa ser o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?” .....	90
<b>Tabela 36</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação idade vs “é o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?” .....	92
<b>Tabela 37</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação tempo de serviço vs “entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual considera ser mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol?” .....	93
<b>Tabela 38</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação tempo de serviço vs “na sua opinião, qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol?” .....	93
<b>Tabela 39</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação tempo de serviço vs “qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?” .....	94
<b>Tabela 40</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação tempo de serviço vs “qual pensa ser o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?” .....	94
<b>Tabela 41</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação tempo de serviço vs “é o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?” .....	95

## Índice Gráficos

<b>Gráfico 1</b> - Dados Pessoais .....	65
<b>Gráfico 2</b> – Valores percentuais de literacia dos elementos da amostra. ....	66
<b>Gráfico 3</b> - Valores percentuais da importância da aprendizagem do Andebol percebida pelos elementos da amostra. ....	66
<b>Gráfico 4</b> - Qual a importância dada à valorização da competência do andebol nesta faixa etária pelos inquiridos.....	67
<b>Gráfico 5</b> - Qual a importância da avaliação somática e motora dos praticantes candidatos ao posto específico de GR. ....	67
<b>Gráfico 6</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância da avaliação somática e motora na predição do rendimento do GR. ....	68
<b>Gráfico 7</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância de que o GR no que refere ao domínio dos conhecimentos técnicos e táticos sobre a defesa e o ataque nesta faixa etária.....	68
<b>Gráfico 8</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente ao dado somático mais importante. ....	69
<b>Gráfico 9</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a qual das qualidades motoras julgam ser a característica mais importante.....	69
<b>Gráfico 10</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a qual das qualidades psicológicas julgam ser a característica mais importante.....	70
<b>Gráfico 11</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância dos dados somáticos, qualidades motoras e das qualidades psicológicas na deteção e seleção do GR de Andebol. ....	71
<b>Gráfico 12</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol. ....	72
<b>Gráfico 13</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância do GR de Andebol no rendimento da equipa. ....	72
<b>Gráfico 14</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente ao tempo que se deve dispensar preparação do GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos? .....	73
<b>Gráfico 15</b> - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a que se será o GR o elemento da equipa que requer mais atenção. ....	74

## Índice de Figuras

<i>Figura 1</i> - Pavilhão dos Serviços Sociais do IPG .....	32
<i>Figura 2</i> - Pavilhão Municipal de São Miguel Guarda.....	32
<i>Figura 3</i> - Fotografia de Equipa Minis Masculinos na Época Desportiva 2011/2012 .....	34
<i>Figura 4</i> - Fotografia de Equipa Iniciados Masculinos a quando do jogo com Alavarium (Aveiro), na Época Desportiva de 2011/2012.....	35
<i>Figura 5</i> - Fotografia dos atletas da escola de formação do IPG a quando do jogo do Campeonato nacional com o ABC de Braga, na Época de 2010/2011.....	36
<i>Figura 6</i> - Fotografia dos atletas da escola de formação do IPG a quando do jogo do Campeonato nacional com o FCP, na Época de 2010/2011 .....	36
<i>Figura 7</i> - Fotografia dos atletas e equipa técnica da escola de formação do IPG a quando do jogo do campeonato nacional com o Aguas Santas, na Época de 2010/2011. ....	37
<i>Figura 8</i> - Fotografia de Equipa, entoando o grito de união alusivo ao IPG.....	101

## **Índice de Anexos**

<b>Anexo 1</b> - Horários de treino da Escola de Formação do IPG .....	108
<b>Anexo 2</b> - Lista de Treinadores da AAG.....	109
<b>Anexo 3</b> - Exemplo da uma ficha utilizada para a Avaliação Antropométrica dos atletas .....	110
<b>Anexo 4</b> - Grelhas de análise de variáveis no que confere ao jogo .....	111
<b>Anexo 5</b> - Grelha utilizada para cálculo do índice massa corporal dos atletas .....	112
<b>Anexo 6</b> - Quadro Referente Aos Macro e Microciclos da Época Desportiva .....	113
<b>Anexo 7</b> - Cronograma de Macro e Microciclos da Época Desportiva 2011 / 2012.....	115
<b>Anexo 8</b> - Exemplo de um Macroциclo/Microциclo.....	116

## **Agradecimentos**

Os meus agradecimentos, a todos os que me acompanharam na realização deste trabalho, em especial à minha orientadora Prof<sup>a</sup>. Doutora Teresa Fonseca e ao meu supervisor Mestre Carlos Chagas, pelos sábios conselhos, bem como todo o apoio disponibilizado no decorrer de todo o meu estágio.

Gostaria ainda de agradecer ao meu amigo e colega Carlos Marta pela ajuda incondicional que demonstrou sempre que solicitei a sua ajuda e apoio.

Também agradeço ao meu colega de mestrado Pedro Garcia, pois foi com ele que debati e comparei ideias e vivências no decorrer do meu ano de estágio e durante toda a elaboração do relatório. Sem ele todo este percurso teria sido muito mais árduo.

Outra pessoa que não posso esquecer nestes meus agradecimentos é a Dra. Maria João, responsável pelo Gabinete de Desporto do IPG (IPG), pois demonstrou ser uma excelente profissional na Função de Coordenadora Técnica da nossa Escola de Formação de Andebol e ainda posso dizer que fiquei com mais uma amiga para a vida.

Por fim agradeço à minha família, ou seja, aos meus pais, à minha irmã e à minha avó, pois sem eles nada disto teria sido possível. Todos eles foram e serão sempre, a motivação máxima em qualquer projeto de vida que eu me proponha enfrentar.

## **Resumo**

Estamos convencidos que para desenvolver a competência dos praticantes no jogo e assegurar a sua motivação e interesse durante as sessões de treino, os conteúdos do Andebol não devem aparecer como fruto do livre arbítrio do treinador, mas ao invés devem ser criteriosa e sistematicamente selecionados em função das capacidades e habilidades dos jovens, demonstradas em campo durante a atividade competitiva (Ribeiro e Volossovitch, 2008).

Para tal o propósito deste estágio foi o de consolidar e aperfeiçoar as minhas competências como treinador de jovens atletas. Para conseguir organizar, planificar, concretizar e executar o meu papel de treinador foram definidos como temas de reflexão e análise o papel do treinador e as suas diferentes funções e principais capacidades, os diferentes estilos de treinador, a análise do feedback pedagógico dos treinadores, a planificação e periodização do treino e as diferenças básicas entre estes, qual a finalidade de uma equipa (formação, lazer e competição) e como definir os objetivos de uma época desportiva.

Outros aspetos que mereceram a nossa reflexão foram os objetivos essenciais a definir numa equipa (físicos, técnicos individuais, táticos coletivos, psicológicos e teóricos), a caracterização dos processos de treino, a análise dos quadros competitivos, as principais leis e ideias de treino e jogo, como organizar, programar, executar Microciclos, Macrociclos e também o treino integrado como meio de treino.

Para concluir, propusemo-nos realizar um estudo acerca da importância que os treinadores atribuem ao Guarda-Redes (GR) em equipas de formação de Andebol no Distrito da Guarda. A motivação máxima para esta temática prende-se com o facto de entender que no Andebol atual o GR é o jogador que pode decidir um jogo com as suas ações defensivas, defesas, e ofensivas contra ataque.

**Palavras-chave:** Estágio, Andebol, Jovens atletas, Treinador e Treino.



## **Abstract**

We are convinced that to develop the competence of practitioners in the game and ensure their motivation and interest during the training sessions, the content of the Handball must not appear as a fruit of the free will of the coach, but instead must be carefully and systematically selected according to the capacities and abilities of the young people, demonstrated on the field during the competitive activity (Ribeiro e Volossovitch, 2008).

For this I proposed myself to achieve this stage with the aim of consolidating and improving my skills as coach. To be able to organize, plan, implement and execute my role as coach, set themes of reflection and analysis, the role of the coach, and their different functions and core capabilities, different styles of coaching, analysis of feedback from coaches teaching, planning and periodization of training, the basic differences between planning and periodization of training, what is the purpose of a team (training, recreation and competition) and how to set goals in a season.

Other aspects that deserve our reflection were the goals, the team set a (physical, technical, individual, collective tactical, psychological and theoretical), the characterization of the training processes, analysis of the competitive frameworks, the main laws and ideas of training, how to organize, schedule, execute microcycles, macrocycles as well as integrated training through training.

To conclude we decided to conduct a scientific study and analysis of research on how important that coaches attribute to Goalkeepers training teams in the District Handball Guard because in the current Handball Goalkeeper is in my opinion the player who can decide a game with their defensive actions, defenses, and offensive attack against.

**Key Words:** Stage, Handball, Young athletes, Coaching and Training.

## **1- Introdução**

A elaboração deste relatório tem como principal objetivo, apresentar o trabalho desenvolvido no âmbito do Estágio Profissionalizante do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto da Guarda (ESECDC).

As motivações para a realização deste estágio foram do âmbito pessoal e profissional. A nível pessoal porque estive ligado à modalidade grande parte da minha vida enquanto atleta e pelo facto de saber que o Andebol é um desporto de referência a nível da aquisição de atitudes e valores que servem de base para uma boa formação pessoal e profissional do atleta, na sua vida futura. Por outro lado, por pretender dar continuidade a uma carreira técnica e desejar colaborar para o fomento das múltiplas competências junto dos atletas dos escalões de formação. E neste sentido, de uma forma simplista podemos afirmar que a níveis básicos, de jogo, correspondem comportamentos quase exclusivamente técnicos. Pelo contrário, a níveis elevados de jogo correspondem comportamentos eminentemente táticos – estratégicos. Neste quadro teórico facilmente se entende que as técnicas específicas do jogo de Andebol são «estruturas múltiplas» (Anton, 1990).

Quanto à vertente profissional, esta constitui para mim uma oportunidade única de formação como treinador, como dirigente desportivo e com uma particularidade, na única Escola de Formação de Andebol da Guarda, a Escola de Formação de Andebol do IPG.

Desta forma, assumi a meu cargo dois escalões da escola de formação, as equipas de minis e iniciados masculinos e acompanhei no papel de dirigente o escalão de infantis em alguns momentos da época desportiva. Posteriormente fui assumindo e desempenhando outros «cargos» tais como: de roupeiro, massagista, enfermeiro, conselheiro, motorista e por vezes até “psicólogo”. Entendo qualquer um destes «cargos» como sendo de elevada importância e em projetos de formação (como o nosso caso) o treinador tem que desempenhar o papel destes agentes desportivos, que noutros clubes são desempenhados por pessoal especializado.

Este relatório de estágio encontra-se estruturado da seguinte forma. O primeiro ponto é referente à revisão bibliográfica que serviu de suporte ao trabalho realizado durante o estágio. Este ponto aborda as seguintes temáticas: história e caracterização do Andebol, o treinador, suas diferentes capacidades e funções, os diferentes estilos de liderança, o feedback do treinador, diferenças entre planificação e periodização do treino, finalidade de uma equipa e definição dos objetivos para uma época desportiva, caracterização dos processos de treino e o seu enquadramento no quadro competitivo, as principais leis e ideias do treino de Andebol,

meios de treino ao serviço dos treinadores tais como o treino integrado e a planificação, macro e microciclos de treino.

O segundo ponto deste relatório foi destinado ao treino do GR, no qual se faz uma reflexão acerca da importância e das qualidades do mesmo, na modalidade de Andebol.

No terceiro ponto do relatório caracteriza-se a Escola de Formação de Andebol do IPG. Apresentam-se os objetivos e conteúdos desenvolvidos nas equipas a cargo do estagiário, (minis e iniciados) e ainda descreve a origem, a estrutura e desenvolvimento da escola de Andebol.

O quarto ponto deste relatório refere-se ao trabalho desenvolvido no período de estágio que tem como tema: Objetivos proposto para este estágio. Apresentam-se também alguns exemplos do trabalho realizado, relacionados com o processo de treino e a competição. Neste ponto também se apresenta uma reflexão do estágio.

No quinto ponto deste relatório apresenta-se um estudo desenvolvido no âmbito do estágio, resultante de uma questão problemática surgida fruto das reflexões efetuadas acerca do desempenho de alguns atletas das equipas de minis e iniciados. A questão formulada para este estudo foi a seguinte: Será que os treinadores da AAG percebem o GR, como o jogador mais influente no sucesso de uma equipa de Andebol?

## **2- Revisão da Literatura**

### ***2.1- História do Andebol***

O Andebol é um jogo desportivo coletivo, cuja origem remonta aos finais do século XIX e início do século XX, embora após o fim da I Guerra Mundial se tenha formalizado enquanto modalidade desportiva.

Três diferentes jogos, pode dizer-se, estão presentes no ADN do Andebol, o Hazena (Checoslováquia), o Handbold (Dinamarca) e o Torbal (Alemanha). Foi na última década do século XIX que se verificou uma maior difusão destes três jogos, ainda sem regras concertadas entre si, embora todos eles com a particularidade da existência de uma baliza de cada lado, uma área restritiva reservada ao GR e com a bola a ter de ser passada de mão em mão, para ser rematada à baliza e assim ser marcado golo Gonçalves (2003). A responsabilidade de regulamentar o andebol foi de Carl Schlenz, professor de Educação Física e treinador de atletismo. Foi ele que redigiu o primeiro regulamento internacional. Em 1926, solicitado pela Federação de Atletismo Amador, dado que este novo jogo era uma atividade complementar utilizada no atletismo, tendo sido no seio desta federação que a modalidade deu os primeiros passos (Lassalle, 1990 e Crespo, 1991).

Era o tempo do Andebol, de onze, jogado num campo de futebol, com balizas de futebol, onde existia uma área de baliza, colocada a 11 metros, na qual apenas o GR podia evoluir tal como no futebol também existia a regra do fora de jogo. A expansão da sua prática por diversos países levou ao nascimento, em 1928, da Federação Internacional de Andebol Amador e à impressão do primeiro regulamento internacional, contando com o apoio do Comité Olímpico Internacional (Oliveira, 1995). Mais tarde, em 1934, foi decidida a integração do Andebol de Onze no número das modalidades olímpicas e assim, nos jogos olímpicos de 1936, em Berlim, participaram na competição seis equipas, numa altura em que já existiam vinte e três países filiados na Federação Internacional de Andebol Amador (Lassalle, 1990).

Trata-se de um jogo disputado por uma equipa de sete jogadores, num espaço de 40 x 20 metros, adaptado ao espaço interior de ginásios, ultrapassando assim as dificuldades da prática ao ar livre devido às condições atmosféricas existentes nos países nórdicos (Crespo, 1991). O Andebol, de Sete, disputado num campo mais pequeno, no interior de Ginásios, graças ao seu dinamismo ganhou terreno, rapidamente ao andebol de onze, tanto nos países nórdicos como do centro da Europa. Não dependente das condições atmosféricas, utiliza uma

bola seca facilmente manejável, contando com um piso regular e sem vento, o jogo tornou-se mais rápido e espetacular (Fritz e Hatig, 1979).

Em 1938 realizou-se o primeiro campeonato do mundo de Andebol de sete, disputado em simultâneo com o campeonato do mundo de Andebol, de onze. Em Portugal, onde o Andebol de onze tinha sido divulgado e introduzido pela mão de Armando Tshop em 1929, a variante de sete só chegou em 1949, tendo sido responsável pela sua divulgação Henrique Feist, precisamente dez anos após a fundação da Federação de Andebol de França em 1976.

A segunda Guerra Mundial obrigou a um interregno no desenvolvimento e expansão do jogo, razão pela qual a segunda edição do Campeonato do Mundo teve lugar apenas no ano de 1954, numa altura que o andebol de Sete já se sobrepunha claramente ao Andebol de Onze em popularidade em toda a Europa. Este crescimento e aumento de popularidade desta modalidade acentuou-se nos anos setenta, para o que contribuiu o regresso do Andebol, ao Programa Olímpico em 1972.

Com o fim do Andebol de Onze, podemos afirmar que na sua versão atual, o Andebol, desenvolveu-se só após a II Guerra Mundial, sendo a modalidade dentro dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) a mais recente. Com o desaparecimento do Andebol de Onze, a partir de 1972 as diferentes designações do Andebol (de sete, de onze, de sala) deixam de existir passando a designar-se a modalidade por Andebol, até que nos anos 90, do século XX se desenvolveu uma versão de praia, designada por «Andebol de Praia» e devidamente regulamentada, passando a existir de novo duas versões de Andebol e já mais tarde apareceu uma terceira vertente, a do Andebol adaptado como descreve Prudente (2006).

### **2.1.1. Caracterização Geral do Andebol**

Como defendem Ribeiro e Volossovitch (2004) o domínio dos aspetos fundamentais da modalidade, que se pretende ensinar, é a primeira exigência que se coloca a um treinador no decorrer da sua atividade profissional. As particularidades do jogo são a referência principal para a adequada construção do processo ensino – aprendizagem do Andebol. Assim a caracterização do jogo de Andebol será o nosso ponto de partida.

O objetivo desta caracterização foca-se na atenção das particularidades, que mais importâncias têm na construção das fases iniciais do processo de ensino – aprendizagem do jogo. O andebol caracteriza-se por ser: Jogo complexo - coletivo, de cooperação/oposição, este aspeto é caracterizado pela atuação de duas equipas em simultâneo e no mesmo espaço, com objetivos antagónicos, num regime de «não – adversidade». Quanto ao conceito de estrutura múltipla significa a impossibilidade prática da existência isolada dos elementos técnicos. Efetivamente, um remate, só assume uma entidade própria, quando conectado à precisão (capacidades coordenativas), à potência (capacidades condicionais) e à oportunidade de ação (capacidades táticas). Neste âmbito podemos então concluir que os elementos técnicos não existem, mas efetivamente eles coexistem.

Quanto ao ser de jogo dinâmico deve-se ao ambiente de instabilidade, incerteza. Este aspeto caracteriza-se por um meio onde impera a instabilidade e a incerteza e onde emergem constantes apelos às capacidades decisórias dos atletas, pois todos os problemas surgidos são de solução múltipla quanto às habilidades motoras abertas correspondem à existência de uma pluralidade de soluções, para um mesmo problema. Efetivamente, não há um tipo de remate para uma determinada situação, mas sim, vários tipos para uma situação.

O jogo é realizado numa distância reduzida com contacto autorizado. Os jogadores intervêm no espaço próximo aos seus oponentes, a carga (contacto entre adversários) é permitida ainda que submetida a limitações. Esta questão é determinante no andebol, no sentido de que é um jogo em que os defensores praticam muitas faltas e o árbitro / educador deve interpretar constantemente a lei da vantagem. Se tivermos em conta os problemas que tem o principiante com a adaptação e sobretudo com o manejo da bola, devemos ser muito rigorosos para proteger o portador da bola. Neste aspeto é nossa opinião que dever-se-ão ensinar-se as condutas ofensivas antes das defensivas. Dizemos mais, a proteção do portador da bola permite não comprometer a até beneficiar do correto comportamento defensivo dos praticantes, com a maior solicitação do trabalho dos pés.

## **2.2- O Treinador e as suas diferentes Funções**

Como refere Pina (1998) a transmissão de informação é uma das competências mais importantes dos treinadores. Ao debruçar-me sobre o tema e em conversa com outros treinadores sobre este assunto, todos foram unânimes ao referirem a importância do tema para o sucesso desportivo. Sobre este assunto e segundo Santos (2003) a comunicação estabelecida entre treinador e jogador, é talvez o aspeto mais importante no sucesso de ambos, pois é através dela que o primeiro pode liderar o segundo com vista ao máximo rendimento desportivo, podendo assim, informar, criticar, motivar, conversar.

Em qualquer processo pedagógico, quem ensina tem um papel fundamental. Atualmente, independentemente do contexto em que esteja inserido, o treinador é um, se não for mesmo o ator principal desse mesmo processo, pois é ele quem vai transmitir valores, ideias, saberes, como tal, o treinador tem de dominar diferentes variáveis de forma a poder fomentar a harmonia do grupo a atingir os objetivos a que se propôs.

Patriksson e Eriksson (1990) realizaram um estudo que tinha por objetivo principal avaliar o programa de formação de treinadores na Suécia. Através de questionários aos atletas concluíram que estes consideram o treinador como o agente mais importante do fenómeno desportivo.

Também e na mesma linha de pensamento é-nos referido por Rodrigues (1997), que o treinador é um dos elementos fundamentais para o sucesso desportivo. É ele quem gere e orienta quer o treino quer a competição, pois é ele que tem de conhecer os jogadores de forma a saber como interagir com cada um deles.

Entendemos que nesta profissão não podem existir dogmas, porque o que é verdade para uns não o é para outros, estando na sua maioria das vezes, dependente do contexto em que o treinador está inserido.

Como refere Mesquita (1998), um treinador de sucesso é aquele que consegue deter os conhecimentos dos conteúdos que vai ensinar, dominar tarefas (ex: observar, comparar, constatar erros e progressos, procurar causas das incorreções, consolidar execuções, comunicar através de instruções e feedbacks) e ainda acompanhar as consequências imediatas da sua intervenção.

De acordo com Araújo (1994) o treinador deve ter uma preocupação que incida sobre a aquisição de conhecimentos, sobre o domínio das técnicas específicas e um saber estar, que implica uma transformação positiva das atitudes que vão acontecendo diariamente, para que a sabedoria inerente a quem ensina, tenha também ela uma consequência prática e não apenas teórica. O mesmo autor determina as funções essenciais que um treinador deve possuir, são

que a de líder, função esta que deve apontar o caminho a seguir e sentir que a sua liderança é aceite pelo seu Grupo (jogadores e colaboradores). Na função de formador, o treinador para além de treinar, também tem de ensinar com responsabilidade e educar os que estão sobre a sua direção. Na função de organizador, o treinador tem a obrigação de saber organizar e planificar toda a atividade da sua equipa. Já na função de motivador, o treinador, tem como missão, conseguir aumentar a ambição da sua equipa e conseguir que os seus jogadores e colaboradores tenham sempre uma entrega total. Têm também como função ser guias e conselheiros, o treinador não se pode esquecer que tem enormes responsabilidades formativas e educativas. A função de disciplinador, tem de ser vivida pelo treinador com responsabilidade e ponderação, onde a autoridade se imponha ao autoritarismo.

O mesmo autor aponta ainda um conjunto de qualidades que um treinador deve possuir para uma melhor condução do seu grupo de trabalho, tais como: possuir conhecimento, é imperativo que domine os conhecimentos, quer gerais quer específicos. Deve ter a perfeita noção dos objetivos a atingir, de forma a não ter dúvidas de quais os conhecimentos a transmitir. Habilidade para ensinar, o autor faz uma dicotomia entre o saber e o saber ensinar. O último é um dos fatores essenciais e sem esta qualidade, o treinador nunca terá sucesso. Qualidades próprias, o treinador deve ser entusiasta, atuar de acordo com a sua personalidade, de forma a ser leal com o seu grupo. Criar clima de sucesso, o treinador tem por obrigação aumentar os índices de confiança dos seus atletas, no sentido de os ajudar a superarem-se constantemente. Podemos ainda referir que o treinador deve possuir um saber específico da modalidade, que não pode estagnar, assim como deve deter uma abrangência de saberes que interfiram com diferentes fatores condicionantes do rendimento desportivo, de forma a poder potenciar as ajudas e minimizar as contrariedades. De igual modo tem de ter a perfeita noção que não existem dogmas, não podendo, deste modo generalizar o que não é generalizável, pois em desporto, cada caso é um caso e cada jogador ou contexto é diferente dos demais.



### **2.3- As Principais Capacidades do treinador**

Como refere Martens (1989) para se ser um treinador é essencial dominar as diferentes capacidades do treinador. A primeira das capacidades é a conceptual, esta é essencial para o treinador na medida em que é a partir dela que o treinador analisa o programa desportivo, sendo capaz de interligar todos os fatores que intervêm no processo de preparação desportiva do atleta. Pressupõe o domínio do conhecimento do foro das Ciências do Desporto, em geral, e da modalidade que ensina, em particular.

De acordo com a notória evolução sofrida ao nível do treino desportivo nas últimas décadas, para se ser um bom treinador não basta ter sido jogador e fazer como se viu fazer. Neste sentido, o domínio das técnicas específicas do jogo não garante por si só, conhecimentos nem competências para se poder vir a ser um treinador de sucesso.

Poder-se-á dizer que, só com treinadores devidamente atualizados e qualificados se poderá desenvolver um trabalho sério e obter resultados significativos.

A segunda é a capacidade comunicativa, atendendo a que atividade do treinador pressupõe o contacto diário com pessoas que exercem funções completamente distintas como são o caso dos pais, dirigentes, árbitros e atletas. No panorama desportivo, revela-se fundamental que ele demonstre capacidade de comunicação tanto no sentido genérico como no específico. Deve ter ainda a capacidade de motivar também os outros agentes tais como: dirigentes, árbitros e os atletas.

A relação do treinador com os seus atletas é sustentada por duas vertentes distintas: Fomento de Valores Fundamentais relativos ao «Saber» estar em grupo que passa pela construção de um bom espírito de grupo. Esta relação visa fomentar valores tais como a sinceridade, o respeito e a confiança mútua, o estabelecimento de funções nas diferentes situações dentro e fora do treino, nunca esquecendo que todos os atletas devem experimentá-las.

A outra vertente da relação treinador atleta é o domínio das técnicas de comunicação que envolve não só a capacidade de saber falar mas também de saber ouvir. De facto uma comunicação verbal efetiva envolve o saber colocar questões, o saber estimular a comunicação e ainda saber escutar.

Assim o treinador deve: Desenvolver a capacidade de saber ouvir os seus atletas. Ouvir atentamente o atleta para frasear aquilo que ele diz, dizer o essencial do que foi dito para mostrar que o percebeu e dar deixas de vez em quando, solicitar esclarecimentos sempre que não entender a mensagem.

É importante desenvolver a comunicação não-verbal. Nem sempre a melhor forma de chegar ao atleta é dizer-lhe o que se pensa. Por vezes o treinador consegue captar mais depressa a atenção do atleta se efetuar gestos, tocando-o, se utilizar determinadas expressões faciais ou mesmo se tomar determinadas atitudes. É imperativo comunicar com os atletas antes, durante e após as competições:

- **Antes das competições** deve indicar que o que foi treinado deve ser agora aplicado. Reforçar que cada atleta deve esforçar-se por dar o seu melhor, concentrando-se totalmente no jogo enquanto processo e não enquanto produto. Estabelecer objetivos concretos que devem estar para além do resultado competitivo;
- **Durante as competições** deve ser positivo, aceitar as decisões do árbitro mesmo que com elas não concorde, concentrar a sua atenção no jogo sempre numa perspetiva de dar instruções válidas aos seus atletas;
- **Após as competições** deve realçar o que foi bem feito no sentido de recompensar os seus atletas pelo esforço, analisar o que foi mal feito no sentido de serem consciencializadas as suas causas e preparar os atletas para lhes dedicar mais atenção nos próximos treinos.

O treinador deverá ser sempre positivo e correto perante as decisões do árbitro e deverá apresentar o árbitro, perante os atletas, como um ser humano a quem está reservado o direito de errar.

A terceira Capacidade é a Técnica, o tipo de estratégias de intervenção que o treinador utiliza, bem como as condições de prática que proporciona têm uma influência decisiva nos progressos dos atletas. Os treinadores mais eficazes são aqueles que gerem melhor o tempo de treino de forma a maximizar o tempo que os atletas passam a executar os exercícios e informam de forma clara precisa e concisa o que fazer. Isto pressupõe uma atualização constante de conhecimentos que se prendem com a gestão e organização do processo de treino, bem como das estratégias de intervenção do treinador que se relacionam com o aumento da sua eficácia.

O papel do treinador como sugere Cruz (1996) é muito importante, pois o modo como ele se comunica e interage com os atletas é muitas vezes determinante para que a experiência desportiva seja considerada benéfica ou prejudicial. Assim, é extremamente importante que sejam oferecidas experiências positivas e de qualidade às crianças e jovens, no seu período de formação.

Segundo realça Cruz (1996), o treinador é um ponto sensível de equilíbrio entre dois polos, de um lado, a organização ou o clube (devendo cumprir as suas exigências nomeadamente em termos de produtividade e rendimento), do outro lado os atletas, que tem de motivar e influenciar (de modo a assegurar as suas necessidades e aspirações, assim como, garantir a sua satisfação com o envolvimento na equipa).

Também Araújo (2005) nos diz que ser treinador de jovens é uma tarefa complexa e motivadora mas que exige um grande conhecimento da modalidade onde atua, exigindo ainda capacidade de liderar sem abusar e, acima de tudo muita paciência. O treinador não deve mostrar-se alheio ao grupo, e sim, participar das decisões internas do grupo contribuindo com sua vivência e experiência de modo a favorecer a participação ativa e consciente de todos no grupo.

## **2.4- Estilos de liderança do treinador**

A liderança pode definir-se como a influência exercida por um indivíduo sobre os membros do grupo que por sua vez influenciam o primeiro. Barrow (1997) define liderança como um processo comportamental para influenciar indivíduos e grupos, tendo em vista objetivos estabelecidos.

Já Burns (1978) definiu liderança como um processo recíproco de mobilização por pessoas, com certos motivos e valores, de recursos económicos, políticos e outros, num contexto de competição e conflito, a fim de realizar objetivos prosseguidos tanto pelos líderes como pelos seguidores.

O sucesso de uma equipa desportiva ou de um atleta é dividido em vários fatores, mas a qualidade da relação treinador-atleta e a sua interação são os fatores mais críticos. Como salientam Cruz e Gomes (1996), a relação treinador-atleta determina a forma como os atletas são afetados pela sua participação no desporto.

Martens (1989) refere que grande parte dos treinadores inicia-se por um dos três estilos de treinadores: estilo autoritário, submisso e cooperativo. No estilo autoritário o treinador toma todas as decisões. A missão do atleta é simplesmente cumprir as ordens do treinador. Aqui o pressuposto é que o treinador possui todos os conhecimentos e experiências necessárias e por isso a sua função é dizer ao atleta o que deve fazer. O papel do atleta é ouvir, assimilar e cumprir. No estilo submisso os treinadores que adotam este estilo abstêm-se de tomar decisões. A sua função consiste em lançar a bola e que os atletas passem um momento agradável. O treinador não dá apenas instruções, exerce uma escassa influência sobre os atletas e resolve os problemas de disciplina só quando é absolutamente necessário. Os treinadores que adotam este estilo ou bem que carecem de competência para proporcionar as instruções e diretrizes ou são demasiado relaxados para satisfazer as suas responsabilidades como treinadores ou em último caso estão mal informados acerca da função que o treinador deve desempenhar. No estilo cooperativo os treinadores que adotam este estilo, partilham com os atletas as decisões. No entanto, eles reconhecem a sua responsabilidade para assumir a liderança e a formação dos jovens com o fim de cumprir os objetivos previamente fixados. Reconhecem também que os jovens não podem assumir as responsabilidades dos adultos sem terem tido previamente a oportunidade de partilhar a tomada de decisão.

Entendemos assim que o treinador é um agente de ensino que participa no processo educativo dos seus atletas, por isso Bento (1986) refere que a tarefa do treinador consiste na organização, na condução racional e consciente do processo de educação e formação que lhe é atribuído, o dos seus atletas.

De forma análoga Mesquita (1998) refere que o processo de treino deve ser entendido como um processo de ensino-aprendizagem na medida em que o nível das aquisições vai estar dependente da capacidade de quem aprende, e muito importante, na capacidade de quem ensina, o treinador.

## **2.5- Análise do Feedback Pedagógico dos Treinadores**

Parece ser cada vez mais uma constatação, pela investigação realizada, que o tempo de empenhamento dos atletas e o comportamento de feedback do treinador são variáveis que decididamente interferem de forma positiva na melhoria do desempenho dos atletas.

Segundo Godinho (1995) o Feedback é um mecanismo que resulta no controlo do sistema através da análise do resultado da ação. Este controlo implica o processamento cognitivo da informação pelo que a tradução que consideramos mais adequada é a de informação de retorno.

Já Sequeira (1998) refere que no ensino das atividades físicas, o feedback pode ser definido como uma informação fornecida com o objetivo de ajudar o atleta a repetir os comportamentos motores adequados, eliminar os comportamentos incorretos e esperar os resultados obtidos.

Também Alves (2002) refere que o feedback ou informação de retorno permite ao emissor verificar se a informação foi corretamente recebida. Este é constituído pelas informações verbais que são reproduzidas, mas principalmente pelas repercussões emocionais observadas através dos sinais não-verbais.

A análise multidimensional do feedback pedagógico tem sido uma das perspetivas mais estudadas, isto é, a análise da frequência das intervenções da sua estrutura quanto ao objetivo, forma e à direção. Tanto no seu conteúdo geral como no específico. Por outro lado temos assistido ao estudo da reação ao feedback, quer por parte dos atletas, quer pelos treinadores.

Os tipos de feedback mais frequentemente utilizados comumente referenciados são o feedback auditivo, corretivo, terminal e dirigido à globalidade do movimento. De igual modo e segundo Ferreira (2003) os treinadores de maior sucesso fornecem mais frequentemente feedback nas categorias auditivo, terminal, corretivo, sobre a globalidade e sobre parte do movimento.

Os treinadores distinguem-se por utilizarem com maior frequência o feedback negativo, por dirigirem mais feedback ao grupo e ainda por intervirem concomitantemente com a execução da tarefa. A intervenção dos treinadores é maior no que respeita ao feedback de pressão, sem conteúdo específico e com relação intrínseca com a execução da tarefa.

A análise do feedback pedagógico é tão importante que quase somos levados a imaginar o treinador em constante processo de correção do atleta. No entanto a profundidade e a extensibilidade deste tema deveria ser alargado a outras estratégias pedagógicas, como por exemplo a instrução dos conteúdos, a organização das tarefas, o entusiasmo e a disciplina.

De qualquer forma, o estudo multidimensional do feedback pedagógico tem contribuído para a construção de teorias sobre o comportamento do treinador no que respeita à correção.

Alguns estudos têm evoluído para as linhas de pesquisa sobre o processo de diagnóstico e identificação dos erros, sobre o processo cognitivo da tomada de decisão e ainda, sobre o feedback pedagógico dos treinadores de sucesso.

## 2.6- A Planificação e Periodização do Treino

A questão de planificar e periodizar é uma das principais tarefas de um treinador Segundo (Arraya, 2012:13) «a planificação do treino é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes tarefas referentes à construção e desenvolvimento das equipas, dos atletas e que a equipa técnica irá executar ao longo da época». Ainda e segundo o mesmo autor (op.cit) «planificação deve ser um meio indispensável para a execução do processo de treino, na medida em que será o guia prático do treinador.» Também e na opinião de Arraya (op.cit) «o início da planificação baseia-se num pensamento simples: se queremos saber para onde vamos, temos de nos disponibilizar para pensar qual o farol orientador da atividade».

Reforçando a ideia do autor atrás citado, Verjoshanski (1990) refere que o planeamento, programação e organização do processo de treino requerem conhecimentos profundos e variados sobre a natureza do processo de treino. Apenas com auxílio destes conhecimentos o treinador poderá decidir e planear em consciência, sobre quais os objetivos, conteúdos e estrutura do seu plano de treino, de forma a proporcionar um aumento da performance dos atletas. Seguindo a ideia de Verjoshanski (op.cit), Oliveira (1997) dá relevância ao planeamento e estruturação do processo de treino dizendo que este permite obter um prognóstico fundamental para orientar o treinador ao longo da época.

Seguindo a ideia de Arraya (2012:14) a “periodização e a planificação são conceitos diferentes: A periodização é a estrutura temporal e a planificação é a integração do processo de obtenção do máximo rendimento desportivo”.

A periodização, na opinião de Arraya (op. cit) serve para dividir temporalmente a época. Esta implica decidir e distribuir racionalmente os tempos de preparação, competição e descanso. O período competitivo, que é o mais importante é aquele que dá sentido à equipa. O período preparatório prepara e disponibiliza os atletas e a equipa para a competição e o período transitório permite descanso ativo com o objetivo de melhorar áreas individuais críticas, descanso semi-activo como forma de libertação da tensão física e emocional. Desta forma e ainda segundo Arraya (op. cit), pode-se referir que a periodização se rege:

    pelo calendário competitivo que considera o número de competições, a frequência, o carácter, e a dispersão ou concentração das competições num período determinado de tempo... pela organização e pelo doseamento das cargas, que considera se estas serão diluídas ou concentradas... (p.15).

A planificação é o conjunto de atividades que o treinador realiza com a intenção de alcançar metas e superar objetivos. É um processo mental, dinâmico e de execução (Arraya, op.cit). Assim, podemos dizer que para planificar há que seguir um raciocínio e uma ordem.

Os conceitos essenciais da planificação são os seguintes, de acordo com Arraya (2012)

a planificação tem de seguir um processo, intuição só não chega, os conteúdos devem estar de acordo com a finalidade da equipa (competição, formação ou lazer), devendo esta estar claramente estabelecida. As metas, os objetivos, os conteúdos e, em última estância, os fins devem ser exequíveis ou seja, realistas, o que não exclui uma certa ousadia e um certo nível de risco. A planificação é um processo sequencial, logico e complexo, não se desenvolve tudo simultaneamente e planifica-se para se executar. Não se pode falar de verdadeira planificação sem intenção de a por em prática (p.14).

Como descreve Arraya (op. cit), o diagnóstico é a primeira etapa da planificação e por tal uma das mais importantes. Só através de uma correta análise situacional é possível avançar de forma assertiva. Uma das principais ferramentas de análise dos treinadores é a tabela de análise SWOT (Strengths, Weakness, Opportunities, Threats) ou seja a análise dos pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças.

Assim sendo, a análise SWOT na planificação desportiva e ainda de acordo com Arraya (2012) pretende:

conhecer as forças e fraquezas da equipa (variáveis internas e controláveis). Identificar e conhecer as oportunidades e ameaças (variáveis externas e não controláveis) avaliando os possíveis choques externos e seus impactos na equipa. Identificar a correlação entre os pontos fortes e fracos com as oportunidades e ameaças (p.19).



### 2.6.1. A finalidade da equipa

A primeira decisão que o treinador deve tomar, como nos refere Arraya (op. cit), é definir o objetivo final do grupo de atletas, ou seja, se é uma equipa de:

formação, nas equipas de formação (especialmente nos escalões jovens), cuja finalidade é, como o nome indica, a formação de atletas, os processos pedagógicos devem ser o principal farol. A competição é unicamente um meio para se atingirem os patamares do desenvolvimento de atletas completos. Contudo nunca se deve renunciar à vitória e ao prazer do jogo. Lazer, as equipas deste nível não requerem planificação. Basta exercitarem-se e treinarem os fundamentos do jogo e encontram-se aptas para os jogos.

competição, as equipas de competição devem ter como desiderato o máximo rendimento, o que significa a vitória e a concretização de objetivos quantitativos. Neste grupo existem duas categorias: as equipas amadoras ou semiprofissionais e as equipas profissionais de topo (p.22).

### 2.6.2. Definição de objetivos para a Época Desportiva

Após o conhecimento e a definição da finalidade da equipa, o procedimento imediato terá de ser a definição de objetivos. A definição dos objetivos e a planificação do que se pretende. Desta forma e tal como nos é exposto por Arraya (2012:23), podemos referi-los como “Coisas, o título de campeão Nacional, ou no nosso caso campeão regional. Acontecimentos, participar em provas internacionais, no nosso caso participar em torneios fora da nossa região. Ou algo menos tangível, melhorar a condição física, desenvolver o jogo sem bola.”

A apresentação dos objetivos definidos pelo treinador à equipa e aos atletas configura uma situação de mudança. Para isso temos então de considerar três fatores essenciais na opinião de Arraya (2012:24):

- **Cognitivo** – conhecimento e compreensão dos requisitos dos objetivos das justificações racionais;
- **Afetivo** – redução da ansiedade associada ao desconhecido e desenvolvimento de sentimento de controlo;
- **Comportamental** – adesão às ações implicando a aceitação dos objetivos.

Outra das grandes questões que nos merece reflexão, partilhando o pensamento de Arraya (op.cit), consiste no facto da aceitação das metas e dos objetivos ser fortemente determinada pelas características do treinador, nomeadamente a legitimidade e a confiança que lhe são atribuídas pelos atletas.

É importante referir que a existência da associação entre a fixação de metas e objetivos e a motivação é indesmentível, porém a mera existência de objetivos não garante, per si influência no processo de motivação.

De igual modo, “o grau de influência exercida pelas metas e objetivos é determinado por algumas das suas propriedades estruturais e pelo modo como estas são compreendidas pelos atletas: especificidade, grau de dificuldade e desafio, proximidade no tempo e auto – eficácia” (Arraya, 2012:24).

### **2.6.3. Objetivos essenciais a definir numa equipa**

Em qualquer equipa, quando se inicia a preparação do trabalho a ser desenvolvido durante a época, um dos aspetos mais refletidos é a definição dos objetivos, neste ponto e segundo a ideia de Arraya (2012)

numa equipa existem cinco grandes objetivos a definir:

- Físico – detalhar os níveis de força, velocidade, resistência e flexibilidade que se pretendem obter.
- Técnicos individuais – descreverem especificamente a relação dos diferentes elementos técnicos necessários para atacar, defender e, no caso do GR a técnica de baliza.
- Táticos coletivos – fazer referência aos diferentes sistemas e formas de colaboração de que vai necessitar.
- Psicológicos – referencia ás situações de autocontrole emocional, autodisciplina, espirito de equipa e estabilidade no rendimento.
- Teóricos – refecia a melhoria dos aspetos estratégicos do jogo e suas determinantes: ex. estudo do jogo, aquecimento, alimentação, profilaxia de lesões etc. (p.26).

#### **2.6.4. Aspectos de caracterização dos processos de treino**

O tema da estruturação do processo de treino é outro dos temas muito importantes para o treinador e ao mesmo tempo aliciante, exigente e desafiador. O processo de treino, segundo Arraya (2012), é caracterizado pelos seguintes aspectos: O processo de fluxo e mudança com os mesmos elementos, fazendo infinitas combinações; as relações são marcadas pela interação entre atletas que formam uma rede de agentes que atuam num ambiente e procuram adaptar-se através de um processo de aprendizagem; os problemas mudam com o tempo à medida que as novas informações são recebidas e os atletas alteram as suas percepções; A complexidade do todo está relacionada com a complexidade das partes; é um sistema composto por partes simples em que o comportamento coletivo é complexo; uma grande parcela de esforço de um atleta é usada para se adaptar aos outros atletas; o atleta em determinadas fases do jogo tem a necessidade a necessidade de agir por auto-organização; o sistema é capaz de ajustar o seu comportamento, a partir do que consegue perceber sobre as condições do seu meio ambiente e sobre o seu desempenho.

#### **2.6.5. A Competição no Processo de Treino**

No que refere à importância da competição no processo de treino, Anton (2000) afirma que o nível de consolidação dos hábitos e qualidades motoras produz uma forma mais estável através da competição, e aí sim é quando o atleta é chamado a mostrar e a aplicar hábitos e qualidades motoras adquiridas. A carga da competição, a duração da mesma, a variação de intensidade, a variabilidade de situações que acontecem em competição e a complexidade de cada momento. Estes são parâmetros indissociáveis para a consolidação das habilidades motoras o que é praticamente impossível de acontecer no treino.

Ainda referindo Anton (2000), paralelamente à consolidação dos hábitos técnico-táticos, o desenvolvimento adequado das qualidades físicas põe em evidência o valor das mesmas em situação de competição. Deste modo, podemos nos aperceber com alguma facilidade quando um jogador de Andebol, sendo tecnicamente bom, tem carências de força, de resistência, ou velocidade necessárias para explorar a sua técnica no decorrer da competição. Uma sessão de treino, seja qual seja a sua estrutura, não pode combinar todas as variáveis do jogo.

É sabido que o quadro competitivo dita a estruturação do processo de treino. Tal como nos é referido por Arraya (2012) este ponto irá determinar a revisão da época nos diferentes períodos, por conseguinte deve considerar: a distribuição das fases competitivas, de modo que as mais importantes se concentrem no período competitivo, as fases competitivas devem servir para a melhoria de capacidade de melhoria de rendimento desportivo, as fases

competitivas devem ordenar-se de modo a crescerem em importância e dificuldade, o período de competição importante não deve coincidir com os períodos de preparação geral ou específica.

#### **2.6.6. As principais leis do treino**

Podemos salientar que para conseguirmos obter uma estruturação do processo de treino com sucesso temos que obedecer às leis do treino tais como nos é referido por Arraya (2012), nomeadamente: A sistematização do processo de treino que corresponde à definição das fases de preparação com objetivos, conteúdos, métodos e meios de treino adequados e coerentes. A unidade entre a preparação geral e específica que consiste no progresso que ocorre através do desenvolvimento geral das capacidades funcionais do organismo e do desenvolvimento múltiplo das possibilidades físicas e psicológicas. A continuidade do processo de treino que consiste na melhoria progressiva dos seus resultados e que só é possível com a continuidade do processo de treino, visando o seu constante aperfeiçoamento. No que se refere ao aumento progressivo da carga devemos ter em conta o volume e a intensidade pois devem ser sempre devidamente organizados numa proporção correta que garanta o efeito desejado, isto é definido de acordo com as capacidades do atleta. Se não existir um aumento da carga não se processaram no organismo as adaptações necessárias ao progresso. Quanto à organização cíclica da carga consiste na divisão do processo de treino visando o desenvolvimento das qualidades técnica, tática, física, cognitiva e psicológica que terão de ser corretamente interligadas para possibilitar o desenvolvimento. No que concerne à especificidade do treino com o modelo de jogo, a especificidade é alcançada com práticas próximas da realidade de jogo, devendo haver uma constante correlação entre as componentes técnico/tática individual e coletiva, psico-cognitivas, físicas e coordenativas, em função do modelo de jogo escolhido e respetivos princípios que lhe dão sustento. Deve-se treinar considerando as exigências reais da competição.

#### **2.6.7. Principais Ideias de Treino de Andebol para Atingir o Alto Rendimento**

Dada a diversidade de abordagens apresentamos o conjunto dos fatores que se têm demonstrado determinantes partindo dos autores de referência da modalidade. Segundo as correntes a seguir apresentadas, independentemente de uma maior ou menor especificação das mesmas, pode-se concluir que existe entre todas uma afinidade quanto aos fatores determinantes para atingir o alto rendimento no Andebol, nomeadamente antropométricos,

condição física, técnica, tática e psicossociais. De uma forma geral, todos confluem no realce dado às características genéticas dos jogadores.

Segundo descreve Cercel (1990) os fatores determinantes, para o alto rendimento no Andebol são os seguintes: Fatores antropométricos (estatura, massa corporal, envergadura e diâmetro palmar), qualidades motoras (velocidade de execução e de reação, habilidade e força e explosiva) e a resistência cardiorrespiratória.

Já Antón (1990) descreve os fatores determinantes para o alto rendimento no Andebol como: medidas antropométricas, condição física, capacidade técnica, tática e psíquica e condições pessoais.

Mais tarde Czerwinski (1993) classificou-os de fatores morfológicos (estatura, massa corporal, envergadura, perímetros e comprimentos dos membros), capacidade física geral (força e fontes energéticas), fatores psicológicos (temperamento, personalidade e capacidade de relaxação) e fatores técnico táticos (individuais, ofensivos, defensivos, contra-ataque e GR).

Hans-Dieter Trosse (1993) descreveu-os como: Fatores antropométricos (morfologia, estatura, alavancas, comprimento dos membros inferiores, superiores e dimensões da mão), fatores físicos (características e fundamentos de condição física geral e específica), fatores técnicos (domínio das habilidades do jogo), fatores táticos (aplicação das habilidades do jogo em contexto de competição) e fatores psicológicos.

Román (1994) definiu-os como: valores antropométricos, qualidades motoras, riqueza nos níveis técnicos e nos conteúdos táticos e ainda as qualidades psicológicas.

Laguna e Torrescua (2000) referiram-nos como sendo: fatores biológicos (características funcionais e antropométricas), qualidades físicas (velocidade, força explosiva e agilidade) e fatores psicológicos (controlo emocional, focalização da atenção, motivação, capacidade analítica e recetividade).

Mais recentemente Arraya (2012) refere que a prática do andebol requer a combinação das capacidades motoras, cognitivas e psíquicas. Podendo-se afirmar que o domínio do andebol obriga à prática de controlo de três parâmetros: condição física, técnica e tática. No andebol estes parâmetros estão subordinados às leis do treino desportivo que norteiam o treinador e os atletas na especialização desportiva.

Existem no entanto, vários fatores que condicionam a capacidade de jogo de uma equipa de andebol, como sejam: físicos, técnicos, táticos e psíquicos.

### **2.6.8. Os meios de treino**

No trabalho desenvolvido pelo treinador, a instrução e conhecimento das características do processo/meios de treino do Andebol, bem como saber avaliar as características dos atletas, são determinantes, pois permitem obter informações sobre a evolução e desenvolvimento do treino, permitindo conferir e adequar o processo de treino aos objetivos propostos para o processo de treino.

Da experiência resultante do trabalho desenvolvido durante alguns anos, na função técnica e das muitas pesquisas e reflexões, fomos nos apercebendo que a nossa sensibilidade associada à nossa capacidade, são muito importantes. Tal facto também nos é referido por Arraya (2012), sobretudo na utilização dos meios e dos exercícios de treino que vão determinar a velocidade com que a equipa e os atletas atingem a forma e a mantêm por mais ou menos tempo. Para isso podemos classificar os meios de treino em genéricos e em específicos, subdividindo-se os específicos em gerais, dirigidos, especiais e competitivos.

### **2.6.9. Microciclo**

Com épocas longas, muita competição e pouco tempo para trabalhar todas as variáveis do jogo, o treinador sabe, como refere Arraya (2012), que a quantidade de conteúdos necessários à preparação do próximo jogo, obriga a um aproveitamento metuculoso dos minutos disponíveis durante a semana. Se a concentração do treinador vai para o dia-a-dia, a tentação é dedicar pouco tempo a cada um dos conteúdos, arriscando uma distribuição incoerente da preparação técnica, tática, física, cognitiva e psicológica.

Para uma boa otimização do tempo de treino, corroborando a ideia de Arraya (2012), devemos dividir o microciclo em três grupos:

o do alto rendimento que consiste em programar a preparação do próximo jogo. Existem autores que afirmam que se deve dedicar cinquenta por cento do treino a esta temática, o de programar a componente física de forma a garantir “uma certa” sobrecompensação no dia de jogo, garantido a compatibilidade das cargas evitando desta forma interações negativas e o de programar conteúdos de melhoria individual, com especial atenção para o GR (p.42).

Já Bompa (2007) caracteriza-os como de: desenvolvimento, choque, recuperação, competição e melhoria da condição física.

Por sua vez Santos (2012), caracteriza os microciclos como sendo: de base, graduais, de choque, de aproximação, de competição e de recuperação.

O microciclo de desenvolvimento é específico da fase de preparação, o objetivo é a melhoria das habilidades técnicas e o desenvolvimento das habilidades motoras. O microciclo de choque é caracterizado pelo aumento das exigências do treino, é típico da fase de preparação. É exigente do ponto de vista físico e psicológico pois tem como objetivo consolidar os níveis físicos e psicológicos adquiridos na fase anterior e aumentá-los com o intuito de atingir níveis de excelência física e mental nas fases seguintes. Não se devem planificar estes microciclos a quando de aproximação de competições importantes devido ao desgaste físico e mental. O autor acima referido (op.cit) ainda defende que depois de um microciclo de choque deve seguir-se um microciclo de recuperação. O microciclo de recuperação é caracterizado pela redução de fadiga do corpo e da mente e pela natural recuperação de energia. Caracteriza-se também como sendo uma fase de compensação da capacidade aeróbia e de intensidade baixa. Estes microciclos de recuperação devem ser administrados em ambientes agradáveis e os atletas devem usufruir de um bom ambiente com o intuito de relaxar a mente e prepará-la para ciclos de época mais exigentes. Estes microciclos são muito importantes na prevenção de lesões pois previnem o sobre-treino.

O microciclo de condição física manipula a intensidade e o volume de exigência física para facilitar a obtenção de resultados positivos em competições principais. Uma redução notável das cargas de treino facilita a compensação preparando o corpo e a mente para atingir um bom rendimento desportivo.

O microciclo de competição tem como objetivo principal a obtenção de resultados positivos em todos os momentos competitivos. Para um bom rendimento dos atletas deve ajustar-se os níveis de exigência física e mental de acordo com as necessidades próprias da competição.

O microciclo de competição deve ser planificado e treinado antes das competições. Desenvolver-se com intensidades diferentes e alternar com períodos de repouso ativo e recuperação e ainda tendo como preocupação que o treino se aproxime o mais possível da competição.

#### **2.6.10- Macro ciclo**

Na metodologia do treino, um macrociclo representa uma fase de 2 a 6 semanas. Os critérios que se aplicam para estabelecer a duração dos macrociclos são diferentes de um desporto para outro. Os macrociclos de longa duração, de 4 a 6 semanas, são habituais na fase

de preparação. Já os macrociclos de curta duração, de 2 a 4 semanas, são habituais na fase de competição.

Como descreve Bompa (2007), os macrociclos têm como base os objetivos específicos da equipa, as etapas do processo de treino e o calendário competitivo. A planificação de um macrociclo tem como base de estruturação o processo de treino, que se quer desenvolver e os objetivos competitivos a atingir. O mesmo autor caracteriza os macrociclos como sendo de: preparação, competição, transição e de melhoria da condição física.

O macrociclo de preparação tem como objetivo produzir a adaptação para as fases seguintes nesta fase, os microciclos a utilizar serão de desenvolvimento e de choque. Este macrociclo é característico da fase de preparação quando o atleta está descansado e os níveis de exigência de treino são moderados. Este período do treino caracteriza-se pela aprendizagem de novas capacidades técnicas e táticas e pela correção de hábitos antigos e ainda pelo estabelecimento de índices de capacidades físicas e mentais.

O macrociclo de competição só poderá ser planificado depois de ser conhecido o calendário competitivo, pois este ditará os níveis de exigência física e mental necessária para cada competição. No caso das modalidades coletivas onde a equipa realiza um ou dois jogos por semana durante toda a temporada é mantido um padrão de cargas estável. A maioria das variações ocorre nos microciclos de competição onde acontece alternância de momentos de recuperação e de carga reduzida, deste modo o treinador de uma equipa deve considerar a alternância das intensidades por microciclo.

O macrociclo de condição física visa preparar o atleta o melhor possível a nível físico e mental, com o intuito de aproximar o mais possível o processo de treino do momento de competição. Outro dos objetivos deste tipo de macrociclo é de eliminar a fadiga e facilitar o processo de compensação mediante a redução das cargas.

O macrociclo de transição caracteriza-se por ser uma fase onde os atletas recuperam das exigências físicas e mentais, de um período competitivo importante pois estas circunstâncias exigem muito dos atletas. O repouso é outra das variáveis deste macrociclo sendo este imprescindível para a correta recuperação de um atleta e para que possa dar início a uma nova etapa de treino. Este tipo de macrociclo é utilizado geralmente em finais de época ou entre grandes competições.



## 2.7- Treino Integrado

Como refere Santos (2012)

o andebol como desporto coletivo apresenta uma característica multidisciplinar na análise da prestação desportiva da equipa e dos seus jogadores. Neste quadro inserem-se, por exemplo, os níveis de aptidão física, as habilidades técnicas, os aspetos somáticos e psicológicos dos atletas e também os aspetos relacionados com a estratégia da equipa (p.53).

Uma maior exigência ao nível da condição física de base será fundamental para a realização de todos os aspetos oriundos das exigências do jogo.

Aspetos cognitivos, condicionais, técnicos e táticos são competências que o atleta deve colocar no jogo com toda a sua capacidade, mas que, em nossa opinião, também terão de estar integrados no treino diário.

Depois de muitos momentos e questões que surgem a um treinador durante o processo de treino e competição, estas levam-nos cada vez mais ao caminho do treino integrado, como refere Santos (2012), pois nos moldes em que se desenvolve o jogo de andebol atual, o treino integrado engloba todos os conteúdos e aspetos do jogo, aspetos esses cognitivos, condicionais e técnicos.

Como ferramenta importante do treino integrado os treinadores centram o seu treino em jogos reduzidos (JR), como refere Santos (2012),

a utilização dos JR em detrimento dos exercícios de corrida (contínua ou intermitente), uma vez que, para além de incluir diversas ações técnicas e tática permite variações na intensidade do esforço, característica geral dos jogos desportivos coletivos e, em particular, do andebol. O JR estimula a frequência cardiorrespiratória, os atletas contactam mais vezes com a bola, há maior comunicação, interação e colaboração, aumenta o número de linhas de passe e conduz a alterações constantes das ações técnicas e das respostas fisiológicas (p.55).

Segundo Giménes (1999, cit. por Santos, 2012)

a manipulação de algumas variáveis nos JR é passível de induzir o comportamento do jogadores e conseqüentemente induzir a orientação para os diferentes problemas de jogo. Estas variáveis são: A bola, condicionalismos / condicionamentos / regras, o espaço, os atletas, tempo e objetivos / metas (p.55).

Seguindo ainda o pensamento de Santos (2012), podemos referir que estas variáveis ao

serem manipuladas dão a possibilidade aos técnicos de gerirem a intensidade do JR, aproximando-o do jogo real, trabalhando assim de uma forma simples a especificidade do jogo, sua condição física, específica, condimentando os exercícios com aspetos técnico-táticos, estratégicos e de pressão psicológica, através da leitura e tomada de decisão em muito curto espaço de tempo (p.57).

## **2.8- O Treino do GR de Andebol**

### **2.8.1- A importância do GR de Andebol**

Com o decorrer dos tempos, a função de GR tem vindo a conquistar uma maior relevância, numa equipa de Andebol, sendo mesmo considerado por alguns autores como o jogador mais importante. Aquele no qual se centram todas as atenções de um jogo, dado que este é o elemento que mais pode desequilibrar e influenciar o resultado final, isto acontece porque, apesar de partilhar esta responsabilidade com os restantes jogadores, é o GR o responsável último de defender a baliza, dos remates dos adversários.

A colaboração tática entre o defensor e o GR implica uma partilha de responsabilidades entre ambos perante um remate efetuado por um atacante, sempre que este se encontra em posição favorável para rematar. Devem repartir-se as zonas da baliza entre os dois protagonistas da ação defensiva, concretizando o atrás referido.

O GR é o responsável máximo pela baliza, tendo tendência a cobrir uma zona, direita ou esquerda, em função da intervenção do defesa. Por sua vez, a função do defesa é tentar dificultar o remate e obrigar o rematador, a efetuar o remate para zonas específicas da baliza, por forma a facilitar o trabalho ao GR.

Apesar da relevância que lhe é atribuída, Barcenas e Roman (1991) e Pinto (1999) são da opinião de que não podemos dar uma importância exagerada a este posto específico, relegando para um plano inferior os índices de rendimento dos outros colegas de equipa. Por este motivo, ainda de acordo com Barcenas e Roman (1991), para definirmos o autêntico sentido da importância do GR podemos afirmar que no decorrer de um jogo equilibrado, um maior número de intervenções positivas por parte do GR pode, atualmente, influenciar decisivamente o resultado do jogo. Assim, quase que podemos dizer que o GR equivale a meia equipa.

Durante os períodos críticos do jogo, o GR pode defender a retaguarda da sua equipa, transmitindo confiança e segurança aos seus colegas de equipa, podendo, do mesmo modo, criar nos jogadores da outra equipa os sentimentos inversos sempre que rematam à baliza Czerwinski e Taborsky (1997). Por seu lado, Equisoain e Rezaun (2000) defendem que o GR ocupa uma posição excepcional na equipa, uma vez que por cada erro que comete é castigado com um golo sem que ninguém o possa emendar, e, por outro lado, tem a capacidade de corrigir e anular todos os erros que os seus colegas de equipa possam ter cometido.

Czerwinski e Taborsky (1997) referem que a função do GR não se limita apenas à defesa da baliza. Este também toma parte ativa no resto do jogo, sendo mesmo o primeiro atacante

devido à sua capacidade de lançar os ataques rápidos, bem como contra-ataques; organiza a defesa conjuntamente com os colegas e poder intercetar os contra-ataques da equipa contrária.

Verificamos, deste modo, que o papel do GR é decisivo para o sucesso e para uma prestação desportiva positiva da equipa, porque através de ações individuais pode influenciar grandemente os seus colegas e toda a organização ofensiva adversária. Muitas vezes, as suas intervenções contribuem largamente para a espetacularidade de um jogo de Andebol.

### **2.8.2. As qualidades do Guarda-Redes de Andebol**

De todas as posições que ocupam um lugar num jogo de andebol, a de GR é a que se caracteriza por desempenhar as tarefas mais específicas e um trabalho mais isolado do dos restantes companheiros. Por este motivo, podemos verificar que, de certa forma, determinadas variáveis podem ter uma grande incidência na prestação deste jogador.

Os dados somáticos são uma das variáveis de extrema relevância, assim o refere Bota (2002), a altura, o peso e a envergadura deveram ser levadas em conta na deteção do guarda-redes. Estes dados são impreterivelmente essências para que o jovem atleta chegue a níveis de desempenho elevado a quando das suas intervenções na defesa da baliza.

Outro dos fatores que os treinadores não devem negligenciar a quando a deteção do GR são as suas qualidades psicológicas, a coragem, concentração e vigilância.

Podemos constatar que existem três tipos de qualidades no GR de Andebol, Bota (2002) classifica-as da seguinte forma: motoras, dados somáticos e as psicológicas. Tendo em conta que estes são os fatores principais de rendimento para o GR de andebol, o autor classifica-as da seguinte forma:

- **Qualidades Motoras (40%)** – Velocidade (45%); Destreza (30%); Flexibilidade (25%);
- **Dados Somáticos (30%)** – Altura (50%); Altura/Peso (25%); Envergadura (25%);
- **Qualidades Psicológicas (30%)** – Coragem (40%); Concentração (30%); Vigilância (30%).

As especificidades das tarefas do GR dentro da equipa traduzem-se também nas exigências especiais quanto às suas qualidades físicas e quanto ao desenvolvimento das suas capacidades físicas, tais como a força, velocidade e resistência, bem como as suas capacidades de coordenação.

O GR necessita sobretudo de força de impulsão para atingir os cantos das balizas mais afastados e para se elevar bastante a fim de defender remates. Necessita também de potência

de passe suficiente para efetuar passes certos e longos na reposição de bola em jogo, quer depois de uma defesa quer em contra-ataque. Necessita também de velocidade para desenvolver um jogo posicional correto antes do remate à baliza (pequenos deslocamentos laterais), deve além disso distinguir-se ainda pela sua velocidade de reação e de intervenção.

A resistência manifesta-se pela frequência e duração da concentração, pela resistência à manutenção da posição base e à movimentação, à frequência dos saltos e ao número de remates defendidos. A agilidade manifesta-se pela capacidade de fletir e estender os membros e o tronco assim como pela capacidade de coordenação para executar, económica e rapidamente os movimentos adequados para defesa difíceis.

As qualidades motoras de um jovem são essências e o ponto de partida na deteção e evolução de um jovem GR. Como refere Olson (2001), na sua proposta de formação de GR, ao nível das exigências motoras, para se ser bom, nesta posição chave da nossa modalidade, deve possuir uma boa mobilidade, coordenação, velocidade, resistência e bons níveis de força. Estas qualidades devem ser tomadas sempre em conta quando um treinador decidir que «aquele» vai ser o atleta a desempenhar a função de GR. Para melhor compreensão o autor acima referido (op. cit) descreveu-as da seguinte forma:

- **Boa Mobilidade a Nível:** articular, de flexibilidade, elasticidade e agilidade;
- **Boa Coordenação:** global, viso motor e óculo-manual;
- **Boa Velocidade de:** reação e deslocamento;
- **Bons Níveis de Força:** geral e de pernas;
- **Boa Resistência:** geral e específica.

## **2.9- Caracterização da Escola de Andebol IPG**

A escola de Andebol do IPG resultou do protocolo estabelecido entre o IPG e a Federação de Andebol de Portugal. É um projeto relativamente recente (teve o seu início em Abril de 2008) e que se encontra, na atualidade, a sair da sua fase embrionária.

Após a realização do protocolo foi endereçado, por parte do então Presidente do IPG, o convite ao Professor Carlos Chagas e à Dra. Maria João para liderarem o projeto. Tendo estes, posteriormente, endereçado o convite ao Professor Ricardo Guerra para integrar a equipa técnica.

A presença destes dois elementos (professores Carlos Chagas e Ricardo Guerra), exteriores ao IPG, na equipa técnica e na dinamização da escola de andebol prendeu-se com os seguintes factos:

1. Gosto pela modalidade (pois ambos foram atletas da modalidade, enquanto jovens e já adultos);
2. Recomeçar a atividade andebolística na Cidade da Guarda. Modalidade que já tinha sido uma referência em termos de prática e espetáculo;
3. Outro dos motivos que nos levou a entrar neste projeto foi a possibilidade de divulgar a nossa modalidade a quem não a conhece pois, o andebol é um jogo muito bonito e interessante de se ver e de se praticar.

O ano seguinte a foi pautado pela existência de apenas uma equipa de minis, que estava a ser treinada pelo Professor Ricardo, no âmbito do Desporto Escolar, na Escola do Outeiro de São Miguel. Tendo esta apenas realizando dois torneios, onde obteve bastante sucesso.

O segundo ano foi o ano de arranque propriamente dito. Já com objetivos definidos em termos de planeamento técnico delineados e a parte logística assegurada pelo Gabinete de Formação Cultura e Desporto do IPG conseguiu-se treinar duas equipas (Minis e Infantis) e envolver cerca de quarenta atletas e respetivos pais ao longo da época desportiva.

O terceiro ano foi um ano de maturação e direcionado para os resultados. Conseguimos classificar em primeiro lugar, nas respetivas competições de ambos os escalões, chegar à fase nacional com a equipa de infantis e mostrar que os conteúdos e processos de treino/jogo desenvolvidos nos anos anteriores, estavam a conseguir atingir os resultados esperados.

O quarto ano foi o ano de consolidação das várias vertentes do projeto. Aumentou-se o número de praticantes, houve progressão em termos de escalões, tendo a escola passado a integrar três equipas de formação (minis, infantis e iniciados). Houve uma equipa a competir a nível nacional e outra na segunda fase dos regionais. Por sua vez a divulgação da escola foi

desenvolvida (houveram várias notícias e uma crónica que foram realizados pelos meios de comunicação locais), que ajudaram a cimentar e divulgar a escola de andebol a nível local e regional.

No decorrer deste percurso foi muito importante o apoio da Presidência do IPG em tudo o que diz respeito ao apoio disponibilizado, com a cedência de várias horas do pavilhão de desporto do IPG para os treinos dos atletas. Também no que refere aos transportes, sempre que possível, o IPG cedeu o seu autocarro e motorista.

Outra instituição que merece ser referida é a Camara Municipal da Guarda pois sempre que não foi possível o IPG disponibilizar o transporte e pavilhão, a Câmara disponibilizou o Pavilhão (Pavilhão Municipal de São Miguel da Guarda) e também os autocarros e carrinhas.

### **2.9.1- Estrutura Organizacional da Escola de Andebol IPG**

Todo o processo de planeamento, operacionalização e desenvolvimento de uma escola de formação assenta numa equipa de trabalho, cuja constituição e natureza da participação (competências, funções, responsabilidades e contrapartidas) são constituídas no sentido de se obterem níveis superiores de qualidade.

Neste âmbito, destacamos o conjunto de tarefas que foram realizadas por esta equipa ao longo do ano de trabalho:

- A) Realização de um planeamento anual das atividades;
- B) Promoção e divulgação das atividades (no qual se inserem estratégias de marketing);
- C) Operacionalização interna (gestão dos recursos humanos, das instalações e equipamentos, transportes, entre outros);
- E) Coordenação técnica (planificação das atividades desportivas, planificação semanal dos conteúdos das unidades de treino, verificação e controlo do desempenho de cada treinador);
- F) Coordenação do processo ensino-treino de modo a garantir uma base de sustentação de todo o processo, educativo e formativo.

A organização da Escola de Andebol do IPG, como anteriormente foi referido, assenta numa estrutura orgânica repartida em dois níveis:

- A) Nível diretivo - **Coordenador Geral**. Depende do Presidente do IPG. É o responsável pelo funcionamento do Centro de Formação, tendo competências a nível da orgânica e gestão do centro.

B) Nível Técnico – Estrutura técnica: é composta pelo coordenador técnico e por todos os treinadores das equipas.

**Coordenador técnico** – O coordenador técnico é o responsável pela organização e operacionalização das ações técnicas a desenvolver no centro de formação. As suas principais competências são:

- 1- Definir as medidas adequadas que assegurem uma perfeita articulação operacional entre o nível diretivo e técnico;
- 2- É também responsável pela orientação técnica das equipas; pelo planeamento anual de toda a atividade desportiva; pela contratação de técnicos e atletas e ainda pela decisão de continuidade destes à frente das equipas.

**Treinador de equipa** – todas as equipas técnicas deverão ser constituídas por um técnico de desporto ou profissional de Educação Física e Desporto, concomitantemente, estes deverão ter formação específica na área do andebol. As suas competências visam:

- Estabelecer, enquadrar e operacionalizar todo o processo de treino para a equipa pela qual são responsáveis, respeitando a orientação metodológica definida pelo Coordenador Técnico;
- Tomar todas as decisões de carácter técnico relacionadas com o seu escalão, grupo, ou equipa.



## 2.9.2- Ficha Técnica

**Clube:** Escola de Andebol do IPG

**Coordenador técnico:** Carlos Chagas/Maria João.

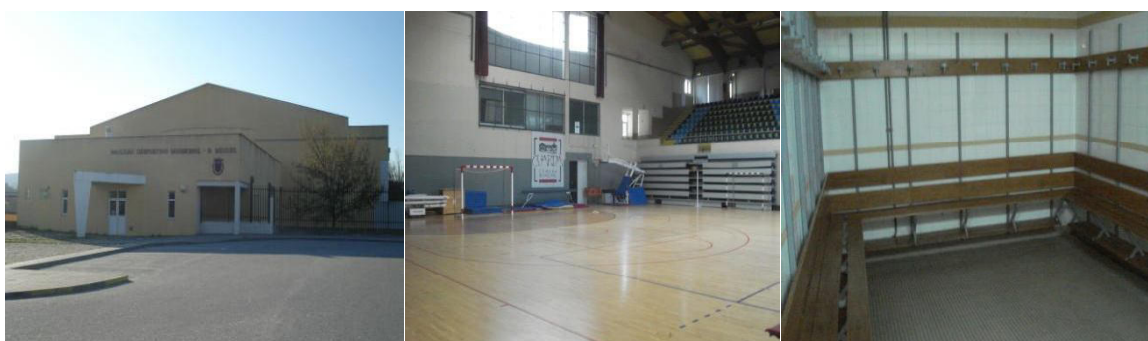
**Escalões:** Minis, Infantis e Iniciados / Masculinos.

**Instalações:** Pavilhão dos serviços Sociais do IPG (Figura 1) e Pavilhão Municipal de São Miguel Guarda (Figura 2).

**Equipa Técnica:** Ricardo Guerra, Carlos Chagas e Maria João.



*Figura 1 - Pavilhão dos Serviços Sociais do IPG*



*Figura 2 - Pavilhão Municipal de São Miguel Guarda*

### 2.9.3- Participações da Escola de Andebol IPG

As equipas da Escola de andebol do IPG, participam desde o ano de 2008 nos campeonatos da Federação de Andebol de Portugal, tendo alcançados os resultados expressos na Tabela 1.

**Tabela 1 - Participação da Escola de Andebol do IPG nos Campeonatos da Federação de Andebol de Portugal**

<b>Ano</b>	<b>Época Desportiva</b>	<b>Escalão</b>	<b>Resultados</b>	<b>Treinador</b>
1º	2008/2009	Minis (masc.)	1ºClassificado	Ricardo Guerra/Carlos Chagas
2º	2009/2010	Infantis (masc.)	2ºClassificado (Fase Regional)	Ricardo Guerra
2º	2009/2010	Minis (masc.)	2ºClassificado (Fase Regional)	Carlos Chagas
3º	2010/2011	Minis (masc.)	1ºClassificado (Fase Regional)	Carlos Chagas
3º	2010/2011	Infantis (masc.)	1ºClassificado (Fase Regional) Participação Fase Nacional	Ricardo Guerra
4º	2011/2012	Minis (masc.)	1ºClassificado (Fase Regional)	Ricardo Guerra
4º	2011/2012	Infantis (masc.)	1ºClassificado (Fase Regional)	Carlos Chagas
4º	2011/2012	Iniciados (masc.)	1ºClassificado (Fase Regional) Participação Fase Nacional	Ricardo Guerra

Pelos dados expressos, é possível verificar que gradualmente as equipas têm vindo a evidenciar resultados positivos e crescentes, evidenciado um trabalho consistente, fruto de um planeamento cuidadoso e que busca a concretização dos objetivos definidos.

### **3- Caracterização das equipas da Escola de andebol do IPG adstritas ao discente**

#### **3.1- Caracterização da Equipa de Minis Masculinos**

A equipa de Minis é constituída por 19 atletas com idades compreendidas entre os 10 e 11 anos, todos do género masculino (Figura 3). É formada por atletas que frequentam o 5º ano de escolaridade.

Podemos salientar que para a grande maioria dos jovens Andebolistas desta equipa (Figura 3), este é o 1º ano de prática na modalidade, ou seja, o primeiro contato com a modalidade, à exceção de seis alunos que já tinha praticado a modalidade no 4º ano de escolaridade. Estes atletas que já tinham desenvolvido as primeiras competências necessárias para a prática do Andebol, foram de grande importância para o crescimento desta equipa, pois os colegas tinham-nos por referência (o que é sempre bom quando trabalhamos com estas idades).



*Figura 3 - Fotografia de Equipa Minis Masculinos na Época Desportiva 2011/2012*

### **3.2- Caracterização da equipa de Iniciados Masculinos**

A equipa de Iniciados masculina é constituída por 15 atletas com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos e ainda alguns jogadores da equipa infantil, estes com 12 anos de idade. Frequentam o 8º e 9º ano de escolaridade, exceto os infantis que são estudantes do 6º e 7º ano de escolaridade, respetivamente.

Podemos referir que na sua grande maioria, este grupo de atletas é praticante da modalidade há já quatro anos e dois deles há cinco anos. Isto quer dizer que esta equipa no 1º ano competiu no campeonato de minis. No segundo ano competiu no campeonato de infantis (Po15) classificando-se em segundo lugar. No terceiro ano competiu no mesmo escalão (Po15) classificando-se em 1º Lugar na fase regional e consequente classificação para a fase nacional. No quarto ano a equipa competiu no campeonato de Iniciados (Po8), onde se classificou em 1º Lugar na fase regional e consequente apuramento para a fase nacional.

Todo esse percurso efetuado pelos atletas levou-os ao maior número de experiências, pessoais e desportivas que atletas de um clube como o nosso, de formação, poderiam atingir. Para tal foram muito importantes, as duas vezes que a equipa conseguiu atingir a fase nacional. Esta participação fê-los evoluir como atletas e como pessoas.

Toda esta aprendizagem só foi possível porque a equipa defrontou as equipas de referência nacional no aspeto de formação e também a nível profissional como o Alavarium (Figura 4), ABC de Braga, (Figura 5), FCP (Figura 6), Águas Santas (Figura 7), Vizela, São Bernardo, Batalha, Nazaré e mais alguns clubes de referência em toda a zona centro e norte de Portugal.



**Figura 4 - Fotografia de Equipa Iniciados Masculinos a quando do jogo com Alavarium (Aveiro), na Época Desportiva de 2011/2012.**



**Figura 5 - Fotografia dos atletas da escola de formação do IPG a quando do jogo do Campeonato nacional com o ABC de Braga, na Época de 2010/2011.**



**Figura 6 - Fotografia dos atletas da escola de formação do IPG a quando do jogo do Campeonato nacional com o FCP, na Época de 2010/2011**



***Figura 7 - Fotografia dos atletas e equipa técnica da escola de formação do IPG a quando do jogo do campeonato nacional com o Aguas Santas, na Época de 2010/2011.***

### **3.3- Objetivos por Escalão**

A definição de objetivos é um dos aspetos cruciais do treino desportivo, qualquer que seja o nível competitivo dos atletas. Este facto não foi diferente com as equipas da Escola de Andebol do IPG, tal como foi importante caracterizar o jogo dos principiantes.

#### **3.3.1. Minis Masculinos - Caracterização do Jogo de principiantes**

É do conhecimento geral que os comportamentos observados no jogo de principiantes são muito diferentes dos que observamos no jogo dos adultos. Em primeiro lugar deve-se às particularidades dos jovens, relacionadas com a imaturidade que se reflete na forma de jogar. Cabe ao treinador saber identificar as ações que demonstram a imaturidade e a falta de experiência do praticante para depois desenvolver as estratégias de correção e construção de um comportamento adequado em campo.

Segundo descreve Ribeiro e Volossovitch (2004) a caracterização do jogo infantil é a resultante da observação da prática do jogo 7x7 por jovens praticantes de 7 – 10/11 anos que se iniciam na modalidade.

#### **3.3.2. Objetivos pedagógicos coletivos a atingir na equipa de Minis no ataque**

Foram definidos para esta equipa os seguintes objetivos pedagógicos:

- Descongestionar o jogo;
- Manter a posse da bola;
- Realizar sistematicamente o contra ataque.

##### **➤ Objetivos pedagógicos individuais a atingir na equipa de Minis: Atacante com bola**

Foram ainda formulados os seguintes objetivos pedagógicos individuais:

- Recebe a bola e enquadrar-se com a baliza adversária.
- Longe da baliza adversária e com oposição passar a um colega e desmarcar-se na direção da baliza adversária.
- Longe da baliza adversária e sem oposição progredir em drible e rematar em salto.
- Perto da baliza rematar em salto;
- Colocar-se afastado do portador da bola e desmarcar-se de forma a rececioná-la.

➤ **Conteúdos programáticos:**

Relativamente aos conteúdos programáticos a desenvolver durante a época, foram também formulados os seguintes objetivos:

- Colocação;
- Desmarcação exterior com e sem bola;
- Passe de ombro e receção em contexto de contra ataque e ataque organizado;
- Remate em salto perto da linha da área de baliza;
- Manipulação da bola.

➤ **Objetivos pedagógicos coletivos a atingir na equipa de Minis na defesa:**

Relativamente aos objetivos coletivos na defesa, estes também não foram esquecidos e foram, pois, formulados os seguintes objetivos:

- Realizar sistematicamente a recuperação defensiva;
- Procurar sistematicamente a bola.

➤ **Objetivos pedagógicos individuais:**

Tal como no ataque, também aqui foram definidos como objetivos pedagógicos individuais, os seguintes:

- Colocar-se em frente do adversário com bola procurando dificultar a sua ação;
- Procurar desarmar o portador da bola em ação de drible;
- Colocar-se frente ao adversário sem bola;
- Procurar interceptar a bola.

➤ **Conteúdos programáticos:**

Como objetivos programáticos para a época desportiva, foram definidos os seguintes:

- Colocação de proximidade;
- Interceção;
- Desarme.



### **3.4- Objetivos e Áreas de atuação da equipa de Iniciados Masculinos**

#### **3.4.1. Conteúdos tático – técnicos desenvolvidos/treinados**

Com a mudança de escalão de Infantis para Iniciados os atletas demonstram uma evolução nas suas capacidades físicas. A duração do tempo de jogo aumenta como consequência a esta alteração desta variável de jogo, Ribeiro e Volossovitch (2008) realçam que os atletas vão começar a adquirir competências novas, relativas à tática individual e coletiva, técnica, remates, fintas e mesmo reforço das capacidades físicas: as concionais e coordenativas. Tendo esta ideia presente, foram formulados os seguintes objetivos, de acordo com as diferentes componentes:

##### **➤ Tática**

Nesta área de intervenção procurou-se desenvolver as relações eu - bola - colega. A tática divide-se em duas categorias – Tática individual e coletiva. A tática individual prende-se com tudo o que seja relativo ao âmbito sensitivo e cognitivo do jogador. Assim, foi objetivo desenvolver capacidades que estão relacionadas com a perceção, antecipação e tomada de decisão. A Tática coletiva diz respeito às interações entre jogadores e aqui foram abordados os vários sistemas de jogo.

##### **➤ Tática coletiva**

Neste ponto, que se reporta aos sistemas ofensivos, foram formulados os seguintes objetivos a serem desenvolvidos/treinados:

- Décalage;
- Cruzamentos;
- Permutas;
- 3:3 e 2:4;
- Passagem de 3:3 a 2:4.

No que aos sistemas defensivos diz respeito, foram formulados os seguintes objetivos a serem desenvolvidos/treinados:

- Sistema Defensivo Individual (HxH);
- 6:0;
- 4:2;
- 5:1;
- 3:3.

### ➤ **Tática individual**

Relativamente a este ponto foram definidos os objetivos abaixo indicados.

- (Noção de ataque) O atleta deve saber efetuar:
  - Jogo sem bola;
  - Enquadramento ofensivo;
  - Utilizar adequadamente o passe e drible;
  - Princípio de ataque – penetração;
  - Desmarcar-se, explorando trajetórias diversificadas;
  - Reconhecer e explorar as situações de 1x1;
  - Ataque ao espaço.
- (Noção de defesa) O atleta deve saber efetuar:
  - Posição base;
  - Interceção;
  - Bloco;
  - Desarme;
  - Marcação (variar a distancia em função da posição da bola e da baliza);
  - Ajuda mútua;
  - Deslizamento;
  - Recuperação defensiva e manutenção da posse da bola.

### **3.4.2. Técnica**

A técnica poderá reportar-se a tudo o que se relacione com a execução, isto é, a parte mecânica da ação. Assim, um jogador tecnicamente bom é aquele que realiza o gesto técnico com eficiência mecânica. De acordo com esta ideia definiram-se também alguns objetivos, que abaixo se identificam.

- O atleta, relativamente ao transporte da bola, deve saber efetuar:
  - Manejo da bola;
  - Passe de ombro;
  - Passe picado;
  - Passe de peito,
  - Passe punho;
  - Receção a duas mãos;
  - Drible;
  - Encadeamento destas ações;

- Passes em todas as direções.

• **O atleta, relativamente ao remate, deve saber efetuar:**

- Remate de apoio, na passada, de anca e em salto (1, 2 e 3 apoios e trabalhar altura e ângulo);
- As alavancas;
- Sincronia;
- Domínio do ciclo de passos.

• **O atleta deve ser capaz de a efetuar a finta:**

- De deslocamento com e sem bola;
- De remate.

### **3.5- Capacidades Físicas Desenvolvidas pelas Equipas de Minis e Iniciados Masculinos**

Entendemos que estas capacidades são todas as qualidades físicas motoras, passíveis de treino e que é justamente através das mesmas que conseguimos executar as ações motoras, das mais simples às mais complexas e todas elas cruciais para a prática do andebol (ainda que umas tenham uma maior afirmação do que outras). Deste modo, estas foram também alvo de atenção na preparação dos atletas. As capacidades físicas agrupam-se em dois grupos, que apresentamos seguidamente:

#### **3.5.1. Capacidades coordenativas**

São as capacidades determinadas principalmente pelos processos nervosos de orientação, regulação e controlo dos movimentos, isto é, são determinadas pelas componentes onde predominam os processos de condução do sistema nervoso central. Estas capacidades possuem uma grande importância, uma vez que constituem a base para a aprendizagem, a execução e domínio dos gestos técnicos, pois são elas que permitem organizar e regular o movimento.

##### **Capacidades trabalhadas:**

- Coordenação motora (dinâmica geral; coordenação óculo-manual; coordenação óculo-pedal);
- Orientação espacial;
- Reação motora;
- Desenvolvimento do equilíbrio.

#### **3.5.2. Capacidades condicionais**

São as capacidades ligadas à eficiência do metabolismo energético. Estão associadas aos processos que conduzem à obtenção e transformação de energia, isto é, aos processos metabólicos nos músculos e sistemas orgânicos.

##### **3.5.3. As capacidades condicionais são assim:**

- Força;
- Velocidade;
- Resistência.
- Flexibilidade.

#### **3.5.4. As capacidades físicas que foram alvo de desenvolvimento:**

- Resistência aeróbia;
- Força geral/ resistência e explosiva.
- Velocidade;
- Velocidade de Reação;
- Flexibilidade.

#### **3.6- Orientações metodológicas**

Para o seu desenvolvimento, seguiram-se as seguintes orientações metodológicas:

- Adaptar o jogo ao “tamanho” do praticante (bola, campo, baliza, número de jogadores, regras);
- O método de demonstração deve predominar sobre o método de explicação;
- Dar instruções claras e curtas;
- No treino técnico, utilização predominante do método global (execução do gesto no contexto do jogo ou num ambiente tático);
- Não limitar a velocidade de execução dos gestos;
- Não modificar o ritmo e a amplitude de execução.

## **4- Parte Prática do Estágio**

### **4.1- Funções do Estagiário**

Todo o processo de planeamento, operacionalização e desenvolvimento de uma escola ou formação, assenta numa equipa de trabalho, cuja constituição, natureza de participação (competências, funções, responsabilidades) e formas de relacionamento são dirigidas no sentido de se obterem níveis superiores de qualidade. A realização deste estágio, foi no propósito do estudante integrar a Escola de Andebol do IPG como técnico responsável da equipa Iniciados Masculinos e por todas as tarefas inerentes a esta função, ao longo da época desportiva de 2010/2011.

#### **➤ Resumo do trabalho desenvolvido:**

As linhas de orientação adotadas para a elaboração deste estágio assentaram em questões relacionadas com:

- O enquadramento conceptual da preparação desportiva;
- Desenvolvimento do processo de formação desportiva dos jovens destes escalões;
- Divulgação e promoção da escola de Andebol do IPG.

### **4.2- Objetivos do Estágio**

Para a realização deste estágio foram formulados seis objetivos que adiante se descrevem e que nortearam todo o trabalho realizado.

#### **4.2.1. Objetivos formulados**

**1º** Divulgar a Escola de Andebol do I. P.G. através de torneios de captação em escolas do 1º Ciclo;

**2º** Promover a formação de jovens árbitros do Desporto Escolar, através de ações de formação, em parceria com o IPG e a AAG;

**3º** Consagrar a equipa campeã Regional;

**4º** Apurar as equipas para o Campeonato Nacional;

**5º** Participar em ações de formação;

**6º** Realizar, em cooperação com a Escola de Andebol do IPG e AAG, um torneio de Infantis ou Iniciados.

Tendo sido formulados estes objetivos, foi elaborado o planeamento de acordo com o calendário competitivo. Tal como é sabido e fruto do dinâmico planeamento, houve por vezes necessidade de reajustes, nomeadamente face ao apuramento para o campeonato nacional, que apesar de desejável, era um fator imprevisível.

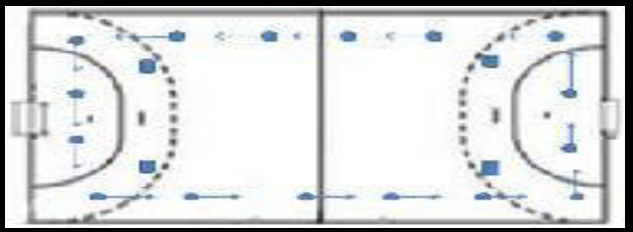
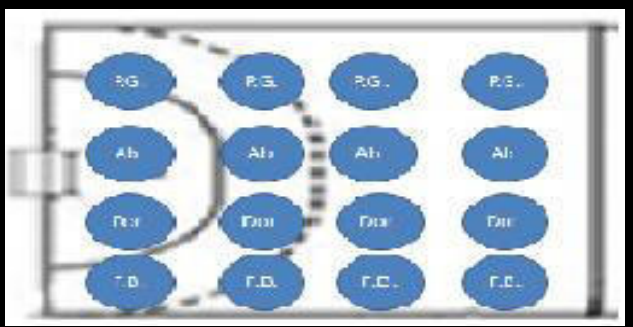
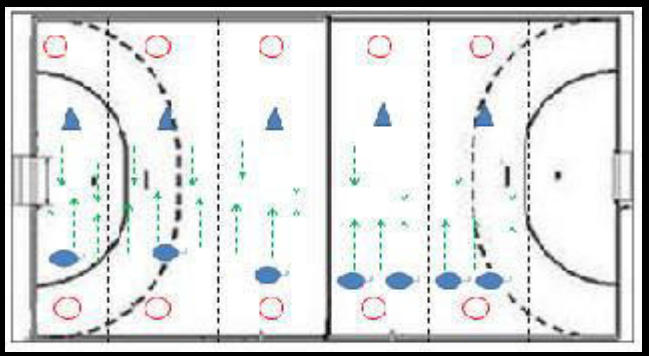
Para além disto foram feitas avaliações antropométricas aos atletas e todo um trabalho de análise de jogo com recurso a grelhas de observação que foram permitindo ir avaliando o trabalho que se ia desenvolvendo, reformulando objetivos, reajustando o trabalho de preparação desportiva dos atletas para as competições em que estavam envolvidos.

### 4.3- Exemplo de plano de uma Sessão de Treino

Para todas as sessões de treino foram elaborados os respectivos planos de treino. Para uma melhor explicitação, abaixo e a título exemplificativo, apresentamos o plano de treino da 77ª unidade de treino com todos os elementos definidos e desenvolvidos nessa unidade e que se encontram no relatório de estágio também elaborado.

FICHA TREINO ESCOLA DE ANDEBOL IPG – 2011 / 2012						Tema : 1º Técnica Individual ; 2º Tática Coletiva .3º Resistência Aeróbia, 4º Força Geral
Treino Nº77	Hora : 19:00/ 20:30	Local : Pavilhão I.P. G.	Data : 01/02/2012	Dia : 4ªFeira	Elementos : 16	

#### Duração da Unidade de Treino: 60 minutos

<p><b>1º Exercício: Ativação Motora geral:</b>  <b>Objetivo:</b> Resistência Aeróbia – <b>Duração:</b> (5 min.)  <b>Dimensão:</b> 40 m / 20m  <b>Descrição do Exercício:</b> Os atletas executam corrida aeróbia a volta do pavilhão.</p>	<p><b>Imagem:</b></p> 
<p><b>2º Exercício:</b>  <b>Objetivo:</b> Força Geral-<b>Duração:</b> (5 min.)  <b>Dimensão:</b> 20mx10m  <b>Descrição do Exercício:</b> Os atletas executam pulos de galo, abdominais, dorsais, flexões de braços e saltos de gazela.</p>	<p><b>Imagem:</b></p> 
<p><b>3º Exercício:</b>  <b>Objetivo:</b> Jogo reduzido-<b>Duração:</b> (5min.)  <b>Dimensão:</b> 20mx20m  <b>Descrição do Exercício:</b> Os atletas divididos em grupos de 2 a 2 realizam jogos reduzidos de 1x1, só com drible, têm que colocar a bola dentro de um arco.  <b>Variável de Evolução:</b> Com o mesmo objetivo mas agora com fintas também como forma de progressão.</p>	<p><b>Imagem:</b></p> 



**4ºExercício:**

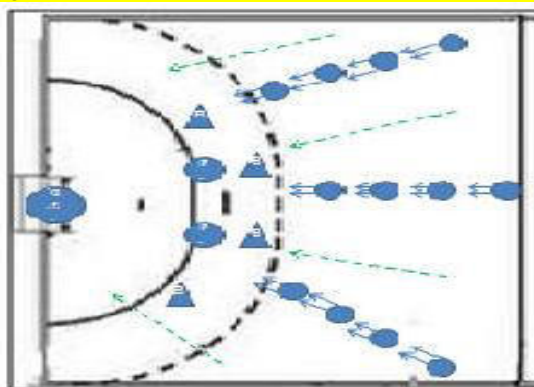
**Objetivo:** Técnica individual – Remate / Bloco -**Duração:** (10min.)

**Dimensão:** 20mx20m

**Descrição do Exercício:** Os atletas agrupados em 3 colunas atrás da linha de 9m (zona lateral e central), executam remates de 1ª linha (em suspensão e na passada).

**Variável de evolução:** Com obstáculos como forma de bloco (3 plintos); Pivô ofensivo para receber e rematar por de trás dos obstáculos (passes picados);remates de ponta com colchões no chão (Remate Basculação).

**Imagem:**



**5ºExercício:**

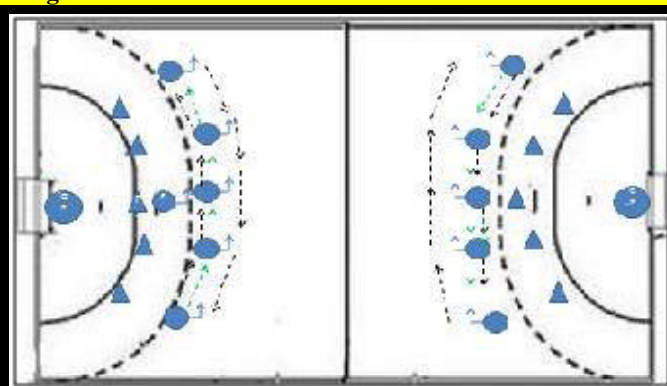
**Objetivo:** Tática Coletiva-Décalage -**Duração:** (15min.)

**Dimensão:**20mx20m

**Descrição do Exercício:** Duas estações, uma em cada área de 6m do pavilhão, numa das áreas vai ser trabalhado o 6x3 e 6x4 e na outra área 6x5 e 6x6 e os atletas vão trocando de estações ate passarem por todas as situações de jogo.

**Variável de evolução:** Com e sem pivô defensivo e ofensivo.

**Imagem:**



**6ºExercício:**

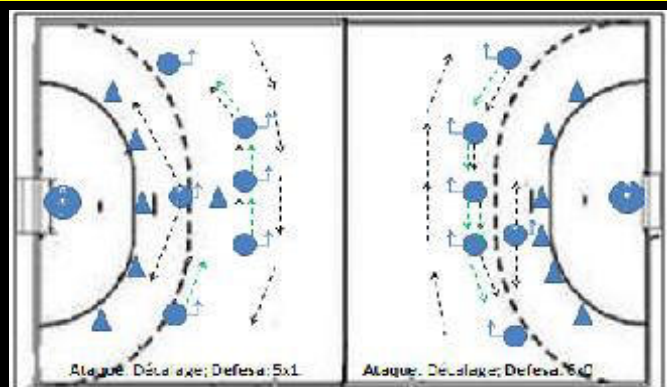
**Objetivo:** Tática coletiva-Jogo Formal -**Duração:** (20min.)

**Dimensão:**40mx20m

**Descrição do Exercício:** Jogo formal 7x7.

**Variável de Evolução:** Sistema Ofensivo: Décalage, 2ºPivot, ponta pivô, cruzamentos, lateral pivô e permutas; Sistema Defensivo: 6x0, 5x1, 4x2, 3x3 e HxH.

**Imagem:**



### **4.3.1. Exemplo de Relatório**

No final de cada semana de treinos, foi realizado um relatório descritivo, que relacionava o trabalho realizado durante a semana com o rendimento da equipa em competição. Tal como na situação anterior, apresentamos um exemplar de um desses relatórios, que também se encontra no relatório de estágio, elaborado.

#### **Relatório Semanal: Data:21/04/2012**

##### **6º Jogo Fase nacional:**

No sexto jogo da fase nacional defrontámos novamente a equipa do Batalha. Este jogo iniciou-se com uma nova atitude dos jogadores, para com o jogo, pois demonstraram muita concentração e humildade. Estes fatores levaram-nos à nossa melhor primeira parte do campeonato. Para isso, na defesa, os nossos atletas conseguiram pôr em prática os sistemas por nós delineados (4x2 e 3x3) na perfeição. Conseguiram parar o ataque da equipa adversária e conseguiram intercepções que deram em golos de contra ataque. No ataque conseguiram colocar em prática os cruzamentos, a décalage, ponta pivô e desmarcações. Todos esses fatores fizeram com que a nossa equipa tivesse chegado ao intervalo com o resultado de 14-15, algo que nunca tinha acontecido. Chegámos ao intervalo com o resultado em aberto e não chegámos ao intervalo a ganhar, porque o nosso GR infelizmente cometeu algumas falhas.

Com o reinício do jogo aconteceu algo inesperado. A equipa voltou a relaxar e o Batalha distanciou-se no marcador. Contudo a equipa teve consciência do momento, voltou a unir-se e conseguiu disputar o jogo até ao final algo que nunca tinha acontecido nesta fase do nacional.

Após reflexão, chegámos à conclusão que quase todas as metas definidas tinham sido atingidas, porque marcámos mais que 30 golos e sofremos menos de 40.

O sentimento final foi de alguma esperança e confiança pois a equipa esteve muito perto da vitória e tal só não foi possível porque a inexperiência aos atletas teve o seu negativo peso. Este facto permite-nos encarar os futuros jogos com moderada tranquilidade, mas não relaxamento.

#### 4.3.2. Jogo: *Poster* reflexivo

Fez-se sempre uma análise do jogo junto dos atletas para eles se sentirem plenamente integrados no projeto e ainda irem também adquirindo outras competências desportivas na modalidade. Após o jogo com a equipa do Batalha, entendeu-se elaborar um *poster* reflexivo para os atletas (ver abaixo) e deixar-lhes algumas mensagens motivadoras e de incitamento a uma maior concentração.

### ***Poster* reflexivo para os Atletas** **Resultado Final:- IPG-31-Batalha-39**



#### **Reflexão:**

- **Espirito de Grupo;**
- **Alguma disciplina, não é , Sr. Vicente!**
- **Espirito de Sacrifício;**
- **Humildade, mas não foi o jogo todo!**
- **Amizade;**
- **Respeito;**
- **Concentração, menos os 10 primeiros min da segunda parte, não é! cambada! VAMOS Lá CONCENTRAR-NOS!**

**Nota:** A equipa conseguiu atingir alguns dos objetivos para este jogo, conseguiu demonstrar uma boa qualidade de jogo, estiveram bem! Na finalização, pela 1ª vez foram ultrapassados os 30 golos! Agora só falta não sofrer tantos golos! Para isso acontecer temos que trabalhar muito durante a semana e continuarmos com esta atitude! Parabéns, mas ainda não conseguiram nada! Continuamos em último! Ah pois é Fraquinhos!



#### 4.3.4. Calendário Competitivo da Época Desportiva 2011/2012

O calendário competitivo decorreu durante um período de sete meses como discriminado nas tabelas 2, 3 e 4, nomeadamente com as competições da fase Distrital/Regional (três meses), Final Four (um mês) e o Nacional (três meses).

*Tabela 2 – Fase Distrital / Regional*

<b>Mês:</b>	<b>Outubro:</b>	<b>Novembro:</b>	<b>Dezembro:</b>
<b>Dia:</b>	-08/10/2011 -15/10/2011 -29/10/2011	-05/11/2011 - 12/11/2011 -19/11/2011	-10/12/2011 -17/12/2011
<b>Jogos:</b>	-Gouveia – IPG -IPG-Mangualde -IPG-Santiago Besteiros	-Académico de Viseu-IPG -Mangualde-IPG -IPG- Gouveia	-Santiago Besteiros-IPG -IPG- Académico de Viseu

*Tabela 3 - Fase Final Four*

<b>Mês:</b>	<b>Janeiro:</b>
<b>Dia:</b>	-07/01/2012 - 14/01/2012 -21/01/2012
<b>Jogos:</b>	-Moimenta da Beira- IPG -Vila Nova de Paiva – IPG -IPG- Gouveia

*Tabela 4 - Fase Nacional*

<b>Mês:</b>	<b>Março:</b>	<b>Abril:</b>	<b>Maió:</b>
<b>Dia:</b>	-03/03/2012 -10/03/2012 -17/03/2012 -24/03/2012	-14/04/2012 -21/04/2012 -29/04/2012	-01/05/2012 -06/05/2012 -19/05/2012
<b>Jogos:</b>	-Batalha-IPG -IPG-Póvoa do Varzim -Alavarium-IPG -IPG – Leça	-Callidas – IPG -IPG – Batalha AC -Póvoa do Varzim – IPG	- IPG – Alavarium -Leça – IPG -IPG – Callidas

#### **4.4- Reflexão Final de Estágio**

Durante o decorrer da época desportiva de 2011/2012 passei por várias etapas de evolução, quer a nível pessoal quer a nível profissional.

A nível profissional esta época revelou ser de evolução em todas as vertentes inerentes à minha formação enquanto treinador. Esta evolução só foi possível graças aos diferentes níveis de exigências das competições a disputar e às vivências e experiências acumuladas em todo o decorrer da época.

O primeiro nível de exigência refere-se à primeira etapa da competição, isto é, o campeonato distrital de iniciados masculinos da AAG, com equipas somente do distrito da Guarda. Nesta etapa da época pude consolidar, aperfeiçoar e aplicar todos os meus conhecimentos técnicos, táticos e psicológicos previamente adquiridos. Esta fase demonstrou ser uma consolidação de processos, pois nos 3 anos transatos já havia tido a experiência desta competição e já ter um conhecimento prévio de todas as equipas envolvidas desta primeira fase.

O segundo nível de exigência esteve relacionado com a segunda etapa da competição, ou seja, a Final Four para o apuramento do campeonato de iniciados masculinos da segunda Divisão nacional da Federação de Andebol de Portugal (Po8). Esta etapa da competição requereu uma análise mais aprofundada dos adversários, pois duas das equipas a defrontar disputaram o campeonato distrital da Associação de Andebol de Viseu.

O terceiro nível de exigência relacionou-se com a fase nacional acima mencionada. A etapa mais esperada e desejada por todo o *staff* técnico, atletas e familiares envolvidos. Nesta etapa pude colocar em prática todas as minhas competências e conhecimentos embora tenha sentido necessidade e vontade de as aperfeiçoar ainda mais, essencialmente ao nível técnico-tático, dado que as equipas a defrontar se encontravam num nível superior à nossa equipa.

Todo este percurso teve como base um trabalho de organização, programação e sistematização de novas variáveis, no processo de treino e competição. Exemplo disso foi a consolidação e evolução do modelo de jogo, processos de treino e processos de planificação e ainda a organização de vários momentos da época desportiva.

Foram as exigências destas variáveis que me fizeram evoluir enquanto treinador pois todas elas tiveram inerentes outras variáveis, como por exemplo o papel que o treinador de jovens atletas tem como formador e educador, não só a nível desportivo bem como a nível pessoal.

Na minha opinião, a formação pessoal dos jovens atletas é base para o sucesso dos mesmos. Para tal o treinador de jovens atletas tem que desempenhar vários papéis, o de formador, treinador, conselheiro e «instrutor» de atitudes e valores. A este nível tem que

existir uma grande ligação com as famílias destes jovens atletas, pois só assim conseguiremos que os atletas atinjam níveis de performance a rondar a excelência.

Outra das competências por mim desenvolvidas refere-se ao papel de dirigente desportivo, isto é, o de agente desportivo, pois em todos os momentos da época desportiva, tive a oportunidade de desempenhar o papel de treinador adjunto, massagista, enfermeiro, roupeiro e por vezes até motorista. Estas pequenas variáveis inerentes ao nosso papel de treinador são uma mais-valia na evolução de um treinador.

Relativamente aos objetivos formulados e ao seu cumprimento, poderei dizer que quase todos se concretizaram. Fazendo uma análise dos mesmos e lembrando-os farei essa análise para cada um deles:

1º- Divulgar a Escola de Andebol através de torneios de captação em escolas do 1º Ciclo:

✓ Este objetivo foi cumprido. No entanto apenas foram realizados torneios de captação no 1º ciclo da Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca da Guarda.

2º- Promover a formação de jovens árbitros do Desporto Escolar através de ações de formação, em parceria com o IPG e a AAG.

✓ Este objetivo foi cumprido, pois foi realizada uma ação de formação de árbitros jovens do Desporto Escolar em parceria com o IPG, a AAG e a Escola Secundária Afonso de Albuquerque.

3º- Consagrar a equipa campeã Regional:

✓ Este objetivo podemos considerar que foi parcialmente cumprido, pois a equipa classificou-se em 2º lugar com o mesmo número de pontos que o 1º classificado, perdendo o 1º lugar apenas por 2 golos de diferença.

4º- Apurar a equipa para o Campeonato Nacional:

✓ Este objetivo foi cumprido pois numa Final Four com as equipas da Associação de Andebol de Viseu, conseguimos o apuramento para o campeonato Nacional de Andebol, vencendo mesmo a equipa que se classificou em 1º na competição anterior (Regional)

5º- Participar em ações de formação:

✓ Este objetivo foi cumprido pois participei em ações de formação relacionadas com o tema do meu estágio (Treino em Andebol) e ainda em outras de formação geral.

6º- Realizar, em cooperação com a Escola de Andebol do IPG e AAG, de um torneio de Infantis ou Iniciados:

✓ Este objetivo não foi cumprido. Após uma reflexão muito ponderada e realista chegámos à conclusão que, devido às condições económicas das instituições que contribuiriam para o torneio não teriam capacidades para tal, financeiramente.



## **5- Estudo realizado no âmbito do Estágio Profissionalizante do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto da Guarda.**

A justificativa para este estudo deveu-se ao facto de após as reflexões efetuadas acerca da equipa, sua evolução e resultados, pude verificar que um dos pontos menos positivos, se prendia com o desempenho do atleta na posição de GR. Para além desta inquietação, pretendia verificar de que modo é que a formação de atletas para este posto específico era encarada pelos técnicos regionais.

### **5.1- Definição do Problema**

“A problemática é a abordagem ou a perspetiva teórica que se decide adotar para tratar o problema colocado pela pergunta de partida. É uma maneira de interrogar os fenómenos estudados. Construir a (...) problemática quer dizer responder á pergunta: “como vou abordar este fenómeno?” Quivy e Campenhoudt (1998: 32). Por sua vez, Almeida e Freire (2003:37.38), dizem que: uma investigação inicia-se sempre pela definição de um problema [...] constitui, então, a primeira fase na elaboração de um projeto ou a concretização de uma investigação. Enquanto prévia à construção de um modelo pretensamente explicativo, a definição do problema é uma fase essencial e nela se inclui, designadamente, a definição de hipóteses e a operacionalização das variáveis a considerar (37.38).

Nesta linha de reflexão, interessa neste momento, perceber que perspetiva teórica se irá adotar ao longo deste estudo e como irão os fenómenos ser abordados. Após profunda reflexão dos conceitos teóricos revistos na primeira parte deste trabalho, propomos, agora, um passeio pela linha de pensamento que norteou esta investigação.

O GR de Andebol é um dos elementos fundamentais, ou até mesmo o mais importante, nesta modalidade desportiva. É por ele que passa um dos objetivos primordiais do jogo, ou seja, evitar que a equipa adversária concretize o golo. Por este motivo, existe a necessidade de sistematizar esta problemática, dando-lhe não só os contornos necessários, mas também a profundidade e a seriedade que esta exige.

Neste âmbito, é fundamental encarar o GR de Andebol como uma peça fundamental do jogo, dando-lhe a atenção necessária para o êxito futuro do atleta e da equipa que ele incorpora. Assim, presentemente, o alto-rendimento não pode deixar ao acaso a deteção, seleção e treino de jogadores verdadeiramente talentosos, nem tão pouco utilizar fórmulas ou protocolos que lhes não tragam benefícios futuros.

Por este motivo, tornou-se necessário encarar a deteção e seleção do GR de Andebol como uma temática importante para o desenvolvimento da modalidade, para a obtenção de resultados positivos e para o seu êxito futuro.

Este trabalho pretende, desta forma, questionar qual a verdadeira importância do GR no Andebol, na constituição da equipa e como é que os técnicos regionais a percecionam.

Uma questão é, simplesmente, uma interrogação. E, se a interrogação que se nos apresenta se refere a um determinado problema a analisar com a finalidade de obter novas informações, podemos então dizer que se trata de uma questão de investigação.

Segundo Quivy e Campenhoudt (1998), a melhor forma de começar um trabalho de investigação social é pelo levantamento de uma ou mais questões, tentando exprimir exatamente o que se procura saber, elucidar ou compreender melhor. As questões deverão ser claras, exequíveis e pertinentes, características fundamentais para o sucesso da investigação

Assim, e tendo em conta a problemática deste estudo, procura-se responder à seguinte questão de investigação:

- Será que os treinadores da AAG percecionam o GR como o jogador mais influente no sucesso de uma equipa de Andebol?

## 5.2- Definição dos objetivos

Durante vários anos, o GR de Andebol foi considerado um jogador como todos os outros que integram a equipa e participam no jogo. Tendencialmente, muitos foram os casos em que esse posto era ocupado pelo atleta considerado mais fraco, ou simplesmente pelo mais arrojado. Portanto, não havia qualquer tipo de critério definido para a deteção e seleção do GR.

Presentemente, tal não se verifica. Ou seja, para a obtenção do êxito em alta-competição, tornou-se necessária uma maior preocupação com o elemento da equipa que vai desempenhar esta função. Por este motivo, cada vez mais se procuram certas qualidades nos GR de Andebol. O objetivo geral deste estudo é verificar se o GR é mesmo o jogador mais influente no sucesso de uma equipa de Andebol para os treinadores da AAG.

Como objetivos específicos apresentamos:

- Avaliar a importância da aprendizagem do Andebol;
- Verificar a importância da valorização da competição no Andebol nesta faixa etária;
- Verificar a importância da avaliação somática e motora dos praticantes candidatos ao posto específico de GR;
- Saber se é importante que o GR, nesta faixa etária, domine os conhecimentos técnicos e táticos sobre a defesa e o ataque;
- Identificar os dados somáticos, as características motoras e psicológicas mais importantes;
- Distinguir entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual a mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol;
- Saber qual é a idade ideal para o início do processo de Deteção e Seleção do GR de Andebol;
- Avaliar a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa;
- Reconhecer qual o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos;
- Saber se o GR é o elemento da equipa que requer mais atenção.

### **5.3- Metodologia de Investigação**

#### **Opções Metodológicas e Procedimentos de investigação**

Tendo em conta as características deste estudo, optámos por efetuar uma análise quantitativa no tratamento dos dados, para melhor precisão dos resultados, uma vez que elaborámos um plano de investigação estruturado, indicando os nossos objetivos e os procedimentos da investigação, de forma pormenorizada, como indicam Carmo e Ferreira (1998).

Deste modo, e conforme dizem Almeida e Freire (2003), numa investigação vários são os parâmetros estatísticos a ser usados na análise e seleção dos itens para uma prova psicológica e educacional, sendo essencial os objetivos que levam o investigador à construção do seu instrumento de avaliação. Como já referimos, seguimos uma metodologia quantitativa, uma vez que, por via de regra, utiliza os critérios de validade interna, validade externa, fidelidade e objetividade, objetivando-se aferir a veracidade da investigação.

A utilização de métodos quantitativos segundo Carmo e Ferreira (1998) organiza-se da seguinte forma: observação e formulação de hipóteses explicativas de fenómenos, controlo de variáveis, seleção aleatória dos sujeitos de investigação (amostragem), verificação ou rejeição de hipóteses mediante uma recolha rigorosa de dados, posteriormente sujeita a uma análise estatística e uma utilização de modelos matemáticos para testar essas mesmas hipóteses.

## **5.4- População e Amostra**

### **5.4.1- Caracterização da população**

A população deste estudo teve a sua incidência em treinadores dos campeonatos regionais da AAG.

A Guarda é uma Cidade, sede de concelho e capital de distrito. Localiza-se na Região Centro (NUT II) e na Beira Interior Norte (NUT III). É a cidade portuguesa de maior altitude (1056 m) e uma das mais altas da Europa. Fica situada no flanco nordeste da serra da Estrela e está mais ou menos localizada onde os Romanos tiveram a antiga Lancia Oppidiana, que foi destruída pelos bárbaros. Dista 219 km do Porto e 356 km de Lisboa. O concelho abrange uma área de 712,1 km<sup>2</sup>, compreendendo 55 freguesias.

Em 2001, o concelho apresentava 44 083 habitantes. O distrito faz parte da província da Beira Alta e é limitado a norte pelo de Bragança, a sul pelo de Castelo Branco, a oeste pelos de Viseu e Coimbra e a leste pela Espanha. Todo o território é muito montanhoso, formado por elevações de diversas altitudes. A sua área abrange parte da serra da Estrela (altitude máxima: 1991 metros).

O distrito é atravessado por diversos rios, dos quais o mais importante é o Douro e os afluentes da sua margem esquerda: Águeda, Aguiar, Côa, Teja, Torto e Távora. Também os rios Mondego, Zêzere e Alva têm a parte inicial do seu curso na região. Compreende 14 concelhos: Almeida, Aguiar da Beira,

Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Guarda, Gouveia, Manteigas, Meda, Pinhel, Seia, Sabugal, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa.

Esta região, de um modo geral, é pouco fértil e até inculta em grande parte da sua superfície. Contudo, produz batata, cereais, fruta, vinho e azeite, e cria gado bovino, ovino, caprino e suíno. Tem indústrias de lanifícios e lacticínios, produtos alimentares e montagem de automóveis. No subsolo existe estanho e volfrâmio. Nos cursos de água podem-se encontrar barbos, trutas e outros ciprinídeos que juntamente com a riqueza paisagística e com o encanto da montanha contribuem para o forte potencial turístico da região, nomeadamente turismo rural e de montanha (Câmara Municipal da Guarda).

#### **5.4.2. Caracterização da amostra**

A amostra deste estudo é constituída por 20 treinadores de Andebol (n=20). Destes, 16 são do género masculino e 4 do género feminino. Trata-se de uma amostra representativa da população em estudo, nomeadamente de treinadores (Anexo 2).

Todos os a treinadores estão inscritos na AAG, e possuem entre o 1º e 5º Grau de treinadores da Federação de Andebol de Portugal.

Como afirma Gil (1989) de um modo geral, as pesquisas sociais abrangem um universo de elementos tão grande que se torna impossível considera-los em sua totalidade. Por isso, em pesquisas sociais é muito frequente trabalhar com uma amostra, ou seja, pequena parte dos elementos que compõem o universo.

#### **5.5- Caracterização do Instrumento de Recolha de Informação**

##### **- Questionário**

Definida a população e selecionada a amostra, foi necessária a elaboração do instrumento de colheita de dados, com vista ao atingir dos objetivos propostos. Carmo e Ferreira (1998) referem que um instrumento de colheita de dados deve ser composto por um conjunto de questões, que permitam colher a informação necessária, válida e pertinente à realização do trabalho de investigação. Tendo ainda presente a opinião dos referidos autores que consideram que o questionário constitui hoje uma das técnicas disponíveis para a obtenção de dados em ciências sociais, um instrumento de recolha de informação aconselhado quando se pretende interrogar um grande número de pessoas. Assim, optámos por este método de recolha de dados, por permitir uma maior fidelidade nas respostas obtidas, já que o seu preenchimento não necessitava da nossa presença e o anonimato era garantido.

O mesmo é constituído por um conjunto de questões que se consideram relevantes para determinar as características do objeto de pesquisa. O questionário foi constituído por perguntas fechadas, algumas de escolha múltipla, facilitando, assim, a recolha e posterior tratamento de informação.

## **5.6- Procedimentos**

A aplicação do questionário foi efetuada no Concelho da Guarda, após contacto prévio e pessoal com os inquiridos, que anuíram à sua aplicação. Todos foram informados acerca do âmbito e objetivos do presente estudo e foi garantida a confidencialidade dos dados.

Procedemos primeiramente à aplicação de um pré-teste, uma vez que Almeida e Freire (2003) nos dizem que depois de redigido o questionário, mas antes de ser aplicado definitivamente deverá passar por uma prova preliminar, a qual se denomina de pré-teste e cuja finalidade assenta na deteção de falhas ou imprecisões, por forma a evitar chegar a resultados falsos.

Para testar a funcionalidade do instrumento de colheita de dados, aplicámos o questionário, aplicando-o a uma população com características similares à da amostra selecionada para o presente estudo. As questões foram facilmente interpretadas e respondidas pelos indivíduos. Assim, verificámos que este nos permitia colher a informação desejada, pelo que não foram introduzidas quaisquer alterações ao questionário inicial.

Posteriormente, procedemos ao protocolo de aplicação dos inquéritos, de forma direta, pelos diferentes indivíduos que constituem a nossa amostra. Estes foram respondidos de forma voluntária pelos treinadores, inquiridos.

## **5.7- Limitações do estudo**

Durante o desenvolvimento deste estudo podemos verificar algumas limitações no que confere ao enquadramento teórico e metodológico.

No que confere ao enquadramento teórico deparamo-nos com dificuldades em encontrar estudos no que refere ao GR de Andebol em escalões inferiores (Jovens Atletas).

No que confere ao enquadramento metodológico deparamo-nos com limitações próprias de um estudo comparativo e descritivo.

Ao tentarmos encontrar pontos de relação e influência entre as variáveis em estudo implica que generalizemos as Conclusões/Discussões.

Outra das limitações do nosso estudo prendeu-se com o pouco número de treinadores inscritos na AAG o que influencia também as Conclusões/Discussões.

Apesar destas limitações, gostaríamos que este estudo pudesse contribuir para a consolidação e evolução do comportamento do treinador no que confere à importância atribuída ao GR de Andebol em escalões inferiores (Jovens Atletas).



## 5.8- Apresentação de Resultados

A análise estatística dos dados foi efetuada com recurso ao programa estatístico SPSS 17.0 e a um computador portátil Sony Vaio VGN-FZ31E, Intel Core 2 Duo, 1.66 GHz.

### a) Foi utilizada a estatística descritiva:

- Para as variáveis medidas em escala de razão: através dos parâmetros de tendência central (média, mediana, valor mínimo e máximo) e de dispersão (desvio padrão).
- Para as variáveis medidas em escalas nominais: através da frequência e percentagem.

### b) Foi utilizada a estatística inferencial:

- Para a aplicação da prova estatística mais adequada, verificaram-se os pressupostos estatísticos inerentes à sua aplicação, ou seja, foi testada a normalidade das distribuições. A análise exploratória à normalidade das distribuições foi realizada através do teste de *Shapiro-Wilk*.
- Na comparação entre grupos utilizaram-se: (i) teste *U de Mann-Whitney* e teste de *Kruskal-Wallis*, uma vez que as distribuições não cumpriam os pressupostos de normalidade exigidos; (ii) teste do *Qui-quadrado*, na presença de variáveis categóricas medidas em escala nominal.

### c) Nível de significância:

- O nível de significância mínimo para rejeitar as hipóteses, em todos os testes estatísticos efetuados, foi aferido para 0,05.

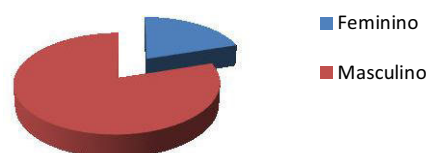
### 5.8.1. Estatística descritiva

Grupo I – Dados pessoais:

#### 1- Género

*Tabela 5 - Dados Pessoais.*

	Nº	%
<b>Feminino</b>	4	20,0
<b>Masculino</b>	16	80,0
<b>Total</b>	20	100



*Gráfico 1 - Dados Pessoais*

Após a análise do gráfico 1 e tabela 5 podemos referir que de todos os treinadores inquiridos, 16 (80%) são de Género masculino e 4 (20%) de Género feminino.

#### 2- Idade

*Tabela 6 - Idade dos Inquiridos.*

	Nº	Min.	Máx.	M	Sd
<b>Idade</b>	20	24	39	30,75	4,11

Pela análise da tabela 6 podemos constatar que as idades dos nossos inquiridos se situam entre os 20 e os 39 anos de idade apresentando uma idade média de 30,75 anos.

### Grupo II – Identificação profissional:

#### 1- Tempo de serviço.

*Tabela 7 - Tempo de serviço dos inquiridos*

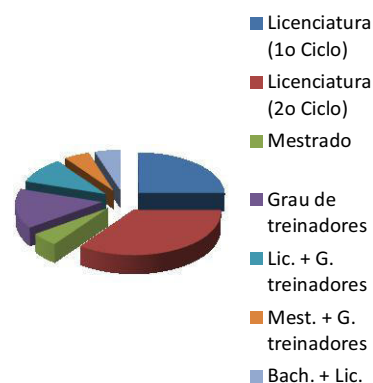
	Nº	Min.	Máx.	M	Sd
<b>Anos</b>	20	3	12	6,65	2,90

Depois de analisados os dados expressos na tabela 7 podemos constatar que o tempo de serviço dos nossos inquiridos se situa entre os 3 e 12 anos, apresentando um tempo de serviço médio de 6,65 anos.

## 2- Habilitações literárias

**Tabela 8 – Valores percentuais de literacia dos elementos da amostra.**

	Nº	%
Licenciatura (1º Ciclo)	5	25,0
Licenciatura (2º Ciclo)	7	35,0
Mestrado	1	5,0
Grau de treinadores	3	15,0
Lic. + G. treinadores	2	10,0
Mest. + G. treinadores	1	5,0
Bach. + Licenciatura	1	5,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>



**Gráfico 2 – Valores percentuais de literacia dos elementos da amostra.**

Depois da análise gráfico 2 e da tabela 8 podemos referir que cinco treinadores (25%) detêm o grau académico de Licenciatura em 1ºCiclo, sete (35%) detêm o grau académico de Licenciatura 2ºCiclo em Educação Física, um treinador possui o Mestrado em Treino e Formação Técnica (5%), três possuem o grau de treinadores (15%) e dois possuem a Licenciatura e também formação técnica (10%).

### Grupo III – Conhecimento da problemática

#### 1- Considera importante a aprendizagem do Andebol?

**Tabela 9 – Valores percentuais da importância da aprendizagem do Andebol percecionada pelos elementos da amostra.**

	Nº	%
<b>Sim</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Não</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>



**Gráfico 3 - Valores percentuais da importância da aprendizagem do Andebol percecionada pelos elementos da amostra.**

Após a análise do gráfico 3 e tabela 9 podemos verificar que todos os treinadores inquiridos, consideram importante a aprendizagem do Andebol (100%).

## 2- Considera importante a valorização da competição no Andebol nesta faixa etária?

**Tabela 10** - Qual a importância dada à valorização da competição do andebol nesta faixa etária pelos inquiridos.

	Nº	%
<b>Sim</b>	18	90,0
<b>Não</b>	2	10,0
<b>Total</b>	20	100



**Gráfico 4** - Qual a importância dada à valorização da competência do andebol nesta faixa etária pelos

Pela análise dos dados expressos no gráfico 4 e tabela 10 podemos referir que dos treinadores inquiridos dezoito (90%) consideram importante a valorização da competição no Andebol nesta faixa etária, no entanto os restantes dois (10%) são de opinião contrária pois responderam não ser importante a valorização da competição no Andebol, nesta faixa etária.

## 3- Considera importante a avaliação somática e motora dos praticantes candidatos ao posto específico de GR?

**Tabela 11** - Qual a importância da avaliação somática e motora dos praticantes candidatos ao posto específico de GR.

	Nº	%
<b>Sim</b>	16	80,0
<b>Não</b>	4	20,0
<b>Total</b>	20	100



**Gráfico 5** - Qual a importância da avaliação somática e motora dos praticantes candidatos ao posto específico de GR.

Depois de analisados os dados apresentados no gráfico 5 e tabela 11 podemos verificar que de todo treinadores inquiridos dezasseis (80%) consideram ser importante a avaliação somática e motora dos praticantes candidatos ao posto específico de GR, no entanto os restantes quatro (20%) são de opinião contrária pois responderam não ser importante a avaliação somática e motora dos praticantes candidatos ao posto específico de GR.

## 1- Considera esta avaliação importante na predição do rendimento do GR?

*Tabela 12 – Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância da avaliação somática e motora na predição do rendimento do GR.*

	Nº	%
<b>Sim</b>	18	90,0
<b>Não</b>	2	10,0
<b>Total</b>	20	100



*Gráfico 6 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância da avaliação somática e motora na predição do rendimento do GR.*

Pela análise dos dados apresentados no gráfico 6 e tabela 12 podemos verificar que dezoito dos treinadores inquiridos (90%) consideram esta avaliação importante na predição do rendimento do guarda-redes. Por sua vez, dois dos treinadores da amostra (20%) são de opinião contrária pois responderam não ser importante esta avaliação, na predição do rendimento do GR.

## 2- Considera importante que o GR, nesta faixa etária, domine os conhecimentos técnicos e táticos sobre a defesa e o ataque?

*Tabela 13 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente á importância de que o GR no que refere ao domínio dos conhecimentos técnicos e táticos sobre a defesa e o ataque nesta faixa etária.*

	Nº	%
<b>Sim</b>	17	85,0
<b>Não</b>	3	15,0
<b>Total</b>	20	100



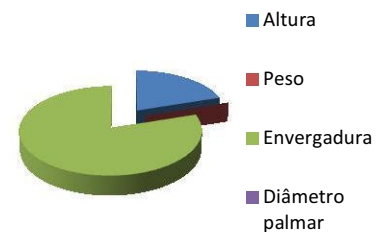
*Gráfico 7 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente á importância de que o GR no que refere ao domínio dos conhecimentos técnicos e táticos sobre a defesa e o ataque nesta faixa etária.*

Apresentados os dados apresentados no gráfico 7 e tabela 13 podemos verificar que dezassete dos treinadores inquiridos (85%) consideram importante que o GR, nesta faixa etária, domine os conhecimentos técnicos e táticos sobre a defesa e o ataque. Com opinião contrária, apresentam-se três (15%) pois responderam não ser importante que o GR, nesta faixa etária, domine os conhecimentos técnicos e táticos sobre a defesa e o ataque.

### 3- Qual o dado somático que considera mais importante?

**Tabela 14 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente ao dado somático mais importante.**

	Nº	%
Altura	4	20,0
Peso	0	0,0
Envergadura	16	80,0
Diâmetro palmar	0	0,0
Total	20	100



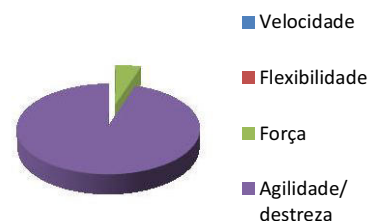
**Gráfico 8 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente ao dado somático mais importante.**

A análise do gráfico 8 e tabela 14 permite-nos verificar que quatro dos treinadores inquiridos (20%) consideram a altura como o dado somático mais importante. Dezanove (80%) consideram mais importante a envergadura, enquanto nenhum dos treinadores atribuiu importância aos dados somáticos, peso e diâmetro palmar.

### Qualidades motoras: característica que julga mais importante

**Tabela 15 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a qual das qualidades motores julgam ser a característica mais importante.**

	Nº	%
Velocidade	0	0,0
Flexibilidade	0	0,0
Força	1	5,0
Agilidade/ destreza	19	95,0
Total	20	100



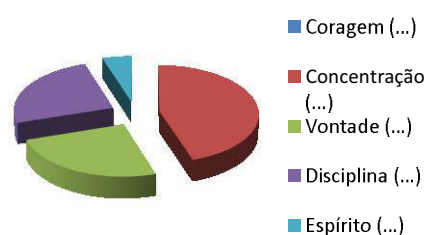
**Gráfico 9 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a qual das qualidades motores julgam ser a característica mais importante.**

Analisando o gráfico 9 e a tabela 15 podemos referir que somente um dos treinadores inquiridos (5%) atribuiu mais importância à característica força, no entanto dezanove (95%) referem a característica agilidade/destreza, como mais importante.

#### 4- Qualidades psicológicas: do seguinte conjunto de características psicológicas, refira qual pensa ser a mais importante

**Tabela 16 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a qual das qualidades psicológicas julgam ser a característica mais importante.**

	Nº	%
Coragem e combatividade	0	0,0
Concentração, decisão e atenção	9	45,0
Vontade, disciplina e responsabilidade	5	25,0
Disciplina, autodisciplina e responsabilidade	5	25,0
Espírito de sacrifício e controlo das emoções	1	5
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>



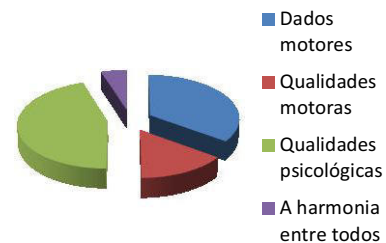
**Gráfico 10 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a qual das qualidades psicológicas julgam ser a característica mais importante.**

Pela observação dos dados apresentados no gráfico 10 e tabela 16 podemos referir que nove dos treinadores inquiridos (45%) consideram mais importantes as qualidades psicológicas concentração, decisão e atenção. Cinco (25%) consideram mais importantes as qualidades psicológicas vontade, disciplina e responsabilidade. Outros cinco (25%) consideram mais importantes as qualidades psicológicas disciplina, autodisciplina e responsabilidade. Quanto ao espírito de sacrifício e controlo das emoções, apenas foram referidas por um treinador (5%). Também verificamos que a coragem e a combatividade não foram consideradas importantes por nenhum dos treinadores.

**5- Entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual considera ser mais importante para a detecção e seleção do GR de Andebol? (Assinale apenas uma opção)**

**Tabela 17-** Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância dos dados somáticos, qualidades motoras e das qualidades psicológicas na detecção e seleção do GR de Andebol.

	Nº	%
Dados motores	7	35,0
Qualidades motoras	3	15,0
Qualidades psicológicas	9	45,0
A harmonia entre todos	1	5,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>



**Gráfico 11-** Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância dos dados somáticos, qualidades motoras e das qualidades psicológicas na detecção e seleção do GR de Andebol.

Após a análise o gráfico 11 e tabela 17 podemos referir que sete dos treinadores inquiridos (35%) consideram os dados somáticos mais importantes para a detecção e seleção do GR de andebol os dados motores três (15%) consideram as qualidades motoras como os dados somáticos mais importantes para a detecção e seleção do GR de Andebol. Nove (45%) consideram as qualidades psicológicas como os dados somáticos mais importantes para a detecção e seleção do GR de andebol. Somente um (5%) dos treinadores considera que a harmonia entre todos, seria o ideal para a detecção e seleção do GR de andebol.



## 6- Na sua opinião, qual é a idade ideal para o início do processo de Detecção e Seleção do GR de Andebol?

**Tabela 18 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol.**

	Nº	%
<b>10-12 Anos</b>	10	50,0
<b>12-14 Anos</b>	8	40,0
<b>14-16 Anos</b>	2	10,0
<b>Total</b>	20	100



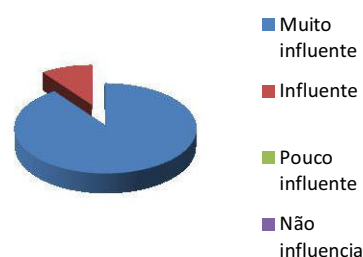
**Gráfico 12 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol.**

Ao observarmos os dados registados no gráfico 12 e na tabela 18 podemos verificar que dez dos treinadores inquiridos (50%), têm como opinião que a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol é entre os 10-12 anos de idade. Oito (40%) têm como opinião que a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol se situa entre os 12-14 anos de idade. Finalmente os restantes dois (10%) têm como opinião que a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol é entre os 14-16 anos de idade.

## 7- Qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?

**Tabela 19 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância do GR de Andebol no rendimento da equipa.**

	Nº	%
<b>Muito influente</b>	18	90,0
<b>Influente</b>	2	10,0
<b>Pouco influente</b>	0	0,0
<b>Não influencia</b>	0	0,0
<b>Total</b>	20	100



**Gráfico 13 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à importância do GR de Andebol no rendimento da equipa.**

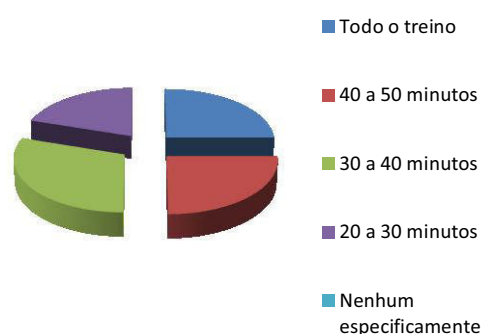
Depois de analisado o gráfico 13 e a tabela 19, verificou-se que dezoito dos treinadores inquiridos (90 %) consideram de muito influente o GR no rendimento de uma equipa de Andebol. Dois (10%) consideram como Influente o GR no rendimento de uma equipa de

Andebol. Por seu lado, nenhum treinador considerou que o GR não influencia no rendimento da equipa de Andebol.

### 8- Qual pensa ser o tempo que se deve dispensar à preparação do GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?

**Tabela 20 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente ao tempo que se deve dispensar preparação do GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?**

	Nº	%
<b>Todo o treino</b>	5	25,0
<b>40 a 50 minutos</b>	5	25,0
<b>30 a 40 minutos</b>	6	30,0
<b>20 a 30 minutos</b>	4	20,0
<b>Nenhum especificamente</b>	0	0,0
<b>Total</b>	20	100



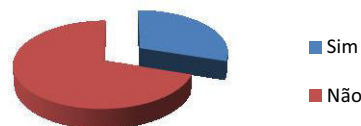
**Gráfico 14 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente ao tempo que se deve dispensar preparação do GR durante uma sessão de treino, tendo esta a**

Pela observação e análise do gráfico 14 e da tabela 20 é possível referir que cinco dos treinadores inquiridos (25 %) consideram que durante uma sessão de treino de 90 minutos deveremos direcionar todo a sessão em treino com o GR. Cinco (25 %) consideram que durante uma sessão de treino de 90 minutos deveremos dispensar 40 a 50 minutos da sessão para o treino do GR. Seis (30 %) consideram que durante uma sessão de treino de 90 minutos deveremos dispensar 30 a 40 minutos da sessão para o treino do GR. Finalmente quatro dos treinadores (20 %) consideram que durante uma sessão de treino de 90 minutos, deveremos dispensar 20 a 30 minutos da sessão para o treino do GR e nenhum treinador considera não dispensar tempo algum.

## 9- É o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?

**Tabela 21 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a que se será o GR o elemento da equipa que requer mais atenção.**

	Nº	%
<b>Sim</b>	6	30,0
<b>Não</b>	14	70,0
<b>Total</b>	20	100



**Gráfico 15 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente a que se será o GR o elemento da equipa que requer mais atenção.**

Analisado o gráfico 15 a tabela 21, verificamos que seis dos treinadores inquiridos (30%) consideram que o GR é o elemento que requer mais atenção. No entanto catorze (70%) não consideram que o GR seja o jogador que requeira mais atenção.

### 5.8.2. Estatística Inferencial

#### Interação do género

**Género vs “Entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual considera ser mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol?”**

**Tabela 22 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação género vs "entre os dados somáticos, as qualidades motoras e qualidades psicológicas qual a mais importante para a deteção e seleção do GR de andebol?"**

	Qualidades motoras	Qualidades psicológicas	Harmonia entre todos	Nenhum	Total
<b>Feminino</b>	4	0	0	0	4
	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	57,1%	,0%	,0%	,0%	20,0%
<b>Masculino</b>	3	3	9	1	16
	18,8%	18,8%	56,3%	6,3%	100,0%
	42,9%	100,0%	100,0%	100,0%	80,0%
<b>Total</b>	7	3	9	1	20
	35,0%	15,0%	45,0%	5,0%	100,0%
	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Após a análise de todos os dados apresentados na tabela 22 verificamos que as quatro treinadoras do género feminino (100%) consideram as qualidades motoras como sendo as mais valorizadas de entre os dados somáticos. Relativamente ao género masculino, três (18,8 %) dos treinadores também são da mesma opinião que os treinadores do género feminino. Nove (56,3%) consideram a harmonia entre todos como sendo o mais importante. Finalmente os restantes três (18,8 %), consideram as qualidades psicológicas como sendo as mais importantes.

Os valores obtidos pela aplicação do teste do *Qui-quadrado* ( $X^2 = 9,286$ ;  $p = 0,026$ ), indicam existirem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

## Género vs “Na sua opinião, qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol?”

**Tabela 23 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação género vs “qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de andebol?”**

	10-12 Anos	12-14 Anos	14-16 Anos	Total
<b>Feminino</b>	0 ,0% ,0%	4 100,0% 50,0%	0 ,0% ,0%	4 100,0% 20,0%
<b>Masculino</b>	10 62,5% 100,0%	4 25,0% 50,0%	2 12,5% 100,0%	16 100,0% 80,0%
<b>Total</b>	10 50,0% 100,0%	8 40,0% 100,0%	2 10,0% 100,0%	20 100,0% 100,0%

No que refere à idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do G.R. de Andebol e pela análise dos dados apresentados na tabela 23, podemos referir que a totalidade (100%) das treinadoras do género feminino considera como ideal a idade compreendida entre os 12-14 anos de idade e são acompanhadas nesta ideia por quatro (12,5%) dos treinadores do género masculino. Por sua vez dez dos treinadores do género masculino (50%) considera a idade de 10-12 anos como a ideal e os restantes dois (12,5 %) refere como sendo a ideal, a idade compreendida entre os 14-16 anos.

No entanto de entre os treinadores de género masculino dez (62,5%) considera ser 10-12 anos, quatro (25%) consideram ser de 12-14 anos dois (12,5%).

Os valores obtidos pela aplicação do teste do *Qui-quadrado* ( $X^2 = 7,500$ ;  $p = 0,024$ ), indicam existirem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

## Género vs “Qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?”

**Tabela 24 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação género vs "qual a importância do GR de andebol no rendimento da equipa?"**

	Muito influente	Influente	Pouco influente	Não influencia	Total
<b>Feminino</b>	2	2	0	0	4
	50,0%	50,0%	,0%	,0%	100,0%
	11,1%	100,0%	,0%	,0%	20,0%
<b>Masculino</b>	16	0	0	0	16
	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
	88,9%	,0%	,0%	,0%	80,0%
<b>Total</b>	18	2	0	0	20
	90,0%	10,0%	,0%	,0%	100,0%
	100,0%	100,0%	,0%	,0%	100,0%

No que refere à importância do GR de Andebol no rendimento da equipa percecionada pelos técnicos e pela análise dos dados expressos na tabela 24, é possível verificar que entre as treinadoras do género feminino as opiniões repartem-se, dois (50%), entre o muito influente e o influente. No que concerne aos treinadores do género masculino a opinião é unanime com os dezasseis (100%) a indicarem que é muito influente a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa.

Os valores obtidos pela aplicação do teste do *Qui-quadrado* ( $X^2 = 8,889$ ;  $p = 0,003$ ), indicam existirem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

**Género vs “Qual pensa ser o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?”**

**Tabela 25 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação género vs "qual o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?"**

	Todo o treino	40-50 min.	30-40 min.	20-30 min.	Nenhum específico	Total
<b>Feminino</b>	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	2 50,0% 33,3%	2 50,0% 50,0%	0 ,0% ,0%	4 100,0% 20,0%
<b>Masculino</b>	5 31,3% 100,0%	5 31,3% 100,0%	4 25,0% 66,7%	2 12,5% 50,0%	0 ,0% ,0%	16 100,0% 80,0%
<b>Total</b>	5 25,0% 100,0%	5 25,0% 100,0%	6 30,0% 100,0%	4 20,0% 100,0%	0 ,0% ,0%	20 100,0% 100,0%

No que concerne ao tempo a dispensar ao treino do G.R. no decorrer de uma sessão de treino de +/- 90 minutos e pela análise dos dados apresentados na tabela 25, foi possível verificar que as opiniões repartem-se entre os 30 a 40 minutos e os 20 a 30 minutos em percentagens idênticas de 50% (duas). Relativamente aos treinadores do género masculino, cinco (31,1%) referem dispensar toda a sessão de treino, dois (12,5%) indicam dispensar 20 a 30 minutos. Por sua vez, cinco (35%) referem dispensar 40 a 50 minutos e os restantes quatro (25%) indicam dispensar 30 a 40 minutos da unidade de treino à preparação do GR.

Os valores obtidos pela aplicação do teste do *Qui-quadrado* ( $X^2 = 5,417$ ;  $p = 0,144$ ), indicam não existirem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

## Género vs “É o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?”

Tabela 26 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação género vs "será o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?"

	Sim	Não	Total
<b>Feminino</b>	0 0,0% 0,0%	4 100,0% 28,6%	4 100,0% 20,0%
<b>Masculino</b>	6 37,5% 100,0%	10 62,5% 71,4%	16 100,0% 80,0%
<b>Total</b>	6 30,0% 100,0%	14 70,0% 100,0%	20 100,0% 100,0%

Os dados apresentados na tabela 26 permite-nos verificar que a totalidade, quatro, das treinadoras do género feminino (100%) referem não ser o GR o elemento da equipa que requerem mais atenção por parte do técnico, sendo esta opinião partilhada por dez (62,5%) dos treinadores do género masculino. Por sua vez, os restantes seis (37,5 %) consideram ser o GR o elemento da equipa que requer mais atenção.

Os valores obtidos pela aplicação do teste do *Qui-quadrado* ( $X^2 = 2,143$ ;  $p = 0,143$ ), indicam não existirem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.



## Interação das habilitações literárias

### Habilitações literárias vs “Entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual considera ser mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol?”

*Tabela 27 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação habilitações literárias vs “entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual a mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol?”*

	Qualidades motoras	Qualidades psicológicas	Harmonia entre todos	Nenhum	Total
<b>Licenciatura (1º Ciclo)</b>	0 ,0% ,0%	2 40,0% 66,7%	3 60,0% 33,3%	0 ,0% ,0%	5 100,0% 25,0%
<b>Licenciatura (2º Ciclo)</b>	5 71,4% 71,4%	0 ,0% ,0%	2 28,6% 22,2%	0 ,0% ,0%	7 100,0% 35,0%
<b>Mestrado</b>	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 11,1%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
<b>Grau treinador</b>	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	3 100,0% 33,3%	0 ,0% ,0%	3 100,0% 15,0%
<b>Licenciatura + Grau treinador</b>	2 100,0% 28,6%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	2 100,0% 10,0%
<b>Mestrado + Grau treinador</b>	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 100,0%	1 100,0% 5,0%
<b>Bacharelato + Licenciatura</b>	0 ,0% ,0%	1 100,0% 33,3%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
<b>Total</b>	7 35,0% 100,0%	3 15,0% 100,0%	9 45,0% 100,0%	1 5,0% 100,0%	20 100,0% 100,0%

No que se refere à correlação habilitações literárias vs “Entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual considera ser mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol?” e pelos dados apresentados na tabela 27, podemos referir que dos inquiridos dois (40%) com grau académico de Licenciatura 1º Ciclo

consideram ser as qualidades psicológicas as mais importantes para a detecção e seleção do GR de Andebol e três (60%) dos treinadores com a mesma formação consideram ser a harmonia entre todos. Cinco (71%) dos inquiridos com o grau de licenciatura 2º Ciclo consideram ser as qualidades motoras e os outros dois (28,6%) indicam a harmonia entre todos. O treinador com grau de mestre também refere ser a harmonia entre todos. Dos três (100%) inquiridos com o grau de treinador foi considerada a harmonia entre todos com o mais importante. O único inquirido com formação técnica e com o grau de mestre indicou que nenhum era importante. Finalmente o único inquirido com grau de bacharelato e licenciatura também refere ser as qualidades psicológicas as mais importantes.

Os valores obtidos pela aplicação do teste do *Qui-quadrado* ( $X^2 = 42,077$ ;  $p = 0,001$ ), indicam existirem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

## Habilitações literárias vs “Na sua opinião, qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol?”

**Tabela 28** - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação habilitações literárias vs “qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol?”

	10-12 Anos	12-14 Anos	14-16 Anos	Total
<b>Licenciatura (1º Ciclo)</b>	5 100,0% 50,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	5 100,0% 25,0%
<b>Licenciatura (2º Ciclo)</b>	0 ,0% ,0%	5 71,4% 62,5%	2 28,6% 100,0%	7 100,0% 35,0%
<b>Mestrado</b>	1 100,0% 10,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
<b>Grau treinador</b>	2 66,7% 20,0%	1 33,3% 12,5%	0 ,0% ,0%	3 100,0% 15,0%
<b>Licenciatura + Grau treinador</b>	0 ,0% ,0%	2 100,0% 25,0%	0 ,0% ,0%	2 100,0% 10,0%
<b>Mestrado + Grau treinador</b>	1 100,0% 10,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
<b>Bacharelato + Licenciatura</b>	1 100,0% 10,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
<b>Total</b>	10 50,0% 100,0%	8 40,0% 100,0%	2 10,0% 100,0%	20 100,0% 100,0%

No que refere à correlação habilitações literárias vs “Na sua opinião, qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol?” e pela análise dos dados na tabela 28, cinco dos inquiridos com grau académico de Licenciatura 1º Ciclo (100%) consideraram ser a idade de 12-14 anos como a ideal. Os inquiridos com grau de Licenciatura 2º Ciclo (71,4%) consideraram também a idade, 12-14 anos e os outros dois (28,6%) consideraram ser a idade de 14-16 anos. O inquirido com grau de mestre (100%) considera ser a idade de 10-12anos.Os dois inquiridos com grau de treinador (66,7%) consideraram ser a idade de 10-12

anos e o restante, um (33,3%) considera a idade de 12-14 anos como a ideal. Os dois inquiridos com licenciatura e grau de treinador (100%) consideram ser a idade de 12-14 anos. O inquirido com grau de mestre e de treinador (100%) considera 10-12 anos e o inquirido com grau de Bacharelato e Licenciatura (100%) considera ser a idade de 10-12 anos.

Os valores obtidos pela aplicação do teste do *Qui-quadrado* ( $X^2 = 19,143$ ;  $p = 0,085$ ), indicam não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

## Habilitações literárias vs “Qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?”

*Tabela 29 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação habilitações literárias vs “qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?”*

	Muito influente	Influente	Pouco influente	Não influencia	Total
<b>Licenciatura (1º Ciclo)</b>	5 100,0% 27,8%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	5 100,0% 25,0%
<b>Licenciatura (2º Ciclo)</b>	5 71,4% 27,8%	2 28,6% 100,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	7 100,0% 35,0%
<b>Mestrado</b>	1 100,0% 5,6%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
<b>Grau treinador</b>	3 100,0% 16,7%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	3 100,0% 15,0%
<b>Licenciatura + Grau treinador</b>	2 100,0% 11,1%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	2 100,0% 10,0%
<b>Mestrado + Grau treinador</b>	1 100,0% 5,6%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
<b>Bacharelato + Licenciatura</b>	1 100,0% 5,6%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
<b>Total</b>	18 90,0% 100,0%	2 10,0% 100,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	20 100,0% 100,0%

No que refere à correlação habilitações literárias vs “Qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?” e pelos dados expressos na tabela 29 os cinco inquiridos com o grau académico de Licenciatura 1º Ciclo (100%) consideram ser muito influente. Os cinco inquiridos com o grau de Licenciatura 2º Ciclo (71,4) consideram também ser muito influente e os restantes dois (28,6%) consideram como influente. O inquirido com grau o de mestre (100%), três com o grau de treinadores (100 %), um com grau de mestre e treinador

(100%) e o outro com Bacharelato e Licenciatura (100%) foram unânimes em considerarem-no de muito influente.

Os valores obtidos pela aplicação do teste do *Qui-quadrado* ( $X^2 = 4,127$ ;  $p = 0,659$ ), indicam não existirem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

## Habilitações literárias vs “Qual pensa ser o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?”

*Tabela 30* - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação habilitações literárias vs “qual o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?”

	Todo o treino	40-50 min.	30-40 min.	20-30 min.	Nenhum específico	Total
Licenciatura (1º Ciclo)	0 ,0% ,0%	3 60,0% 60,0%	2 40,0% 33,3%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	5 100,0% 25,0%
Licenciatura (2º Ciclo)	2 28,6% 40,0%	0 ,0% ,0%	2 28,6% 33,3%	3 42,9% 75,0%	0 ,0% ,0%	7 100,0% 35,0%
Mestrado	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 25,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
Grau treinador	2 66,7% 40,0%	1 33,3% 20,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	3 100,0% 15,0%
Licenciatura + Grau treinador	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	2 100,0% 33,3%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	2 100,0% 10,0%
Mestrado + Grau treinador	1 100,0% 20,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
Bacharelato + Licenciatura	0 ,0% ,0%	1 100,0% 20,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
Total	5 25,0% 100,0%	5 25,0% 100,0%	6 30,0% 100,0%	4 20,0% 100,0%	0 ,0% ,0%	20 100,0% 100,0%

No que refere a correlação habilitações literárias vs “Qual pensa ser o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?” e pela análise dos dados apresentados na tabela 30 podemos referir que três dos inquiridos com grau académico de Licenciatura 1º ciclo (60%) consideram dispensar 40-50 minutos e os restantes dois (40%) indicam o tempo de 30-40 minutos. Dois dos inquiridos com grau de Licenciatura 2ºCiclo (28,6%) consideram dispensar o tempo todo do treino, outros dois (28,6%) consideram 30-40 min e os restantes três (42,9%) consideram 20-30 minutos. O inquirido com grau de mestre (100%) indica dispensar 20-30 minutos. Dos inquiridos com grau de treinador dois (66,7%) consideram dispensar todo o tempo do treino e o restante (33,3%) considera o tempo de 40-50 minutos. Os dois inquiridos com licenciatura e grau de treinador (100%) indicam dispensar 30-40 minutos. O inquirido com grau de mestre e treinador (100%) refere dispensar todo o tempo do treino todo e o inquirido com grau de Bacharelato e Licenciatura (100%) considera dispensar ser 40-50 minutos.

Os valores obtidos pela aplicação do teste do *Qui-quadrado* ( $X^2 = 26,819$ ;  $p = 0,082$ ), indicam não existirem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

## Habilitações literárias vs “É o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?”

**Tabela 31 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação habilitações literárias vs “é o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?”**

	Sim	Não	Total
<b>Licenciatura (1º Ciclo)</b>	3 60,0% 50,0%	2 40,0% 14,3%	5 100,0% 25,0%
<b>Licenciatura (2º Ciclo)</b>	0 ,0% ,0%	7 100,0% 50,0%	7 100,0% 35,0%
<b>Mestrado</b>	0 ,0% ,0%	1 100,0% 7,1%	1 100,0% 5,0%
<b>Grau treinador</b>	2 66,7% 33,3%	1 33,3% 7,1%	3 100,0% 15,0%
<b>Licenciatura + Grau treinador</b>	0 ,0% ,0%	2 100,0% 14,3%	2 100,0% 10,0%
<b>Mestrado + Grau treinador</b>	0 ,0% ,0%	1 100,0% 7,1%	1 100,0% 5,0%
<b>Bacharelato + Licenciatura</b>	1 100,0% 16,7%	0 ,0% ,0%	1 100,0% 5,0%
<b>Total</b>	6 30,0% 100,0%	14 70,0% 100,0%	20 100,0% 100,0%

Pelos dados apresentados na tabela 31 e relativamente à correlação habilitações literárias vs “É o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?” podemos referir que três dos inquiridos com grau académico de Licenciatura 1º ciclo (60%) consideram que o GR é o elemento da equipa que requer mais atenção no entanto os dois restantes (40%) consideram não ser. Sete dos inquiridos com grau de Licenciatura 2ºCiclo (100%) também consideram não ser o que requer mais atenção. O inquirido com grau de mestre (100%) também é da mesma opinião. Entre os inquiridos com grau de treinadores dois (66,7%) consideram ser o que requer mais atenção e o restante (33,3 %) considera que não. O inquirido com grau de



mestre (100%) também considera que não o requerer. Por sua vez dos inquiridos com grau de treinador, dois (66,7%) considera requerer mais atenção e o restante (33,3%) é de opinião contrária. Os dois inquiridos com licenciatura e grau de treinador (100%) também são de opinião idêntica.

Os valores obtidos pela aplicação do teste do *Qui-quadrado* ( $X^2 = 11,111$ ;  $p = 0,085$ ), indicam não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

## Interação da idade:

### Idade vs “Entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual considera ser mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol?”

**Tabela 32 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação idade vs “entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual é a mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol?”**

	Nº	M	K	P
Qualidades motoras	7	31,00	1,866	0,601
Qualidades psicológicas	3	32,3		
Harmonia entre todos	9	29,783		
Nenhum	1	33,00		

Pela análise dos dados registados na tabela 32 podemos verificar que o treinador com média de idade mais elevada afirma que nenhum dos fatores apresentados é importante para a deteção e seleção do GR de Andebol. Os treinadores com média de idade mais baixa afirmam que a harmonia entre todos os fatores, é o mais importante para a deteção e seleção do GR de Andebol.

Através da análise do teste de *Kruskal-Wallis*, verificamos não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados ( $K = 1,866$ ;  $p > 0,05$ ).

### Idade vs “Na sua opinião, qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol?”

**Tabela 33 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação idade vs “qual é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol?”**

	Nº	M	K	P
10-12 Anos	10	31,50	3,379	0,185
12-14 Anos	8	31,13		
14-16 Anos	2	25,50		

Analisando os dados indicados na tabela 33, verificamos que os treinadores com média de idade mais elevada afirmam que a idade de 12 e 14 anos é a idade ideal para o início do processo de deteção e seleção do GR de Andebol. Por sua vez os treinadores com média de idade mais baixa afirmam que a idade ideal é entre os 14 e os 16 anos.

Através da análise do teste de *Kruskal-Wallis*, verificamos não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados ( $K = 3,379$ ;  $p > 0,05$ ).

### Idade vs “Qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?”

**Tabela 34 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação idade vs “qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?”**

	Nº	M	K	P
Muito influente	18	30,44	1,156	0,282
Influente	2	33,50		
Pouco influente	0	0,0		
Não influencia	0	0,0		

Pela análise dos dados expressos na tabela 34 que t treinadores com média de idade mais elevada que afirmam que o GR de Andebol é influente no rendimento da equipa. Para os treinadores com média de idade mais baixa, o GR é muito influente no rendimento da equipa. Por sua vez nenhum treinador afirmou que o GR de Andebol era pouco influente ou não influenciava o rendimento da equipa.

Através da análise do teste de *Kruskal-Wallis*, verificamos não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados ( $K = 1,156$ ;  $p > 0,05$ ).

### Idade vs “Qual pensa ser o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?”

**Tabela 35 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação idade vs “qual pensa ser o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?”**

	Nº	M	K	P
Todo o treino	5	28,40	6,139	0,105
40-50 min.	5	31,80		
30-40 min.	6	29,17		
20-30 min.	4	34,75		

Pela observação e análise dos dados registados na tabela 35 é possível referir que os treinadores com média de idade mais elevada foram os que afirmaram que se deve dispensar entre 20 a 30 minutos ao GR durante uma sessão de treino. Já para os treinadores com média de idade mais baixa, deve-se dispensar todo o tempo de treino ao GR, durante uma sessão de treino.

Através da análise do teste de *Kruskal-Wallis*, verificamos não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados ( $K = 6,139; p > 0,05$ ).

## Idade vs “É o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?”

*Tabela 36 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação idade vs “é o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?”*

	Nº	M	U	P
Sim	6	30,00	36,000	0,619
Não	14	31,07		

Quando analisamos os dados apresentados na tabela 36 verificamos que os treinadores com média de idade mais elevada foram os que afirmaram que o GR era o elemento da equipa que requeria mais atenção. Através da análise do teste U de Mann-Whitney, verificamos não existirem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados ( $U = 36,000$ ;  $p > 0,05$ ).

## Interação do tempo de serviço:

### Tempo de serviço vs “Entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual considera ser mais importante para a detecção e seleção do GR de Andebol?”

**Tabela 37 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação tempo de serviço vs “entre os dados somáticos, as qualidades motoras e as qualidades psicológicas qual considera ser mais importante para a detecção e seleção do GR de Andebol?”**

	Nº	M	K	P
Qualidades motoras	7	5,71	1,789	0,617
Qualidades psicológicas	3	7,67		
Harmonia entre todos	9	6,78		
Nenhum	1	9,00		

Quando analisados os dados registados na tabela 37 podemos referir que o treinador com mais tempo de serviço foi o que afirmou que nenhum dos fatores apresentados era importante para a detecção e seleção do GR de Andebol. Os treinadores com menor experiência foram os que afirmaram que as qualidades motoras são o fator mais importante para a detecção e seleção do GR de Andebol.

Através da análise do teste de *Kruskal-Wallis*, verificamos não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados ( $K = 1,789$ ;  $p > 0,05$ ).

### Tempo de serviço vs “Na sua opinião, qual é a idade ideal para o início do processo de detecção e seleção do GR de Andebol?”

**Tabela 38 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação tempo de serviço vs “na sua opinião, qual é a idade ideal para o início do processo de detecção e seleção do GR de Andebol?”**

	Nº	M	K	P
10-12 Anos	10	7,80	3,329	0,189
12-14 Anos	8	5,88		
14-16 Anos	2	4,00		

Pela análise dos dados expressos na tabela 38 foi possível verificar que os treinadores com mais experiência foram os que afirmaram ser a idade de 10 e 12 anos a idade ideal para o início do processo de detecção e seleção do GR de Andebol. Os treinadores com menor experiência foram os que afirmaram que a idade ideal seria entre os 12 e os 14 anos de idade.

Através da análise do teste de *Kruskal-Wallis*, verificamos não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados ( $K = 3,329$ ;  $p > 0,05$ ).

## Tempo de serviço vs “Qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?”

**Tabela 39** - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação tempo de serviço vs “qual a importância do GR de Andebol no rendimento da equipa?”

	Nº	M	K	P
Muito influente	18	6,50	1,040	0,308
Influente	2	8,00		
Pouco influente	0	0,0		
Não influencia	0	0,0		

Quando analisamos os dados apresentados na tabela 39 os treinadores mais experientes foram os que afirmam que o GR de Andebol é influente no rendimento da equipa. Para os treinadores com menor tempo de experiência, o GR é muito influente no rendimento da equipa. Nenhum treinador afirmou que o GR de Andebol era pouco influente ou não influenciava o rendimento da equipa.

Através da análise do teste de *Kruskal-Wallis*, verificamos não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados ( $K = 1,040$ ;  $p > 0,05$ ).

## Tempo de serviço vs “Qual pensa ser o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?”

**Tabela 40** - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação tempo de serviço vs “qual pensa ser o tempo que se deve dispensar ao GR durante uma sessão de treino, tendo esta a duração de +/- 90 minutos?”

	Nº	M	K	P
Todo o treino	5	7,80	6,738	0,081
40-50 min.	5	7,00		
30-40 min.	6	4,33		
20-30 min.	4	8,25		

Segundo os dados registados na tabela 40 e sua análise podemos referir que os treinadores mais experientes foram os treinadores que afirmaram que se devia dispensar entre 20 a 30 minutos ao GR durante uma sessão de treino. Para os treinadores com menor experiência, deve-se dispensar entre 30 a 40 minutos ao GR, durante uma sessão de treino.

Através da análise do teste de *Kruskal-Wallis*, verificamos não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados ( $K = 6,738$ ;  $p > 0,05$ ).

## Tempo de serviço vs “É o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?”

**Tabela 41 - Valores percentuais da opinião dos elementos da amostra relativamente à correlação tempo de serviço vs “é o GR o elemento da equipa que requer mais atenção?”**

	Nº	M	U	P
Sim	6	7,00	38,500	0,770
Não	14	6,50		

Quando analisamos os dados registados na tabela 41, verificamos que os treinadores mais experientes foram os que afirmaram que o GR era o elemento da equipa que requeria mais atenção.

Através da análise do teste U de Mann-Whitney, verificamos não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados ( $U = 38,500$ ;  $p > 0,05$ ).



## 6- Discussão de dados

Podemos constatar que muitas vezes, ao contrário do que deveria acontecer, o GR de andebol não efetua preparação específica e sistemática. Este cenário desanimador tem vindo a sofrer alterações ao longo dos últimos anos, consequência do surgimento de grandes GR excepcionais, a nível mundial, os quais revelam ter um enorme papel no rendimento final das equipas, quando se encontram em competição.

Os critérios de eleição de um GR numa equipa de iniciação dependem em grande parte dos treinadores. Estes adotam, muitas das vezes, determinadas normas de acordo com o escalão etário.

No campo das qualidades somáticas, variáveis como a altura, a envergadura e a relação altura/ peso desempenham um papel de suma importância, uma vez que influenciarão a técnica do GR na sua capacidade de deslocamento dentro e fora da baliza, tanto no ato da defesa em si, como na reposição da bola em jogo.

De acordo com a opinião de Gutiérrez (2000), do leque de jogadores que têm para "trabalhar", uns treinadores dão mais ênfase a umas características ou a outras. A título exemplificativo, alguns treinadores dão mais importância à altura, enquanto outros valorizam mais a envergadura ou a relação altura/peso. Infelizmente e erradamente, alguns treinadores não obedecem a quaisquer tipos de critérios na escolha do GR, optando pelo jogador que ele considera que «não sabe fazer mais nada».

Eleger as características físicas ideais para um bom GR não é uma tarefa fácil. A este respeito, Gutierrez (2000) afirma que os jogadores mais altos tendem a ter reflexos mais lentos do que os dos jogadores de estatura mais baixa. Atualmente e de acordo com a opinião de Lemos (2001) os melhores GR apresentam elevados índices de altura envergadura, sendo estas as variáveis sobre as quais o treinador não pode ter qualquer tipo de influência. A nível psicológico, as qualidades apresentadas não são, de todo, desconhecidas para qualquer tipo de desportista. No entanto, no GR estas têm um peso maior, uma vez que para além de terem que controlar os seus níveis de ansiedade, motivação e atenção durante um jogo, tem como tarefa adicional «fazer surtir» um efeito de tranquilidade nos seus colegas de equipa, transmitindo-lhes confiança, motivação e segurança necessárias para um bom desempenho. A este propósito, Lemos (2001) refere que independentemente dos valores estatísticos que objetivam a sua atuação, do ponto de vista psicológico, o seu comportamento é decisivo na motivação dos seus companheiros, através das suas intervenções.

Um GR com uma personalidade muito demarcada pode evidenciar uma «superioridade psicológica» decisiva sobre a equipa e sobre a equipa oponente, ou seja, adotando um comportamento ativo influenciado pela sua competência psicológica, no desempenho da sua função, pode demonstrar segurança e determinação, ou não, qualquer que seja a situação.

Um treino específico da técnica do GR em idades inferiores aos 13 anos é fomentar uma especialização técnica precoce. As crianças com idades inferiores à referida acima, ainda não devem assumir uma posição definida como de GR. A criança deve percorrer todas as posições em campo, adquirindo o maior número de conhecimentos e capacidades. Devem aperfeiçoar-se, juntamente com os outros jogadores, em todas as capacidades físicas e adquirir competências técnico-táticas, a fim de mais tarde poder estar dotado de capacidades em todas as vertentes do jogo. Só posteriormente, o treinador, depois de uma análise aprofundada, deverá sugerir ao atleta o lugar específico em campo e então começar a desenvolver o seu treino específico. O trabalho específico do GR de Andebol deve ter uma duração de aproximadamente uma hora (devendo neste tempo estar previsto o aquecimento).

Segundo afirma Bota (2001) quando se objetiva atingir certos níveis de performance, a deteção e a seleção (sendo dois processos intimamente ligados e indissociáveis) devem estar permanentemente presentes nas diferentes etapas de preparação desportiva. O mesmo autor defende que a deteção e seleção, no Andebol, assumem um carácter dinâmico ao longo de 10 ou mais anos, iniciado com crianças e aplicado até às primeiras equipas de alto rendimento.

Os resultados obtidos pela aplicação dos questionários aos técnicos inquiridos, procedemos à sua análise, a fim de podermos retirar algumas conclusões, bem como para verificarmos se foram atingidos os objetivos formulados.

Podemos então apurar que de todos os treinadores inquiridos, a grande maioria (90%) considera importante a valorização da competição no Andebol nesta faixa etária, ainda que alguns (10%) foram de opinião contrária.

No que refere aos dados somáticos, a maioria dos treinadores (80%) consideram ser importante a harmonia entre todos, para a deteção e seleção do GR de Andebol. Estes resultados vão de encontro ao referido por Gutierrez (2000) quando refere que os jogadores mais altos tendem a ter reflexos mais lentos do que os dos jogadores de estatura mais baixa. Esta constatação permite-nos referir ter de existir um equilíbrio entre todas as qualidades somáticas. Caso tal não aconteça talvez não seja possível preparar o GR para uma fase seguinte de desenvolvimento, no seu percurso de atleta.

No que se refere à importância da avaliação somática e motora atribuída aos praticantes candidatos ao posto específico de GR podemos apurar que a grande maioria dos treinadores

(90%) consideram ser importante. Esta opinião vai também ao encontro do que nos referem por Bota (2002) e Olsson (2001), ao dizer que a altura o peso e a envergadura deveram ser levadas em conta na deteção do Guarda-Redes. Estes dados somáticos são impreterivelmente essências para que o jovem atleta chegue a níveis de desempenho elevado a quando das suas intervenções na defesa da baliza.

Quanto à questão do GR dever dominar os conhecimentos técnicos e táticos a maioria dos treinadores (85%) defende que devem dominá-los, pois assim o referem Ribeiro e Volossovitch (2008) quando dizem que uma ampla e diversificada vivência de experiências motoras é uma condição base para a sólida formação psicomotora dos atletas. Como tal podemos afirmar que a correta preparação técnico-tática do jovem jogador de Andebol passa pela experimentação de um vasto conjunto de exercícios, exercícios esses que contribuiram para uma correta aprendizagem dos conhecimentos técnico-tático de todos os atletas incluindo o GR.

Quanto à importância da aprendizagem do Andebol por parte dos jovens, todos os treinadores (100%) consideram ser importante. Também estes dados corroboram o que nos é referido por Bota (2002), ao afirmar que a deteção e seleção, no Andebol, assumem um carácter dinâmico ao longo de 10 ou mais anos, iniciado com crianças e aplicado até às primeiras equipas de alto rendimento.

Podemos apurar também, que a maioria dos treinadores (60%) considera 10-12 anos a idade ideal para a deteção e seleção do GR. Esta opinião e segundo Lemos (2001) não é a mais indicada mas sim a idade de 13 anos, como alguns dos treinadores referiram.

Verificámos ainda que a maioria dos treinadores no que se refere ao tempo a disponibilizar à preparação do GR no decorrer de uma sessão de treino, de aproximadamente 90 minutos, não vai ao encontro do que nos diz Lemos (2001). Este defende ser uma hora de tempo a indicada para disponibilizar ao treino do GR. No entanto outros treinadores têm outra opinião considerando alguns 30 e outros 45 minutos como o tempo ajustado a essa tarefa.

Quanto à importância que o GR assume no rendimento de uma equipa de Andebol, a maioria dos treinadores (90%) defendem ser muito influente, indo ao encontro do que defendem Czerwinski e Taborsky (1997) e Equisoain e Rezaun (2000), quando nos referem que durante os períodos críticos do jogo, o GR pode defender a retaguarda da sua equipa, transmitindo confiança e segurança aos seus colegas de equipa, podendo, do mesmo modo, criar nos jogadores da outra equipa os sentimentos inversos sempre que rematam à baliza. Também referem que o GR ocupa uma posição excecional na equipa, uma vez que por cada erro que comete é castigado com um golo sem que ninguém o possa emendar, e, por outro

lado, tem a capacidade de corrigir e anular todos os erros que os seus colegas de equipa possam ter cometido.

Deste modo podemos referir que os treinadores da AAG, em grande maioria dos aspetos estudados foram ao encontro das ideias defendidas por alguns autores. Este facto leva-nos a referir que os treinadores do nosso distrito, estão em sintonia com o desejável acerca da questão estudada, ainda que se entenda deverem ser melhorados e aprimorados alguns aspetos desta temática.

## 7- Conclusão

Esta investigação permitiu-me refletir acerca do tipo de atitude a adotar como treinador, orientador e formador dos meus atletas, em especial do GR, de maneira a conseguir que eles atinjam o máximo das suas capacidades técnicas, físicas e psicológicas.

Em jeito de reflexão final posso referir que após o término deste estágio sinto que desenvolvi e complementei as minhas competências técnicas nas suas diversas vertentes. Técnicas, táticas, de estilo de liderança, de feedback, de planificação e periodização de processos de treino e de competição. Neste aspeto em particular todo o meu estágio foi rico em termos de acontecimentos de improvisação e/ou de recursos no que reporta ao treino, à competição e a todo processo envolvente, na nossa escola de formação. É muitas vezes quando temos que «improvisar» que testamos as nossas reais competências técnicas e enquanto seres humanos.

Estas competências foram postas à prova quanto à definição e redefinição de objetivos para a época desportiva. No decorrer da época desportiva foi necessário redefinir objetivos a quando da participação na fase nacional, pois de início colocámos a fasquia demasiado alta (conseguirmo-nos classificar entre os três primeiros lugares). No final da primeira volta vimos que não seria possível e aí, sim, existiu a necessidade de nos readaptar e analisar melhor a realidade do nosso clube. Uma escola de formação e não «ainda» de competição! Perante esta realidade reformulamos os nossos processos de treino e ainda detetamos que a grande lacuna da nossa equipa era o guarda-redes (pois em grande parte dos jogos o nível de desempenho dos GR e o dos atletas de campo era muito díspar, o que se refletia sempre no resultado final dos jogos).

Este facto levou-nos à realização de um trabalho de investigação sobre este assunto. Foi nosso objetivo verificar qual a importância atribuída pelos treinadores ao GR no Andebol. Hoje creio que talvez durante o processo de formação desta equipa, não tivesse sido atribuída grande relevância a este aspeto a quando de toda a planificação e estruturação das sessões de treino, embora todos nós saibamos que não é fácil durante uma sessão de treino de somente 60 minutos, conseguir trabalhar com a equipa e com o GR ao mesmo tempo. Esta constatação permitiu-me identificar este aspeto como sendo mais um aspeto a reter na minha evolução enquanto técnico.

No decorrer da presente época desportiva 2012/1013 com o apoio dos estagiários do Curso de Desporto do IPG, esta variável está a ser considerada e trabalhada.

Como conclusão posso referir que hoje finalizado este estágio me sinto mais capaz e motivado, no que refere ao meu papel enquanto treinador. Sinto que evolui em todas as vertentes deste estágio (de ordem pessoal, técnica tática e sobretudo como ser humano), pois creio que todas as experiências, me tornaram um homem melhor e também um melhor treinador.

Sinto ainda que afinei a minha capacidade de comunicar de forma mais eficaz, a estar mais atento aos meus atletas. E eles foram sem dúvida a principal motivação para desempenhar o meu papel de treinador com grande alegria e boa disposição (Figura 8).



**Figura 8 - Fotografia de Equipa, entoando o grito de união alusivo ao IPG.**

## **8- Futuras linhas de investigação**

O presente estudo permitiu-nos identificar a importância dada pelos treinadores dos clubes da AAG no que refere à formação e ao treino do posto específico de GR em camadas jovens e a metodologia específica utilizada por cada treinador.

Este trabalho permite-nos sugerir novas linhas de orientação de investigação do trabalho do treinador na formação do GR. Deste modo, aconselha-se efetuar o mesmo tipo de trabalho, mas numa amostra mais ampla, nomeadamente a nível regional e nacional, de forma a comparar o que é feito pelos clubes do nosso distrito, das regiões vizinhas e em todo o país.

Outra sugestão prende-se com a necessidade de se encontrar uma linha de trabalho que potencie a atividade realizada pelos treinadores das camadas jovens do nosso distrito, com o intuito dos nossos GR atingirem níveis de performance elevada a quando da sua chegada a escalões superiores.

## **Bibliografia**

**Almeida, L. e Freire, P.** (2003). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilíbrios Edições.

**Alves, J.** (2002). *Processos de Comunicação*. Apontamentos não publicados. Rio Maior: E.S.D.R.M.-I.P.S.

**Antón, J.** (1990). *Balonmano. Tática grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodologia*. Madrid: Gymnos.

**Antón, J.** (2000). *Balonmano. Alternativas y Factores para la Mejora del Aprendizaje*. Madrid: Gymnos.

**Araújo, J.** (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Ed. Caminho.

**Araújo, A.** (2005). Aspetos a considerar na relação com os pais dos jovens atletas. *Treino Desportivo*. Dezembro.

**Arraya, M.** (2012). *Planificação e Periodização do Treino. Andebol um caminho para o alto rendimento* (pp:11-49). Marco Arraya, Pedro Sequeira. Lisboa: Edições Visão e Contextos.

**Barcenas, D. e Roman, J.** (1991). *Balonmano: Técnica e metodologia*. Madrid: Himnos.

**Barrow, J.** (1997). *The variables of leadership: a review and conceptual framework*. Academy of Management Review.

**Bento, O.** (1986). *Relações da educação física com a pedagogia e a psicologia expressas nos casos da didática da educação física e do treino desportivo*. First International Meeting on Psychological Teacher Education. Universidade do Minho.

**Bota, I.** (2002). *Documento Interno para a lecionação da disciplina de Metodologia das Atividades Físicas III e IV*. Curso de Motricidade Humana. Viseu: Instituto Piaget.



**Burns, J.** (1978). *Leadership*. London: Harper & Row.

**Carmo, H. e Ferreira, M.** (1998). *Metodologia da Investigação – Guia para Autoaprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta

**Cercel, P.** (1990). *Andebol. O treino de equipas masculinas*. Linda-a-Velha: Biodesporto.

**Crespo, A.** (1991). *História del Balonmano Español*. In. C. O. Español (Ed.), *Balonmano*: Comité Olímpico Espanhol.

**Cruz, J. e Gomes A.** (1996). *Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador*. In J.F. Cruz (Ed), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: S.M.O.

**Czerwinski, J. e Taborsky, F.** (1997). *The Goalkeeper in Basic Handball*. Viena: Ed. EHF.

**Equisoain, J. e Lezaun, F.** (2000). *Documentação de apoio ao VII Clinic de Treinadores da Associação de Andebol de Braga*. Braga: AAB

**Ferreira, C.** (2003) - *Documento Interno para a lecionação da disciplina de Pedagogia dos desportos Coletivos I e II, do Curso de Professores de 1º e 2º Ciclo variante Educação Física*. E.S.E. Viseu: Instituto Piaget.

**França, J.** (1976) - *Pequenos subsídios para a História do Andebol Português (2ª ed.)*. Lisboa: Ed. J. G. França.

**Fritz, M. e Hatig, F.** (1978). *Andebol. Col. Cultura e Tempos Livres*. Lisboa: Editorial Presença.

**Gil, A.** (1989). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 2ª Ed. S.Paulo: Atlas S.A.

**Giménes, A.** (1999). Efectos de la manipulación de las variables estructurales en el diseño de juegos modificados de invasion, Educacion Física y Deportes. *Revista Digital – <http://efdeportes.com>*.

**Godinho, M.** (1995). Informação de retorno sobre o resultado e aprendizagem. Revisão de literatura dos aspetos quantitativos, temporais e de precisão, in psicologia. Revista da Associação Portuguesa de Psicologia. Vol. 10.

**Gonçalves, J.** (2003). *História do Andebol em Portugal*. Editora: CTT Correios de Portugal.

**Guarda, C.** (2013). *Gabinete de Relações Públicas da Câmara Municipal da Guarda*.

**Hans-Dieter, T.** (1993). *Balonmano: Entrenamiento, Técnica y Táctica*. Barcelona: Martínez Roca.

**Laguna, M. e Torrecua, L.** (2000). La detección y seguimiento de jugadores en balonmano. *Revista de la asociación de entrenadores de balonmano*. N.º 14. Febrero.

**Lassale, C.** (1990). *Handball*. Paris: Editions Amphora.

**Lemos, A.** (2001). Variáveis condicionantes da Eficácia do Guarda-Redes – Altura e Envergadura. *Rev. Andeboltop*. n.º8, pp:25-31.

**Martens, R.** (1989). *El Entrenador. Nociones sobre psicología, pedagogía, filosofía y medicina para conocer el éxito*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

**Mesquita, I.** (1998). *Pedagogia do treino. A formação em Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

**Oliveira, F.** (1995). *Ensinar o Andebol*. Porto: Campo de Letras.

**Oliveira, J.** (1997). *O planeamento anual da época desportiva*. Lisboa: Editorial Presença.

**Olson, M.** (2001). Introdução a Técnica de Guarda-Redes. *Revista 7 Metros*, n.º1, 18-19.

**Patriksson, G. e Eriksson, S.** (1990). Young athletes' perception of their coaches, *International Journal of Physical Education*, Vol. XXVII.

**Pina, R.** (1998). *Análise da Instrução do treinador em competição. Estudo das tomadas de decisão em voleibol*. Lisboa: FMH.

**Prudente, J.** (2006). *Análise da performance tático-técnica no andebol de alto nível. Estudo das ações ofensivas com recurso à análise sequencial, Dissertação de Doutoramento Educação Física e Desporto na especialidade de Ciências do Desporto*. Funchal: Universidade da Madeira.

**Quivy, R. e Campenhoudt, L.** (1998). *Manual da investigação em ciências sociais*. Tradução de João Marquês, Maria Mendes e Maria Carvalho. Lisboa: Gradiva.

**Ribeiro, M. e Volossovitch, A.** (2004). *Andebol 1 – O ensino do andebol dos 7 aos 10 anos*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Federação de Andebol de Portugal.

**Ribeiro, M. e Volossovitch, A.** (2008). *Andebol 2 – O ensino do andebol dos 11 aos 14 anos*. Lisboa: FMH.

**Rodrigues, J.** (1997). *Os Treinadores de Sucesso. Estudo da influência do objetivos dos treinos e do nível de prática dos atletas na atividade pedagógica do treinador de voleibol*. Lisboa: FMH-UTL.

**Rolando, F.** (2012). *Andebol, Um caminho para o alto rendimento*. Marco Arraya, Pedro Sequeira. Lisboa: Edições Visão e Contextos.

**Roman, J.** (1994). *Criterios de selección de jugadoras e jugadores. Índices antropométricos, test específicos y valores ideales*. Real Federación Española de Balonmano, Comité Técnico INEF de Madrid, Seminario de Balonmano. Comunicaciones técnicas em Balonmano. Consejo Superior de Deportes.

**Santos, M.** (2012). *Treino Integrado. Andebol, Um caminho para o alto rendimento (pp:52-63)*. Marco Arraya, Pedro Sequeira. Lisboa: Edições Visão e Contextos.

**Santos, A.** (2003). *Análise da instrução na competição em futebol. Estudo das expectativas e dos comportamentos de treinadores da 2<sup>a</sup> divisão B, na preleção de preparação e na competição.* Tese de Mestrado, Lisboa: FMH-UTL.

**Sequeira, P.** (1998). *Análise do pensamento, da Ação e da Reação no Feedback nos Treinadores de Andebol dos Escalões de Formação.* Tese de Mestrado, Lisboa: FMH-UTL.

**Verjoshanski, I.** (1990). *Entrenamiento Desportivo Planificación y Programacion.* Barcelona: Editions Martinez Roca S.A.

## **Anexos**

### **Anexo 1 - Horários de treino da Escola de Formação do IPG**

#### **Horário semanal de treinos Época Desportiva 2011/2012:**

<b>Dia:</b>	<b>Horário Equipa de Iniciados:</b>	<b>Horário Equipa de Minis:</b>
<b>Segunda-feira:</b>	18:00 – 19:00 (60 min.)	
<b>Terça-feira:</b>	19:00 – 20:30(60/90 min.)	18:00 – 19:00(60 min.)
<b>Quarta-feira:</b>	19:00 – 20:30(60/90 min.)	17:00 – 18:00(60 min.)
<b>Quinta-feira:</b>	19:00 – 20:30(60/90 min.)	
<b>Sexta-feira:</b>	18:00 -19:00(60 min.)	17:00 – 18:00(60 min.)

## **Anexo 2 - Lista de Treinadores da AAG**

- **Técnicos da AAG:** 2 treinadores do género masculino.
- **Escola de Formação de Andebol do I.P.G** – 4 treinadores, 1 do género feminino e 3 do género masculino.

**Equipas:** Minis, Infantis e Iniciados masculinos.

- **Pinhel** – 4 treinadores, 1 do género masculino e 3 do género feminino

**Equipas:** Minis, Infantis e Iniciados masculinos e também infantis femininos.

- **Manteigas** – 1 treinador do género masculino.

**Equipas:** Minis e Infantis masculinos.

- **Figueira de Castelo Rodrigo** – 2 treinadores do género masculino.

**Equipas:** Minis e Infantis masculinos.

- **Sabugal** – 2 treinadores do género masculino.

**Equipas:** Minis masculinos.

- **Mêda** – 1 treinador do género masculino.

**Equipas:** Minis masculinos.

- **Celorico da Beira** – 2 treinadores do género masculino.

**Equipas:** Minis masculinos.

- **Gouveia** – 2 treinadores do género masculino.

**Equipas:** Minis, Infantis e Iniciados masculinos.

**Anexo 3** - Exemplo da uma ficha utilizada para a Avaliação Antropométrica dos atletas

**Atleta 01:** \_\_\_\_\_

Estatura	1	7	8	,	5	cm
Altura sentado		9	2	,	2	cm
Massa corporal		6	6	,	5	kg
Envergadura		1	7		5	Cm
Diâmetro biacromial		3	4	,	4	cm
Diâmetro bicristal		2	3	,	1	cm
Diâmetro bicôndilo-umeral				,		cm
Diâmetro bicôndilo-femoral			9	,	9	cm
Perímetro braquial máximo		2	8	,	7	cm
Prega tricipital		1	1			mm
Prega bicipital			4			mm
Prega geminal		1	3			mm
Prega subescapular			7			mm
Prega suprailíaca			6			mm
Prega abdominal		1	3			mm
Perímetro subglúteo		5	5	,	3	cm
Perímetro coxa		5	1	,	2	cm
Perímetro supra-patelar		3	9	,	4	cm
Perímetro joelho		3	6	,	5	cm
Perímetro subpatelar		3	4	,	3	cm
Perímetro geminal		3	7	,	6	cm
Perímetro tornozelo		3	3	,	3	cm
Prega crural anterior		1	0			mm
Prega crural posterior		1	5			mm
Prega geminal lateral		1	2			mm
Prega geminal medial			9			mm
Comprimento proximal coxa		1	1	,	2	cm
Comprimento distal coxa		1	0	,	8	cm
Comprimento proximal joelho			2	,	9	cm
Comprimento distal joelho			3	,	3	cm
Comprimento proximal perna			9	,	3	cm
Comprimento distal perna		1	9	,	5	Cm





**Anexo 5 - Grelha utilizada para cálculo do índice massa corporal dos atletas**

<b>Nomes</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Altura (cm)</b>	<b>Cálculo do Índice De massa Corporal - IMC(%)</b>
01	61	176	19,69
02	68	173	22,72
03	57	164	21,19
04	75	170	25,95
05	44	153	18,80
06	61	171	20,86
07	66	178	20,83
08	64	174	21,14
09	56	154	23,61
10	57	164	21,19
11	76	167	27,25
12	45	163	16,94
13	44	151	19,30
14	52	163	27,25
15	43	163	16,18
16	46	155	19,15

**IMC = Peso / Altura x Altura**

## Anexo 6 - Quadro Referente Aos Macro e Microciclos da Época Desportiva

### Índice Macro e microciclos

<b>1º Macroциclo de Preparação da Época Desportiva 2011/2012:</b>
<b>Duração:</b> Do dia 29/08/2011 a 30/09/2012
<b>Número de Microciclos:</b> 3 Microciclos
<b>1º Microциclo - De Desenvolvimento das Capacidades Físicas:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente duas semanas do dia 29/08/2011 a 09/09/2011
<b>1º Microциclo - De Choque:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente uma semana do dia 12/09/2011 a 16/09/2011
<b>1º Microциclo - De Condição Física:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente duas semanas do dia 19/09/2011 a 30/09/2011
<b>1º Macroциclo de Competição da Época Desportiva 2011/2012:</b>
<b>1º Microциclo - De Competição:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente 14 semanas do dia 04/10/2011 a 20/01/2012

<b>1º Macroциclo de Condição Física 2011/2012:</b>
<b>1º Microциclo - De Recuperação:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente 2 semanas do dia 23/01/2012 a 10/02/2012
<b>1º Macroциclo de Transição Época Desportiva 2011/2012</b>
<b>Duração:</b> Do dia 13/02/2011 a 24/02/2012
<b>Número de Microciclos:</b> 1 Microциclo
<b>Duração:</b> Aproximadamente 2 semanas do dia 13/02/2011 a 24/02/2012
<b>1º Microциclo - De Transição:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente duas semanas do dia 13/02/2012 a 24/02/2012
<b>2º Macroциclo de Preparação da Época 2011/2012</b>
<b>1º Microциclo - De Condição Física:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente uma semana do dia 27/02/2011 a 02/03/2012
<b>2º Macro ciclo de Competição da Época Desportiva 2011/2012:</b>

<b>2º Microciclo - De competição:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente três semanas do dia 05/03/2012 a 23/03/2012
<b>2º Microciclo - De Recuperação:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente duas semanas do dia 27/03/2011 a 09/04/2012
<b>3º Microciclo - De Competição:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente cinco semanas do dia 11/04/2012 a 18/05/2012

<b>2º Macro ciclo de Transição Época Desportiva 2011/2012</b>
<b>2º Microciclo - De Transição:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente duas semanas do dia 21/05/2012 a 01/06/2012

<b>3º Macro ciclo de Competição da Época Desportiva 2011/2012:</b>
<b>4º Microciclo - De Competição:</b>
<b>Duração:</b> Aproximadamente duas semanas do dia 04/06/2012 a 15/06/2012



## **Anexo 8 - Exemplo de um Macro ciclo/Microciclo**

### **1º Macro ciclo de Preparação da Época Desportiva 2011/2012:**

**Duração:** Do dia 29/08/2011 a 30/09/2012

**Número de Microciclos:** 3 Microciclos

#### **1º Microciclo - De Desenvolvimento das Capacidades Físicas:**

**Duração:** Aproximadamente duas semanas do dia 29/08/2011 a 09/09/2011

##### **Conteúdos:**

- Coordenação de coordenação motora (dinâmica geral; coordenação óculo-manual; coordenação óculo- pedal)
- Orientação espacial;
- Reação motora.
- Desenvolvimento do equilíbrio.
- Força;
- Velocidade;
- Resistência;
- Flexibilidade.
- Décalage;
- Contra ataque rápido, direto e apoiado.
- Manejo da bola;
- Passe de ombro;
- Passe picado;
- Passe de peito,
- Passe punho;
- Receção a duas mãos;
- Drible;
- Encadeamento destas ações.

##### **Competências:**

- Melhoria das habilidades técnicas;
- Desenvolvimento das habilidades motoras;

#### **1º Microciclo - De Choque:**

**Duração:** Aproximadamente uma semana do dia 12/09/2011 a 16/09/2011

**Conteúdos:**

- Resistência aeróbia;
- Força geral/ resistência e explosiva.
- Velocidade;
- Velocidade de Reação;
- Flexibilidade;
- Décalage;
- Contra ataque rápido, direto e apoiado.
- Sistemas defensivos (HxH), 6:0 e 4:2.

**Competências:**

- Aumento das exigências do treino.
- Desenvolvimento, consolidação e aumento dos níveis físico e psicológico do atleta com o intuito de atingir níveis de excelência física e mental nas fases seguintes.

**1º Microciclo - De Condição Física:**

**Duração:** Aproximadamente duas semanas do dia 19/09/2011 a 30/09/2011

**Conteúdos:**

- Flexibilidade.
- Velocidade;
- Décalage;
- Contra ataque rápido, direto e apoiado.
- Jogo Reduzido.
- Cruzamentos;
- Permutas;
- Sistemas defensivos Individual (HxH), 6:0, 4:2, 5:1 e 3:3.
- Interceção;
- Bloco;
- Desarme
- Remate

**Competências:**

- Desenvolver a manipulação da intensidade e do volume de exigência física para facilitar a obtenção de resultados positivos em competições principais.

Desenvolver uma redução notável das cargas de treino com o intuito de facilitar a compensação preparando o corpo e a mente para atingir um bom rendimento desportivo.