



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Sofia Leite da Silva

julho | 2015

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



Relatório de Estágio
Licenciatura em Desporto

Discente
Sofia Leite da Silva

Ano letivo 2014/2015

Guarda, Julho 2015

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Este relatório surge no âmbito do 3º ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

Professor Orientador

Prof. Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Sofia Leite da Silva

Guarda, Julho 2015

Ficha de Identificação

Aluna/Discente Estagiária: Sofia Leite da Silva

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

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50, 6300-559 Guarda

Telefones: 271220135/ 271220111 **Fax:** 271222325

Entidade Acolhedora: Associação Desportiva Sanjoanense (ADS)

Morada: Avenida Benjamim Araújo, 3700-059 – S. João da Madeira

E-mail: sede@ads.pt

Contacto: 256822214

Tutor na Entidade de Acolhimento: Augusto Araújo da Almeida **Nível:** 3

Grau Académico: Licenciado em Educação Física

Contacto: almeidaaugusto@sapo.pt – 919679673

Coordenador do Estágio: Pedro Tiago Matos Esteves

Grau Académico: Doutorado em Ciências do Desporto

Contacto: ptesteves@ipg.pt

Início do Estágio: 10 de Setembro de 2014

Fim do Estágio: 20 de Junho de 2015

Agradecimentos

Este processo que agora termina faz parte de um sonho pessoal e profissional que vejo ser concretizado. Assim, considero importante manifestar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que me foram importantes e àquelas que, de algum modo, contribuíram para o sucesso deste trabalho.

Ao Instituto Politécnico da Guarda, nomeadamente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto por me ter acolhido na sua instituição.

Ao meu orientador de estágio, Professor Doutor Pedro Esteves por toda a ajuda prestada no desenrolar do mesmo, pela sua amabilidade, preocupação, disponibilidade, atenção e interesse constante, mas também pela essencial e imprescindível transmissão de conhecimentos ao longo destes dois anos.

Ao meu tutor Augusto Araújo e treinador Victor Carregosa, por terem aceite o desafio de me orientarem neste estágio, por toda a importância que tiveram na sua elaboração, bem como pelo seu apoio, amizade e disponibilidade prestada.

Às minhas atletas pela integração e pela disponibilidade de vivenciar junto delas momentos únicos de amizade, empenho, alegria e luta que vou levar pela vida fora.

A todos os professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pela sua capacidade de transmissão de conhecimentos e apoio incondicional.

Aos meus amigos de sempre pela amizade e companheirismo. E aos que conheci durante a minha formação académica na cidade da Guarda, em especial aos do menor de treino desportivo, por contribuírem para que o meu dia-a-dia fosse feliz nesta cidade. Pela troca de conhecimentos, pela confiança depositada em mim, pelos momentos únicos, pela superação de obstáculos e pela disponibilidade em me apoiarem e ajudarem.

À minha família, em especial pais e irmã, pelo apoio incondicional que me deram, pela paciência e amor que me deram ao longo desta viagem e pela extraordinária virtude de acreditarem e depositarem em mim toda a confiança possível.

Ao meu avô que foi como um segundo pai para mim, o meu guia de conduta, o meu livro de instruções, a minha referência mais bonita, o meu padrão de lealdade e respeito, o meu máximo exemplo de Amor e de orgulho desmedido em mim.

Por fim, gostaria de estender os meus agradecimentos a todos aqueles que me foram ajudando, fornecendo informações, ideias e críticas, algumas essenciais para a consecução deste estágio e respetivo relatório.

Resumo

O presente relatório surge no âmbito da unidade curricular de Estágio do 2º semestre do menor de Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Ao longo deste trabalho serão expostas todas as atividades desenvolvidas na instituição Associação Desportiva Sanjoanense (ADS), onde desempenhei o papel de treinadora adjunta e estagiária da modalidade de basquetebol.

O documento encontra-se estruturado em quatro secções principais. Na primeira é exposta uma caracterização da entidade acolhedora. Neste ponto refiro alguns aspetos como os recursos humanos (equipa técnica e atletas), recursos materiais e espaciais. Em seguida apresentam-se os objetivos gerais e específicos, defino as áreas e fases de intervenção e respetiva carga horária do estágio, que nortearam todo o processo. No que respeita às atividades desenvolvidas inclui-se o planeamento e periodização do treino, a observação e avaliação da performance e a intervenção na sessão de treino e competição. Nesta secção relatam-se ainda as tarefas desenvolvidas, problemas vivenciados e estratégias adotadas. Por fim, é apresentada uma reflexão final de todo o processo de estágio enquanto síntese.

Palavras-chave: Basquetebol; Treino de jovens; Planificação do treino; Periodização do treino; Observação e Análise do jogo.

Índice

| | |
|--|-----|
| Ficha de Identificação | I |
| Agradecimentos..... | II |
| Resumo..... | IV |
| Índice de tabelas | VII |
| Índice de figuras | VII |
| Introdução | 1 |
| 1. Caracterização da entidade acolhedora | 3 |
| 1.1. Contextualização histórica do clube..... | 3 |
| 1.2. Contextualização social, geográfica e económica | 4 |
| 1.3. Estrutura organizacional..... | 5 |
| 1.3.1. Equipa técnica | 5 |
| 1.3.2. Atletas | 5 |
| 1.3.3. Recursos materiais..... | 6 |
| 1.3.4. Recursos espaciais..... | 7 |
| 2. Objetivos e planeamento do estágio..... | 9 |
| 2.1. Áreas e fases de intervenção | 9 |
| 2.2. Objetivos do estágio..... | 10 |
| 2.2.1. Objetivos gerais..... | 10 |
| 2.2.2. Objetivos Específicos | 10 |
| 2.3. Carga horária do estágio..... | 11 |
| 3. Atividades desenvolvidas | 12 |
| 3.1. Planeamento e periodização do treino..... | 12 |
| 3.1.1. Calendarização | 12 |
| 3.1.2. Planeamento anual..... | 15 |
| 3.1.3. Periodização do treino | 17 |
| 3.2. Observação e análise da performance | 19 |
| 3.2.1. Observação das sessões de treino e jogos | 19 |
| 3.2.2. Testes físicos, técnicos e questionário de motivação para a prática desportiva .. | 20 |
| 3.3. Intervenção na sessão de treino e competição..... | 24 |
| 3.3.1. Organização e recolha do material | 24 |
| 3.3.2. Acompanhamento das jogadoras durante a competição..... | 25 |
| 3.3.3. Controlo de assiduidade | 26 |

| | | |
|--------|---|----|
| 3.3.4. | Sessão de treino..... | 27 |
| 3.3.5. | Scouting do adversário..... | 28 |
| 3.3.6. | Vídeo de carácter motivacional..... | 29 |
| 3.4. | Atividades complementares..... | 30 |
| 3.4.1. | Reunião preparatória para a época..... | 30 |
| 3.4.2. | Atividade de promoção..... | 31 |
| 3.4.3. | Eventos formativos..... | 31 |
| | Reflexão final e conclusão..... | 34 |
| | Bibliografia..... | 37 |
| | Anexos..... | 39 |
| | Anexo 1 - Convenção de Estágio | |
| | Anexo 2 – Áreas e fases de intervenção | |
| | Anexo 3 – Carga horária do estágio | |
| | Anexo 4 – Calendarização | |
| | Anexo 5 – Conteúdos de treino | |
| | Anexo 6 – Objetivos individuais e coletivos da equipa | |
| | Anexo 7 – Planeamento anual | |
| | Anexo 8 – Ficha de observação de treino e jogo | |
| | Anexo 9 – Teste físico, técnico e questionário de motivação para a prática desportiva | |
| | Anexo 10 – Mapa de assiduidade a jogos e treinos | |
| | Anexo 11 – Sessão de treino | |
| | Anexo 12 – Dados estatísticos de cada campeonato | |
| | Anexo 13 – Ficha de scouting | |
| | Anexo 14 – Eventos formativos | |

Índice de tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Caracterização das atletas..... | 6 |
| Tabela 2 - Caracterização do material disponível | 7 |
| Tabela 3 - Áreas e fases de intervenção | 9 |
| Tabela 4 - Carga horária do início da época..... | 11 |
| Tabela 5 - Carga horária definitiva..... | 12 |
| Tabela 6 - Calendarização 1º fase distrital | 12 |
| Tabela 7 - Calendarização 2º fase distrital | 13 |
| Tabela 8 - Calendarização 1º fase nacional | 14 |
| Tabela 9 - Microciclo | 18 |
| Tabela 10 - Testes físicos de velocidade e flexibilidade | 20 |
| Tabela 11 - Testes técnicos de lançamento | 21 |
| Tabela 12 – Dimensão de competências desportivas | 22 |
| Tabela 13 - Dimensão da saúde..... | 23 |
| Tabela 14 - Dimensão da amizade e lazer | 24 |
| Tabela 15 - Ficha de assiduidade..... | 26 |

Índice de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 - Logótipos da entidade acolhedora | 4 |
| Figura 2 – Pavilhão Complexo Desportivo Paulo Pinto..... | 8 |
| Figura 3 - Pavilhão Municipal das Travessas..... | 8 |
| Figura 4 - Calendarização fase final distrital..... | 13 |
| Figura 5 - Concentração das atletas no balneário | 25 |
| Figura 6 - Vídeo motivacional..... | 29 |
| Figura 7 – Atividade de promoção | 31 |

Introdução

O presente documento – Relatório de Estágio - insere-se no âmbito da unidade curricular de Estágio do *minor* de treino desportivo da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio, pelo seu posicionamento no tempo, representa o culminar de todo um processo de aprendizagem de competências adquiridas nas unidades curriculares do plano de estudos do curso e que irão ser imprescindíveis para os desafios que poderão advir na nossa futura carreira profissional. O estágio é visto como uma rampa de lançamento para o mercado de trabalho pois possibilita uma transição entre o papel de aluno para o de treinador. Nesta etapa ocorre todo um conjunto de aprendizagens decorrentes do contacto com uma realidade profissional que envolvem um cuidadoso e sistemático processo de observação, intervenção e reflexão. Neste âmbito, as atividades de acompanhamento e supervisão são fundamentais.

A modalidade que escolhi para realizar este estágio foi o Basquetebol visto que a maior parte das minhas vivências desportivas ocorreram nesta modalidade e na Associação Desportiva Sanjoanense (ADS), em particular. Foi uma oportunidade única de crescimento pessoal e profissional, isto porque permitiu-me participar num vasto leque de atividades, trabalhar com jovens e crianças e conhecer pessoas capazes, experientes e conhecedoras de basquetebol, que me ajudaram a evoluir. Proporcionou-me novas experiências e vivências e permitiu desenvolver a capacidade crítica e a capacidade de compreender e intervir perante um grupo de atletas.

O presente relatório de estágio encontra-se estruturado em torno de 4 pontos fundamentais:

- i) Análise da entidade acolhedora envolvendo a sua contextualização histórica, sócio-geográfica-económica, organizacional bem como a caracterização de recursos humanos, espaciais e materiais:
- ii) Objetivos e planeamento do estágio;

iii) Atividades desenvolvidas, tais como planeamento e periodização do treino e análise de performance;

iv) Reflexão das atividades desenvolvidas.

Este trabalho tem como objetivo expor e discutir as práticas, os saberes, e as competências vivenciadas ao longo do presente ano letivo na equipa de sub16 femininas da Associação Desportiva Sanjoanense.

1. Caracterização da entidade acolhedora

1.1. Contextualização histórica do clube

Fundada em 1924, a Associação Desportiva Sanjoanense (ADS) localiza-se na cidade de São João da Madeira, distrito de Aveiro. Nos primeiros anos de vida, a atividade da ADS desenrolava-se em torno da modalidade de futebol mas a partir da década de 30 do século passado, começou a diversificar as suas atividades com a abertura da seção de atletismo e de basquetebol. Nas décadas seguintes, outras atividades foram sendo incluídas como o hóquei em patins, ginástica, voleibol e andebol. (<http://www.ads.pt/historial/>)

Na atualidade o clube possui as modalidades de futebol, andebol, basquetebol, bilhar, ginástica, hóquei patins. Em termos de canais de comunicação, o clube utiliza com intensidade as novas tecnologias e as redes sociais (e.x., *instagram*, blog e página de facebook).

No que respeita ao palmarés da secção de basquetebol destacam-se as conquistas de títulos distritais masculinos: 1952/1953, 1954/1955, 1956/1957, 1986/1987 a equipa de séniores; 2007/2008 sub 20; 2005/2006, 2009/2010, 2012/2013 sub 18; 2003/2004, 2012/2013 e 2013/2014 sub 16 e 1990/1991, 2003/2004, 2007/2008 sub 14. Já nas conquistas de títulos distritais femininos destaca-se: 1967/1968, 1968/1969, 1969/1970, 1970/1971, 1983/1984, 1985/1986, 1986/1987, 1987/1988 séniores; 1981/1982 e 1982/1983 sub 18; 2012/2013 sub 16; 2007/2008 e 2013/2014 (2º divisão) sub 14. A nível de títulos nacionais: 1979/1980 séniores (3º divisão), 1981/1982 séniores (2º divisão), 2003/2004 séniores (CNB2), 2004/2005 e 2007/2008 sub 16 (taça nacional), 2007/2008 sub 14 masculinos, 2007/2008 sub 14 femininas, 2008/2009 sub 18 masculinos (taça nacional) e por fim 2009/2010 sub 16 femininas (<http://basquetebolsanjoanense.blogspot.pt/>).



Figura 1 - Logótipos da entidade acolhedora

1.2. Contextualização social, geográfica e económica

Integrada na Área Metropolitana do Porto desde 2004, S. João da Madeira é o segundo maior concelho do Distrito de Aveiro com uma população aproximada de 22 mil habitantes. S. João da Madeira ocupa um lugar de destaque no mapa empresarial português. Na dimensão empresarial destaca-se a Oliva Creative Factory bem como a Sanjotec- Centro Empresarial e Tecnológico. A vitalidade do tecido empresarial cria condições favoráveis para o apoio financeiro e logístico às atividades desportivas.

A dimensão desportiva tem sido uma clara prioridade para a autarquia. Destaque-se a criação de novos espaços desportivos, como o Centro de Formação Desportiva, o Pavilhão das Travessas e o Complexo Desportivo Paulo Pinto, que pretendem contribuir para o incremento da prática desportiva. Esta aposta cria condições espaciais favoráveis para o desenvolvimento da prática desportiva por parte dos clubes bem como para um recrutamento mais facilitado de novos praticantes (<http://www.cm-sjm.pt/>).

1.3. Estrutura organizacional

1.3.1. Equipa técnica

A equipa técnica de sub-16, sexo feminino, da Associação Desportiva Sanjoanense foi constituída por um treinador principal, Vítor Carregosa, por mim, Sofia Silva enquanto treinadora adjunta/estagiária, e pela técnica de estatística, Elsa Pinho e pelo seccionista, Luís Filipe Carregosa.

O treinador principal assumiu as responsabilidades de planificação das sessões de treino, definição do modelo de jogo e operacionalização do processo de treino. A técnica de estatística e o seccionista recolhiam os indicadores estatísticos de cada jogo e davam apoio às diferentes sessões de treino.

1.3.2. Atletas

O plantel foi constituído por 14 jogadoras, sendo que 7 (sinalizadas com *) frequentam o escalão de cadetes pelo segundo ano, enquanto que as restantes frequentam este escalão apenas pelo primeiro ano. Destas 14 jogadoras, tivemos o privilégio de 6 jogadoras (sinalizadas com **) terem sido chamadas aos treinos da seleção distrital, embora apenas duas (jogadora C e H) terem sido convocadas para representar a seleção distrital de Aveiro sub 16 femininas. A jogadora F é uma atleta com subida de escalão, que também representou a seleção distrital mas do seu escalão, isto é sub14 femininas (tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização das jogadoras

| Jogadoras | Idade | Data de nascimento | Peso (kg) | Altura (m) | Anos de prática |
|-----------|-------|--------------------|-----------|------------|-----------------|
| A *,** | 16 | 1999-03-20 | 61 | 1,68 | 7 |
| B | 15 | 2000-02-17 | 57.7 | 1,66 | 6 |
| C *,** | 16 | 1999-11-02 | 72.6 | 1,64 | 3 |
| D *,** | 16 | 1999-12-27 | 51.4 | 1,60 | 5 |
| E *,** | 16 | 1999-08-25 | 63.8 | 1,71 | 7 |
| F * | 13 | 2002-11-18 | 48.0 | 1,58 | 7 |
| G | 15 | 2000-08-29 | 54.8 | 1,58 | 3 |
| H *,** | 16 | 1999-03-16 | 54.3 | 1,62 | 4 |
| I | 15 | 2000-06-12 | 51.5 | 1,59 | 4 |
| J *,** | 16 | 1999-01-22 | 71.1 | 1,71 | 3 |
| K * | 16 | 1999-03-29 | 48.1 | 1,56 | 4 |
| L | 15 | 2000-09-09 | 52.7 | 1,58 | 4 |
| M | 15 | 2000-02-01 | 61.7 | 1,60 | 8 |
| N | 15 | 2000-03-29 | 48.6 | 1,60 | 1 |

No que diz respeito à caracterização etária das atletas estas enquadram-se entre os 14 e 16 anos. Em termos de estatura apresentam um valor médio relativamente baixo comparadas com as equipas adversárias ($M=1,62$; $DP=0,05$) e em termos ponderais um valor médio relativamente igual às equipas adversárias ($M=57\text{kg}$; $DP=8,17$). Relativamente aos anos de experiência, as jogadoras apresentam em média 5 anos de prática da modalidade ($DP=1,94$) o que indica uma experiência relativamente extensa.

1.3.3. Recursos materiais

O clube apresentou para a equipa de sub16 os seguintes recursos materiais:

Tabela 2 - Caracterização do material disponível

| Material disponível | Quantidade | Estado do material |
|----------------------------|-------------------|---------------------------|
| Bolas de basquetebol | 16 | Muito Bom |
| Bola medicinal | 6 | Muito Bom |
| Cones | 10 | Bom |
| Arcos | 6 | Bom |
| Cadeiras | 4 | Bom |
| Cordas | 4 | Bom |
| Coletes | 12 | Bom |
| Bancos suecos | 4 | Bom |
| Tabelas | 6 | Muito Bom |

A tabela (2) de material disponível apresentava uma grande quantidade e qualidade tendo em vista o seu contributo para qualidade de treino. O material que nos fez mais falta e, por conseguinte, propusemos a sua aquisição foi: escadas de agilidade e do TRX para o treino da força em condições de instabilidade.

1.3.4. Recursos espaciais

O clube tem à sua disposição dois pavilhões (Complexo Desportivo Paulo Pinto e Pavilhão Municipal das Travessas) para a realização dos treinos e respetivas competições. Ambos encontram-se no centro da cidade, o que permite um rápido acesso às instalações do clube visto que praticamente todas as jogadoras são dessa área de residência.

No que respeita ao Complexo Desportivo Paulo Pinto, inicialmente conhecido pelo nome de Complexo Desportivo das Corgas, foi um dos primeiros espaços desportivos a ser implementados em S. João da Madeira. Construído para dar resposta a diversas valências, é composto por quatro campos de ténis, recintos de voleibol e de futebol de praia, uma piscina Olímpica de oito corredores com as dimensões de 50x25 metros, uma zona de saltos para a piscina, uma piscina infantil, bar interior e exterior. Deste

complexo faz ainda parte um Pavilhão Desportivo para a prática de várias modalidades como o basquetebol, andebol, desportos de combate, ginástica e futsal. Desde 11 de setembro de 2004 este equipamento passou a designar-se Complexo Desportivo Paulo Pinto em homenagem póstuma ao grande basquetebolista sanjoanense, desaparecido em Março de 2002.



Figura 2 – Pavilhão Complexo Desportivo Paulo Pinto

O Pavilhão Municipal das Travessas é um dos maiores recintos desportivos cobertos do País, podendo funcionar simultaneamente no seu interior quatro áreas de jogo. Este equipamento tem sido um dos “palcos” principais da vasta atividade desportiva que tem sido desenvolvida em S. João da Madeira. Este espaço é ainda composto por uma sala de musculação, sala de conferência de imprensa, posto médico, sala dos desportos de combate, secretaria, salas de apoio, quatro balneários, cinco arrecadações e tem capacidade para 6000 espectadores.



Figura 3 - Pavilhão Municipal das Travessas

No que diz respeito às áreas de intervenção assumi funções no planeamento e periodização do treino, observação do treino e competição, intervenção na sessão de treino e avaliação.

2.2. Objetivos do estágio

2.2.1. Objetivos gerais

- Aprofundar competências pedagógicas e didáticas de acordo com as solicitações emergentes do contexto de estágio;
- Aplicar competências e conhecimentos teórico-práticos adquiridos no decorrer da formação académica e consolidar estes processos através de trabalho autónomo;
- Ser pontual, responsável e assíduo;
- Melhorar a capacidade de comunicação;
- Adquirir uma experiência profissional para mais tarde poder integrar no mundo do trabalho;
- Adquirir, desenvolver e aprofundar conhecimentos nos domínios da investigação e do conhecimento científico.

2.2.2. Objetivos Específicos

- Transmitir às atletas o prazer em praticar esta modalidade;
- Realizar e planear atividades fora do contexto de pavilhão a nível social e competitivo, através da promoção do basquetebol;
- Avaliar o desempenho da equipa nos quatro componentes de treino (técnico, tático, físico e psicológico);

- Auxiliar o treinador principal na planificação do treino, no controlo do treino, na respetiva observação e análise do treino mas também na prescrição de exercício;
- Analisar e observar jogos ao longo da época desportiva.

2.3. Carga horária do estágio

Numa primeira fase de estágio e respetivo início de época (tabela 4), a equipa passava por ter 4 sessões de treino por semana (apresentadas a cor vermelha). Iniciamos a época com treino à segunda das 19h às 20h30; à quarta das 17h30 às 19h; à quinta das 19h às 20h30 e ao sábado das 11h às 12h30 (Anexo 3).

Tabela 4 - Carga horária do início da época

| TREINOS 2ª SEMANA: 08 a 13 de Setembro | | | | | | |
|--|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Pavilhão Paulo Pinto | | | | | | |
| | Dia 8 - 2ª Feira | Dia 9 - 3ª Feira | Dia 10 - 4ª Feira | Dia 11 - 5ª Feira | Dia 12 - 6ª Feira | Dia 13 - Sábado |
| 9h30 / 11h00 | | | SUB14 B MASCULINOS | | | SUB 14 A MASCULINOS |
| 11h00 / 13h00 | SUB14 B MASCULINOS | SUB14 B MASCULINOS | SUB 18 MASCULINOS | SUB 18 MASCULINOS | SUB14 B MASCULINOS | SUB16 B MASCULINOS |
| 15h30 / 17h30 | SUB 18 MASCULINOS | SUB 18 MASCULINOS | | SUB14 B MASCULINOS | SUB 18 MASCULINOS | |
| 17h30 / 19h00 | SUB 14 FEMININAS | SUB 14 FEMININAS | SUB 16 FEMININAS | SUB 14 FEMININAS | SUB 14 FEMININAS | |
| 19h00 / 20h30 | SUB 16 FEMININAS | SUB 14 A MASCULINOS | SUB16 A MASCULINOS | SUB 16 FEMININAS | SUB 14 A MASCULINOS | |
| 20h30 / 22h00 | SUB 19 FEMININAS | SÉNIORES MASCULINOS | SUB 19 FEMININAS | SUB16 B MASCULINOS | SÉNIORES MASCULINOS | |
| 22h00 / 23h30 | | SUB16 A MASCULINOS | | SÉNIORES MASCULINOS | | |

| Pavilhão Travessas | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|------------------|------------------------|------------------|--|--------------------------------------|
| | Dia 1 - 2ª Feira | Dia 2 - 3ª Feira | Dia 3 - 4ª Feira | Dia 4 - 5ª Feira | Dia 5 - 6ª Feira | Dia 6 - Sábado |
| 18h30 / 20h00 | SUB16 B MASCULINOS | | SUB 14 A MASCULINOS | | | |
| 20h00 / 21h30 | SUB16 A MASCULINOS | | SUB16 B MASCULINOS | | SUB16 A MASCULINOS SUB 19 FEMININAS | SUB 16 FEMININAS 11h00 / 12h30 |

Já numa fase seguinte (com o decorrer da época) a equipa continuou com os 4 treinos por semana. Os treinos de segunda, quarta e sexta decorreram das 20h às 21h30 (embora tenham de estar presentes às 19h40 para um treino específico fora do campo) já o treino de terça decorreu das 18h30 às 19h30. Os treinos de segunda e sexta realizaram-se no Pavilhão das Travessas, por conseguinte os outros dois treinos da semana realizaram-se no pavilhão das competições, Pavilhão Paulo Pinto (Anexo 3).

Tabela 5 - Carga horária definitiva

| HORÁRIOS DE TREINO DEFINITIVOS - ÉPOCA 20014/2015 | | | | | | |
|--|---------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--|
| Pavilhão Paulo Pinto | | | | | | |
| 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | |
| SUB14 B 18h30 / 20h00 | SUB16 F 18h30/19h30 | SUB14 F 18h30 / 20h00 | SUB14 F 18h30 / 20h00 | SUB14 A 18h30 / 20h00 | SUB14 B 09h30 / 11h00 | |
| SUB16 A 20h00 / 21h30 | SUB14 A 19h30 / 20h30 | SUB16 F 20h00/21h30 | SUB16 B 20h00 / 21h30 | SÉNIORES 20h00 / 21h30 | SUB14 A 11h00 / 12h30 | |
| | SÉNIORES 20h30 / 22h00 | SUB18 M 21h30 / 23h00 | SÉNIORES 21h30 / 23h00 | SUB18 M 21h30 / 23h00 | | |
| Pavilhão Travessas | | | | | | |
| 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | |
| SUB14 F 18h30 / 20h00 | | SUB14 B 18h30 / 20h00 | | SUB16 A 20h00 / 21h30 | SUB14 F 09h30 / 11h00 | |
| SUB16 F 20h00/21h30 | SUB16 A 20h00 / 21h30 | SUB16 B 20h00 / 21h30 | | SUB16 F 20h00/21h30 | SUB16 B 11h00 / 12h30 | |
| Pavilhão Escola Secundária Dr. Serafim Leite | | | | | | |
| 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | |
| SUB18 M 18h45 / 20h30 | SUB16 B 18h30 / 20h00 | SUB14 A 18h45 / 20h15 | SUB18 M 18h45 / 20h15 | SUB14 B 18h45 / 20h00 | | |
| | | | SUB16 A 20h15 / 21h45 | | | |

3. Atividades desenvolvidas

3.1. Planeamento e periodização do treino

3.1.1. Calendarização

Tabela 6 - Calendarização 1º fase distrital

| | | | | | | | |
|-----|----------------|----|---|----|----------------------|------------|-------|
| 94 | Clube Galitos | 68 | - | 55 | ADS/Súrya Café | 27/09/2014 | 17:00 |
| 97 | ADS/Súrya Café | 60 | - | 36 | GRI Brandoense | 04/10/2014 | 17:00 |
| 100 | GICA | 47 | - | 61 | ADS/Súrya Café | 11/10/2014 | 18:30 |
| 103 | ADS/Súrya Café | 54 | - | 61 | Atómicos Sport Clube | 19/10/2014 | 11:15 |
| 106 | Esqueira/Hello | 69 | - | 49 | ADS/Súrya Café | 25/10/2014 | 18:30 |

A primeira fase da calendarização da equipa foi constituída por 5º jornadas para o apuramento para o grupo nacional (2º fase distrital) onde apenas passavam as 4 melhores equipas. O objetivo coletivo da equipa foi conseguido, visto termos conseguido classificar-nos em 3º lugar da tabela de 6 equipas. Esta fase teve a duração do mês de setembro e o mês de outubro.

Tabela 7 - Calendarização 2º fase distrital

| CAMPEONATO DISTRIAL - 2ª FASE - GRUPO NACIONAL | | | | | |
|--|------------|-------|--------------------|-----------|----|
| 1ª VOLTA | | | | | |
| Jornada | Data | Hora | Local | Resultado | |
| 1ª Jornada | | | | | |
| AJ Ourense vs. ADS/Sarya Café | 08-11-2014 | 18:30 | Pav. S. Rodrigues | 42 | 49 |
| GD Galinha vs. Illubum Clube | 08-11-2014 | 18:30 | Pav. Garanhã | | |
| CP Espinho vs. Atlético SC | 08-11-2014 | 18:30 | Pav. Espinho | | |
| Sergalho DC vs. Clube Galitos | 08-11-2014 | 17:00 | Pav. Sarçalhos | | |
| 2ª Jornada | | | | | |
| Illubum Clube vs. AD Ourense | 15-11-2014 | 18:30 | Pav. Cap. Nordeste | | |
| ADS/Sarya Café vs. Sergalho DC | 15-11-2014 | 19:15 | Pav. Paulo Pinto | 52 | 39 |
| Clube Galitos vs. CP Espinho | 15-11-2014 | 18:30 | Pav. Galitos | | |
| Atlético SC vs. GD Galinha | 15-11-2014 | 18:45 | Pav. Municipal | | |
| 3ª Jornada | | | | | |
| Sergalho DC vs. Illubum Clube | 22-11-2014 | 17:00 | Pav. Sarçalhos | | |
| Atlético SC vs. Clube Galitos | 21-11-2014 | 21:00 | Pav. Municipal | | |
| AD Ourense vs. GD Galinha | 22-11-2014 | 18:30 | Pav. R. Rodrigues | 54 | 46 |
| CP Espinho vs. ADS/Sarya Café | 22-11-2014 | 18:30 | | | |
| 4ª Jornada | | | | | |
| Illubum Clube vs. CP Espinho | 23-11-2014 | 18:00 | Pav. Cap. Nordeste | | |
| AD Ourense vs. Atlético SC | 23-11-2014 | 18:30 | Pav. R. Rodrigues | 49 | 37 |
| ADS/Sarya Café vs. Clube Galitos | 23-11-2014 | 17:45 | Pav. Paulo Pinto | | |
| GD Galinha vs. Sergalho DC | 23-11-2014 | 18:30 | Pav. Garanhã | | |
| 5ª Jornada | | | | | |
| Clube Galitos vs. Illubum Clube | 29-11-2014 | 18:30 | Pav. Galitos | 52 | 63 |
| Atlético SC vs. ADS/Sarya Café | 30-11-2014 | 18:30 | Pav. Municipal | | |
| Sergalho DC vs. AD Ourense | 30-11-2014 | 18:00 | Pav. Sarçalhos | | |
| CP Espinho vs. GD Galinha | 30-11-2014 | 17:30 | Pav. Espinho | | |
| 6ª Jornada | | | | | |
| Illubum Clube vs. ADS/Sarya Café | 06-12-2014 | 18:30 | Pav. Cap. Nordeste | 57 | 55 |
| AD Ourense vs. CP Espinho | 07-12-2014 | 18:30 | Pav. R. Rodrigues | | |
| Sergalho DC vs. Atlético SC | 07-12-2014 | 18:00 | Pav. Sarçalhos | | |
| GD Galinha vs. Clube Galitos | 06-12-2014 | 18:30 | Pav. Garanhã | | |
| 7ª Jornada | | | | | |
| Atlético SC vs. Illubum Clube | 08-12-2014 | 18:45 | Pav. Municipal | | |
| CP Espinho vs. Sergalho DC | 08-12-2014 | 17:30 | Pav. Espinho | | |
| Clube Galitos vs. AD Ourense | 09-12-2014 | 18:00 | Pav. Galitos | | |
| ADS/Sarya vs. GD Galinha | 08-12-2014 | 18:00 | Pav. Paulo Pinto | 54 | 38 |
| 2ª VOLTA | | | | | |
| Jornada | Data | Hora | Local | Resultado | |
| 8ª Jornada | | | | | |
| ADS/Sarya Café vs. AD Ourense | 13-12-2014 | 17:00 | Pav. Paulo Pinto | 59 | 50 |
| Illubum Clube vs. GD Galinha | 14-12-2014 | 18:00 | Pav. Cap. Nordeste | | |
| Atlético SC vs. CP Espinho | 14-12-2014 | 18:30 | Pav. Municipal | | |
| Clube Galitos vs. Sergalho DC | 14-12-2014 | 15:30 | Pav. Galitos | | |
| 9ª Jornada | | | | | |
| AJ Ourense vs. Illubum Clube | 04-01-2015 | 18:30 | Pav. R. Rodrigues | 30 | 84 |
| Sergalho DC vs. ADS/Sarya Café | 04-01-2015 | 17:15 | Pav. Paulo Pinto | | |
| CP Espinho vs. Clube Galitos | 03-01-2014 | 18:30 | Pav. Espinho | | |
| GD Galinha vs. Atlético SC | 04-01-2014 | 18:30 | Pav. Galinha | | |
| 10ª Jornada | | | | | |
| Illubum Clube vs. Sergalho DC | 09-01-2014 | 21:00 | Pav. Cap. Nordeste | | |
| Clube Galitos vs. Atlético SC | 10-01-2014 | 18:00 | Pav. Galitos | | |
| GD Galinha vs. AD Ourense | 11-01-2014 | 18:30 | Pav. Garanhã | | |
| ADS/Sarya Café vs. CP Espinho | 10-01-2014 | 18:30 | Pav. Paulo Pinto | 40 | 65 |
| 11ª Jornada | | | | | |
| CP Espinho vs. Illubum Clube | 17-01-2015 | 18:30 | Pav. Espinho | | |
| Atlético SC vs. AD Ourense | 17-01-2015 | 18:30 | Pav. Municipal | | |
| Clube Galitos vs. ADS/Sarya Café | 17-01-2015 | 18:30 | Pav. Galitos | 62 | 67 |
| Sergalho DC vs. GD Galinha | 17-01-2015 | 18:00 | Pav. Sarçalhos | | |
| 12ª Jornada | | | | | |
| Illubum Clube vs. Clube Galitos | 18-01-2014 | 18:30 | Pav. Cap. Nordeste | | |
| ADS/Sarya Café vs. Atlético SC | 18-01-2014 | 18:00 | Pav. Paulo Pinto | 50 | 54 |
| AD Ourense vs. Sergalho DC | 18-01-2015 | 18:30 | Pav. R. Rodrigues | | |
| GD Galinha vs. CP Espinho | 18-01-2014 | 17:30 | Pav. Galinha | | |
| 13ª Jornada | | | | | |
| ADS/Sarya Café vs. Illubum Clube | 24-02-2014 | 18:30 | Pav. Paulo Pinto | 37 | 76 |
| CP Espinho vs. AJ Ourense | 25-02-2014 | 18:30 | Pav. Espinho | | |
| Atlético SC vs. Sergalho DC | 25-02-2014 | 18:30 | Pav. Municipal | | |
| Clube Galitos vs. GD Galinha | 25-02-2014 | 17:15 | Pav. Galitos | | |
| 14ª Jornada | | | | | |
| Illubum Clube vs. Atlético SC | 01-02-2014 | 17:00 | Pav. Cap. Nordeste | | |
| Sergalho DC vs. CP Espinho | 01-02-2014 | 18:30 | Pav. Sarçalhos | | |
| AD Ourense vs. Clube Galitos | 01-01-2014 | 18:30 | Arena Delfos Vta | | |
| GD Galinha vs. ADS/Sarya | 01-02-2014 | 18:30 | Pav. Garanhã | 30 | 52 |

Passámos assim para a 2ª fase do campeonato distrital, constituído por 2 voltas com 14º jornadas respetivamente. Nesta fase apenas as 4 melhores equipas classificadas passavam para a 3ª fase do campeonato distrital, chamada fase final. A nossa equipa foi uma delas, classificada em 3º lugar. Esta fase teve lugar nos meses de novembro, dezembro, janeiro, com apenas um jogo no mês de Fevereiro (Anexo 4).



Figura 4 - Calendarização fase final distrital

Visto a nossa equipa feminina ADS ter passado à 3º fase do campeonato distrital, a fase final distrital, disputamos 3 jogos com as restantes 3 equipas que passaram à mesma. Esta fase teve a duração de três dias (6, 7 e 8 de fevereiro). Sendo um dos objetivos coletivos, a equipa conseguiu disputar o 1º e 2º lugar da fase final, embora quem se tenha sagrado campeã distrital tenha sido a equipa do Esgueira.

Tabela 8 - Calendarização 1º fase nacional

| Campeonato Nacional - 1ª Fase - Zona Norte | | | | | | |
|--|------------|-------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------|
| 1ª volta 1ª jornada | | | | | | |
| Jogo | Data | Hora | Local | Visitante | Recinto | Resultado |
| 3129 | 21-02-2015 | 14.30 | CD Póvoa | - Academia AB/Becoimbra | CD Póvoa | |
| 3130 | 21-02-2015 | 17.00 | CDJ Régio | - Esgueira/Hello | Gim. Mindelo | |
| 3131 | 21-02-2015 | 18.30 | ADS/Súrya Café | - CPN / ENGI-ARQUI | Pav Mun. Paulo Pinto | |
| 3128 | 22-02-2015 | 14.15 | SC Braga | - SCC/Decunify | Pav. Lamações | |
| 1ª volta 2ª jornada | | | | | | |
| Jogo | Data | Hora | Local | Visitante | Recinto | Resultado |
| 3135 | 28-02-2015 | 16.30 | SCC/Decunify | - CD Póvoa | Mun. Coimbrões | |
| 3133 | 01-03-2015 | 11.15 | Esgueira/Hello | - ADS/Súrya Café | Pav Gin. Esgueira | |
| 3134 | 01-03-2015 | 15.00 | Academia AB/Becoimbra | - CDJ Régio | E S D Dinis | |
| 3132 | 01-03-2015 | 15.00 | CPN / ENGI-ARQUI | - SC Braga | Mun. Ermesinde | |
| 1ª volta 3ª jornada | | | | | | |
| Jogo | Data | Hora | Local | Visitante | Recinto | Resultado |
| 3136 | 07-03-2015 | 16.30 | CD Póvoa | - CPN / ENGI-ARQUI | CD Póvoa | |
| 3139 | 07-03-2015 | 16.30 | Esgueira/Hello | - Academia AB/Becoimbra | Pav Gin. Esgueira | |
| 3137 | 07-03-2015 | 17.00 | CDJ Régio | - SCC/Decunify | Pav. Desp Vila Conde | |
| 3138 | 07-03-2015 | 18.30 | SC Braga | - ADS/Súrya Café | Pav. Lamações | |
| 1ª volta 4ª jornada | | | | | | |
| Jogo | Data | Hora | Local | Visitante | Recinto | Resultado |

Com a classificação de 2º lugar da fase final distrital tivemos acesso à passagem à 1º fase do Campeonato Nacional (apenas as primeiras duas equipas passavam) Zona Norte com 2º voltas e 14 jornadas respetivamente. Esta fase teve a duração dos restantes meses até ao final da época, de fevereiro até maio (Anexo 4).

Os nossos objetivos prioritários foram estritamente cumpridos pois conseguimos a qualificação para a fase final distrital e consequentemente a qualificação para o campeonato nacional. Estas lutas e conquistas permitiram um crescimento a nível físico, tático, técnico e psicológico.

Esta calendarização foi marcada por 136 treinos ao longo da época desportiva, 2 jogos treinos e 40 jogos, sendo o rácio jogos-treino representado por 1:3,7.

3.1.2. Planeamento anual

Castelo (1996) afirma que a preparação de um praticante ou de uma equipa para a competição desportiva pretende conseguir que estes sejam capazes de resolver as situações que enfrentam durante a competição, mediante:

- O domínio das ações técnicas e dos comportamentos táticos de uma determinada modalidade;
- A adaptação do organismo aos esforços intensos solicitados pela competição;
- A habituação progressiva dos praticantes às exigências psico-emocionais da competição.

No que diz respeito aos objetivos do processo de treino estes foram considerados em função dos fatores: físico, técnico, tático e psicológica (Anexo 7).

Relativamente à componente técnica trabalhámos a técnica ofensiva individual sem bola, em conjunto com as capacidades coordenativas: da posição básica ofensiva, de arranques e paragens, de mudanças de direção e mudanças de velocidade, com bola pretendíamos trabalhar o manejo de bola, o drible, arranques em drible, mudanças de direção, fintas, finalização na passada, finalização em apoio e ressalto ofensivo. Na técnica ofensiva coletiva trabalhámos o passe, o trabalho de receção e o encadeamento drible/passe. Já na defensiva individual, optamos por dar primazia à posição básica defensiva, a reação/recuperação e deslizamentos defensivos. Na componente tática, relativamente à ofensiva individual, abordámos o 1x1 e 1x1 (+1) para assim fazer trabalho de receção, tripla ameaça, finta de lançamento, passe e drible. Já como princípios defensivos tivemos como objetivo trabalhar a recuperação defensiva e defesa ao homem da bola, contestando todos os lançamentos, conduzindo o atacante para as linhas laterais/finais, impedindo a penetração na área restrita em drible. Demos também relevância ao ressalto defensivo com bloqueio, ao jogador que lança e ao jogador sem bola. Tínhamos ainda como objetivo tático a transição rápida ou contra ataque, mas caso isto não acontece-se procedíamos ao ataque de posição. No que respeita à preparação psicológica privilegiámos a auto-confiança, o desenvolvimento de qualidade volitivas, o espírito criativo, a força de vontade, a dedicação e o empenhamento. Relativamente a

capacidades condicionais pretendíamos trabalhar a velocidade, resistência, flexibilidade. (Anexo 5). A equipa técnica definiu ainda como prioritária a intervenção ao nível dos valores, do desenvolvimento da personalidade e da interação social. Neste âmbito enquadra-se a valorização do espírito coletivo, força de vontade, dedicação, empenhamento e prazer na prática da modalidade.

Relativamente aos objetivos de competição pretendíamos atingir a qualificação para a fase final distrital, realizada em fevereiro e consequente a qualificação para o campeonato nacional. Dado que os resultados não assumiam um papel determinante no processo de treino tínhamos como objetivos adicionais aumentar a experiência competitiva das atletas e valorizar o fair-play (Anexo 5). Já numa fase mais avançada do campeonato re-definimos as metas coletivas tendo em vista as 2 fases de jogo: defensiva e ofensiva. Na fase defensiva pretendíamos uma maior agressividade defensiva (em média 15 recuperações de bola por jogo), bloqueio defensivo, evitando segundas oportunidades de ataque para as equipas adversárias (menos de 10 ressaltos ofensivos por jogo). Na fase seguinte, ofensiva tínhamos como objetivo melhorar a leitura de jogo e tomada de decisão (uma média de menos de 15 perdas de bola por jogo) e participar frequente no ressalto ofensivo (média 16 ressaltos por jogo). Ainda nesta fase procurámos registar uma percentagem de lançamentos livres acima dos 60%.

Relativamente a objetivos individuais, estes eram definidos entre a equipa técnica e respetiva atleta individualmente. Foram muitos os objetivos incutidos às atletas, tais como melhorar a seleção de lançamento, apresentar maior agressividade defensiva e ofensiva, participação mais frequentemente no ressalto, exprimir maior ofensividade com/sem bola e evitar decisões precipitadas que conduzissem a perda de bola (Anexo 6).


3.1.3. Periodização do treino

A periodização do treino tem como grande objetivo sequencializar e temporalizar as atividades, daí ser um passo dentro do processo de planeamento. As razões para se proceder à periodização devem-se ao facto de se saber hoje que nenhum atleta, ou equipa pode manter permanentemente um nível elevado de rendimento desportivo, havendo a necessidade de se construir, manter e reduzir a sua capacidade de treino (Raposo, 2012).

No que concerne à periodização do treino desportivo podemos salientar três períodos: preparatório, competitivo e transitório. Os objetivos essenciais do período preparatório passam por, numa primeira fase, criar pressupostos fundamentais ao desenvolvimento de fatores elementares quer no plano motor, mental e afetivo, que condicionam a forma desportiva. Numa segunda fase dentro do período preparatório o objetivo passa por aperfeiçoar estes pressupostos de forma a alcançar a forma desportiva. O período competitivo corresponde à segunda etapa de construção da forma desportiva, ou seja, à fase de relativa estabilização ou conservação da mesma. O período transitório correspondente ao terceiro período do processo anual de treino, em que se processará o desaparecimento esporádico da forma desportiva. Com efeito, este período é caracterizado por uma rápida descida do estado de preparação do praticante, processando-se no organismo, certas reestruturações positivas, que dependem tanto das cargas anteriores como da continuação das atividades de treino (Castelo, 1998).

Castelo (1998) afirma assim que o microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino repartidos por diferentes dias, destinados a abordar na sua globalidade um problema correspondente a uma etapa de preparação do praticante ou da equipa. Neste sentido, nem todas as sessões de treino de um microciclo são da mesma natureza, estes alternam de acordo com os objetivos de treino, com o volume, intensidade, complexidade, métodos, etc. O objetivo fundamental na construção dos microciclos é a concretização do melhoramento dos fatores de treino, que em última análise, provocam a elevação do nível de rendimento do praticante ou equipa.

Tabela 9 - Microciclo

|  Microciclo n.º 1 - 22 a 27.09.2014 | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| | 2.ª feira | 3.ª feira | 4.ª feira | 6.ª feira | |
| TREINO | Trabalho Físico | Coordenação/Agilidade Flexibilidade Trabalho de pés Destreza Resistência | Coordenação/Agilidade Flexibilidade Potência/Força Pliometria (Cordas) | Coordenação/Agilidade Flexibilidade Potência/Força Pliometria (Cordas) | Coordenação/Agilidade Flexibilidade Potência/Força Pliometria (Cordas) |
| | Técnica Individual Ofensiva | Manejo de bola Controlo do drible Finalização variada Receção/Arranques | Controlo do drible Finalização variada | Controlo do drible Finalização variada Ressalto ofensivo | Finalização variada |
| | Técnica Individual Defensiva | Defesa ao Homem com bola | Posição básica defensiva (Estática/Móvel) | Defesa ao Homem com bola | |
| | Tática Ofensiva | Transição ofensiva: - Contra-ataque - Ataque de transição | 1x1 Ofensivo (45°) Transição ofensiva: - Contra-ataque - Ataque de transição | Transição ofensiva: - Contra-ataque - Ataque de transição | Transição ofensiva: - Contra-ataque - Ataque de transição |
| | | Ataque de posição (4x4 e 5x5) Reposições de bola | Ataque de posição (4x4 e 5x5) | Ataque de posição (4x4 e 5x5) Reposições de bola 1x1 após ressalto (Agressividade) | Ataque de posição (4x4 e 5x5) |
| Tática Defensiva | Transição defensiva: - Reação/Recuperação - Pressão sobre a bola Defesa ao jogador sem bola: - Triângulo defensivo | Situações 4x4 - Defesa: - Defesa das penetrações - Defesa das linhas de passe/corte | Transição defensiva: - Reação - Recuperação - Responsabilidades individuais - Pressão sobre portadora da bola - Defesa linhas de passe / cortes Bloqueio defensivo + Ressalto | Transição defensiva: - Reação - Recuperação - Responsabilidades individuais - Pressão sobre portadora da bola - Defesa linhas de passe / cortes Bloqueio defensivo + Ressalto | |
| Princípios de jogo Ofensivos/Defensivos | Transição Ofensiva: - Contra-ataque - ataque de transição Transição defensiva: - Pressão sobre bola - Recuperação | Ataque vs Defesa: - Situações 4x4 (4 abertos e 3+1) - Transições ofensivas/defensivas | Transição defensiva: - Reação - Recuperação - Responsabilidades individuais - Pressão sobre portadora da bola - Defesa linhas de passe / cortes Bloqueio defensivo + Ressalto | Ataque de posição: - 5x5 | |

Em seguida (tabela 9) apresento um exemplo de microciclo. A estrutura era repartida essencialmente pelo trabalho físico, técnico e tático, em quatro sessões de treino. Em ambos os treinos no trabalho físico abordávamos a coordenação/agilidade, a flexibilidade, a potência/força, a pliometria (com cordas), a resistência e a destreza. Relativamente à tática em ambos os treinos trabalhámos o contra ataque, o ataque de transição e o ataque de posição (4x4 e 5x5). Embora no treino de segunda se tenha acrescentado o trabalho relativamente às reposições de bola, reação/recuperação, pressão sobre a bola e triângulo defensivo na defesa ao jogador sem bola. No treino de

terça acrescentámos a defesa das penetrações e a defesa das linhas de passe/corte. No treino de quarta, o 1x1 após ressalto, as reposições de bola, a reação, a recuperação, a pressão sobre a portadora da bola e defesa linha/cortes. No último treino da semana, sexta feira, acrescentámos o bloqueio defensivo com o ressalto, a pressão sobre a portadora da bola, o trabalho de reação e recuperação. Respetivamente à componente técnica alternávamos o trabalho de manejo de bola, controlo do drible, finalização variada, receção/arranques e ressalto ofensivo nos quatro treinos da semana.

3.2. Observação e análise da performance

3.2.1. Observação das sessões de treino e jogos

Numa fase inicial, a observação tinha como principais funções a observação das sessões de treino e respetivos jogos. Esta técnica permitiu-me observar comportamentos para me integrar no processo de treino e posteriormente agir de forma mais correta numa fase seguinte. Estas observações de natureza direta implicavam o registo escrito num caderno, por tópicos que se relacionavam com os aspetos negativos e positivos durante a sessão de treino e durante o período de competição. Nesta fase, durante o treino tive o privilégio de aprender os comportamentos a ter do treinador e atletas, os exercícios utilizados em cada momento e o porquê de serem utilizados, as relações treinador-atleta, treinador-pais, treinador-dirigentes, a controlar os tempos do treino e respetivos exercícios, a fazer correções e conseqüentemente utilizar os melhores feedbacks. Relativamente ao jogo, aprendi a quantificar e qualificar momentos e comportamentos mas também a recolher dados estatísticos e seus respetivos momentos chaves do jogo. Todo este culminar de informação preparou-me de uma melhor maneira para a fase de intervenção, pois já estava integrada na equipa, nos seus objetivos e modelo de jogo (Anexo 8).

3.2.2. Testes físicos, técnicos e questionário de motivação para a prática desportiva

Os testes realizados à equipa repartiram-se em dois momentos (início e fim de época) e incidiram sobre três componentes diferentes. Iniciámos com o teste físico, relativamente à velocidade e flexibilidade, passámos para o teste técnico, referente ao lançamento e por fim o teste psicológico, através de um questionário.

No que respeita à avaliação física da componente velocidade esta foi realizada uma corrida de 20 metros. As atletas realizaram o teste uma a uma, pelo trajeto traçado no pavilhão, para assim se cronometrar o tempo de realização e anotar os resultados correspondentes. Na avaliação física da componente flexibilidade realizou-se o teste “senta e alcança”. Neste teste, a jogadora está sentada no chão com as nádegas, os ombros e a cabeça em contacto com a parede. As pernas estão estendidas e afastadas com as plantas dos pés apoiadas contra um banco sueco. As mãos estão sobrepostas com os dedos esticados. Existe uma régua no cimo do banco com o zero na direção da atleta. A atleta inclina-se para iniciar assim o teste, cada uma tem de permanecer na posição durante 3 segundos seguidos sem fletir as pernas (Anexo 9).

Tabela 10 - Testes físicos de velocidade e flexibilidade. Jogadora apresentada com * melhorou, * piorou**

| Testes | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| Velocidade | 3'50 | 4'20 | 4'20 | 4'15 | 4'30 | 3'57 | 4'17 | 3'58 | 4'50 | 4'35 | 3'45 | 4'00 | 4'18 | 4'50 |
| | 3'43* | 3'57* | 3'56* | 3'50* | 4'00* | 3'40* | 4'00* | 3'35* | 4'45* | 4'20* | 3'29* | 3'59* | 4'02* | 4'38* |
| Flexibilidade | 25'7 | 30'0 | 27'4 | 29'0 | 23'6 | 29'3 | 29'4 | 29'9 | 24'2 | 23'5 | 30'5 | 28'1 | 27'7 | 23'3 |
| | 27'0* | 31'2* | 27'6* | 29'6* | 25'3* | 29'9* | 29'7* | 30'2* | 25'4* | 23'5 | 31'3* | 29'2* | 27'9* | 23'2*** |

Relativamente aos resultados obtidos no teste da velocidade (tabela 10) posso concluir claramente que no 1º momento em que as atletas foram avaliadas estas apresentaram resultados pouco satisfatórios que podem ser explicados pelo facto de estarmos no início da época desportiva. Comparando o 1º com o 2º momento, registaram-se claramente melhorias em todas as atletas. Em contrapartida, na componente de flexibilidade 1 atleta não apresentou melhorias, uma piorou e as restantes atletas apresentaram todas melhorias significativas. Estas melhorias deveram-se ao facto de do primeiro momento para o segundo estas componentes terem sido

melhor trabalhadas, com uma maior diversidade e quantidade de exercícios na sessão de treino. Para a componente flexibilidade trabalhávamos com exercícios de extensores e adutores do ombro, flexão e extensão do quadril, rotação da cabeça, flexão e extensão do pulso, eversão e inversão do pé, entre outros, já para a componente velocidade optámos por trabalhar através de exercícios de velocidade reação e corrida à volta do campo.

O teste técnico (tabela 11) foi realizado no pavilhão Paulo Pinto, com a realização de 10 lançamentos de seis posições diferentes: 0 graus e 45 graus do lado direito, lance livre, 45 graus e 0 graus do lado esquerdo e da posição escolhida pelas atletas o lançamento de triplo (Anexo 9).

Tabela 11 - Testes técnicos de lançamento. Jogadora apresentada com * melhorou, *** piorou

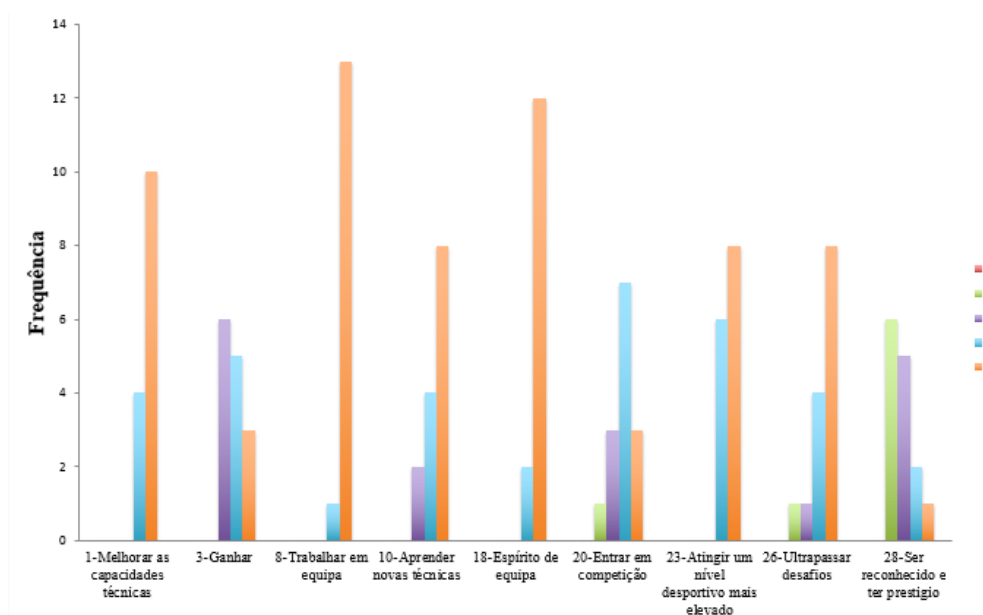
| Técnico | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N |
|-------------|--------|--------|--------|----------|----------|----------|---------|--------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 0° dir. | 50/70* | 40/70* | 60/70* | 40/30*** | 30/40* | 70/70 | 30/60* | 60/70* | 40/50* | 50/60* | 70/80* | 50/60* | 40/50* | 30/30 |
| 45° dir. | 80/80 | 60/70* | 60/80* | 40/60* | 80/60*** | 70/80* | 70/60* | 70/80* | 50/60* | 60/60* | 60/90* | 70/70 | 40/60* | 70/60*** |
| Lance livre | 30/50* | 50/60* | 40/70* | 40/40 | 50/40*** | 60/70*** | 30/40* | 40/70* | 20/40* | 50/60* | 60/80* | 30/40* | 30/40* | 0/0 |
| 45° esqu. | 70/70 | 70/80* | 70/70 | 60/70* | 60/70* | 80/80 | 60/60 | 50/80* | 60/60 | 70/70 | 70/80* | 60/70* | 50/60* | 60/70* |
| 0° esqu. | 80/80 | 60/60 | 60/70* | 40/50* | 40/60* | 60/60 | 50/50 | 70/80* | 50/60* | 60/50*** | 60/80* | 70/70 | 40/40 | 30/30 |
| Triplo | 30/40* | 20/20 | 40/40 | 10/20* | 20/20 | 50/50 | 10/0*** | 20/40* | 50/60* | 20/20 | 40/60* | 20/10*** | 10/20* | 0/0 |

Com base nos resultados obtidos podemos concluir que existiram melhorias significativas na maior parte das atletas, embora algumas tenham apresentando resultados negativos (representadas com ***) em algumas das posições. Esta componente técnica teve um percentual de melhorias bastante elevado, pois foi uma das componentes mais trabalhadas ao longo da época desportiva.

Segundo Williams (1991) a maior parte dos atletas e treinadores afirmam que pelo menos 40 a 90 por cento do êxito no mundo desportivo deve-se a fatores mentais, portanto é preciso não esquecer os aspetos psicológicos que também podem influenciar a performance. Para Lozano (2001) todo o desportista necessita prestar especial consideração aos fatores psicológicos para obter o máximo rendimento físico na competição. Posto isto, aplicamos um questionário (QMAD) para avaliar o fator psicológico no que respeita à motivação para a prática desportiva. Para esse efeito os atletas responderam a um questionário valorizando as questões numa escala de 1 a 5 (1, nada importante; 2 pouco importante; 3, importante; 4, muito importante e 5, totalmente

importante). Nos itens avaliados no inquérito, as variáveis foram submetidas a uma divisão em 3 componentes: competências desportivas (melhorar as capacidades técnicas, ganhar, trabalhar em equipa, aprender novas técnicas, espírito de equipa, entrar em competição, atingir um nível desportivo mais elevado, ultrapassar desafios e ser reconhecido e ter prestígio), saúde (manter a forma, libertar a tensão, fazer exercício e estar em boa condição física) e lazer e amizade (estar com os amigos, viajar, ter emoções fortes, influência da família e amigos, fazer novas amizades, fazer algo em que se é bom, receber prémios, ter algo a fazer, ter ação, pretexto para sair de casa, pertencer a um grupo, influência dos treinadores, divertimento e prazer na utilização das instalações e do material (Anexo 9).

Tabela 12 – Dimensão de competências desportivas

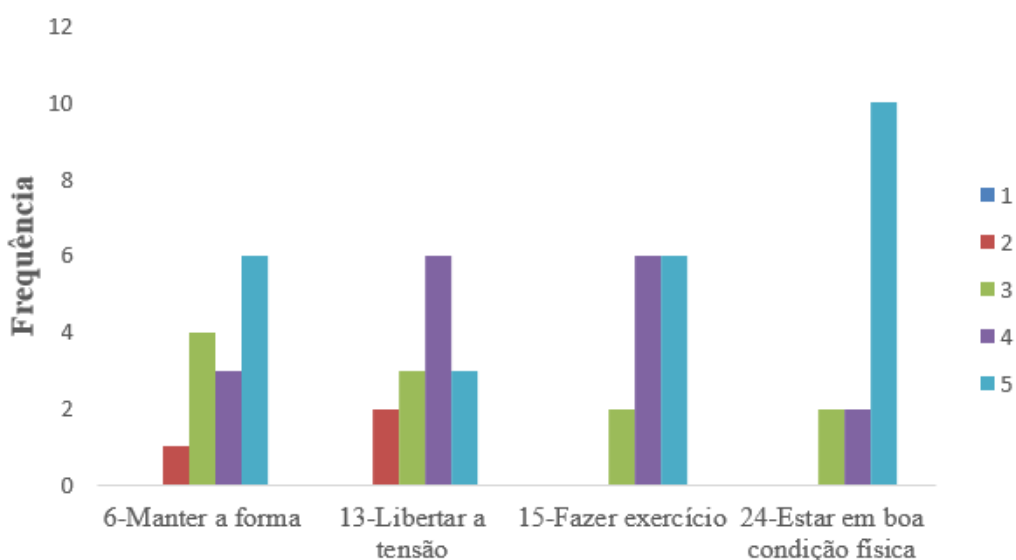


Este gráfico expõe as motivações relativamente às competências desportivas (tabela 12). Podemos concluir que as atletas dão maior importância ao facto de se “trabalhar em equipa”, ao “espírito de equipa” e a “melhorar as capacidades técnicas”. Em 14 atletas, 11 consideraram que “trabalhar em equipa” é para elas considerado totalmente importante, enquanto que 1 considerou muito importante. Em relação ao “espírito de equipa”, 12 das atletas consideraram totalmente importante, apenas 2 acreditam ser muito importante. Já em “melhorar as capacidades técnicas” 10 consideram como totalmente importante, já as outras 4 como muito importante. Ainda

relativamente às competências desportivas, através da interpretação do estudo, as atletas demonstram como o menos fundamental “ser conhecido e ter prestígio”, prevalecendo a frequência de pouco importante. Relativamente às outras variáveis, estas apresentam valores pouco significativos.

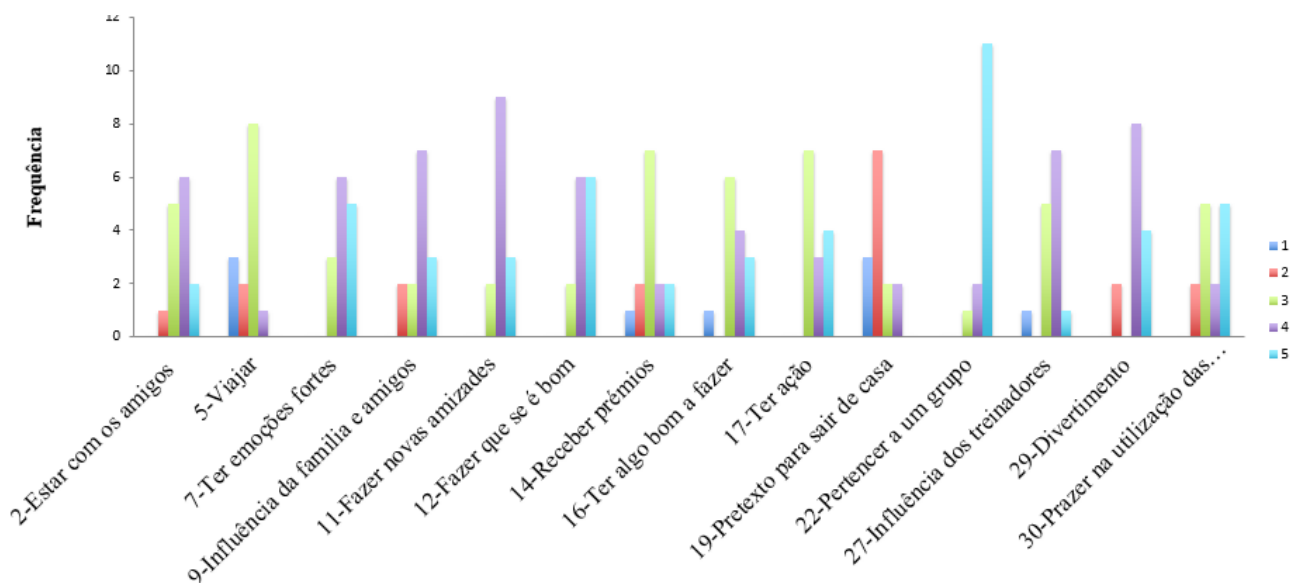
Relativamente à dimensão saúde (tabela 13), concluí que os itens “fazer exercício” e “estar em boa condição física” são fundamentais como aspetos motivacionais para a prática desportiva. A maior parte das atletas (10) responderam totalmente importante, 2 muito importante e outras 2 importante. No que se relaciona com fazer exercício 6 responderem totalmente importante, 6 muito importante e 2 importante.

Tabela 13 - Dimensão da saúde



Na dimensão amizade e lazer (tabela 14), concluí que os fatores mais importantes referem-se a pertencer a um grupo e fazer novas amizades. Assim, através do gráfico observo que 11 das atletas consideram totalmente importante pertencer a um grupo, outras 2 acreditam ser muito importante, e 1 considera apenas importante. Relativamente ao fazer novas amizades, 9 atletas consideram muito importante, 3 totalmente importante e as restantes 2 importante.

Tabela 14 - Dimensão da amizade e lazer



Por outro lado, os fatores motivacionais que menor influência têm para a prática desportiva é o pretexto para sair de casa. Das 14 atletas, 7 atletas acreditam que o pretexto para sair de casa é considerado como sendo pouco importante, 3 como nada importante, mas 2 consideram importante e as outras 2 como muito importante.

Este estudo permite concluir que nesta equipa existe uma enorme ênfase de cariz intrínseco nas dimensões de saúde e de competências desportivas. Estas duas dimensões apresentam uma maior frequência nos parâmetros muito importante e totalmente importante. Ou seja, posso afirmar que este grupo de atletas atribuiu uma enorme importância no seu bem-estar, mas também revela objetivos aliciantes na aprendizagem e na consolidação de novos conhecimentos desportivos (Anexo 9).

3.3.Intervenção na sessão de treino e competição

3.3.1. Organização e recolha do material

Uma das minhas responsabilidades passava por monitorizar e controlar os materiais utilizados no decorrer do treino. Esta intervenção ocorria no início e no final do treino em que se contabilizava o material e se organizava o mesmo de forma a ser

utilizados naquela sessão. Nesta tarefa senti alguns problemas pois vários escalões utilizavam os mesmos materiais ao mesmo tempo. De forma a superar este problema procurei organizar com maior antecedência o material, chegando mais cedo ao pavilhão, e ao mesmo tempo articular a utilização do material com os outros treinadores.

3.3.2. Acompanhamento das jogadoras durante a competição

Desde a concentração das jogadoras no nosso patrocinador, café Surya, até ao final dos jogos em que cada atleta saía do balneário em direção ao seu encarregado de educação, a minha função passava por acompanhar e auxiliar cada uma delas no que fosse necessário.

Esta tarefa libertava um pouco mais a responsabilidade dos pais, que não tinham tanto que se preocupar naquele período de tempo, mas também ajudava o treinador principal na preparação para o jogo e das fichas de *scouting* para o mesmo jogo.



Figura 5 - Concentração das atletas no balneário

3.3.4. Sessão de treino

Para Curado (1982) o objetivo principal do planeamento consiste exatamente em procurar conseguir que os elementos resultantes da atividade cuidadosamente organizada se venham a sobrepor aos acidentais e tendam a eliminar completamente estes últimos. Quem planeia depara-se sempre com vários problemas na formação no terreno, aos quais deve conseguir dar resposta. Quando me dirijo à formação no terreno, estou naturalmente a falar da capacidade de planear, executar, analisar e avaliar todo o processo de ensino-aprendizagem.

É impensável um treinador ir orientar uma sessão de treino sem o seu devido planeamento. A antecipação de acontecimentos, a definição de conteúdos de treino, o controlo dos recursos humanos, materiais e temporais, os objetivos individuais e coletivos, entre outros, são exemplos claros da necessidade de planear a sessão de treino. Na nossa equipa a conceção do plano de treino da semana seguinte era realizado pelo treinador principal em conjunto comigo no final de cada treino. Neste processo eu contribuía mediante uma reflexão crítica que contivesse informação útil (Anexo 11).

Apresento, de seguida um exemplo de uma reflexão realizada no final de um treino: Aspectos a melhorar/principais dificuldades

- Intervenção pedagógica sobre o desempenho das atletas (isto é, feedbacks);
- Auto-confiança;
- Tempo de transição excessivo;
- Capacidade de resolver problemas inesperado (falta de material ou de alguma atleta).

Uma mais valia que eram dadas às jogadoras eram as estatísticas de cada fase do campeonato, com o objetivo de olharem individualmente para a sua estatística e fazer uma retrospeção e puderem assim definir objetivos para melhorar (Anexo 12).

3.3.5. Scouting do adversário

A necessidade de registo e das análises das ações individuais técnico-tática foi apresentada pela primeira vez em 1936, onde foi proposto que em cada jogo se deveria fixar a quantidade de passes e outros fundamentos, bem como a efetividade dessas técnicas na evolução das ações de ataque e defesa. A forma de registo mais difundida recebeu o nome de scouting (Gokik, 1996). O scouting é utilizado mundialmente no basquetebol para detetar variações que ocorrem durante o jogo. A identificação dos fatores que levam a equipa à vitória ou derrota, assim como as principais características, pontos positivos e negativos dos jogadores têm fornecido informações preciosas que podem influenciar no resultado final da partida (Sampaio, 2000; Janeira, 2001; De Rose Jr. & Gaspar, 2001; Brown, 1983). Por meio do scouting o treinador pode avaliar o jogador na sua totalidade, identificando quais dos fundamentos precisam ser mais trabalhados e desenvolvidos. A análise de vários parâmetros que fazem parte de uma partida de basquetebol possibilita aos técnicos estabelecerem estratégias adequadas de treinamento para melhorar o desempenho individual e coletivo (De Rose Jr., 2002).

As fichas de *scouting* foram criadas por mim e tinham como objetivo facilitar nas referências que tínhamos de equipas adversárias para assim constranger os pontos fortes de cada equipa e de cada jogadora (Anexo 13). Continham informação dos parciais do jogo e do seu resultado final, uma breve descrição do ataque, transição defensiva, da defesa e da transição ofensiva. Também informações a nível do cinco inicial e dos descontos de tempo, como também características físicas, técnicas, táticas e psicológicas das jogadoras e as suas respetivas faltas bem como o comportamento do treinador. O *scouting* às adversárias era realizado através de observação mista (direta e indireta) O clube fornecia o tripé, a câmara era trazida por mim e a extensão era fornecida pelos funcionários do pavilhão. Antes da iniciação de cada jogo observado, montava o material necessário na bancada e normalmente ficava um pai responsável pela filmagem ou então a atleta que não tinha sido convocada para o jogo.

Foram observadas e analisadas 8 fichas de observação, 2 contra a equipa de Braga, 2 contra a equipa de Coimbra, 1 contra a equipa de Coimbrões, 1 contra a equipa do Póvoa, 1 contra a equipa do Esgueira e 1 contra a equipa do Régio. Destes 8 jogos

observados, 3 resultaram em vitória e os restantes 5 em derrota. O impacto destas fichas de *scouting* permitiu que as nossas atletas tivessem uma grande evolução pois eram visionados os erros durante o jogo e posteriormente treinados e melhorados esses mesmos durante as sessões de treino. Os aspetos mais relevantes identificados no *souting* adversário foi claramente as transições ofensivas e defensiva, o ataque, a defesa e a caracterização de cada atleta, pois com base nesta informação foi-nos possível preparar para cada próximo jogo que tivéssemos com aquela equipa.

3.3.6. Vídeo de carácter motivacional

Este vídeo teve como objetivo motivar as atletas que depois da derrota do título de campeãs distritais se sentiram desmotivadas. Foi uma ideia que partiu da equipa técnica, embora tenha sido realizado por mim. Neste vídeo tivemos por base retratar o quanto elas batalharam e lutaram para terem chegado ao campeonato nacional. Tentamos dar-lhes o máximo de apoio e mostrar-lhes através do vídeo a família que criamos ao longo desta época e todo o excelente trabalho presente até ao momento. A reação delas ao vídeo foi deveras positiva e emocionante, pois incentivou-as e fez com que se mantivessem confiantes para o campeonato nacional e acreditassem que nada era impossível.



Figura 6 - Vídeo motivacional

3.4. Atividades complementares

3.4.1. Reunião preparatória para a época

Uma das atividades complementares primordiais que tivemos foi uma reunião pais/atletas/treinadores no início da época. Esta reunião pretendia mostrar o papel importante que os pais têm no desenvolvimento dos jovens atletas, que eles em conformidade com os treinadores podem ajudar e contribuir de forma positiva ou negativa no desenvolvimento dos seus filhos. Smoll (2000), caracteriza os vários “tipos de pais” da seguinte forma: O desinteressado, o supercrítico, o que grita durante a prática desportiva do filho, o treinador de bancada e o super protetor. Cada um deste “tipo de pais” tem o seu lado negativo relativo à criança. O tipo de pai mais visto durante esta época desportiva foi o típico chamado de “treinador de bancada”. Este coloca-se também perto dos atletas para lhes dar indicações, este pai não tem por hábito gritar durante a prática, este pai não o faz em tom de ameaça, pelo contrário, ele próprio pensa que sabe mais que o treinador e toda a gente no recinto, e “pavoneia-se” dando informações e “feedbacks”, se é que lhe podemos chamar assim, muitas vezes contraditórios aos do treinador. Mais uma vez, isto vai criar confusão na cabeça e no processamento de informação do jovem atleta, e vai criar mau ambiente entre o pai e os outros pais e também, entre o pai e o treinador, o que não é nada benéfico para o atleta.

Mas nem todos os pais agem de forma negativa para com os seus educandos no que diz respeito ao contexto desportivo. Muitos deles são uma presença positiva e revelam-se como imagens que nutrem o gosto pelo desporto, apoiam e incentivam os seus filhos nas suas escolhas e ações desportivas. Côté e Hay (2002) revelam que os pais podem promover efeitos positivos em diferentes domínios do desenvolvimento dos filhos, como por exemplo: na autoestima, na perceção de competência, nos sentimentos de realização, na autoeficácia, na sensação de prazer e diversão na prática desportiva e na orientação motivacional positiva frente ao desporto.

3.4.2. Atividade de promoção

Com base no que foi anteriormente escrito, planeámos outra atividade complementar que passou pelo convívio do jogo pais contra filhas e pelo jantar de despedida da equipa. Esta atividade foi proposta por mim ao treinador principal, que aceitou sem hesitar pois marcava o fim da época 2014/2015. O jogo de convívio teve a duração de aproximadamente 2h, com duas equipas presentes, a equipa com o nome intitulado de pais, onde estavam presentes também os treinadores e a outra apenas de atletas. Estes dois momentos foram marcados por várias gargalhadas de diversão e entusiasmo, mas acima de tudo por muito amor, respeito, amizade e laços criados ao longo da época.



Figura 7 - Jogo convívio pais contra filhas e jantar de despedida

3.4.3. Eventos formativos

Como eventos formativos tive presença no 4º congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, congresso CIDESD e no de scouting através da visita de estudo ao estádio do SLB e à palestra e respetiva visita ao estádio do Estoril (Anexo 14).

O 4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto realizou-se nos dias 24 e 25 de Outubro de 2014, no Instituto Politécnico da Guarda. Neste evento foram apresentadas seis conferências e 42 comunicações livres (33 orais e 9 posters). Uma das preleções que mais me suscitou curiosidade e interesse foi a do Professor Rui Resende sobre a formação e competências do treinador desportivo, pelo simples facto de ir de encontro com a situação que vivenciei. Esta preleção colocou em evidência quais as necessidades a enfrentar no processo de formação desportiva dos jovens por parte dos treinadores. Neste sentido, o treinador deve ser conciso e claro, ser entusiasta, concentrar-se nas tarefas, obter elevados tempos de prática, ser crítico, ser estruturado, avaliar o processo e o produto, ou seja, deve ser considerado como um exemplo para os seus atletas. Tem assim de mostrar a sua postura de líder tanto dentro como fora do campo, mantendo sempre uma relação unânime entre todos os atletas. Abordou também que devemos dar ênfase à formação do jogador e à fidelização pela modalidade em vez de pensar exclusivamente no seu rendimento.

Relativamente ao congresso do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento (CIDESD) este realizou-se no Instituto Politécnico da Guarda nos dias 14 e 15 de Novembro de 2014. No dia 14 de Novembro a preleção que me despertou mais interesse foi a do Professor Nuno Leite, que abordou a questão de o treino diferencial se inserir no âmbito de inclusão de componentes de variabilidade em padrões de movimento, a promoção de flutuação mediante a não repetição do movimento e a alteração de tarefas técnicas e táticas de forma a promover comportamentos adaptativos. A preleção de José Soares sobre o exercício físico e a doença oncológica foi sem sombra de dúvidas uma preleção bastante forte, pois foi referenciado com toda a certeza que o exercício físico é um importante meio para a prevenção de determinados tipos de doença cancerígena como o cólon, próstata e pulmões. Mas para além dos benefícios a nível da prevenção, o exercício desempenha ainda um relevante papel na atenuação dos sintomas e efeitos da doença.

Por fim, a visita de estudo ao estádio do SLB e à preleção e visita ao estádio do Estoril teve lugar no dia 2 de Dezembro de 2014. Esta visita permitiu que tomássemos conhecimento do tipo de scouting utilizado pela equipa do Estoril bem como os

processos de treino utilizados, sendo possível a visualização e possíveis anotações de treinos femininos e masculinos.

Reflexão final e conclusão

A experiência do estágio curricular transcendeu todas as minhas expectativas. Fazendo uma revisão dos objetivos gerais e específicos que tracei, posso dizer com segurança que consegui alcançar e atingir todos e sinto-me hoje uma profissional mais competente, organizada, capaz tanto a nível profissional como pessoal.

Relativamente à fase de integração devo dizer que as atletas e equipa técnica fizeram com que me sentisse parte daquela família já há algum tempo, talvez pelo facto de já ter sido atleta do clube durante bastante tempo e por conhecer parte da filosofia e cultura do clube bem como as pessoas integrantes na instituição ajudou nessa integração.

Na fase de observação de treinos e de jogos tive a oportunidade de pôr em prática competências adquiridas nas unidades curriculares de Teoria e Metodologia do Treino, Didática dos desportos, Planificação do treino e Observação e Análise do treino o que se revelou muito importante para as atividades desenvolvidas. Importa referir que contribuímos para o enriquecimento do clube ao nível da observação e análise de jogo dado que a ficha e os procedimentos por mim realizados foram adotados pelo clube. Esta fase passou essencialmente pela observação de jogos e sessões de treinos.

Quando iniciei a intervenção supervisionada senti-me um pouco desconfortável, ansiosa e pouco confiante de todas as vezes que tinha oportunidade para intervir, isto porque era a primeira vez que coorientava uma equipa nas sessões de treino. Nesta fase, procurei ter uma prestação bastante dinâmica pois frequentemente questionava o treinador sobre vários assuntos relacionados ao treino o que ajudava a intervir de uma forma mais capaz.

Com a experiência obtida na fase anterior passei a uma intervenção autónoma onde atingir os objetivos a que me propus. Esta foi a fase mais desafiadora, mais libertadora e motivante para mim pois para além dos problemas vivenciados, tive de criar estratégias para que houvesse um melhoramento da minha parte. Uma das minhas principais dificuldades estava no controlo do tempo dos exercícios, quer a nível das transições de um exercício para o outro quer a nível de feedbacks durante um exercício,

visto desperdiçar muito tempo que poderia ser usado efetivamente no treino e não o conseguir completar de acordo com o estipulado. Essas minhas dificuldades foram rapidamente ultrapassadas com a ajuda do treinador principal que sempre se demonstrou muito presente, prestativo e confiante nas minhas decisões, mas também estratégias minhas que passaram por dar feedbacks de pouca quantidade mas de muita qualidade para que tivessem impacto positivo nas jogadoras. Relativamente às transições de cada exercício caso fosse necessário montar ou desmontar material, fazia com que as atletas tivessem essa função no menor tempo possível. Assim tornei-me suficientemente capaz na preparação do treino, com o facto de muitas vezes chegar mais cedo ao treino e dirigir as atletas para a iniciação do aquecimento bem como na preparação do material. Sempre que possível elaborava sessões de treino que estivessem dentro dos parâmetros e objetivos propostos do clube mas também das competências apreendidas nas unidades curriculares de Didática dos Desportos, Teoria e Metodologia do Treino, Planificação do Treino e Observação e Análise do Treino.

Neste momento, com a realização do estágio, sinto-me perfeitamente capaz de desenvolver e melhorar métodos de treino, correlacionar comportamentos treino-jogo e vice-versa, quantificar situações em momentos de treino e competição, qualificar todos os processos em que a equipa se envolve, desde processos táticos como movimentações e transições, a processos técnicos e físicos, tais como a qualidade de passe e receção, qualidade do lançamento, visão de jogo, velocidade, coordenação, flexibilidade, entre outros.

Por fim, mas não menos importante, a afetividade e boa ligação criada entre as atletas e pais proporcionou um agradável ambiente e ajudou para que a motivação e a vontade de aprender fosse cada vez maior. Um aspeto importante a referir para que fosse possível a realização de um bom estágio, foram as condições de elevado nível que a equipa sub 16 feminina tinha a seu dispor.

Concluindo, é com enorme sentimento de dever cumprido que termino esta época desportiva e ano letivo, que coincidem com a finalização e obtenção da Licenciatura de Desporto. O meu objetivo futuro será certamente continuar com a minha formação nesta modalidade e completar o curso de treinadora nível II, para que

esta caminhada nunca termine e me permita ser uma profissional do desporto cada vez mais competente e capaz.

Bibliografia

Alves, P. (2001). *Avaliação e controlo do treino em jovens triatletas*. Dissertação de Mestrado, FCDEF-UP.

Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Editora Texto.

Araújo, P.; Cáceres, J.; Ulbrich, A. & Monte, F. (2010). *A utilização do scout no basquetebol*. Revista Digital – Buenos Aires, 12 (140).

Bompa, T. (2007). *Periodización: teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea.

Brandão, M. et al.. (2000). *Causas e consequências da transição de carreira desportiva: uma revisão de literatura*. Revista Brasileira Ciência e Movimento.

Brito, A. P. (2001). *Psicologia do Desporto*. Loulé: Instituto Superior D. Afonso III.

Carvalho, M. J. (2002). *A inserção da alta competição nos programas dos governos constitucionais em Portugal e o seu enquadramento normativo*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2(4). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Castelo, J. (1996). *A Organização do Jogo*. Lisboa: Edição do Autor.

Castelo, J. (1998). *Metodologias do treino desportivo*. 2ª Ed. Lisboa: FMH Edições.

Côté, J., & Hay, J. (2002). *Family influences on youth sport performance and participation*.

Curado, J. (1982). *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador*. Lisboa: Caminho.

Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 57-64

Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se!* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Lima, T. (2001). *Com que então quer ser treinador? Basquetebol – da aprendizagem à competição*. Lisboa: Centro de estudos e Formação Desportiva.

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

Raposo, A.V. (2012). *Planeamento do treino: da formação ao alto rendimento*.

Smoll, F. (2000). *A Comunicação do Treinador com os Pais dos Atletas*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Tozetto, A.; Milistetd, M.; Medeiros, T. & Ignachewski, W. (2012). *Desempenho de jovens atletas sobre as capacidades físicas, flexibilidade, força e agilidade*. *Cinergis*, 13(2), 47-54.

Pires, G. & Sarmiento, J.P. (2001). *Conceito de Gestão de Desporto: Novos desafios, diferentes soluções*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1).

Anexos

Anexo 1 - Convenção de Estágio

Anexo 2 – Áreas e fases de intervenção

Anexo 3 – Carga horária do estágio

Anexo 4 – Calendarização

Anexo 5 – Conteúdos de treino

Anexo 6 – Objetivos individuais e coletivos da equipa

Anexo 7 – Planeamento anual

Anexo 8 – Ficha de observação de treino e jogo

Anexo 9 – Teste físico, técnico e psicológico

Anexo 10 – Mapa de assiduidade a jogos e treinos

Anexo 11 – Sessão de treino

Anexo 12 – Dados estatísticos de cada campeonato

Anexo 13 – Ficha de scouting

Anexo 14 – Eventos formativos