



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Vanessa Carina Gonçalves Furtado

julho | 2015



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO em TREINO DESPORTIVO

VANESSA CARINA GONÇALVES FURTADO

Guarda, julho 2015

Instituto Politécnico da Guarda

Diretor ESECD: Prof. Pedro Tadeu

Diretora do Curso: Prof.^a Carolina Vila-Chã

Licenciatura: Desporto – *Menor* em Treino Desportivo

Unidade Curricular: Estágio em Treino Desportivo

Local de Estágio: Sporting Clube de Portugal

Período: 25-09-2014 a 30-06-2015

Coordenadora no IPG: Prof. Natalina Casanova, Mestre em Ciências do Desporto

Tutor na Instituição: Prof. José Uva, Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Ciências e Desporto da Universidade do Porto (Curso 1988-93). Treinador de Atletismo Nível III, cédula nº 31857 emitida a 29-05-2012 e válida até 29-05-2017.

Discente: Vanessa Carina Gonçalves Furtado, nº5007587

Duração do Estágio: 500 horas

Agradecimentos

Ao longo destas quinhentas (500) horas em que desenvolvi estágio no Curso de Licenciatura em Desporto - Treino Desportivo e na respetiva preparação e redação deste documento, tive a oportunidade de contar com o apoio de diversas pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a obtenção do presente relatório de estágio.

Para a elaboração deste trabalho, tornou-se imprescindível a colaboração e o apoio de algumas pessoas e instituições, sem as quais não seria possível realizá-lo e às quais não podia deixar de agradecer.

Terminada a unidade curricular de Estágio, venho por este meio homenagear algumas pessoas que foram cruciais para a minha desenvoltura nas diversas áreas, tanto a nível profissional como pessoal.

Em primeiro lugar agradeço a todos aqueles que com o seu saber, colaboração e apoio crítico dispuseram do seu tempo para debater comigo orientações e práticas de desporto no contexto do Instituto Politécnico da Guarda, estando especialmente grata aos meus coordenadores de estágio, Professora Natalina Casanova e Professor José Uva pela valiosa orientação essenciais à realização deste relatório.

A todos os docentes da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto que de forma direta ou indiretamente contribuíram para a minha formação.

Agradeço aos técnicos da Academia de Atletismo do Sporting Clube de Portugal pelo auxílio e por sempre estarem presentes aquando alguma dúvida.

Agradeço aos treinadores Alexandre Costa e ao Roman Guliy, pela forma amigável como me trataram, pela forma como me integraram no local de estágio, pelos ensinamentos, apoio e pela disponibilidade mostrada sempre que os solicitava.

Agradeço à minha família pelo esforço que fizeram para que eu conseguisse realizar este estágio, pelo apoio, compreensão e dedicação.

Ao professor Carlos Francisco que quando foi solicitado por mim esteve sempre disponível para ajudar a esclarecer as minhas dúvidas. Esteve sempre disponível para transmitir/partilhar os seus vastos conhecimentos. Mas acima de tudo pela sua amizade e preocupação em guiar-me por “caminhos” certos, para que cada passo que desse, fosse sempre no sentido de obter sucesso nas tarefas realizadas.

A todos os atletas com quem trabalhei, pois sem eles a minha experiência não teria o mesmo significado e com os quais aprendi e cresci como pessoa.

Por fim, agradeço a todos aqueles que tornaram possível a realização do estágio.

A todos um **MUITO OBRIGADA!**

Índice Geral

Agradecimentos.....	II
Índice Geral.....	IV
Índice de Figuras.....	V
Índice de Tabelas.....	VI
Resumo.....	VII
Introdução.....	- 1 -
1. Caracterização da entidade de estágio.....	- 3 -
1.1. Caracterização do Sporting Clube de Portugal.....	- 3 -
1.2. Recursos Humanos da Modalidade.....	- 3 -
1.3. Recursos Materiais e Infraestruturas da Modalidade.....	- 4 -
2. Caracterização da População Alvo.....	- 9 -
3. Objetivos e Planeamento do Estágio.....	- 12 -
3.1. Objetivos Gerais.....	- 12 -
3.2. Objetivos Específicos.....	- 12 -
3.3. Carga Horária da Unidade Curricular de Estágio.....	- 13 -
3.4. Calendarização do Estágio.....	- 13 -
3.5. Fases de Desenvolvimento.....	- 15 -
4. Atividades Desenvolvidas.....	- 22 -
4.1. Área Técnica.....	- 22 -
4.1.1. Intervenção nos Treinos.....	- 22 -
4.1.2. Organização da Sessão de Treino.....	- 27 -
4.1.3. Avaliações.....	- 32 -
4.1.4. Competições.....	- 33 -
4.2. Organização e participação em eventos desportivos.....	- 34 -
4.3. Formações.....	- 36 -
5. Reflexão Final.....	- 37 -
Conclusão.....	- 40 -
Bibliografia.....	- 42 -
ANEXOS.....	- 46 -

Índice de Figuras

Figura 1: Emblema do Clube.....	- 3 -
Figura 2: Pista de Treino – Lumiar.....	- 5 -
Figura 3: Local de Salto com Vara - Lumiar.....	- 5 -
Figura 4: Nave coberta - Jamor.....	- 6 -
Figura 5: Pista de atletismo - Jamor.....	- 6 -
Figura 6: Pista Coberta - Jamor.....	- 7 -
Figura 7: Local de salto em altura - Jamor.....	- 7 -
Figura 8: Carga de Adaptação (Zatsiorsky, 1995).....	- 23 -
Figura 9: Cálculo de Ritmos.....	- 26 -
Figura 10: Exercícios de Reforço Muscular.....	- 27 -

Índice de Organogramas

Organograma 1: Caraterização Global dos atletas.....	- 9 -
Organograma 2: Caraterização por Género.....	- 9 -

Índice de Tabelas

Tabela 1: Recursos Humanos do Atletismo no SCP.....	- 4 -
Tabela 2: Espaços Físicos - Lumiar	- 5 -
Tabela 3: Materiais - Lumiar	- 6 -
Tabela 4: Nave Coberta - Jamor	- 7 -
Tabela 5: Materiais ao Ar Livre - Jamor.....	- 8 -
Tabela 6: Unidade de Apoio - Jamor	- 8 -
Tabela 7: Balneários - Jamor	- 8 -
Tabela 8: Materiais - Jamor	- 8 -
Tabela 9: Informação Biográfica dos Atletas	- 10 -
Tabela 10: Horário Semanal do 1º e 2º Semestre	- 13 -
Tabela 11: Calendarização do Estágio	- 14 -
Tabela 12: Macro ciclo	- 18 -
Tabela 13: Orientações segundo alguns autores – 12-15 anos	- 29 -
Tabela 14: Orientações segundo alguns autores – 16-18 anos	- 31 -
Tabela 15: Resultados do Teste de Força.....	- 33 -
Tabela 16: Competições.....	- 34 -

Resumo

O estágio teve início dia 25 de setembro de 2014 e terminou em junho de 2015, decorrendo no treino da modalidade de atletismo na Academia de Atletismo do Sporting Clube de Portugal, mais especificamente na área da velocidade.

Durante o estágio foi dada mais importância aos treinos de velocidade e de força, assim como ao aperfeiçoamento da técnica de corrida. É importante salientar que apesar de ter tido a oportunidade de realizar treinos de várias disciplinas, o que me permitiu melhorar as minhas competências globais como treinadora de atletismo, a disciplina que mais foi trabalhada foi a velocidade.

O êxito nos velocistas, assim como nas outras disciplinas do atletismo, e na generalidade das modalidades desportivas, exige a construção de um método de treino que favoreça o processo de evolução dos atletas e que garanta o desenvolvimento das suas capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas.

A metodologia de treino utilizada ao longo da época, proporcionou aos atletas uma grande evolução o que fez com que estes obtivessem bons resultados e batessem por diversas vezes o seu record pessoal.

Neste sentido, é importante salientar que na preparação de um atleta para que chegue ao mais alto nível competitivo e para a obtenção de boas prestações devemos fazer um plano a longo prazo, uma vez que saltar etapas de aprendizagem poderá condenar a sua evolução. Antecipar alguns conteúdos de treino, impede os atletas de evoluir e de manter as reservas de progressão que são necessárias para obter bons resultados a alto nível competitivo. Assim é necessário realizar uma planificação cuidadosa e organizada.

Palavras-chave: Atletismo, Velocidade, Treino, Planificação do treino, Periodização do treino

Introdução

Este documento surge no âmbito da unidade curricular de formação em contexto de trabalho, que se encontra inserida no Curso de Licenciatura em Desporto (*Menor* de Treino Desportivo) da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, decorrendo na área do Atletismo na Academia de Atletismo do Sporting Clube de Portugal (SCP). Neste estágio tive como coordenadora a docente Natalina Casanova e como tutor o treinador José Uva.

O estágio teve início no dia 25 de Setembro de 2014 e terminou a 30 junho de 2015, com carga horária de 17h semanais sendo realizado, às quintas e sextas, e treinos ou competições aos fins-de-semana. Quando possível também realizei estágio algumas quartas-feiras. As horas de estágio (500h) foram repartidas pelos treinos (ensino-aprendizagem), e foram abrangidas pela Convenção de Estágio celebrada entre o Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e a Academia de Atletismo do Sporting Clube de Portugal.

A escolha do Sporting Clube de Portugal, como local de estágio foi devido ao historial da instituição e a uma futura perspetiva de emprego, enriquecimento curricular e profissional.

Optei pela modalidade de atletismo pois exige muito trabalho, esforço e dedicação. Não se pode ser campeão em apenas um dia. Há horas e horas de treino, quilómetros e quilómetros percorridos... O atletismo não é para qualquer um porque há poucos que suportam treinar todos os dias, tantas horas, ao sol, ao frio, à chuva, ao vento, na neve... entregando-se a 100% em cada treino só pelo prazer de auto-superar-se. Para mim, todos aqueles que fazem parte deste mundo, já são campeões.

Pratiquei futebol e futsal durante alguns anos. O futebol sempre foi a minha grande paixão. Mais tarde devido a uma lesão grave num pé e depois de duas intervenções cirúrgicas vi-me “obrigada” a deixar de jogar futebol e optar por ser treinadora de futebol. Também gostava de ver competições de atletismo, principalmente as provas de velocidade, meio-fundo e fundo. Mas ser treinadora de atletismo estava longe dos meus planos. Até que um dia devido a alguns problemas pessoais achei que devia experimentar novas áreas e uma pessoa muito especial para mim disse-me "Por vezes é bom sairmos da nossa zona de conforto", e assim foi. Depois de ter formação nos desportos coletivos optei por fazer formação nos desportos individuais, sendo que o

atletismo seria a modalidade que mais se identificava comigo. Agora, quero dar continuidade à minha aprendizagem no atletismo, adquirir mais conhecimentos e aperfeiçoar os mesmos. Quero explorar mais o atletismo, descobrir um novo mundo.

Este estágio teve como objetivo por em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, assim como adquirir conhecimentos sobre a metodologia de treino de jovens atletas e ainda de todo o processo ensino-aprendizagem realizado na modalidade de atletismo.

Ao longo do curso foi-nos depositado um grande número de conhecimentos teóricos, que são fundamentais para um bom desempenho na prática, embora por vezes a realidade seja um pouco diferente, o que obriga a que os conceitos teóricos que aprendemos tenham que ser adaptados à especificidade de cada processo de treino/aprendizagem.

Para progredir é necessário agir, refletir, corrigir e se necessário transformar. Ser treinadora não é estar estagnada no tempo a ensinar aquilo que se sabe, mas sim, estar em constante processo de atualização e formação, pois as mudanças acontecem a grande velocidade.

Neste caso especializei-me nas várias disciplinas do atletismo, tendo como preferência a disciplina de velocidade. Inicialmente as minhas funções foram de apoio técnico em vários escalões de formação (iniciados, juvenis, juniores), depois incidiram sobre a organização de algumas atividades e posteriormente foi-me dada autonomia no treino de juvenis, na disciplina de velocidade, mas também realizei alguns treinos nas outras disciplinas do atletismo.

Este documento encontra-se estruturado em quatro partes fundamentais. Numa primeira é caracterizado o local de estágio, essencialmente no que respeita a espaços, materiais e recursos humanos existentes. De seguida, apresentamos os objetivos de estágio e o planeamento das tarefas de cada uma das fases de desenvolvimento no estágio. Na terceira parte descrevemos as diversas atividades desenvolvidas e na última parte realizamos uma reflexão de todo o estágio. Para terminar realizamos uma conclusão de todo o processo e as referências bibliográficas dos documentos que suportam o desenvolvimento do trabalho desenvolvido. Em anexo encontramos alguns documentos referidos ao longo do relatório.

1. Caracterização da entidade de estágio

1.1. Caracterização do Sporting Clube de Portugal

O clube (Figura 1) foi fundado, em 1906, por José de Alvalade, então com 5 modalidades: ténis, futebol, corridas e saltos (atletismo), exercício físico (ginástica) e luta de tração à corda.



Figura 1: Emblema do Clube

Fonte: www.sporting.pt

Hoje em dia, com mais de 100 anos de existência, o clube conta mais de 20 modalidades oficiais com diversas equipas profissionais, 88 mil sócios, e núcleos espalhados por todo o mundo. É internacionalmente conhecido essencialmente pela modalidade de futebol onde já arrecadou inúmeros títulos nacionais e uma Taça das Taças em 1964 (www.sporting.pt. “Sporting Clube de Portugal – Clube – História”).

O presente estágio foi realizado na modalidade de atletismo, que já ofereceu ao Sporting Clube de Portugal feitos nacionais e internacionais, tanto a nível masculino como feminino. Nomes como Carlos Lopes, Fernando Mamede, Rui Silva, Naide Gomes e Patrícia Mamona fizeram história no atletismo mundial. Medalhas Olímpicas, títulos e recordes mundiais e europeus, são feitos do atletismo do clube.

Nos pontos seguintes faremos referência aos recursos humanos, físicos e materiais existentes no SCP na secção de atletismo.

1.2. Recursos Humanos da Modalidade

Na presente época de 2014/2015, o atletismo conta com uma vasta equipa de colaboradores que enquadram diariamente os atletas das diferentes disciplinas e que inclui treinadores qualificados, um dirigente responsável pela formação e diversos dirigentes que apoiam a atividade dos vários escalões.

O atletismo no SCP estrutura-se em duas secções com finalidades diferentes, a academia e o departamento: a academia realiza a formação desportiva dos atletas na

modalidade e o departamento é responsável por cada disciplina do atletismo e pelo treino dos atletas de elite. A seguinte tabela descreve os recursos humanos existentes.

Tabela 1: Recursos Humanos do Atletismo no SCP

	Nome	Cargo
Departamento	Carlos Lopes	Diretor de Departamento
	Américo Ferreira	Técnico Administrativo
	Anabela Leite	Treinadora da velocidade e responsável pelas Equipas deSub-23
	Carlos Silva	Treinador de 400m, barreiras (baixas) e responsável pelas Equipas de Juniores
	Herédio Costa	Treinador de lançamentos
	José Uva	Treinador de Saltos Horizontais, Coordenador da Academia e responsável pelas Equipas de Juvenis
	José Fonseca e Pedro Fonseca	Treinador responsável pelos Infantis e Iniciados
	Armando Aldegalega	Treinador de Meio-Fundo
Academia de Atletismo	José Uva	Coordenador
	Roman Gully	Treinador – Pista Atletismo Municipal Prof. Moniz Pereira – Lumiar
	Vítor Costa	
	Vanessa Furtado	Estagiária (Treino Desportivo)
	Isabel Uva	Treinadores – Pista do Estádio Nacional – Jamor
	Bruno Menino	
	Vera Lavrador	
	Alexandre Costa	
	Christophe Domingos	
Vanessa Furtado	Estagiária (Treino Desportivo)	

1.3. Recursos Materiais e Infraestruturas da Modalidade

Os treinos de atletismo do Sporting Clube de Portugal são efetuados em duas pistas cedidas ao SCP, a Pista Municipal Prof. Moniz Pereira – Lumiar (Figura 2 e Figura 3), e a Pista do Estádio Nacional - Jamor. Em cada uma destas pistas temos à disposição diversos equipamentos úteis à prática do Atletismo.

A Pista Municipal Prof. Moniz Pereira, localizada no Lumiar é utilizada para os treinos de Atletismo do Sporting. Sendo constituída pelos espaços identificados na Tabela 2 e pelos materiais identificados na Tabela 3.



Figura 2: Pista de Treino – Lumiar



Figura 3: Local de Salto com Vara - Lumiar

Tabela 2: Espaços Físicos - Lumiar

Espaços Físicos	
1	Pista – 400m
4	Caixas para Salto em Comprimento e Triplo Salto
1	Locais para Salto com Vara
1	Locais para Salto em Altura
2	Círculos para Lançamento do Peso
1	Zona para Lançamento de Disco e Martelo com Gaiola
2 (1 norte/sul e 1 sul/norte)	Zona para Lançamento do Dardo
1	Bancada na zona lateral poente
1	Bancada na zona de topo sul
3	Edifício polivalente – Ginásios

Tabela 3: Materiais - Lumiar

Materiais	
15	Discos
15	Pesos
10	Blocos de partida alumínio
15	Dardos
30	Barreiras
5	Barra transversal para salto em altura
30	Mini-barreiras
40	Sinalizadores/ cones
2	Colchões

A Pista do Estádio Nacional do Jamor (Figura 4 à Figura 7), utilizada para os treinos de atletismo do Sporting, localiza-se na Cruz Quebrada – Oeiras.

Para além da Pista de Atletismo junto ao Estádio de Honra, o Centro Desportivo Nacional do Jamor possui uma outra Pista de Atletismo, localizada nas imediações do Parque Urbano. Esta instalação é, essencialmente, destinada a praticantes em regime de Alto Rendimento e Seleções Nacionais da Modalidade.



Figura 4: Nave coberta - Jamor



Figura 5: Pista de atletismo - Jamor

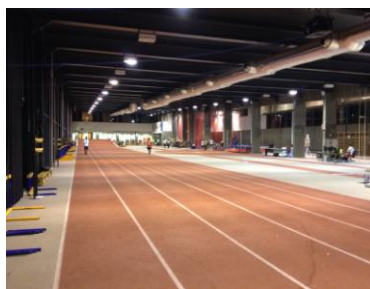


Figura 6: Pista Coberta - Jamor

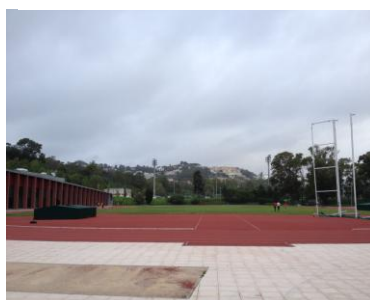


Figura 7: Local de salto em altura - Jamor

As instalações do Jamor encontram-se equipadas com espaços e materiais específicos para o treinos da modalidade, podendo receber competições oficiais sempre que necessário. As seguintes tabelas (Tabela 4 à Tabela 8) descrevem a quantidade de espaços específicos existentes em cada uma das infraestruturas, as unidades de apoio e os diferentes materiais de treino para a modalidade.

Tabela 4: Nave Coberta - Jamor

Nave Coberta	
1	Pista plana de 6 corredores com 60m de comprimento
3	Pistas para Salto em Comprimento e Triplo Salto
1	Sector para Salto com Vara
1	Sector para Salto em Altura
1	Sector para arremesso do Peso e para Lançamento do Disco (treino técnico)
1	“Corredor de Biomecânica” para análise do movimento
1	Sala de Musculação
1	Sala polivalente para trabalho teórico, reuniões ou formação
1	Espaço destinado a aquecimento e recuperação
1	Espaço destinado a armazenagem de equipamento

Tabela 5: Materiais ao Ar Livre - Jamor

Materiais ao Ar Livre	
1	Pista de Atletismo com 6 corredores de 400m
3	Zona para Salto em Comprimento e Triplo Salto
2	Setores para Lançamento do Dardo, Peso, Disco e Martelo
1	Zona para Salto com Vara e Salto em Comprimento

Tabela 6: Unidade de Apoio - Jamor

Unidades de Apoio	
1	Gabinete de apoio Técnico
1	Gabinete de apoio Médico
1	Gabinete de apoio Administrativo

Tabela 7: Balneários - Jamor

Balneários	
6	Balneários coletivos (com capacidade para 150 atletas)
4	Balneário para juízes e técnicos (com capacidade para 12 utentes)
1	Sala de convívio com TV e internet
1	Bar/Cafetaria

Tabela 8: Materiais - Jamor

Materiais	
15	Discos
15	Pesos
10	Blocos de partida alumínio
15	Dardos
40	Barreiras
5	Barra transversal para salto em altura
30	Mini-barreiras
40	Sinalizadores/ cones
3	Colchões

2. Caracterização da População Alvo

O grupo de trabalho foi constituído por um total de 45 atletas, na sua maioria juvenis (31 atletas) e uma minoria de juniores (3 atletas) e iniciados (11 atletas). Os atletas encontravam-se distribuídos por 2 grupos (Jamor/Lumiar) de acordo com o local de treino, designadamente (Organograma 1 e 2):

- Grupo do Jamor - constituído por 22 atletas (9 iniciados, 13 juvenis) sendo 15 rapazes e 7 raparigas, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos;
- Grupo do Lumiar é constituído por 23 atletas (2 iniciados, 18 juvenis, 3 juniores), sendo 15 rapazes e 8 raparigas, também estes com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos.



Organograma 1: Caraterização Global dos atletas



Organograma 2: Caraterização por Género

Os atletas referidos treinaram na maioria das vezes velocidade, sendo que também realizaram alguns treinos das outras disciplinas do atletismo. Estes atletas realizavam 3 treinos semanais, sendo que o grupo do Jamor realizava 1 treino sob a minha orientação e o grupo do Lumiar 2 treinos. A tabela que se segue (Tabela 9) demonstra os dados dos atletas:

Tabela 9: Informação Biográfica dos Atletas

<i>Informação Biográfica dos Atletas</i>					
Nome	Escalão	Data de Nascimento	Local de Treino	Nacionalidade	Dias de Treino
A	Iniciado	01/07/2001	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
B	Iniciado	21/01/2000	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
C	Juvenis	31/08/1999	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
D	Juvenis	26/11/1997	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
E	Juvenis	27.04	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
F	Iniciado	2000	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
G	Iniciado	2000	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
H	Juvenis	12/02/1998	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
I	Juniores	09.11	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
J	Juvenis	01/10/1999	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
K	Juvenis	17.07	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
L	Juniores	17.07	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
M	Juvenis	21/03/1998	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
N	Iniciado	20/08/2000	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
O	Juvenis	03/03/1998	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
P	Juvenis	27/01/1998	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
Q	Juvenis	12/12/1999	Lumiar	Brasileira	Sexta-feira e Sábado
R	Juvenis	06/10/1995	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
S	Juvenis	13/11/1999	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
T	Juvenis	2000	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
U	Juvenis	05/06/1999	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
V	Juvenis	1999	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
W	Juvenis	1998	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
X	Juvenis	05/09/1998	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
Y	Juvenis	08/08/1997	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
Z	Juvenis	1999	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
A1	Juvenis	25/01/1999	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
B1	Juvenis	1999.	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
C1	Juvenis	19/08/1998	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
D1	Iniciado	27/07/2000	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira

Relatório de Estágio - Vanessa Carina Gonçalves Furtado

E1	Iniciado	22/11/2001	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
F1	Juvenis	1997	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
G1	Juvenis	25.09.1999	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
H1	Juvenis	23/04/1998	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
I1	Juvenis	21/12/1994	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
J1	Iniciado	06/03/2000	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
K1	Juniores	09/02/1996	Lumiar	Portuguesa	Sexta-feira e Sábado
L1	Juvenis	16/05/1998	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
M1	Juvenis	1999	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
N1	Iniciado	30/08/2000	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
O1	Juvenis	29/04/1999	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
P1	Iniciado	11/08/2000	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
Q1	Juvenis	05/05/1999	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
R1	Iniciado	16/12/2000	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira
S1	Juvenis	02/12/1999	Jamor	Portuguesa	Quinta-feira

3. Objetivos e Planeamento do Estágio

No Estágio são definidos objetivos e metas para que ao longo de todo o ano letivo o trabalho realizado tenha um sentido e uma razão.

O Estágio Curricular tem o objetivo de proporcionar aos alunos experiências profissionais características de processos de treino de iniciação/treino da modalidade específica. Assim, torna-se fundamental definir objetivos a serem concretizados pelo aluno estagiário, no sentido deste poder adquirir o máximo de competência, experiência profissional e conhecimentos que dele advêm.

Na definição dos objetivos no processo de estágio tivemos em conta os objetivos gerais e os objetivos específicos. Para o presente estágio foram definidos os seguintes objetivos:

3.1. Objetivos Gerais

- Aplicar com clareza todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso;
- Desenvolver uma boa relação com todos os intervenientes do Estágio;
- Adquirir competências a nível do treino;
- Promover nos atletas competências técnicas no âmbito específico da modalidade;
- Organizar o treino e promover a aprendizagem sistemática das técnicas.

3.2. Objetivos Específicos

- Enriquecer os conhecimentos específicos da modalidade;
- Observar os treinos;
- Coorientar e orientar treinos dos atletas;
- Selecionar e estruturar os conteúdos e as atividades de treino de forma didaticamente correta, ajustada aos objetivos, à realidade do grupo e aos recursos presentes;
- Utilizar os procedimentos de informação sobre as atividades da sessão de modo a segurar a sua compreensão pelos atletas.

3.3. Carga Horária da Unidade Curricular de Estágio

O horário que se segue demonstra a carga horária semanal da disciplina de Estágio, no primeiro e segundo semestre. Estas horas encontram-se divididas entre os treinos e a sua planificação, as reuniões na instituição de acolhimento e as competições. A tabela seguinte demonstra o horário no terreno.

Tabela 10: Horário Semanal do 1º e 2º Semestre

Horário Semanal do 1º e 2º Semestre			
Dias	Horas	Escalão	Local de Estágio
Quarta-Feira	17h30 – 20h30	Iniciados / Juvenis	Pista Municipal Prof. Moniz Pereira – Lumiar
Quinta-Feira	18h00 – 21h00	Iniciados / Juvenis	Pista do Estádio Nacional – Jamor
Sexta-Feira	17h00 – 20h00	Iniciados / Juvenis / Juniores	Pista Municipal Prof. Moniz Pereira – Lumiar
Sábado	09h00 – 12h00	Iniciados / Juvenis / Juniores	Pista Municipal Prof. Moniz Pereira – Lumiar
Domingo	Provas (cerca de 5h)		
Total Semana	17 Horas		

3.4. Calendarização do Estágio

A calendarização que se segue demonstra as atividades que foram realizadas ao longo do estágio.

Relatório de Estágio - Vanessa Carina Gonçalves Furtado

Tabela 11: Calendarização do Estágio

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
Sábado			1 Treino							
Domingo			2			1 Competição	1 Competição			
2ªf	1		3	1		2	2			1
3ªf	2		4	2		3	3			2
4ª	3	1	5	3		4	4	1		3 Treino
5ª	4	2 Treino	6 Treino	4 Treino	1	5	5 Treino	2 Treino		4 Treino
6ª	5	3 Treino	7 Treino	5 Treino	2	6 Treino	6 Treino	3 Treino	1 Treino	5 Treino
Sábado	6	4 Kids' Athletics	8 Treino	6 Treino	3	7 Competição	7 Competição	4 Treino	2 Competição	6 Treino
Domingo	7	5	9	7 Competição	4 Competição	8	8	5	3	7
2ªf	8	6	10	8	5	9	9	6	4	8
3ªf	9	7	11	9	6	10	10	7	5	9
4ª	10	8	12	10	7	11	11	8	6	10 Competição
5ª	11	9 Treino	13	11 Competição	8 Treino	12	12 Treino	9 Treino	7 Treino	11 Treino
6ª	12	10 Treino	14 Congresso CIDESD	12 Treino	9 Treino	13	13 Treino	10 Treino	8	12
Sábado	13	11 Treino	15 Congresso CIDESD	13 Treino	10 Competição	14 Competição	14 Treino	11 Competição	9	13
Domingo	14	12	16	14	11	15	15 Competição	12 Competição	10 Competição	14
2ªf	15	13	17	15	12	16	16	13	11	15
3ªf	16	14	18	16	13	20	17	14	12	16
4ª	17	15	19	17	14	18	18	15	13	17 Treino
5ª	18	16 Treino	20 Treino	18 Competição	15 Treino	19 Treino	19 Treino	16 Treino	14 Treino	18 Treino
6ª	19	17 Treino	21 Treino	19 Treino	16 Treino	20 Treino	20 Treino	17 Treino	15 Treino	19 Treino
Sábado	20	18 Treino	22 Treino	20 Competição	17 Competição	21 Treino	21 Treino	18 Treino	16 Competição	20 Treino
Domingo	21	19	23	21	18 Competição	22	22	19	17 Competição	21
2ªf	22	20	24	22	19	23	23	20	18	22
3ªf	23	21	25	23	20	24	24	21	19	23
4ª	24	22	26	24	21	25	25	22	20	24
5ª	25 Treino	23	27 Treino	25	22 Treino	26 Treino	26 Treino	23 Treino	21 Treino	25
6ª	26 Treino	24 Congresso PD	28 Treino	26	23 Treino	27 Treino	27 Treino	24 Treino	22 Treino	26 Treino
Sábado	27 Treino	25 Congresso PD	29 Competição	27	24	28	28 Competição	25	23 Competição	27 Treino
Domingo	28	26	30	28	25 Competição		29 Competição	26 Competição	24 Competição	28
2ªf	29	27		29	26		30	27	25	29
3ªf	30	28		30	27		31	28	26	30
4ª		29		31	28			29	27	31
5ª		30 Treino			29			30 Treino	28 Treino	
6ª		31 Treino			30				29 Treino	
Sábado					31 Treino				30 Competição	
Domingo									31 Competição	
Total Treinos	3	10	9	6	7	6	10	11	8	11
Total Competições		1	1	4	5	3	5	3	8	1
Total	1º Semestre = 3+10+9+6+7= 35 Treinos / 1+1+4+5= 11 Competições 2º Semestre = 6+10+11+8+11= 46 Treinos / 3+5+3+8+1= 20 Competições									

3.5. *Fases de Desenvolvimento*

O estágio foi organizado em três fases de desenvolvimento, decorrendo cada uma delas nas seguintes datas:

1ª Fase: Fase de integração e planeamento (25/09/2014 a 27/11/2014)

- Realizei o plano individual de estágio com a caracterização do local de estágio, defini os objetivos e respetiva planificação de atividades.

2ª Fase: Fase de intervenção (27/11/2014 a 14/05/2015)

- Observei sessões de treino. Procedi aos respetivos relatórios tendo percebido a metodologia de trabalho utilizada na Academia de Atletismo do Sporting Clube de Portugal, bem como os diversos procedimentos de treino utilizados.

- Inicialmente intervi nos treinos dando alguns feedbacks. Posteriormente realizei uma parte do plano de treino. E por fim realizei e apliquei os planos de treino, de forma autónoma.

- Participei na avaliação de atletas no processo de treino e competição.

- Enriqueci a minha formação desportiva e científica, e contribui de forma ativa para a promoção, divulgação da instituição.

3ª Fase: Fase de conclusão e avaliação (14/05/2015 a 30/06/2015)

- Nesta última fase avaliei todo o processo de estágio, o atingir dos objetivos e tentei perceber se a metodologia utilizada foi adequada para a evolução dos atletas (ver fases de intervenção em anexo II).

Na intervenção em treino desportivo, devemos respeitar o processo de crescimento/desenvolvimento dos atletas, principalmente quando se trabalha com jovens, segundo Rolim (1998), conhecer as idades de início do treino desportivo, de início da prática regular de atletismo e de início da especialização nas disciplinas

constitui uma informação muito importante para um entendimento global e interativo de todo o processo de formação desportiva.

A planificação do treino desportivo representa o plano do projeto de ação que se realiza no processo de treino de um desportista para obter um determinado objetivo (Mestre, 1993, citado por López et al., 200).

Planificar é então prever com suficiente antecipação as ações de modo a que se efetue de forma sistemática e racional, de acordo com as necessidades reais, com aproveitamento pleno dos recursos disponíveis no momento e previsíveis no futuro (Raposo, 2005). Quando os técnicos desportivos planificam uma temporada, devem decidir antecipadamente os seguintes fatores (López et al., 2000):

- A) O que vai realizar no futuro;
- B) Como vai realizar;
- C) Quando se vai realizar;
- D) Quem o vai realizar.

Se realizarmos uma análise dos diferentes modelos de planificação utilizados ao longo do tempo, podemos verificar a relação existente entre cada um, uma vez que os avanços, as modificações e melhorias proporcionadas, servem de base para a elaboração de novos modelos e alternativas de planificação.

Ao longo do processo de evolução da Metodologia de Treino Desportivo, foram aparecendo diversos modelos de planificação. Os denominados Modelos Tradicionais, continuam a ser utilizados no atletismo. De seguida apresentamos uma perspetiva histórica com os principais autores destes modelos:

- a) Vorobiev (1979, citado por Manso et al., 1996) – Altas Cargas de Treino – É considerado um dos pioneiros da dupla periodização. A aplicação das cargas segue os princípios da adaptação biológica e utiliza prioritariamente as cargas específicas. Considera necessário realizar contínuas mudanças nas cargas para obter constantemente adaptações no organismo. Organiza o ano em estruturas intermédias de curta duração.
- b) Aroseiev (1986, citado por Forteza de La Rosa, 2001) – A estrutura de Pêndulo – Difere da anterior, na medida em que, dentro das etapas de acumulação e de realização (preparação e competição nos modelos

tradicionais) alternam as variantes dos microciclos: principais e de regulação.

- c) Tschiene (1990) – Alta Intensificação – Marca a forma ondulatória da carga como resultado das frequentes mudanças dos aspetos qualitativos e quantitativos do treino. Utilização especial da alta intensidade da carga e do trabalho específico de competição. Introduce intervalos preventivos para contrastar com as cargas elevadas, existindo pouca diferença de volume entre o período preparatório e competitivo.
- d) Matveiev (1991) – Pode ser considerado o pai da planificação moderna, quando nos anos 50 se tornou popular com a sua teoria da periodização anual. É caracterizada pela unidade da formação especial e formação geral do atleta; um carácter contínuo do processo de treino embora se alterna a carga com a recuperação; aumento progressivo e aumento máximo de esforços de treino, onde o volume e a intensidade são os parâmetros da carga; variação ondulatória das cargas de treino; divisão da temporada em ciclos: preparatório, competitivo e transitório.

O planeamento é, como vimos, um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações necessárias para o desenvolvimento do desempenho competitivo de um atleta ou de uma equipa. Trata-se, portanto, de organizar as diferentes operações ou procedimentos a realizar em função das finalidades, objetivos e previsões (a curto, médio ou longo prazo), tornando, deste modo, possível a escolha das decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade do processo de treino (Castelo et al, 1998).

No processo de treino adaptado na Academia para os atletas que estavam no meu grupo de treino foi realizado o macrociclo (ver tabela 12) que contemplou todos os períodos de treino para que os atletas reunissem as melhores condições possíveis no momento das competições.

Relatório de Estágio - Vanessa Carina Gonçalves Furtado

Tabela 12: Macroциclo

Macroциclo							
Conteúdos		Meios	Períodos				
			Pré-Época (15 setembro a 19 outubro)	Fundamental (20 outubro a 8 fevereiro)	Específico (9 fevereiro a 22 março)	Pré-competitivo (23 março a 3 maio)	Competitivo (4 maio a 28 junho)
Força	Resistência	Circuitos PFG	X	X	-	-	-
		Máquinas Musc.	-	X	-	-	-
		Reforço	X	X	X	X	-
	Explosiva	Escadas	-	X	-	-	-
		Multilançamentos	X	X	-	-	-
		Multsaltos s/balanco (areia)	-	X	X	-	-
	Rápida	Rampas (30-50m)	X	X	-	-	-
		Multsaltos Verticais	-	-	X	X	X
		Multsaltos c/balanco	-	-	X	X	-
Resistência	Capacidade Aeróbia	Corrida Contínua	X	-	-	-	-
		Circuitos	X	X	-	-	-
	Potência Aeróbia	Método Intervalado	-	X	X	-	-
		Fartleck	X	X	-	-	-
	Tolerância Láctica	Método Intervalado	-	-	-	X	-
Método Repetições	-	-	-	X	-		
Velocidade	Velocidade Máxima	50-80m (pausas completas)	-	-	-	X	X
		In-Out	-	-	-	X	X
	Capacidade Aceleração	20-40m	X	X	X	-	-
		Partidas Blocos	-	X	X	X	-
	Velocidade Resistência	80-100m (pausas incompletas)	-	X	X	-	-
Técnicas	Corrida	-	X	X	X	X	X
	Barreiras	-	X	X	X	X	X
	Comprimento	-	X	X	X	X	X
Barreiras	Ritmo entre barr	5 passos e 3 passos (distâncias e tamanhos facilitados)	-	X	X	X	-
	Físico barr	Variações entre 3 e 5 apoios (distâncias facilitadas 1ºbarr mais baixa)	-	-	X	X	X
Comprimento	Saltos c/balanco curto	4-8 passos de balanco (fechar salto, com ou sem caixa 10cm)	-	X	X	-	-
	Saltos c/balanco longo	8-12 passos de balanco (fechar salto, com ou sem caixa 10cm)	-	-	X	X	-
	Saltos corrida completa	Fechar salto, s/ caixa 10cm	-	-	-	X	X
	Corridas de Balanco	Decomp. corridas de balanco em 3 (trabalhar do analítico para o concreto)	-	-	X	X	-

Após a tarefa de determinar o plano, a época desportiva divide-se em períodos (Cunha, 2000), tradicionalmente são considerados os períodos preparatório, competitivos e transitório, ou simplesmente, em função dos conteúdos dominantes em determinados momentos da temporada, período anual de treino ou macrociclo, é assim dividido num ou mais mesociclos, que contém o período preparatório, o competitivo e o transitório. Cada período engloba os microciclos semanais Wathem (1993). Esta tarefa de divisão é denominada como periodização.

Periodizar significa, definir limites temporais precisos que permitam, aos treinadores, estruturar de forma objetiva o treino em cada momento da preparação desportiva (Marques 1993, citado por Cunha 2000). Na perspetiva de Silva (1998), periodizar significa dividir a época desportiva em períodos, coincidentes com as fases da forma desportiva. Esta distribuição cronológica não é arbitrária, uma vez que depende do calendário competitivo.

Assim a periodização é considerada a última etapa teórica da organização do processo de treino. Em função do início das competições e de uma possível hierarquização das mesmas, o treinador define os momentos em que o atleta, deverá estar em forma (período competitivo), após marcar o começo dos treinos (início do período preparatório) e o seu final (início do período transitório).

No sentido de proceder a uma periodização segundo os princípios que regem o treino desportivo, e que constituem uma base natural para a estrutura temporal e para as diferentes funções dos ciclos de treino (fases), Peixoto (1999), aponta a sua organização no tempo feita com base em duas constatações:

- a) A primeira prende-se com a necessária variação (regular) das cargas de treino ao longo do ano;
- b) A segunda é que essas cargas devem manter ao mesmo tempo os seus aspetos constantes, de forma a conseguir as adaptações morfo funcionais desejáveis e a levar os atletas a conseguir a “forma desportiva” pretendida.

Encontramos, deste modo, ciclos estruturais como o macrociclo (ciclo de longa duração constituído por um conjunto de meses) mesociclo (desenvolvimento das qualidades ou de uma aptidão particular) e microciclo (constitui as unidades de treino

dos sistemas de periodização) (Peixoto, 1999).

Atendendo às características das competições nos Desportos Individuais, o processo de planificação utiliza essencialmente uma periodização por microciclos. Para Castelo (1998), o microciclo é a estrutura que organiza e assegura a coerência das cargas ao longo de uma sequência determinada de sessões de treino, entre 3 a 10 sessões, embora normalmente corresponda a 1 semana de preparação.

No microciclo devem aparecer bem identificados os objetivos de preparação num determinado momento da época e que constituem a base para a conceção das sessões de treino.

No confronto da organização das estruturas de periodização com o calendário competitivo ocorre muitas vezes a necessidade de se proceder a modificações pontuais e temporárias da funcionalidade tática básica do atleta, que se definem a partir da previsão das características de que se deverá revestir uma competição importante.

Este processo decorre no quadro da elaboração de um plano estratégico, a natureza da alteração nos conteúdos do treino e a elaboração de novos esquemas táticos depende inteiramente das particularidades do adversário e das condições que rodeiam a competição em causa.

Na elaboração do plano corrente, que define o conteúdo de um determinado microciclo o treinador determinará quais as alterações a contemplar no esquema tático, embora se possa dar o caso, especialmente tratando ser de competições de grande importância para o atleta, de um plano estratégico exigir a subordinação de mais de um microciclo, o que significa que a influência de um determinado plano estratégico poderá abranger o nível de um mesociclo de 2 a 3 semanas.

Segundo o mesmo autor, o mesociclo é um período de 2 a 6 semanas onde se processa a organização e sucessão ótimas de microciclos de características diferenciadas, definindo as etapas próprias de cada período da época de treino.

Uma das suas funções fundamentais é a “ciclicidade” da carga, fazendo surgir após uma ou mais semanas de sobrecarga uma semana de recuperação ou manutenção. Por outro lado, serão agrupados num mesociclo os microciclos de conteúdo idêntico (por exemplo, uma sequência de 4 semanas fortes e uma média para o desenvolvimento do limiar anaeróbio) ou que se completam na realização de um determinado objetivo de

preparação (por exemplo, a preparação específica para uma dada prova, reunindo fatores do treino físico, tático e mental).

O princípio metodológico orientador da estruturação do mesociclo consiste no aumento progressivo da carga, sem prejudicar a ciclicidade já referida, assim como a transição gradual dos conteúdos do treino para a utilização cada vez mais importante de exercícios de carácter especial e específico, reduzindo, em proporção a parcela do volume de treino consagrada à preparação geral.

Quanto mais jovem for o atleta, mais longos e de composição uniforme (pouca variação nos parâmetros da carga de microciclo para microciclo) serão os mesociclos. Por outro lado, à medida que se vai avançado no macrociclo, mais curtos tenderão a ser os mesociclos, propondo uma alternância de período menor entre cargas fortes e cargas de recuperação.

Cada um deles caracteriza os diferentes ciclos de intervenção no treino, distingue-se pelo espaço temporal onde são aplicados os conteúdos a desenvolver, ao longo de um processo previamente decidido. Estes conceitos de base devem estar presentes em qualquer modelo de periodização.

De acordo com Castelo (1998) os macrociclos são períodos de preparação nos quais se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino de modo a realizar um desempenho competitivo de relevo. Tem uma duração habitual de 12 a 20 semanas, ou seja, poderá haver 1 a 3 macrociclos num ano de treino (alguns modelos de planeamento podem chegar aos 7 macrociclos anuais, mas não são, de forma nenhuma, os mais utilizados, e nunca com atletas jovens ou em formação) e culmina com uma competição ou com um período de competições que constitui o objetivo de desempenho fundamental para esse período.

4. Atividades Desenvolvidas

No processo de estágio desenvolvi diversas atividades que se centraram essencialmente nas seguintes áreas de intervenção:

- Área técnica – treinos, competições e avaliação de atletas.
- Área de promoção/desenvolvimento da entidade.
- Área de formação pessoal.

De seguida passamos à descrição pormenorizada de cada uma das atividades desenvolvidas.

4.1. Área Técnica

4.1.1. *Intervenção nos Treinos*

O êxito no treino desportivo, tal como em qualquer área, exige uma boa planificação e um trabalho árduo. (Arbeit, 1998; Bompa, 2005; Pereira, 1981; Swan, 1991). Neste sentido, quando se pretende atingir resultados desportivos positivos, torna-se imprescindível construir um sistema de treino a longo prazo que garanta a máxima realização das aptidões dos atletas (Delmas, 2008; Gambetta, 1993; Platonov, 1997). Neste contexto, é importante salientar que o processo de treino deve ser organizado com objetivos a longo prazo, com métodos e conteúdos adaptados às características dos atletas, para que não perturbe o seu desenvolvimento e leve ao abandono precoce da prática desportiva (Molfetta, 2009).

Para Wathen (1993), um sistema de periodização é utilizado para prevenir o sobre-treino e otimizar o rendimento através do treino. A periodização organiza o treino em ciclos ou períodos, com objetivos, tarefas e conteúdos próprios. O referido autor acrescenta ainda que em termos históricos, o conceito periodização foi adotada nos anos 60 por Matveiev e Bompa da teoria de Selye, Síndrome da Adaptação Geral. Esta teoria propõe a existência de três fases distintas no que se refere à relação carga-adaptação (ver figura 8):

- A) A fase de choque ou de alarme, onde ocorre uma diminuição das capacidades funcionais;
- B) A fase de resistência, onde o corpo se adapta ao estímulo e;
- C) A fase de super-compensação.



Figura 8: Carga de Adaptação (Zatsiorsky, 1995)

Um programa de treino a longo prazo, bem estruturado, planeado e dirigido, é uma componente essencial do processo de formação dos futuros campeões, tecnicamente bem habilitados e excecionalmente preparados do ponto de vista físico (Bompa, 1999). Torna-se deste modo necessário, que qualquer pessoa que esteja envolvida em tarefas de direção do desporto de jovens, incorpore no seu trabalho os princípios da periodização. Bompa (1999) refere ainda que, independentemente do potencial que eles revelem, todas as crianças e jovens deverão participar numa fase de treino geral e numa de treino especializado (que engloba as etapas de iniciação e formação desportiva).

Bompa (1999) aponta também o microciclo ou o tradicional plano semanal de treino, como uma das formas mais habituais e efetivas, e logo que apresenta maior utilidade para o treinador. Embora respeitante a um período de reduzida duração, podemos encontrar formas de planeamento bastante variáveis, no que se refere à sua estrutura. Do mesmo modo, esta curta forma de planeamento poderá assumir formas sofisticadas, quando se introduzem as variáveis relativas à intensidade e à utilização dos sistemas de energia. Para o referido autor, a dinâmica do plano adquire então uma especificidade em função de cada fase, significando com isso que no período preparatório, o microciclo apresenta diferentes variações de intensidade e de modelos de

carga, enquanto na fase competitiva este tipo de plano terá de estar subordinado ao calendário das competições. Por fim, durante o período de transição, o plano perde alguma importância e formalismo, com o treino a ter como principal objetivo a regeneração e reabilitação, de modo a que os atletas fiquem preparados para os momentos competitivos que se seguem.

Quando se planeia o treino de cada época, Navarro et al (2000) recomenda que nunca se deve perder a perspectiva das características das etapas de treino em que o atleta se situa, o que considera ser necessário para se fazerem reajustamentos em função da etapa vivida. Logo, se os princípios do treino com crianças e jovens forem respeitados, estabelecendo-se etapas sistemáticas de desenvolvimento desportivo com objetivos claramente definidos, as possibilidades de formar bons atletas serão bastante elevadas (Bompa, 2005).

Desta forma, a planificação de todo o processo de treino exige um trabalho atempado que tenha em linha de conta objetivos definidos. O objetivo fundamental da planificação é o de assegurar as modificações pontuais e temporárias da intervenção dos praticantes ou funcionalidades gerais da equipa, adaptando-as em função das condições e da especificidade de cada competição e de cada atleta (Castelo et al., 1998).

Assim, no meu estágio acompanhei treinos de várias turmas, Uma (1) turma à quinta-feira, uma (1) à sexta-feira e sábados. Aos fins-de-semana tinha competições, logo os treinos de sábado só se realizavam quando não havia competições nos fins-de-semana. Também realizei treino algumas quartas-feiras. Inicialmente ajudava na orientação e liderança dos atletas. Depois a minha interação mudou completamente, visto que os treinadores começaram a atribuir-me responsabilidades/tarefas em contexto de treino. Comecei a intervir na realização de exercícios e a orientar os mesmos. Numa primeira fase, as tarefas atribuídas foram de observação da metodologia praticada pela Academia de Atletismo do Sporting Clube de Portugal nas unidades de ensino / treino. Numa segunda fase, e com a aquisição de experiência, foi-me dada autonomia durante as unidades de treino, colaborando mais diretamente com os treinadores e conduzindo exercícios de treino.

O estágio foi realizado com um grupo de atletas pertencente ao escalão de juvenis na disciplina de velocidade, sendo assim “obrigada” a trabalhar com os recordes

peçoais dos atletas e com os cálculos de ritmos. Fui também, algumas vezes, solicitada para orientar os treinos de um grupo de atletas do escalão de iniciados. Realizei ainda algumas observações de sessões de treino (ver fichas de observação em anexo III); planifiquei e orientei sessões de treino com autonomia. Também interagi e colaborei em diversas áreas da instituição: técnica, organização e participação em eventos desportivos, o que me permitiu adquirir um amplo conhecimento de como funcionam as diferentes estruturas desta instituição (ver registo de época em anexo IV).

No papel de treinadora, a minha principal preocupação foi tentar potenciar o tempo de empenhamento motor do atleta, gerir a sessão, criar um bom clima de treino e dar feedback com qualidade. Cada unidade de treino tinha duração de duas horas (2h) e era dividida em três partes: atividade funcional, parte fundamental e retorno à calma. A parte da atividade funcional era constituída por exercícios complementares, por exemplo, alongamentos e exercícios que estivessem de acordo com a disciplina que iria ser abordada ao longo do treino. A parte fundamental era composta por vários exercícios passando do simples para o complexo. O retorno à calma era realizado por um dos atletas e os restantes executavam. Estes exercícios eram supervisionados pelos treinadores assegurando a execução correta. A informação sobre as competições era dita durante e após a realização dos exercícios de retorno à calma.

No estágio tivemos uma intervenção mais intensa na disciplina de velocidade e na técnica de corrida.

Assim o treino de velocidade esteve presente na grande maioria dos treinos durante a época. A nossa atenção centrou-se fundamentalmente na correção do movimento e na perceção dos mecanismos que “obrigam” o atleta a deslocar-se mais rápido. Os exercícios que utilizámos têm objetivos muito concretos, ou seja, movimento circular e coordenação de movimentos complexos. Estes exercícios foram realizados diversas vezes para que os atletas conseguissem realizá-los os mais corretamente possível.

A figura que se segue (Figura 9) demonstra um exemplo de cálculo de ritmos, utilizado para planear o treino. O cálculo dos ritmos é utilizado para que o atleta realize as séries no máximo das suas capacidades.

Relatório de Estágio - Vanessa Carina Gonçalves Furtado

		Distância (m)		Tempo (hh:mm:ss)							
Entre com o seu tempo de uma corrida recente:		800		00:01:53							
Estimativa de Desempenho:											
Evento	100	200	400	800	1000	1500	510a	2000	3000	4000	6150
Tempo	00:00:12	00:00:26	00:00:54	00:01:53	00:02:23	00:03:40	00:03:57	00:04:58	00:07:39	00:10:22	00:16:22
Ritmo/Milha	00:03:21	00:03:29	00:03:38	00:03:47	00:03:50	00:03:56	00:03:57	00:04:00	00:04:06	00:04:10	
Ritmo/Km	00:02:05	00:02:10	00:02:15	00:02:21	00:02:23	00:02:27	00:02:27	00:02:29	00:02:33	00:02:36	00:02:40
Evento	5000	8000	10000	15000	20000	21096,838	25000	30000	42200		
Tempo	00:13:08	00:21:37	00:27:24	00:42:06	00:57:07	01:00:26	01:12:21	01:27:47	02:06:02		
Ritmo/Milha	00:04:14	00:04:21	00:04:25	00:04:31	00:04:36	00:04:37	00:04:39	00:04:43	00:04:48		
Ritmo/Km	00:02:38	00:02:42	00:02:44	00:02:48	00:02:51	00:02:52	00:02:54	00:02:56	00:02:59		

Figura 9: Cálculo de Ritmos

O treino de força foi outra área onde tive intervenção ao longo da época. Elaborámos circuitos de fácil execução para reforço dos grupos musculares mais solicitados, preocupando-nos com os tradicionais circuitos baseados nos tempos de execução e de pausa. O reforço muscular é utilizado para fortalecer os músculos e prevenir de lesões. Aumenta os níveis de força muscular e tendões, com o objetivo de alcançar maior estabilização e potência na passada.

Os exercícios que se seguem (Figura 10) foram alguns dos exercícios realizados ao longo da época.



Figura 10: Exercícios de Reforço Muscular

4.1.2. Organização da Sessão de Treino

O treino tem como objetivos obter o máximo rendimento desportivo, requerendo a preparação prévia das diferentes soluções exigidas durante a competição.

Os treinadores têm a necessidade de analisar e caracterizar a sua equipa, isto porque os atletas são todos diferentes, cada um com as suas características, que por sua vez influenciam na construção dos exercícios para a realização do treino. Como em todos os processos, havia exigências a cumprir: os treinadores devem chegar ao local de treino cerca de trinta minutos antes do início do treino para organizar e preparar os exercícios que vão ser realizados. Durante o treino o treinador deve intervir, dando feedbacks e caso seja necessário para o treino dando explicações e corrigindo os atletas.

As sessões de treino da Academia de Atletismo do Sporting Clube de Portugal duravam cerca de duas horas (2h), estando divididas em três partes fundamentais:

- Parte Introdutória – Aquecimento (atividade funcional);
- Parte Principal – Atingir os objetivos propostos (parte fundamental);
- Parte Final – Alongamentos (retorno à calma).

Uma planificação eficaz exige a precisão dos materiais a utilizar para maximizar o tempo de prática do atleta (ver planos de treino em anexo V).

Durante a etapa de orientação desportiva (12 aos 15 anos) ocorre o período de crescimento pubertário, induzido em grande parte pela entrada em ação das hormonas sexuais (Sobral, 2008; Suslov, 2008). Neste contexto, importa salientar que nesta fase é notório o assincronismo do salto pubertário nos diferentes segmentos do corpo dos jovens – os membros inferiores aceleram em primeiro lugar, com um pico de velocidade de crescimento que antecede o do comprimento do tronco (Molfetta, 2009; Sobral, 2008) – pelo que muitos desportistas apresentam grandes dificuldades de coordenação em determinados exercícios, em grande medida pelas modificações do centro de gravidade que afetam o seu equilíbrio (Bompa, 2005). Assim, o objetivo fundamental desta etapa deverá ser a formação técnica geral, através de um conjunto de exercícios muito diversificado, contudo já orientado essencialmente para as várias disciplinas do atletismo (Platonov, 1997; Proença, 1986). Neste segundo período da carreira dos atletas é essencial dar particular importância ao desenvolvimento da coordenação e dos fundamentos das habilidades motoras de base e não ao rendimento e às vitórias (Bompa, 1999; 2005).

No processo de treino de jovens atletas (12-15 anos), devemos seguir determinadas orientações que possibilitem a formação desportiva do atleta.

Na perspetiva de diferentes autores foi possível identificar as orientações que demonstramos na seguinte tabela:

Tabela 13: Orientações segundo alguns autores – 12-15 anos

<i>Organização das Sessões de Treino</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Uma ampla preparação multilateral deve ocupar um lugar de destaque (Bompa, 2005; Gambetta, 1986; Matveiev, 1990; Platonov, 1997; Schiffer, 2008) – é necessário garantir uma adequada formação desportiva na qual se vão construir e aperfeiçoar as qualidades especiais do atleta (Zakharov, 1992, citado por Rolim, 1998). • Realização de circuitos de preparação física geral com o objetivo de reforçar todos os grupos musculares (Abrantes, 2006). • Aumento progressivo do volume e intensidade do treino, contudo a um ritmo muito menor do que em etapas posteriores (Bompa, 2005; Matveiev, 1990) – nos adolescentes, devido ao crescimento natural do organismo, eleva-se bruscamente o metabolismo plástico ou estrutural, o que por si só constitui uma considerável carga funcional (Matveiev, 1990), denominada por Zakharov (1992, citado por Rolim, 1998) como “carga biológica”. • Os treinadores devem compreender que o carácter educativo do desporto não está adquirido à partida, pelo que deve ser construído na prática, através da criação de ambientes de treino e competição de qualidade que valorizem a participação empenhada de todos (Gonçalves, 2006). • Progressão de 3 sessões de treino por semana para 4 no final desta etapa (Abrantes, 2006; Gambetta, 1986; Manuel, 1992; Schiffer, 2008) – os jovens atletas devem ter tempo para praticar outras modalidades 7 a 8 horas por semana (Mikkelsen, 1996). • A duração das sessões de treino deverá oscilar entre os 90 e os 120 minutos (Manuel, 1992). • O programa de treino deve privilegiar as várias disciplinas do atletismo, mesmo que os jovens já revelem uma maior potencialidade para uma determinada disciplina (Rolim, 1998; Sunderland, 1986). • Os treinadores devem ter cuidado com a duração da época, uma vez que longos períodos de treino e competição podem ser muito perigosos a nível físico e psicológico para os jovens atletas (Suslov, 2008). • A etapa de orientação desportiva compreende 2 ou 3 anos, sendo possíveis grandes desvios a este período, o que depende, fundamentalmente, das características individuais dos atletas (Matveiev, 1990).
<i>Capacidades Motoras</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Melhoria da capacidade aeróbia (Proença, 1986; Bompa, 2005) através da corrida contínua de fraca intensidade e média duração em pisos variados – 20 a 40 minutos (Abrantes, 2006; Swan, 1991). Uma base de resistência aeróbia sólida permitirá aos desportistas suportar mais eficazmente o treino e a competição durante as etapas seguintes (Bompa, 2005).

- Incidência no treino de velocidade, utilizando preferencialmente formas jogadas (Proença, 1986) – a capacidade de obter no futuro excelentes marcas em determinada distância depende da qualidade das marcas obtidas nas distâncias imediatamente inferiores (Pohlitz, 1988, citado por Rolim, 1998).

- Melhorar a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio (Bompa, 2005; Proença, 1986).

Orientação do Rendimento

- Aperfeiçoamento global das técnicas do atletismo de acordo com os limites das capacidades motoras dos jovens (Proença, 1986; Rolim, 1998) – procurar melhorar a técnica mesmo durante a competição, pois nesta fase as vitórias não são o mais importante (Bompa, 2005).

- A competição deve ter um carácter de provas combinadas (Gambetta, 1986; Proença, 1986; Thumm, 1987), uma vez que cria garantias contra os erros na escolha definitiva do objeto de uma reduzida especialização (Matveiev, 1990).

A etapa de especialização inicial (16-18 anos), representa o primeiro passo no trajeto que vai culminar num processo de treino profundamente especializado – mediante as potencialidades que demonstram nas etapas precedentes, ficando a especialização numa só disciplina reservada para a etapa seguinte (Rolim, 1998; Thum, 1987).

Neste sentido, o objetivo fundamental deste período deverá ser aprofundar o desenvolvimento técnico e melhorar significativamente as capacidades motoras específicas das disciplinas, com a expectativa de serem alcançadas boas prestações, contudo, apesar da vitória assumir cada vez mais importância, não deve ser sobrevalorizada (Bompa, 2005; Raposo, 2005).

Desta forma, esta etapa de especialização inicial deve ser amplamente utilizados os meios que permitem aumentar as potencialidades funcionais do organismo do praticante, todavia, sem se chegar a aplicar uma grande carga de treino (Platonov, 1997), conforme se descreve nas orientações de alguns autores.

Tabela 14: Orientações segundo alguns autores – 16-18 anos

<i>Organização das Sessões de Treino</i>
<ul style="list-style-type: none"> • O início da especialização numa determinada disciplina deve ocorrer por volta dos 16 anos. Os melhores atletas mundiais alcançam os seus resultados mais elevados após 6 a 10 anos de treino especializado, mais ou menos pelos 22-26 anos de idade (Bompa & Haff, 2009 ; Linets, 1986, citado por Rolim, 1998). • As mudanças mais significativas no processo de treino devem ocorrer na etapa inicial da especialização (Bompa, 2005) – durante este período a capacidade de treino aumenta consideravelmente (Suslov, 2008). • O treino multilateral deve ser mantido (Platonov, 1997), contudo é mais importante dar ênfase à especificidade, utilizando meios e métodos de treino que melhorem a eficiência nas disciplinas, particularmente durante a fase competitiva (Bompa, 2005). • Revelar-se-á errado exigir uma dedicação exclusiva ao atletismo, prescindindo de experiências motoras de outros desportos (Rolim, 1998). Os jovens atletas devem praticar outras modalidades 4 a 6 horas por semana (Mikkelsson, 1996).
<i>Capacidades Motoras</i>
<ul style="list-style-type: none"> • A técnica deve ser aperfeiçoada (Rolim, 1998) – os atletas devem realizar os gestos técnicos corretamente do ponto de vista biomecânico (Bompa, 2005). • O trabalho de preparação física geral e de reforço muscular tem uma importância determinante, pois os atletas devem estar preparados para suportar o aumento do volume e da intensidade da carga de treino (Abrantes, 2006). • Aumenta consideravelmente a parte da preparação especial de carácter físico, técnico e tático – consequência do aumento do tempo dedicado à preparação específica e não em função da redução do tempo dedicado à preparação geral (Matveiev, 1990).
<i>Capacidades Psicológicas</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Por questões motivacionais, fora dos períodos competitivos, aconselha-se o recurso a jogos desportivos coletivos (Rolim, 1998). • Não se pode ser um verdadeiro atleta sem qualidades de carácter, pelo que a vontade, a perseverança, a confiança e a coragem são indispensáveis e precisam de ser melhoradas sistematicamente (Pereira, 1981). • Intensifica-se bruscamente o volume da preparação psicológica (Platonov, 1997). • A honestidade, a franqueza, o espírito de justiça e de isenção devem ser uma constante durante os treinos e as competições (Pereira, 1981).
<i>Orientações do Rendimento</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Controlo cuidadoso do volume e intensidade de treino – assegurar progressão dos

atletas sem que estes corram o risco de lesão (Bompa, 2005).

- Progressão gradual de 4 sessões de treino por semana para 4 no final desta etapa (Gambetta, 1986; Manuel, 1992).
- A duração das sessões de treino ascende a 2 horas (Manuel, 1992).
- Aumento progressivo do número de competições (Bompa, 2005) – periodização simples (Schiffer, 2008).
- O tempo despendido no treino aumenta substancialmente (Gambetta, 1986) – o número de sessões no microciclo semanal pode chegar a atingir as 15-20 (Platonov, 1997).
- Aumenta, em grande medida, a prática competitiva e a sua influência na estrutura e conteúdo do treino (Matveiev, 1990).
- O processo de preparação é determinado pela participação no quadro competitivo (Raposo, 2005) – periodização dupla (Schiffer, 2008).
- Segundo Raposo (2005), após 10 a 12 anos de treino de alta intensidade, os atletas deixam de reunir condições para progredir na sua capacidade de rendimento, entrando na fase de conservação dos resultados máximos.

4.1.3. Avaliações

No processo de treino é imprescindível realizar a avaliação dos atletas para podermos aferir até que ponto o treino produz adaptação/evolução nos atletas.

Durante o estágio realizamos avaliações no treino e outras foram realizadas em competição uma vez que os resultados das competições também são utilizados como indicador de evolução do atleta. Alguns dos testes realizados em treino avaliam a aptidão física do atleta. A tabela seguinte contém os resultados de alguns testes realizados no início da época aos atletas do escalão de infantis.

Com estes resultados foi possível determinar a aptidão física do atleta no início do processo de treino, não tendo sido repetidos.

Tabela 15: Resultados do Teste de Força

Atletas	Idade	Peso	Altura	30m	Lanç. Dorsal	Lanç. Frontal	Imp. Horizontal	600m	120m
A	12	38,5 kg	1,57 m	6.66	5,95	6,68	1,83	2.12 min	19,63
B	12	-	1,52 m	5.68	-	-	2,17	2.26 min	17,29
C	12	35 kg	-	-	7,83	7,52	2,04	2.08 min	1,86
D	13	41 kg	1,45 m	5.80	7,26	8,63	2,05	1.59 min	17,39
E	12	32 kg	-	-	7,27	7,45	-	2.28 min	-
F	13	43,5 kg	1,59 m	6.27	6,98	8,68	1,91	2.08 min	-
G	12	-	1,42 m	5.81	-	-	1,81	-	17,29
H	13	44 kg	1,58 m	5.39	10,93	11,13	2,15	2.05 min	16,61
I	13	40kg	1,54 m	5.79	9,70	9,07	2,19	2.05min	18,17
J	12	38 kg	1,50 m	5.65	7,05	9,42	2,01	2.06 min	17,39
K	12	-	-	-	7,02	6,48	-	-	18,49
L	12	34,5 kg	1,39 m	6.67	6,66	6,61	1,86	2.12 min	19,04
M	12	33,5 kg	-	-	6,32	7,88	1,73	-	18,54
N	12	39 kg	1,44 m	6.51	7,75	8,92	1,83	2.20 min	19,80
O	13	43 kg	1,56 m	6.24	7,14	9,77	2,17	-	18,24
P	12	-	1,40 m	6.61	-	-	1,88	-	19,23
Q	13	55 kg	1,66 m	5.65	12,14	11,48	2,28	1.53 min	16,24
R	12	39 kg	1,46 m	6.24	5,84	7,57	2,03	2.26 min	19,80
S	12	-	1,72 m	5.53	-	-	2,39	1,59min	16,81
T	13	-	1,60 m	5.81	-	-	2,17	2,03min	18,00

4.1.4. Competições

A participação em competições como treinadora foi uma das atividades realizadas por diversas vezes durante o estágio. Estas competições foram realizadas em diferentes pistas, sendo que a pista em que tivemos maior número de competições foi a Pista de Atletismo Municipal Prof. Moniz Pereira – Lumiar.

Durante as competições a minha função foi fazer a confirmação dos atletas em prova e dar alguns feedbacks. Para que os atletas estejam motivados é preciso transmitir confiança e tentar ganhar o máximo de competições possíveis. Em caso de derrota, devemos aconselha-los a serem persistentes, não desistirem ao primeiro obstáculo. É necessário aprender a perder, e aprender o que fazer para ganhar.

A tabela que se segue (Tabela 16) faz referência às competições mais importantes realizadas durante a época às quais estive presente.

Tabela 16: Competições

Sem.	Data	Competições
11	24-30 Nov.	Torneio Abertura Jovem (inf/inc/juv) - Lumiar 29 Nov.
13	8-14 Dez.	Torneio Preparação (juv/jun/sen) - 11 Dezembro
14	15-21 Dez.	Torneio Preparação (juv/jun/sen) - 18 e 20 Dezembro
16	29-4 Jan.	Torneio Velocidade/Barreiras (juv/jun/sen) - 4 Janeiro
17	5-11 Jan.	Regional Absoluto Inverno - 10, 11 Janeiro
18	12-18 Jan.	Campeonato Nacional Juvenis PC - 17, 18 Janeiro
20	26-1 Fev.	Triatlo Técnico Regional Juv - Jamor 1 Fevereiro
21	2-8 Fev.	Campeonato Nacional Juniores PC - 7, 8 Fevereiro
24	23-1 Mar.	Inter-Associações Triatlo (provas extra) - 28 Fevereiro
27	16-22 Mar.	Meeting Jovem - 21 Março
28	23-29 Mar.	Km jovem regional + provas extra - Inatel, 28 e 29 Março
30	6-12 Abr.	2º Meeting Jovem - 11 e 12 Abril
32	20-26 Abr.	Torneio Preparação (juv/jun/sen) - 26 Abril
33	27-3 Mai.	3º Meeting Jovem + Provas Extra - Lumiar, 2 Maio
35	11-17 Mai.	Regional Absoluto - Inatel 16, 17 Maio
37	25-31 Mai.	Olímpico Jovem Regional - Lumiar 30, 31 Maio
42	29-5 Jul.	Campeonato Nacional juniores - 4, 5 Julho

4.2. Organização e participação em eventos desportivos

No estágio estive envolvida em diversos eventos desportivos realizados na instituição, tendo inclusive realizado a proposta para uma atividade a realizar com os Benjamins. De seguida, descrevemos cada uma das participações:

- Colaboração em atividades com os benjamins (**Kids Athletics**) (ver relatório da atividade em anexo VI);
- Proposta de uma atividade a realizar com os atletas Benjamins “**Torneio de Atletismo de Rua**” (ver programa e cartazes em anexo VIII).

O **Kids Athletics** trata-se de uma iniciação à competição para os Benjamins (Benjamins A – 7 a 9 anos) e Benjamins B – 10 a 11 anos) na qual se realizam exercícios com base nas disciplinas técnicas do atletismo. Os exercícios realizados nesta atividade devem ser entendidos como orientação didática e pedagógica e garantir, em primeiro lugar, um carácter de aprendizagem lúdica. Estes são organizados com um circuito de estações, onde as crianças têm a possibilidade de experimentar cada situação

e depois realizarem um determinado número de tentativas para competição em função das características da própria competição, do número de participantes e das condições de organização.

As provas de corrida são, preferencialmente, realizadas em equipa (corrida em grupo ou estafetas). As provas são realizadas em sistema de competição coletiva e combinada. Preferencialmente, as equipas devem ter o mesmo número de crianças do mesmo sexo. Prevalece, porém, o princípio de não exclusão, devendo encontrar-se solução para que todas as crianças possam competir, mesmo que haja a necessidade de formar equipas com maior número de elementos ou equipas mistas. Cada clube/escola pode apresentar várias equipas. De acordo com o princípio de não exclusão, no caso de um clube/escola não ter o número suficiente de elementos, as crianças poderão participar individualmente ou constituir-se-ão equipas com elementos de clubes/escolas diferentes. Em cada encontro deverão organizar-se circuitos que incluam provas das três famílias do atletismo (corridas, saltos, lançamentos). Em cada prova a equipa é classificada de acordo com a prestação do seu conjunto (por exemplo: o tempo da equipa numa estafeta) ou pelo somatório das prestações individuais (por exemplo: a soma dos níveis de rendimento alcançados pelos membros da equipa). Em cada prova é atribuída uma pontuação em função do número total de equipas e da classificação de cada equipa (por exemplo: com 10 equipas participantes, são atribuídos 10 pontos à 1ª equipa, 9 pontos à 2ª e assim sucessivamente). Vence a competição a equipa que, no final de todas as provas, obtiver o maior somatório de pontos.

Estas atividades servem de promoção de saúde – incentivo a brincar e consumir energias; interação social – o trabalho em equipa permite às crianças enfrentar e aceitar as suas diferenças; caráter de aventura – a incerteza do resultado final, até ao último jogo.

Conforme previsto nas atividades de estágio apresentamos uma proposta para realização de um evento desportivo, denominada **“Torneio de Atletismo de Rua”** que iria ser inserido nas atividades de Kids Athletics. O principal objetivo desta atividade seria diversificar os exercícios já realizados aumentando a motivação e participação das crianças envolvidas. Esta proposta não foi realizada porque, apesar de ter sido apresentada à entidade responsável não obtive resposta por parte dos órgãos envolvidos.

4.3. *Formações*

As formações foram realizadas com o objetivo de adquirir novos conhecimentos, uma vez que estas são essenciais para quem procura novas aprendizagens, pois estas têm grande importância na transmissão de ideias. A formação é importante para a aquisição e renovação de novos conhecimentos, pois proporcionam aos treinadores a troca de experiências entre os mesmos, promovendo ainda importantes reflexões sobre as atividades desenvolvidas (ver exemplos de relatórios em anexo VII).

Neste contexto realizei duas formações organizadas pelo Instituto Politécnico da Guarda (CIDESD e 4º Congresso de Pedagogia do Desporto) e uma formação sobre velocidade.

5. Reflexão Final

Após quinhentas horas de estágio, na Academia de Atletismo do Sporting Clube de Portugal, o balanço que faço é extremamente positivo. Fazendo uma análise deste ano letivo, posso afirmar que o estágio permitiu-me crescer tanto a nível profissional como pessoal. Pessoalmente, nunca tinha sido treinadora de atletismo o que permitiu o meu desenvolvimento como profissional de desporto.

No âmbito geral, este estágio foi uma mais-valia na formação de uma futura técnica de atletismo, pelo vasto reportório de tarefas desenvolvidas quer pelas experiências vividas quer pelas competências adquiridas com as atividades realizadas.

Iniciei a nobre arte de dar treinos de Atletismo, numa época em que a maioria das pessoas estão voltadas para o futebol. Assim, sinto um enorme prazer, o prazer de levar até aos jovens atletas os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação. Praticamente deixei de ser treinadora de futebol para dedicar-me ao atletismo. Quando menos esperava mudei de área, fiquei muito contente ao redescobrir os encantos da aprendizagem do atletismo para jovens.

Funções como planear, organizar, executar e avaliar/refletir, foram parâmetros fulcrais à dinâmica de toda a atividade envolvente no estágio, fundamentais para alcançar o êxito profissional no processo de ensino, contribuindo para o êxito pessoal, pois influenciou o nosso dia-a-dia pelo maior rigor, maior organização, definição de objetivos e estratégias que visámos alcançar.

No início e devido à minha personalidade introvertida senti algumas dificuldades na integração no local de estágio, mas com o passar dos dias e com a ajuda de todos os treinadores fui-me sentindo mais confiante e mais comunicativa, o que em muito devo aos treinadores que trabalharam comigo, Alexandre Costa e Roman Guliy, e ao meu supervisor de estágio José Uva pela disponibilidade, por reconhecer o meu esforço, empenho e permitir-me crescer, mas principalmente pelo apoio demonstrado durante todo o estágio.

Nas sessões de treino, realizou-se trabalho de força e técnica nas diferentes disciplinas do atletismo, sendo que houve mais trabalho de velocidade. Durante as sessões de treino verifiquei que os atletas estavam sempre motivados e empenhados na realização dos exercícios propostos. Estes atletas são todos unidos e colaboram todos

uns com os outros na realização das tarefas propostas. Os treinos são organizados com um grau de empenhamento motor adequado ao nível dos atletas.

Ao longo da época, realizaram-se algumas competições, onde os atletas obtiveram bons resultados. O acompanhamento de atletas em competição foi importante para sentir alguma da pressão que todos os treinadores sentem nas competições, contudo a minha principal preocupação foi transmitir força e confiança aos atletas.

As competições são um momento de pressão para os atletas visto que têm de demonstrar o seu potencial. Estas decorreram de acordo com o previsto e com espírito de cooperação e competição.

Também participei numa atividade realizada para os Benjamins A (7-9 anos) e Benjamins B (10-11 anos) sendo estas chamadas de atividades *Kids' Athlétic*. As atividades realizadas neste tipo de encontros devem ser entendidas como orientações didáticas e pedagógicas e garantir, em primeiro lugar, um carácter de aprendizagem lúdico. Estas atividades servem de promoção de saúde – incentivo a brincar e consumir energias; interação social – o trabalho em equipa permite às crianças enfrentar e aceitar as suas diferenças.

Ao longo da época houve aspetos positivos e aspetos negativos a salientar. Os aspetos positivos são o empenhamento dos atletas nas tarefas a serem realizadas, tanto nos treinos como nas competições e os recordes pessoais e conquistas que obtivemos ao longo da época. Os aspetos negativos foram as lesões que alguns atletas acabaram por sofrer.

Quanto a mim, o meu principal objetivo enquanto treinadora é ser o mais objetiva possível e perder o menor tempo possível na transição dos exercícios, para poder manter os atletas empenhados. As dificuldades sentidas nos primeiros treinos que orientei foram ultrapassadas, principalmente o nervosismo. No entanto, ainda tenho muito a aprender e a melhorar, principalmente nas disciplinas que tenho menor conhecimento (saltos e lançamentos) para que possa continuar a evoluir. De modo a uma melhor e maior confiança na transmissão de conteúdos foi relevante possuir um conhecimento mais vasto das disciplinas a serem abordadas, nomeadamente naquelas modalidades que o conhecimento era menor (saltos e lançamentos). Assim, continuarei a trabalhar de forma a adquirir mais conhecimentos e transmitir esses mesmos

conhecimentos da melhor forma possível. É meu objetivo que, ao longo desta carreira que agora se inicia, procurar sempre novas formas de ensinar e de estar atualizada, aprofundar os conhecimentos, tanto na vertente teórica como na prática. Pretendo também adquirir novas competências e aperfeiçoar as já adquiridas nas aulas ao nível profissional e pedagógico.

Com o decorrer do tempo todas as dificuldades foram desaparecendo, estando hoje mais à vontade. Para que todas essas dificuldades fossem ultrapassadas houve uma grande contribuição de todos os treinadores e do coordenador de estágio. Por tudo isto, considero que foi extremamente gratificante e útil, todo o esforço e dedicação.

Conclusão

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

O estágio foi completamente ao encontro da minha expectativa e estou convicta que a escolha do local de estágio foi a melhor e mais acertada para a minha vida profissional, uma vez que este reunia todas as condições necessárias à realização de um bom estágio. O facto de realizar pela segunda vez estágio numa instituição de enorme reputação e prestígio, quer a nível nacional, quer a nível internacional, foi a concretização de um sonho que pensava ser impossível de conseguir.

A nível profissional e como o meu objetivo passa por estar envolvida diretamente com o treino, considero que o facto de ter estagiado na Academia de Atletismo do Sporting Clube de Portugal foi uma mais-valia. Nesta instituição adquiri diversas capacidades e metodologias, visto que a mesma é uma das melhores escolas de formação de Portugal. Foi um desafio muito importante para a minha formação e para o meu futuro.

Foi certamente um ano muito enriquecedor, onde tive experiências diversas. Tive sucessos como fracassos, até porque é com eles que aprendemos e dessa forma evoluímos enquanto futuros profissionais do desporto.

Quando se trabalha com jovens no seu processo de crescimento e estes veem nos seus treinadores modelos a seguir é extremamente gratificante e enche-nos de orgulho. Podermos acompanhar jovens numa fase tão importante da vida, e de contribuirmos para o seu desenvolvimento foi um desafio muito aliciante e estimulante.

Como futuro profissional de desporto, sinto que esta experiência foi muito para além da área do treino, existindo um grande desenvolvimento a nível pessoal e social.

O facto de ter conhecido por dentro um clube tão grande e tão importante, foi muito marcante a nível pessoal, uma vez que nos permitiu conhecer e conviver com pessoas com diversas culturas, com as quais podemos aprender e aprofundar conhecimentos.

Palavras como gratificante, produtivo, interessante e enriquecedor, são algumas

das palavras que descrevem esta experiência.

Deste modo, há muitos aspetos positivos a salientar, como por exemplo, o carinho que se criou entre mim e as crianças, treinadores e todas as pessoas que diretamente contactei durante o estágio. Além disso, foi uma experiência excelente a nível de conhecimentos, pois melhorei imenso, tanto no treino como na organização e planificação de um treino. Isto tudo só foi possível porque houve muito apoio e dedicação por parte de quem nos coordena para que aprendesse cada vez mais.

Finalizo com a sensação de que apesar de tudo o dever foi cumprido e todos os objetivos iniciais que me foram propostos foram alcançados.

Bibliografia

- Abrantes, J. (2006). Quem corre por gosto... O treino da corrida. *Lisboa: Xistarca*.
- Bompa, T. (1999). Planeamento a longo prazo: O Caminho para a Alta Competição. In Seminário internacional Treino de Jovens “Os caminhos para o sucesso”. (p.139-150) *Lisboa: Centros de Estudos e Formação Desportiva*.
- Bompa, T. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. *Barcelona: Editorial Hispano Europea*.
- Castelo, J. (1998). A Estrutura do Processo de Treino – A Macroestrutura do Processo de Treino. Metodologia do Treino Desportivo. *Edições FMH. (p.549 - 600)*.
- Cunha, J. (2000). Planeamento do Treino com Crianças e Jovens. *Revista Treino Desportivo*. Vol. 8 (p.17 – 25).
- Delmas, M. (2008). Planificación y control del entrenamiento de resistencia. *Badalona: Editorial Paidotribo*.
- Forteza, A. (2007). Treinamento Desportivo, Do ortodoxo ao contemporâneo. São Paulo. *Phorte editora*.
- Gambetta, V. (1993). Novas tendências na teoria do treino desportivo. *Revista Horizonte (p123-126)*.
- Gonçalves, C. (2006). A educação moral na formação do atleta. *Revista Horizonte (p.14-19)*.
- López López, M.; López López, I.; Vélez Cardena, D. (2000). Planificación y periodización de una tempomrada de un equipo de fútbol profesional. *Revista Training Futbol (p.27 – 39)*.

- Manuel, B. (1992). As cinco etapas da formação do jovem atleta. *Revista Atletismo*.
- Manso, J., Valdivieso, M. & Caballero, J. (1996). Planificación del entrenamiento desportivo. *Madrid: Editorial Gymnos*
- Marques, A. (1993), Os Métodos de Treino e a Teoria das fases Sensíveis, *Horizonte, Lisboa, Vol. XI*.
- Matveiev, L (1991), Fundamentos do Treino Desportivo, 2ª Ed., *Lisboa, Horizonte (p.306 – 317)*.
- Matveiev, L. (1990). O processo de treino desportivo. (2ªedição) *Lisboa: Livros Horizonte*.
- Mikkelsen, L. (1996). How to train to become a top distance runner. *New Studies in Athletics*.
- Molfetta, D. (2009). A programação do treino do Jovem Atleta como ponto de partida para os resultados do futuro. *Revista técnica da Federação Portuguesa de Atletismo (p.15-22)*.
- Navarro V., F.; Manso G., J.; Caballero, J. (2000). Planificación del Entrenamiento Deportivo. *Madrid: Ed. Gymnos*.
- Peixoto, C. (1999). Os Sistemas de Periodização do treino. *Revista Ludens – vol16 (p.47 – 52)*.
- Pereira, M. (1981). Carlos Lopes e a Escola Portuguesa do Meio Fundo. *Lisboa: Editora Sá da Costa*.
- Pereira, M. (1983). A Escola Portuguesa de Meio-Fundo. *Revista Atletismo (p.24-25)*.
- Platonov, V. (1997). Princípios da preparação a longo prazo. *Revista Treino Desportivo (p.14-23)*.

- Platonov, V. (1997). La adaptación en el deporte. *Editorial Paido tribo, Barcelona.*
- Proença, J. (1986). As etapas de preparação do jovem atleta. *Revista Atletismo (p.36-38).*
- Raposo, A. (2005). A força no treino com jovens no clube e na escola, *Lisboa: Editorial Caminho.*
- Rolim, R. (1998). Contributo para o Estudo do Treino de Meio-Fundo e Fundo de Atletas Jovens em Portugal. Dissertação de Doutoramento. *Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.*
- Schiffer, J. (2008). Children and youths in athletics. *New Studies in Athletics.*
- Siff, M. & Verskhoshansky, Y. (2000). Superentrenamiento. *Barcelona: Editorial Paidotribo.*
- Suslov, F. (2008). Current problems in the development of young athletes. *New Studies in Athletics.*
- Sobral, F. (2008). Conceitos básicos para o estudo do crescimento humano aplicado ao desporto infanto-juvenil. Notas de apoio à disciplina de Crescimento, Morfologia e Prontidão Desportiva. *Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.*
- Tchiene, P. (1990). El estado actual de la teoria del entrenamiento. *Roma, Escuela de deportes.*
- Thumm, H. (1987). The importance of the basic training for the development of performance. *New Studies in Athletics.*
- Verkhoshansky, U (1999). Entrenamiento desportivo: planificación y programación. *Barcelona: Ediciones Martinez Roca*
- Wathen, D.(1993). Periodization: Concepts and Applications. Cap. 30 (p.459 – 471).

- Westcott, W. (2008). Programa de treino de força para jovens. *Revista Atletismo*, XXVII (320), *Dossier Técnico* (1-4).
- www.sporting.pt – Consultado dia 28 de setembro de 2014 pelas 11h00.

ANEXOS