



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Pedro Gonçalves Coimbra

julho | 2018



# Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

João Pedro Gonçalves Coimbra

Julho de 2018



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E  
DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE  
LICENCIATURA EM DESPORTO

João Pedro Gonçalves Coimbra

2017/2018

## **Ficha de Identificação**

**Entidade Formadora:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda  
Endereço: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50,  
6300 – 559 Guarda Telefone: +351 271 220 100  
E-mail: [ipg@ipg.pt](mailto:ipg@ipg.pt)

**Entidade Acolhedora:** Associação Cultural e Recreativa de Tondela (ACERT)  
**Morada:** APARTADO 118, 3460-909 Tondela  
**Email:** [acert@geral.pt](mailto:acert@geral.pt)  
**Contato:** 232 814 400

**Diretor da ESECD:** Professor Doutor Pedro Arrifano Tadeu

**Diretor de Curso:** Professor Doutor Pedro Esteves

**Docente Orientador:** Professor Doutor Pedro Esteves

**Discente:** João Pedro Gonçalves Coimbra

**Número de Aluno:** 5008673

**Curso:** Desporto, *minor* em Treino Desportivo

**Grau pretendido:** Licenciatura

**Tutor de Estágio:** João Marques Brás

**Habilitações Académicas:** Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física

**Habilitações Profissionais:** Treinador Federação Portuguesa de Basquetebol, cédula n°:13248063

**Grau:** II

**Início do Estágio:** 04 Outubro de 2017

**Finalização do Estágio:** 16 de Junho 2018

**Duração do Estágio:** 621h

## **Agradecimentos**

Gostaria de começar os meus agradecimentos a falar da mulher mais importante da minha vida, a minha mãe que me apoia desde que nasci, quer fisicamente, mentalmente, monetariamente, em todos os aspetos. Sem ela nunca estaria no ensino superior e a acabar este curso espero com bastante sucesso. Um beijo especial para ela. Depois da minha mãe e não menos importantes estão o meu pai e a minha irmã, sendo os dois muitos especiais para mim.

Ao meu orientador, Professor Doutor Pedro Esteves, por toda a disponibilidade prestada para me ajudar sempre que precisei e por todos os conhecimentos partilhados.

À minha namorada, Ana Caiado, pela amizade, pela paciência, pela ajuda, pelo carinho e pelo encorajamento ao longo do tempo que passámos juntos. Significa muita coisa para mim, mas essencialmente é a minha base e o meu suporte, e por isso obrigado!

Ao meu melhor amigo, Daniel Ferreira, (que prova que não são preciso muitos, mas sim bons), por toda a amizade, companheirismo, conselhos e apoio nos bons e nos maus momentos.

Aos meus outros grandes amigos, que me guiam e me ajudam a tomar melhores decisões e a ser uma pessoa melhor, mais aplicada e que de uma maneira ou outra me ajudaram a chegar onde estou.. Esses grandes amigos que levo para a vida toda são (sem ordem), o João Alexandre, Pedro Vide, Luís Polana, Luís Carmo, Rúben Oliveira, Sara Camões, Carlita Sofia, Inês Isabel) entre outros. Um obrigado!

À equipa universitária de basquetebol do IPG, que apesar de me darem muitas dores de cabeça, fizeram de mim um rapaz mais responsável e poliglota, e que sem dúvida tornaram esta experiência muito mais agradável e divertida.

A todos os professores do Curso de Desporto pelos conhecimentos transmitidos, disponibilidade e no esclarecimento de dúvidas.

Agradecer à entidade da Associação Cultural e Recreativa de Tondela (ACERT), que está ligada ao basquetebol, por me dar oportunidade de realizar o meu estágio perto de casa, clube onde passei como jogador.

Por fim, gostaria de agradecer aos maravilhosos atletas e rapazes que tive o prazer de treinar, que me deram muitas dores de cabeça, mas acima de tudo muitas alegrias, histórias, memórias e muitos ensinamentos e aos seus encarregados de educação por me deixarem participar um pouco na sua formação não só como atletas, mas como pessoas.

Um enorme obrigado a todos.

*“I’ve missed more than 9000 shots in my career. I’ve lost almost 300 games.*

*26 times I’ve been trusted to take the game winning shot and missed.*

*I’ve failed over and over again in my life.*

*And thats why I suceed” Michael Jordan*

## Resumo

O presente relatório serve para demonstrar de uma forma resumida o trabalho que realizei, enquanto estagiário no ACERT núcleo de basquetebol. O estágio teve a duração de 621 horas no total.

As atividades realizadas vão de encontro aos objetivos predefinidos no início do estágio. No que concerne ao treino desportivo, a minha atividade passou por trabalhar com 13 atletas, nos quais 11 eram sub12, ou seja, nascidos nos anos de 2006/07, e 2 sub10, ou seja, nascidos depois do ano de 2008. A minha função dentro da entidade formadora era de treinador principal em conjunto com o treinador Lino Dias, que tomava controlo das funções na minha ausência, ou seja nos treinos de segunda-feira.

Dentro das atividades realizadas enquadra-se o ensino do basquetebol numa altura tão crítica na formação destes jovens atletas baseados nos ensinamentos dados ao longo do curso de Desporto no Instituto. De forma a atingir estes objetivos foi realizado um macrociclo, com os devidos planos de treino de cada sessão. De um ponto de vista geral, os objetivos passaram por dotar os atletas de um sólido reportório individual em ligação com uma dimensão coletiva. Dentro dos jogos do campeonato, assumi o papel de técnico principal, sendo eu a dar instruções verbais dos aspetos técnicos e táticos. Todo este processo é designado como processo de intervenção.

Considero que este relatório de estágio curricular permitiu a aquisição de diversas competências como: autonomia, pro-atividade nas decisões, criatividade, comunicação verbal e não-verbal, resolução de problemas, organização e planeamento de atividades e projetos, entre outras,

**Palavras-chave:** Periodização do treino; Planeamento a longo prazo; Basquetebol; Treino Desportivo.



# Índice Geral

|  |      |
|--|------|
| Ficha de Identificação.....  | III  |
| Agradecimentos.....  | V    |
| Resumo.....  | VII  |
| Índice Geral.....  | VIII |
| Índice Tabelas.....  | X    |
| Índice Figuras.....  | X    |
| Lista de Siglas.....   | XI   |
| Introdução.....  | 1    |
| Capítulo I – Caraterização e Análise da Entidade Acolhedora.....                         | 3    |
| 1. Caraterização da entidade acolhedora.....   | 4    |
| 1.1. Caraterização histórica da Associação Cultural e Recreativa de Tondela (ACERT)..... | 4    |
| 1.2. Recursos Humanos ACERT.....   | 5    |
| 1.3. Equipa SUB-12.....  | 6    |
| 1.4. Recursos Materiais/Logísticos.....  | 7    |
| 1.4.1. Pavilhão Municipal de Tondela (PMT).....  | 7    |
| 1.4.2. Pavilhão Escola Secundária de Molelos.....  | 9    |
| CAPÍTULO II – OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO.....                                    | 10   |
| 2. Definição das Áreas e Fases de Intervenção.....                                       | 11   |
| 2.1. Áreas de Intervenção.....   | 11   |
| 2.2. Fases de Intervenção.....   | 11   |
| 2.3. Objetivos do Estágio.....   | 12   |
| 2.3.1. Objetivos Gerais.....   | 12   |
| 2.3.2. Objetivos Específicos.....  | 13   |
| 2.4. Planeamento e Calendarização.....   | 13   |

|  |    |
|--|----|
| 2.4.1.    O porquê de planear? .....   | 13 |
| CAP III – Atividades Desenvolvidas.....  | 17 |
| 3.    Atividades no Estágio .....  | 18 |
| 3.1.    Planeamento Anual .....  | 18 |
| 3.2.    Observação de sessões de treino e análise da performance .....           | 20 |
| 3.2.1.    Observação das sessões de treino .....                                 | 20 |
| 3.2.2.    Análise de Desempenho.....   | 22 |
| 3.3.    Avaliação Morfo-Funcional .....  | 26 |
| 3.3.1.    Sessão de treino .....   | 29 |
| 3.4.    Registo Presença de Atletas .....  | 30 |
| 3.5.    Atividade de Promoção .....  | 30 |
| 3.6.    Ações de Formação .....  | 31 |
| Reflexão Final e Conclusão.....  | 32 |
| Bibliografia.....  | 34 |
| Anexo 1 – Convenção Estágio  |    |
| Anexo 2 – Guia de Treinos (ACERT)  |    |
| Anexo 3 – Modelo de Jogo (ACERT)   |    |
| Anexo 4 – Tabela Classificativa Fase Qualificação (TAÇA JOÃO MENDES)             |    |
| Anexo 5 – Tabela Classificativa Fase Final (TAÇA JOÃO MENDES)                    |    |
| Anexo 6 – Medidas Antropométricas Finais (Atletas Sub-12)                        |    |
| Anexo 7 – Calendário com resultados Torneio Misto 4x4 (Atividade Promoção)       |    |
| Anexo 8 – Certificado Ação Formação (ATNB na Estrada – Clinic de Castelo Branco) |    |

## Índice Tabelas

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1 Hierarquia Núcleo Basquetebol Tondela ----- | 5  |
| Tabela 2 Caracterização Atletas -----                | 6  |
| Tabela 3 Material Basquetebolístico PMT -----        | 8  |
| Tabela 4 Calendário Anual de Atividades -----        | 14 |
| Tabela 5 Horário Semanal Estágio -----               | 15 |
| Tabela 6 Macro ciclo -----                           | 19 |
| Tabela 7 Observação Efetuada -----                   | 21 |
| Tabela 8 Estatística JOGO 1 -----                    | 24 |
| Tabela 9 Análise Jogo -----                          | 25 |
| Tabela 10 Evolução Sprint 10mts -----                | 27 |
| Tabela 11 Evolução Sprint 20mts -----                | 27 |
| Tabela 12 Evolução Flexibilidade -----               | 28 |

## Índice Figuras

|  |   |
|--|---|
| Figura 1 Brasão Cidade Tondela (Fonte: Google Imagens) -----                 | 4 |
| Figura 2 Símbolo ACERT (Fonte: Google Imagens) -----                         | 4 |
| Figura 3 Pavilhão Municipal de Tondela (Fonte: Google Imagens) -----         | 7 |
| Figura 4 Pavilhão Escola Secundária de Molelos (Fonte: Google Imagens) ----- | 9 |

## **Lista de Siglas**

ACERT – Associação Cultural e Recreativa de Tondela

AMG – Amigável

AST – Assistências

ABV – Associação de Basquetebol Viseu

BS – Contra-Defensivo

CMT – Câmara Municipal de Tondela

ENC – Atividades de Encerramento

MIN – Minutos Jogados

PTS – Pontos Marcados

RES OFF/DEF – Ressalto Ofensivo/Defensivo

ST – Roubos de Bola

TLC/T – Tentativas Lançamentos Concretizados/Tentados

TJM – Taça João Mendes

TO – Perdas de Bola

## Introdução

Este relatório surge no âmbito do estágio curricular de Licenciatura no menor de Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio curricular constitui-se como parte fundamental da formação inicial, especialmente pela promoção de interações entre o mundo do trabalho e o ensino superior. Através desta interação, o estágio poderá ajudar o estagiário a adquirir competências científico-profissionais que lhe permitam ter as capacidades necessárias que serão posteriormente exigidas por os empregadores. Posto isto o estágio no *minor* em Treino Desportivo visa o desenvolvimento, em contexto profissional, de competências técnicas associadas ao planeamento e periodização do treino desportivo e à intervenção pedagógica na sessão de treino, tendo como base uma avaliação inicial das condições relativas ao grupo de trabalho no qual estamos envolvidos.

A área do Treino Desportivo tem cada vez mais um papel essencial na formação de jovens cidadãos e jovens talentos, pois cada vez mais os pais procuram algo que ocupe o tempo dos filhos mas que, sobretudo, promova um conjunto de benefícios em termos de saúde, condição física, mental, social, entre outras,

O meu estágio curricular teve lugar na entidade ACERT, no núcleo desportivo, modalidade basquetebol. Esta entidade tem como sede o concelho de Tondela, localizado no distrito de Viseu. A principal razão pelo qual escolhi a ACERT, foi pelo facto de saber que nesta entidade conseguiria obter o maior número de experiências possíveis, pois iria assumir o cargo de Treinador Principal e o acompanhamento dos atletas à minha disposição desde o início do estágio. Desta forma iria rapidamente adquirir rotinas que me permitiriam uma maior autonomia num futuro já próximo. A segunda razão pelo qual optei por estagiar na ACERT foi o facto de já ter sido atleta lá, ter uma relação sólida com todos os membros do *staff* e pela proximidade de casa, que me permitiu deslocar mais facilmente até ao local do treino e todas as atividades relacionadas com o núcleo.

O presente relatório tem como finalidade apresentar todo o trabalho que realizei ao longo destes 8 meses, começando pelos objetivos que delineeii, até à criação de planos de treino,

observações de desempenho, avaliações antropométricas, atividades de promoção, entre outros,

No que diz respeito à estruturação do relatório final de estágio, pode-se constatar que este se encontra dividido em quatro capítulos principais: a Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora; os Objetivos e Planejamento do Estágio; as Atividades Desenvolvidas e, por fim, Conclusão.

# **Capitulo I – Caraterização e Análise da Entidade Acolhedora**

# 1. Caracterização da entidade acolhedora

Segundo informação disponibilizada no (Wikipédia, s.d.), Tondela é uma cidade portuguesa situada no distrito de Viseu, região Centro e sub-região de Dão-Lafões, com cerca de 4500 habitantes (2011). É a segunda maior cidade do distrito, atrás de Viseu. É sede do município com 29000 habitantes (2011) e é subdividido em 19 freguesias.



Figura 1 Brasão Cidade Tondela (Fonte: Google Imagens)

Datando de 2011 o distrito continha 3443 pessoas do grupo etário 0-14 anos, 2979 dos 15-24 anos, 14648 dos 25-64 anos e 7876 dos 64 anos para cima.

O distrito contém apenas duas equipas de basquetebol, sendo elas o Clube Desportivo de Caparrosa e o ACERT.

## 1.1. Caracterização histórica da Associação Cultural e Recreativa de Tondela (ACERT)

Segundo o site oficial da (ACERT, s.d.), com sede em Tondela, foi formada em 1979, por Beto Correia, uma Associação Cultural e Recreativa, com o foco direcionado para as áreas artísticas, nomeadamente o teatro, criando um grupo denominado de TRIGO LIMPO.



Figura 2 Símbolo ACERT (Fonte: Google Imagens)

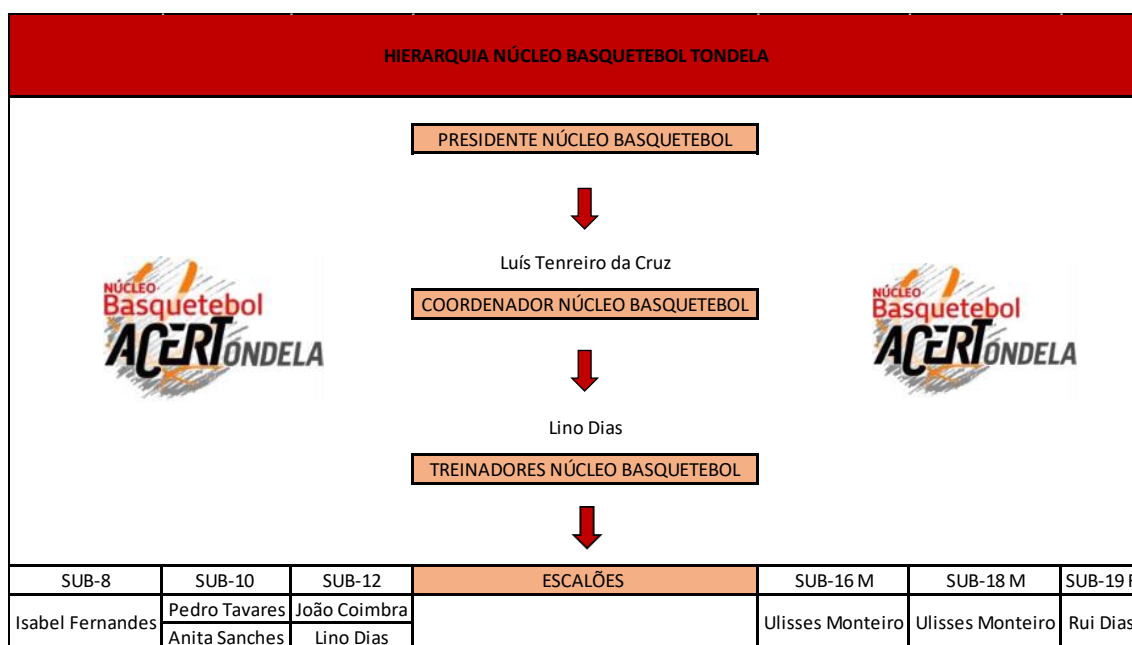
O Núcleo de Basquetebol foi criado posteriormente, em 1993, tendo como cofundadores o professor Luís Carmo, o professor João Paulo Fonseca e Ulisses Monteiro.

A área de intervenção é modalidade desportiva de basquetebol, com incidência na formação e desenvolvimento dos seus membros através da prática desportiva, de atividades culturais e recreativas, criando primeiro seres humanos e em segundo atletas.



## 1.2. Recursos Humanos ACERT

Para o bom funcionamento de uma entidade, é preciso nela haver uma identidade, identidade só conseguida através de uma organização com princípios pré-definidos aquando da criação que levem ao melhor funcionamento possível. Na reunião de início da época desportiva 2017/2018, foi definida uma hierarquia organizativa com intenção da produção dos melhores resultados possíveis de acordo com as exigências da presidência da instituição ACERT. A figura abaixo ilustra essa mesma organização.




*Tabela 1 Hierarquia Núcleo Basquetebol Tondela*

Do presidente Luís Tenreiro da Cruz, vinham todas as informações burocráticas, sendo ele o responsável pelo controlo das operações e todas as decisões que vêm com esse controlo.

A responsabilidade do Coordenador foi garantir a boa funcionalidade a nível desportivo, partindo dele o plano anual, os calendários competitivos, a comunicação com os encarregados de educação via *email*, bem como, a avaliação do desempenho dos treinadores dentro da instituição.

O papel dos treinadores, ou seja, o papel que eu desempenhei, tinha como função a garantia do cumprimento dos requisitos impostos pelo coordenador, informando das decisões tomadas, e procurando através das várias ferramentas disponíveis o ensino da modalidade aos atletas.

### 1.3. Equipa SUB-12

|  | CARATERIZAÇÃO ATLETAS |                    |                     |            |                 |
|---|-----------------------|--------------------|---------------------|------------|-----------------|
| Jogador   | Idade                 | Data de Nascimento | Massa Corporal (kg) | Altura (m) | Anos de Prática |
| Atleta A**  | 11                    | 14/08/2006         | 43.6                | 158        | 4               |
| Atleta B*   | 9                     | 11/07/2008         | 41                  | 147        | 6               |
| Atleta C  | 12                    | 27/03/2006         | 42.5                | 155        | 7               |
| Atleta D  | 12                    | 15/05/2006         | 49.3                | 150        | 0               |
| Atleta E  | 11                    | 25/10/2006         | 38.1                | 146        | 0               |
| Atleta F  | 12                    | 06/06/2006         | 67.5                | 160        | 4               |
| Atleta G**  | 11                    | 08/09/2006         | 35.2                | 147        | 4               |
| Atleta H**  | 11                    | 09/10/2006         | 41                  | 163        | 6               |
| Atleta I  | 11                    | 06/07/2006         | 55.9                | 159        | 4               |
| Atleta J**  | 10                    | 02/07/2007         | 41.7                | 145        | 4               |
| Atleta L  | 12                    | 09/03/2007         | -                   | -          | 2               |
| Atleta M*   | 9                     | 02/10/2008         | 25                  | 130        | 4               |
| Atleta N  | 12                    | 08/01/2006         | 39.1                | 157        | 1               |
| Atleta O  | 12                    | 08/06/2006         | 38.5                | 153        | 0               |

*Tabela 2 Caraterização Atletas*

A tabela que apresentei previamente (tabela 2), representa os 14 jogadores com quem tive o prazer de trabalhar esta época desportiva de 2017/2018, sendo que 2 (sinalizados com \*), tiveram, devido à sua qualidade técnica e tática mais desenvolvida, subida de escalão. Os 3 (sinalizados com \*\*), foram chamados para os treinos da seleção distrital de sub-12, apesar de apenas 1 (Atleta H) pertencer à seleção dos 8 jogadores finais presentes na seleção do distrito na prova que se realizará de 04-07-2018 até 08-07-2018 em Paços de Ferreira. Gostaria de referir que fui treinador convidado para estar presente em todos os treinos da seleção distrital como Treinador Convidado.

## 1.4. Recursos Materiais/Logísticos

Em termos de infraestruturas o clube tem a sua disposição o Pavilhão Municipal de Tondela e o Pavilhão da Escola Secundária de Molelos. As sessões de treino (ST) são distribuídos por ambos os pavilhões, já a competição realizou-se sempre no Pavilhão Municipal de Tondela.

### 1.4.1. Pavilhão Municipal de Tondela (PMT)

Este pavilhão foi inaugurado em 1993, conta com posto médico, receção e secretaria. O estado de conservação geral é bom, dispondo de 6 balneários para equipas e 3 para árbitros. Tem também o devido placar e sistema sonoro necessário para a modalidade e é coordenado pelo Dr. Bruno Rebelo.



*Figura 3 Pavilhão Municipal de Tondela  
(Fonte: Google Imagens)*

Neste pavilhão ocorrem a maioria dos treinos do clube, tendo todos os escalões a praticarem nele.

Os dias disponíveis para a prática da modalidade são:

- Segunda-Feira (18h até 21h30)

18h até 19h30 – SUB8, SUB10, SUB12;

19h30 até 21h30 – SUB16M, SUB18M, SUB19F.

- Quarta-Feira (18h até 21h30)

Organização igual à de segunda-feira.



- Sexta-Feira (18h até 21h30)

Organização igual à de segunda-feira e quarta-feira.

Importante de referir que das 18h até às 19h30, com os 3 escalões a trabalhar em simultâneo, a disposição dos campos era lateral, sendo o pavilhão dotado de 6 tabelas laterais.

Um dos recursos não presente na imagem, é a cedência de carrinhas fornecidas, como meio de transporte, pela Câmara Municipal de Tondela (CMT) para os torneios, jogos da Taça João Mendes (TJM) e jogos dos campeonatos dos escalões superiores.

Os recursos materiais basquetebolísticos disponíveis para ser usados nas sessões de treino estão abaixo ilustrados na tabela (tabela 3)

|  <b>PAVILHÃO MUNICIPAL DE TONDELA</b>  |            |                          |                            |
|--|------------|--------------------------|----------------------------|
| Recursos Materiais   | Quantidade | Qualidade Material (0-5) | Nível Conservação Material |
| Tabela Lateral   | 6          | 4                        | Suficiente                 |
| Tabela Jogo (Oficial)  | 2          | 2                        | Suficiente                 |
| Bola (tamanho 5)   | 65         | 3                        | Bom                        |
| Bola (tamanho 6)   | 16         | 5                        | Muito Bom                  |
| Bola (tamanho 7)   | 18         | 5                        | Muito Bom                  |
| Carro de Bolas   | 3          | 1                        | Insuficiente               |
| Cones (tamanho grande)   | 10         | 5                        | Bom                        |
| Cones (tamanho pequeno)  | 40         | 3                        | Suficiente                 |
| Escada Mobilidade  | 3          | 5                        | Bom                        |
| Corda  | 3          | 2                        | Suficiente                 |
| Arco   | 4          | 3                        | Insuficiente               |
| Bola medicinal   | 2          | 4                        | Bom                        |
| Cadeira  | 10         | 4                        | Bom                        |
| Defesa Virtual   | 2          | 3                        | Suficiente                 |

*Tabela 3 Material Basquetebolístico PMT*

#### 1.4.2. Pavilhão Escola Secundária de Molelos

Sobre este pavilhão a informação é escassa, não sabendo a data de inauguração, porém sei que foi nos anos 2000.

Esta escola pertence ao Agrupamento de Escolas de Tondela (AET), e foi celebrado um acordo entre a presidente da entidade em que estagiei com a presidente do AET em 2016, para que a mesma tivesse acesso ao pavilhão da escola para poder praticar a modalidade. Nesse acordo, foram nos cedidas as instalações.



*Figura 4 Pavilhão Escola Secundária de Molelos (Fonte: Google Imagens)*

Este pavilhão é maioritariamente utilizado por as equipas de SUB-16M e SUB-18M, mas ocasionalmente utilizado pela equipa de SUB-12.

Os dias de cedência são:

- Quarta-Feira (19h30 até 21h00)
- Quinta-Feira (19h00 até 21h00)

Este pavilhão é utilizado maioritariamente para a prática do jogo formal, pois conta com um campo mais aproximado às medidas oficiais devido a só poder treinar um escalão de cada vez.

Nos SUB-12 utilizámos este pavilhão como medida de formação para o escalão seguinte, pois dava aos atletas uma melhor perceção das medidas reais do campo, visto que no Pavilhão Municipal de Tondela, usávamos os campos laterais, sem medidas reais.

## **CAPÍTULO II – OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO**

## 2. Definição das Áreas e Fases de Intervenção

### 2.1. Áreas de Intervenção

Este estágio tem como função proporcionar aos estagiários um conjunto de tarefas aplicadas no âmbito do Treino Desportivo, tais como a observação e criação de sessão de treino (st), exploração de mais conhecimentos e de uma melhor aplicação de metodologias, em particular nas áreas de intervenção, que no meu caso é o basquetebol.

O meu estágio consistiu em treinar uma equipa de minibasquetebol sub12 em Tondela, escalão esse, que assume que sejam atletas nascidos em 2006, 2007 ou depois.

Dentro dessa realidade atuei nas seguintes áreas:

- Planeamento de treino;
- Intervenção técnica;
- Intervenção pedagógica;
- Análise de performance.

### 2.2. Fases de Intervenção

O estágio encontrou-se organizado de acordo com três **fases de desenvolvimento**:

- Fase de **integração** com início dia 28-09-2017 (integração e diagnóstico da entidade acolhedora, planeamento e calendarização anual das atividades a desenvolver);

- Fase de **intervenção** com início dia 26-10-2017 (fase dedicada à observação, planeamento e intervenção na sala de exercício e na sala de fitness);

- Fase de **conclusão** e avaliação com início dia 01-06-2018 (fase de elaboração e defesa do relatório final de estágio).

## **2.3. Objetivos do Estágio**

Os objetivos que em seguida serão apresentados foram criados em mútuo acordo entre mim, o estagiário, o tutor e o coordenador de estágio. Estes objetivos foram criados numa reunião de pré-época. Tanto os objetivos gerais como os específicos, seguem a linha dos objetivos presentes no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular.

### **2.3.1. Objetivos Gerais**

- Conhecer a dinâmica de um clube de formação ao nível da organização, da orientação e gestão do treino e da competição;
- Desenvolver competências no sentido de criar autonomia para a orientação e estruturação de toda uma época desportiva, no contacto com jovens atletas;
- Preconizar uma integração favorável no contexto concreto do clube em geral, e da equipa especialmente;
- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios de investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.



### **2.3.2. Objetivos Específicos**

- Interagir com o tutor, na definição de objetivos, programas de treino e de jogo;
- Conhecer os diferentes esquemas de treino e de competição, preconizados pelo clube para os escalões de formação que possui;
- Intervir no processo de treino de forma a ajudar na dinâmica geral e específica da equipa;
- Manipular e criar diferentes fichas relacionadas com baterias de testes físicos, técnicos e táticos, planos de treino, observação de jogo e estatística.
- Avaliar o desempenho da equipa/organização;
- Organizar ou colaborar na organização de atividades promotoras da prática das modalidades desportivas e da captação de novos praticantes.

## **2.4. Planeamento e Calendarização**

### **2.4.1. O porquê de planear?**

Segundo Bento (2003), o planeamento consiste no elo de ligação entre aquilo que se deseja, e a sua realização prática.

Segundo Carvalho (1994), com a realização de um planeamento, estamos a antecipar e a prever possíveis problemas de forma a ultrapassá-los para que consiga cumprir a calendarização inicialmente proposta.

É possível constatar que estagiei todas as quartas-feiras e sextas-feiras das 18 até às 19h30, numa primeira instância com o apoio do técnico Lino Dias, alternando quem assumia o controlo da sessão de treino, para eu poder fazer as minhas observações obrigatórias indicadas no GFUC. Após dois meses de estágio, assumi eu o total controlo dos treinos de quarta e sexta, salvo a exceção quando tinha de fazer observação.

A tabela (tabela 4) que apresento demonstra todas as sessões de treino existentes (excluindo Segunda-Feira), ao longo da época desportiva 2017/2018, bem como todos os

torneios realizados pela Associação de Basquetebol Viseu (ABV) em que marcámos presença, a Taça João Mendes (TJM), o torneio 1 de Maio, criado pela ACERT, um amigável (AMG) em regime sub-14 e as atividades de encerramento (ENC).

|  | <b>ACERTondela</b><br><b>Fundado em 1993</b><br><b>SUB-12M</b><br><b>Equipa Técnica: João Coimbra; Lino Dias</b> |        |    |    |    |        |           |     |     |                           |        |    |     |    |    |    |    |     |    |     |    |
|---|--|--------|----|----|----|--------|-----------|-----|-----|---------------------------|--------|----|-----|----|----|----|----|-----|----|-----|----|
|   | Mês/Ano  | out-17 |    |    |    |        |           |     |     |                           | nov-17 |    |     |    |    |    |    |     |    |     |    |
| Dia   | 4  | 6      | 11 | 13 | 18 | 20     | 25        | 27  |     |                           | 1      | 3  | 4   | 8  | 10 | 15 | 17 | 22  | 24 | 25  | 29 |
| Atividade   | ST   | ST     | ST | ST | ST | ST     | ST        | ST  |     |                           | ST     | ST | ABV | ST | ST | ST | ST | ST  | ST | ABV | ST |
| Mês/Ano   | dez-17   |        |    |    |    |        |           |     |     | jan-18                    |        |    |     |    |    |    |    |     |    |     |    |
| Dia   | 1  | 6      | 8  | 13 | 15 | 17     | 20        | 22  | 27  | 29                        | 5      | 10 | 12  | 17 | 19 | 24 | 26 | 28  | 31 |     |    |
| Atividade   | TJM(P)   | ST     | ST | ST | ST | TJM(P) | ST        | ST  | ST  | ST                        | ST     | ST | ST  | ST | ST | ST | ST | TJM | ST |     |    |
| Mês/Ano   | fev-18   |        |    |    |    |        |           |     |     | mar-18                    |        |    |     |    |    |    |    |     |    |     |    |
| Dia   | 2  | 7      | 9  | 14 | 16 | 17     | 21        | 23  | 24  | 28                        | 2      | 7  | 9   | 14 | 16 | 21 | 23 | 25  | 28 |     |    |
| Atividade   | ST   | ST     | ST | ST | ST | TJM    | ST        | ST  | ABV | ST                        | ST     | ST | ST  | ST | ST | ST | ST | TJM | ST |     |    |
| Mês/Ano   | abr-18   |        |    |    |    |        |           |     |     | mai-18                    |        |    |     |    |    |    |    |     |    |     |    |
| Dia   | 4  | 6      | 11 | 13 | 18 | 20     | 27        | 28  |     |                           | 1      | 2  | 4   | 9  | 11 | 16 | 18 | 23  | 25 | 27  | 30 |
| Atividade   | ST   | ST     | ST | ST | ST | ST     | ST        | TJM |     |                           | ACERT  | ST | ST  | ST | ST | ST | ST | ST  | ST | TJM | ST |
| Mês/Ano   | Jun-18   |        |    |    |    |        |           |     |     | Jul-18                    |        |    |     |    |    |    |    |     |    |     |    |
| Dia   | 2  | 6      | 8  | 13 | 15 | 16     | Relatório |     |     | Entrega Relatório Estágio |        |    |     |    |    |    |    |     |    |     |    |
| Atividade   | AMG  | ST     | ST | ST | ST | ENC    |           |     |     |                           |        |    |     |    |    |    |    |     |    |     |    |

Tabela 4 Calendário Anual de Atividades

Ao todo foram 69 sessões de treino que contaram com a minha presença, 4 torneios da ABV, 2 torneios de preparação e qualificação para a TJM, 5 torneios da TJM, 1 amigável em regime sub-14 e o dia das atividades de encerramento.

A próxima tabela (tabela 5) mostra o meu horário semanal ao longo deste estágio, de acordo com o calendário anual que apresentei previamente (tabela 4). Neste horário semanal pode-se constatar as minhas horas de intervenção como técnico e também o meu horário escolar, retratado por imagens esclarecedoras.

| HORÁRIO ESTÁGIO |   |       |  |        |  |        |   |
|-----------------|---|-------|--|--------|--|--------|---|
|                 | Segunda   | Terça | Quarta   | Quinta | Sexta  | Sábado | Domingo   |
| 9h00            |  |       |   |        |  |        |  |
| 10h00           |   |       |  |        |  |        |   |
| 11h00           |   |       |  |        |  |        |   |
| 13h00           |   |       |  |        |  |        |   |
| 14h00           |   |       |  |        |  |        |   |
| 16h00           |   |       |  |        |  |        |   |
| 17h30           |   |       |  |        |  |        |   |
| 18h00           |   |       |  |        |  |        |   |
| 18h45           |   |       |  |        |  |        |   |
| 19h30           |   |       |  |        |  |        |   |

Tabela 5 Horário Semanal Estágio

As fases pelas quais passei neste estágio foram: fase de integração e planeamento, fase de intervenção e fase de conclusão e avaliação, como já referi anteriormente. Em seguida irei apresentar o que realizei em cada fase do estágio, consoante a área de intervenção.

A primeira fase foi a fase de integração, que se estendeu ao longo das primeiras duas semanas, onde pude conhecer um pouco mais a instituição, não como jogador, mas assim sim, como membro da equipa técnica, percebendo assim como estava estruturada a entidade de forma organizacional, todos os recursos que a entidade tem a sua disposição, sejam eles humanos ou materiais e todos os seus canais de comunicação que constatei que se encontravam desatualizados. Esta fase serviu também um pouco como diagnóstico para mim, pois consegui avaliar as áreas de maior necessidade de intervenção necessárias

para alcançar os objetivos aos quais me propus e com essa informação foi mais fácil tomar a decisão de qual seria o melhor planeamento e métodos a usar com os atletas ao longo da época desportiva.

A próxima fase, foi a fase de intervenção, que dediquei maior parte do meu tempo como estagiário, onde acompanhei como técnico, a equipa de sub12, sendo os dois primeiros meses alternados entre observação e a função de assumir o controlo da sessão. Após esses dois primeiros meses, assumi o controlo total como técnico principal da equipa, salvo a exceção de um treino por mês, onde, devido às exigências do GFUC, observava a sessão de treino. Nesta fase, realizei também testes antropométricos e de capacidade motora/técnica, como forma de avaliação dos todos os aspetos que considero imprescindíveis para melhor perceber o grupo de jovens com quem trabalhei, conseguindo assim analisar de forma mais precisa e clara, todos os seus pontos fortes e fracos. Ao longo desta fase, participei também numa ação de formação e produzi atas das reuniões com o meu coordenador de estágio. Também nesta fase, tive o prazer de fazer um projeto de promoção interno, que irei mencionar um pouco mais tarde.

E por fim, na fase de conclusão e avaliação, última fase de estágio, tive que avaliar e refletir sobre a pertinência das metodologias e recursos que utilizei ao longo do estágio.

## **CAP III – Atividades Desenvolvidas**

### **3. Atividades no Estágio**

Nesta parte do relatório final de estágio inserem-se todas as atividades que desenvolvi ao longo do estágio curricular. O estágio serviu para pôr em prática os conhecimentos que fui adquirindo ao longo dos três anos de licenciatura, preparando-me, assim, para a realidade na qual estarei inserido no final do ano letivo, que é o mundo do trabalho.

#### **3.1. Planeamento Anual**

Considerando a planificação anual imprescindível para o alcançar dos objetivos definidos para a época, decidi então criar um macrociclo que representa as habilidades técnicas e táticas, as capacidades motoras condicionais, capacidades coordenativas e capacidades psicológicas que trabalhei ao longo do ano e a sua localização no tempo. Para as capacidades que decidi trabalhar individualmente, baseei-me no Manual do Treinador de Minibásquete (Araújo, 2008) e no Guia de Treino 2017/2018 da ACERT que me foi facultado por o Coordenador Lino Dias no início da época desportiva. Ainda assim, após leitura dos dois documentos, decidi em acordo com o treinador Lino Dias quais seriam as capacidades técnicas a trabalhar ao longo do ano. Essas foram o drible, o passe e a receção, a desmarcação, lançamento na passada, lançamento em suspensão e deslocação defensiva. A primazia aqui foi concedida a três capacidades técnicas que considere mais importantes, e foram elas o drible, o passe e a receção e o lançamento na passada.

A nível tático foi trabalhado a defesa Homem a Homem, o 2x1, o 1x1, 2x2, 3x2, 3x3, Noções Espaciais, 4x4, contra ataque e ataque posicional. A primazia foi dada à defesa Homem a Homem e o 1x1, pois era o que ia de acordo com os objetivos iniciais de época.

Temos de ter a noção que trabalhar com atletas desta idade, não é o mesmo que trabalhar com atletas já completamente focados na performance e na obtenção de resultados. Segundo o Manual de Treinador de Minibásquete (2008), com jovens desta idade é necessário ter presente que estão numa fase de socialização decisiva na construção da personalidade e que a continuidade do seu desenvolvimento depende muito do prazer

que a atividade lhes proporciona. O essencial é o ensino dos fundamentos, e do “como se executa”, e em situação de jogo “como se executa”. “Ensinar a jogar é ensinar a decidir”.

Ainda assim, a necessidade de um plano de atividades anual (macrociclo) é absolutamente necessária, pois sem ele, não teríamos uma base sobre os conteúdos programáticos mais oportunos de serem trabalhados ao longo do tempo.

Assim, apresento aqui o meu plano de atividades anual, plano que usei como base para todas as sessões de treino que intervi diretamente (tabela 12)

|                        |                         | MACROCICLO ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018 |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|------------------------|-------------------------|---------------------------------------|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|---|---|---|
| Tipos de Treino        |                         | Mês                                   | Out |   |   | Nov |   |   | Dez |   |   | Jan |   |   | Fev |   |   | Mar |   |   | Abr |   |   | Mai |   |   | Jun |   |   |   |   |   |
|                        |                         | Semana                                | 1   | 2 | 3 | 4   | 1 | 2 | 3   | 4 | 1 | 2   | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4   | 1 | 2 | 3   | 4 | 1 | 2   | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| Técnico                | Drible                  |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Passe e Recepção        |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Desmarcação             |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Lançamento na Passada   |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Lançamento em Suspensão |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Deslocação Defensiva    |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
| Tático                 | Defesa Homem a Homem    |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | 2x1                     |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | 1x1                     |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | 2x2                     |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | 3x2                     |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | 3x3                     |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Noções Espaciais        |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | 4x4                     |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Contra Ataque           |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
| Ataque posicional      |                         |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
| Cap. Mot. Condicionais | Força                   |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Resistência             |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Velocidade              |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Flexibilidade           |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
| Cap. Coordenativas     | Equilíbrio              |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Coordenação Motora      |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Reação Motora           |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Controlo Motor          |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
| Psicológico            | Concentração            |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Determinação            |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Empenho                 |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Dedicação               |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Relações Inter-Pessoais |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Lidar com o Erro        |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Confiança               |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |
|                        | Comunicação             |                                       |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |     |   |   |   |   |   |

Tabela 6 Macrocielo

Dentro do macrociclo que criei, nota-se claramente uma ênfase em algumas vertentes à face de outras. No que concerne à vertente técnica deste macrociclo, o ênfase inicial no Passe e Recepção, Drible e Lançamento na passada devem-se a esses serem os principais focos a trabalhar com atletas desta idade, pois, para muitos deles, este é o

primeiro contato que têm com a modalidade, e esses são os pontos fulcrais do jogo. A deslocação defensiva aparece ao longo da época desportiva, devido a ser a base da defesa homem a homem, que era, juntamente com o 1x1 os pontos essenciais a trabalhar esta época. O fator que me levou a colocar a defesa homem a homem e o 1x1 como pontos fulcrais a trabalhar deve-se a este jogo, apesar de ser coletivo, ser muito baseado, no trabalho individual de cada atleta, que leva ao sucesso da equipa, e de o modelo de jogo que pretendia alcançar ser muito baseado na capacidade individual do 1 contra 1 para a conversão de cestos e o impedimento do adversário de fazer o mesmo. Ao longo da época fui juntando ao 1x1 todas as outras formas de jogo, ou seja, o 2x1, 2x2, 3x2, etc. O 3x2 aparece antes do 2x2 devido a achar que assim facilitaria o processo de aprendizagem ofensiva devido a haver vantagem ofensiva, o que facilitaria depois, no 2x2 a tomada de decisão. Naturalmente o ataque posicional, o contra-ataque, o 4x4 são noções que aparecem mais tarde na época, visto a que, o principal a desenvolver nestas idades são as capacidades individuais, para mais tarde já não necessário voltar a essas vertentes com tanto foco. As capacidades motoras fui trabalhando ao longo da época pois, nestas idades, é crucial o desenvolvimento motor dos atletas, para que no futuro não haja essas lacunas. No que toca o psicológico, também decidi trabalhar sempre ao longo da época, pois considero, que com miúdos desta idade é uma vertente muito importante, devido a todos eles ainda estarem a definir a sua personalidade. Dei ênfase à concentração, devido a todos eles apresentarem um défice de concentração, natural da idade.

Penso que no geral, consegui manter-me fiel a este plano anual, sem ter que fazer grandes alterações, à exceção do empenho que tive de procurar maneira que os atletas apresentassem um pouco mais dessa qualidade psicológica.

## **3.2. Observação de sessões de treino e análise da performance**

### **3.2.1. Observação das sessões de treino**

Um dos pontos de intervenção no estágio curricular era a observação de sessões de treino, no mínimo de 8 nos dois primeiros meses de estágio, e 1 vez por mês após o período antes referido.



Numa fase inicial, a observação tinha como principais funções a observações das sessões de treino e respetivos jogos. Com este período consegui observar comportamentos para me integrar no processo de treino e numa fase seguinte agir de forma mais linear. Realizei estas observações diretamente, apontando os aspetos positivos e negativos da intervenção do coordenador e treinador Lino Dias através da minha ficha observação, com os aspetos que considerei mais relevantes. A tabela que apresento a seguir (tabela 6), mostra uma das observações que realizei no dia 11-10-2017.

| FICHA DE OBSERVAÇÃO   |     |     |   |
|---|-----|-----|---|
| Elementos a observar  | Sim | Não | Observações   |
| <b>INÍCIO DO TREINO</b>   |     |     |   |
| Cumprimentar os atletas   | x   |     |   |
| Apresentação do(s) conteúdo(s) do treino                        | x   |     | Antes de começar o treinador apresentou os conteúdos a trabalhar aos atletas.                       |
| <b>PLANO DE TREINO</b>  |     |     |   |
| Apresenta plano de treino                                       | x   |     |   |
| Transição correta entre exercícios                              | x   |     | O tempo dispendido na transição foi mínimo, sinal de uma transição correta.                         |
| Capacidade de resposta a imprevistos                            | x   |     | Nesta sessão de treino, o número de atletas foi reduzido, mas consegui reagir a essa situação.      |
| Domina os conteúdos   | x   |     |   |
| Confiança e segurança na apresentação dos conteúdos             | x   |     |   |
| Demonstra capacidade de gerir os recursos e o tempo             | x   |     | Boa gestão de tempo, cumprindo o plano de treino.   |
| <b>COMUNICAÇÃO</b>  |     |     |   |
| Comunicação de forma clara e precisa                            | x   |     | Demonstra claramente boa capacidade de comunicação, direta e perceptível a todos os intervenientes. |
| Utilização do volume da voz adequado                            | x   |     |   |
| Utilização de tom de voz perceptível                            | x   |     |   |
| Entusiasmo na comunicação                                       |     | x   | Uma pequena lacuna, facilmente corrigível.  |
| Utilização específica do vocabulário                            | x   |     |   |
| Contacto visual com os atletas durante a comunicação            |     | x   |   |
| Colocação adequada enquanto comunica                            | x   |     |   |
| Postura adequada enquanto comunica                              | x   |     |   |
| Utiliza comunicação não verbal                                  |     | x   | Nesta sessão não houve grandes indicações não verbais.  |
| <b>INSTRUÇÃO</b>  |     |     |   |
| Apresentação do exercício a realizar                            | x   |     |   |
| Descrição como realizar o(s) exercício(s)                       | x   |     |   |
| Demonstração sempre que necessário                              | x   |     |   |
| Postura adequada enquanto explica                               | x   |     |   |
| Colocação adequada no decorrer do exercício                     | x   |     |   |
| Feedbacks aos atletas   | x   |     | Bastantes feedbacks, com os atletas a reagirem bem e a corrigirem após a correção.                  |
| Correção de aspetos técnicos e táticos no decorrer do exercício | x   |     |   |
| <b>FIM DO TREINO</b>  |     |     |   |
| Motivação para o treino seguinte                                |     | x   | Não houve conversa para o treino seguinte.  |
| Promove diálogo entre atleta/treinador                          | x   |     |   |
| Esclarecimento de possíveis dúvidas                             | x   |     |   |
| Despedida dos atletas   | x   |     |   |
| Observações   |     |     | Esta sessão de treino realizou-se no dia 11/10/2017, contando com a presença de 6 atletas.          |

*Tabela 7 Observação Efetuada*

Gostaria de referir que ao longo deste período, aprendi imenso dos comportamentos a ter como treinador, a maneira de interagir com os atletas, os exercícios mais adequados a cada momento e o porquê de serem utilizados, as relações treinador-atleta e relação treinador-pais. No que toca aos exercícios adequados eu penso que já tinha uma noção bastante aceitável sobre o que seria um bom exercício e como executá-lo, porém, houve algo que me surpreendeu, sendo isso, a importância da relação treinador-

pais, que o treinador Lino Dias referiu que devia ser tratada com a devida atenção, indicando também as maneiras mais corretas de agir em cada situação. Este conhecimento não foi obviamente obtido em apenas uma sessão, mas sim ao longo da época, porém, sei, ainda haver bastante a melhorar neste aspeto. Outras vertentes cada vez mais importantes nos dias de hoje, são a gestão de tempo de treino e a correção com feedbacks nos exercícios dados aos atletas, sendo também esta uma arte, pois não está ao alcance de todos. No que se refere à gestão de tempo, penso ter ainda muito que melhorar, devido ainda apresentar algumas lacunas na transição de exercícios, algo em que o Lino Dias, me foi corrigindo ao longo da época. Um dos pontos a mim apontados era o excesso de feedbacks que transmitia, que apesar de fazerem sentido, não eram recebidos da melhor maneira, devido à informação ser muita. Tenho, no entanto, certeza, que melhorei bastante neste aspeto. Nesta fase foi-me também apresentada a forma como era pretendida a aproximação ao jogo, os principais objetivos para a época desportiva, através do Guia de Treinos da ACERT (Anexo 2) e o modelo de jogo (Anexo 3). Com o decorrer das observações, eu ia evidenciando os pontos chaves e partilhando-os com o treinador Lino Dias, que aceitou sempre as minhas críticas que penso terem sido construtivas, para ajudar-nos mutuamente a melhorar como treinadores de basquetebol.

### **3.2.2. Análise de Desempenho**

Outro dos pontos, era a análise em jogo, da performance dos atletas, de pelo menos uma vez por mês. Para alcançar este objetivo, pedi ao treinador Lino Dias para assumir as funções durante um jogo por mês para eu conseguir anotar as estatísticas. De referir, que apenas comecei a fazer a análise do jogo no mês de Dezembro, devido ao facto da qualificação para a Taça João Mendes só começar nesse mês. A maneira pela qual decidi fazer as minhas análises, foi a notacional, que apesar de não ter em conta alguns elementos chave do jogo, indica, de uma forma geral, o comportamento e produção que cada jogador teve em determinado jogo. A maneira que fiz estas análises foi com observação direta, anotando diretamente os dados uma folha excel.

Para melhor conseguir explicar as minhas avaliações vou falar um pouco sobre o regulamento da TJM. Esta taça estava dividida em duas fases:

#### - Fase Preliminar/Qualificação:

Nesta fase, contámos com a presença de 11 equipas (incluindo a nossa), mencionadas na tabela de classificação da fase preliminar (Anexo 4) que irei mostrar. Os jogos tinham 5 períodos de 8 minutos de tempo corrido. Jogou-se em regime 4x4. A pontuação nesta fase da taça ainda era a considerada “normal”, pois a equipa com mais pontos vencia o jogo. No total, todas as equipas jogaram 10 jogos espalhados ao longo do mês de dezembro. A classificação determinaria quem iria jogar na divisão A e na divisão B. 6 Equipas classificaram para a Divisão A e 5 para a divisão B. A regra mais importante de referir era que todos os jogadores tinham de jogar no mínimo 2 períodos e não poderia haver substituições salvo o acontecimento de alguma lesão ou incapacidade física.

#### - Fase Final/Divisão A:

Na fase final, como já referi previamente contámos com 6 equipas. A pontuação aqui já era diferente, sendo contabilizada ao período, ou seja, quem marcasse mais pontos em determinado período era atribuído 2 pontos para o resultado final do jogo. Os jogos tinham na mesma 5 períodos de 8 minutos e as regras de mantinham-se. No total cada equipa jogou 10 jogos espalhados ao longo dos primeiros 5 meses do ano de 2018. As equipas presentes nesta fase estarão indicadas mais tarde na tabela classificativa da fase final/divisão A (Anexo 5).

No que respeita à fase preliminar/qualificação, o jogo que observei nesta fase foi um jogo consideravelmente desequilibrado, com uma vitória bastante confortável, em que defrontámos a equipa Feminina sub-12 de Vila Real (Diogo Cão B Fem). Neste jogo contámos com 9 jogadores. Os pontos nos quais me foquei a observar pois vão de acordo aos objetivos pretendidos que foram discutidos na reunião de pré-época, foram:

- Número de Lançamentos Convertidos/Tentados (TLC/T);
- % de lançamento;
- Ressaltos Ofensivos/Defensivos (RES OFF/DEF);
- Perdas de bola (TO);
- Roubo de Bola (ST);

- Assistências (AST);
- Contra Defensivo (BS);
- Pontos Marcados (PTS);
- Minutos Jogados (MIN).

A tabela seguinte (tabela 7) demonstra a estatística que realizei no decorrer do jogo.


|  |              | 193        | 3         | 01/12/2017 | ACER Tondela | ADCE Diogo Cão B Fem. | 44 / 2    | Oficial   |           |           |            |
|---|--------------|------------|-----------|------------|--------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| COMPETIÇÃO: TAÇA JOÃO MENDES  |              |            |           |            |              |                       |           |           |           |           |            |
| JOGADOR   | LTC-F        | %L         | RES OFF   | RES DEF    | RES          | AST                   | ST        | TO        | BS        | PTS       | MIN        |
| André Campos  | 4-11         | 36%        | 1         | 6          | 7            | 6                     | 4         | 5         | 3         | 8         | 16         |
| António Sousa   | 3-12         | 25%        | 4         | 4          | 8            | 2                     | 3         | 3         | 2         | 6         | 16         |
| Filipe Pinto  | 1-2          | 50%        | 0         | 3          | 3            | 0                     | 2         | 2         | 0         | 2         | 24         |
| Gonçalo Fernandes   | 2-6          | 33%        | 2         | 5          | 7            | 1                     | 1         | 0         | 1         | 4         | 16         |
| Henrique Salgado  | 1-8          | 13%        | 0         | 4          | 4            | 1                     | 8         | 3         | 0         | 2         | 24         |
| João Cardoso  | 8-10         | 80%        | 8         | 8          | 16           | 5                     | 6         | 5         | 4         | 16        | 16         |
| Leonardo Silva  | 0-3          | 0%         | 2         | 1          | 3            | 0                     | 0         | 1         | 1         | 0         | 16         |
| Martim Santos   | 1-3          | 33%        | 0         | 0          | 0            | 1                     | 1         | 4         | 0         | 2         | 24         |
| Rodrigo Pereira   | 2-6          | 33%        | 1         | 0          | 1            | 0                     | 1         | 1         | 0         | 4         | 24         |
| <b>Totais</b>   | <b>22/62</b> | <b>34%</b> | <b>18</b> | <b>31</b>  | <b>49</b>    | <b>16</b>             | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>11</b> | <b>44</b> | <b>176</b> |

Tabela 8 Estatística JOGO 1

Os pontos fortes por mim identificados foram:

- Agressividade Defensiva;
- Capacidade de Ressalto (Off e Def);
- Distribuição Pontual;
- Bom número de assistências para cesto.

Em relação aos pontos fracos identificaram-se:

- Finalização;
- Perdas de Bola;
- Capacidade de tomada de decisão (muito lenta) (pouco precisa).

Nesta fase preliminar, jogámos 10 jogos, tendo uma prestação muito positiva, conseguindo o nosso grande objetivo, que era a qualificação para a Divisão A, conseguindo ganhar 7 jogos, perdendo apenas 3 qualificando-nos em 4º lugar em 11 equipas. Acabámos esta fase da competição com o 3º melhor ataque da prova, com apenas menos 7 pontos que o 2º melhor ataque. Fomos também a 3ª melhor defesa, com apenas mais 2 pontos sofridos que a 2ª melhor defesa.

### Fase Final/Divisão A

Nesta fase observei um total de 5 jogos, 1 por mês, como o pré-determinado pelo GFUC. Nesses 5 jogos defrontámos o S.C.Mirandela, o BCVR Masc, o ADCE Diogo Cão A Fem, o ADCE Diogo Cão A Masc. e o A.S.S.C.R Gumirães.

Na próxima tabela (tabela 8), vou deixar a estatística do jogo em que defrontámos o S.C.Mirandela e posteriormente uma pequena análise dos pontos fortes e dos pontos fracos nesse jogo.


|  |              | 322   1   27/01/2018   ACER Tondela   S.C. Mirandela   4 / 6   Oficial |           |           |           |           |           |           |           |           |            |  |
|---|--------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|--|
| COMPETIÇÃO: TAÇA JOÃO MENDES  |              |  |           |           |           |           |           |           |           |           |            |  |
| JOGADOR   | LTC-F        | %L   | RES OFF   | RES DEF   | RES       | AST       | ST        | TO        | BS        | PTS       | MIN        |  |
| André Campos  | 5-16         | 31%  | 3         | 4         | 7         | 6         | 2         | 2         | 1         | 10        | 24         |  |
| António Sousa   | 4-15         | 27%  | 1         | 4         | 5         | 2         | 1         | 7         | 0         | 8         | 16         |  |
| Filipe Pinto  | 2-4          | 50%  | 1         | 1         | 2         | 0         | 1         | 2         | 0         | 4         | 16         |  |
| Gonçalo Fernandes   | 1-2          | 50%  | 4         | 6         | 10        | 1         | 2         | 1         | 2         | 2         | 16         |  |
| Henrique Salgado  | 4-5          | 80%  | 2         | 3         | 5         | 1         | 6         | 6         | 1         | 8         | 16         |  |
| João Cardoso  | 6-14         | 43%  | 5         | 12        | 17        | 5         | 6         | 3         | 6         | 14        | 24         |  |
| Leonardo Silva  | 0-0          | 0%   | 1         | 3         | 4         | 0         | 2         | 0         | 0         | 0         | 16         |  |
| Afonso Matos  | 1-1          | 100%   | 2         | 4         | 6         | 1         | 4         | 2         | 0         | 2         | 16         |  |
| Rodrigo Pereira   | 4-9          | 44%  | 0         | 3         | 3         | 0         | 1         | 3         | 1         | 8         | 16         |  |
| <b>Totais</b>   | <b>29/66</b> | <b>44%</b>   | <b>19</b> | <b>40</b> | <b>59</b> | <b>16</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>11</b> | <b>56</b> | <b>160</b> |  |
| <b>Resultado por Período</b>  | <b>1º</b>    | <b>2º</b>  | <b>3º</b> | <b>4º</b> | <b>5º</b> |           |           |           |           |           |            |  |
|   | 8-12         | 6-10   | 12-4      | 8-12      | 22-6      |           |           |           |           |           |            |  |
| <b>Resultado Final</b>  | <b>4-6</b>   |  |           |           |           |           |           |           |           |           |            |  |

Tabela 9 Análise Jogo

Neste jogo, que acabámos por perder, é importante referir que em termos pontuais, nós marcámos mais pontos que a equipa adversária. Mas, devido ao formato em vigor nesta competição, no resultado por períodos fomos levados a melhor, e consequentemente perdemos o jogo.

Os pontos fortes por mim identificados foram:

- Excelente nos ressaltos defensivos;
- Sólidos defensivamente;
- Percentagem de lançamento razoável.

Os pontos fracos identificaram-se:

- Gestão do esforço;
- Discrepância de performances.

### **3.3. Avaliação Morfo-Funcional**

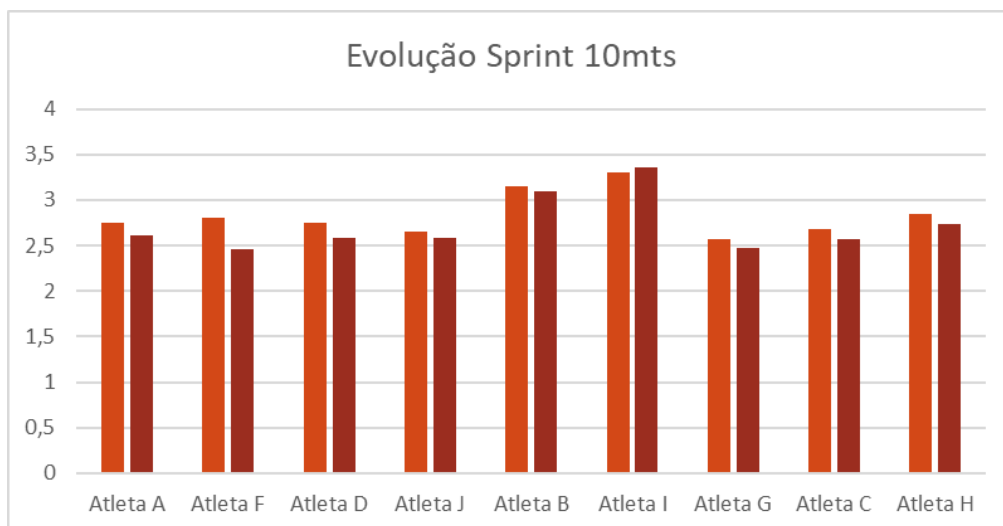
Os testes realizados à equipa repartiram-se em dois momentos, início época (06-10-2017) e fim época (18-05-2018) e incidiram sobre a componente física. Dentro desses testes, tirei também as medidas antropométricas, como a altura, envergadura, peso e nº sapato. Iniciei com testes físicos relativos à velocidade e flexibilidade.

No que respeita à avaliação física da componente velocidade esta foi realizado com uma corrida de 10 e 20 metros. Os atletas realizaram os testes um a um, de um cone até outro, enquanto eu cronometrava e anotava os resultados correspondentes. Na avaliação física da flexibilidade realizei o teste “senta e alcança”. Neste teste, o jogador está sentado no chão com as nádegas e com os ombros e cabeça encostadas à parede. As pernas estendidas e afastadas, com a planta dos pés apoiada num banco de suplentes. As mãos estão sobrepostas com os dedos esticados. Existe uma régua em cima da barra do banco com o zero na direção do atleta. O atleta inclina-se para iniciar o teste, tendo de manter a posição máxima sem fletir as pernas durante 3 segundos.

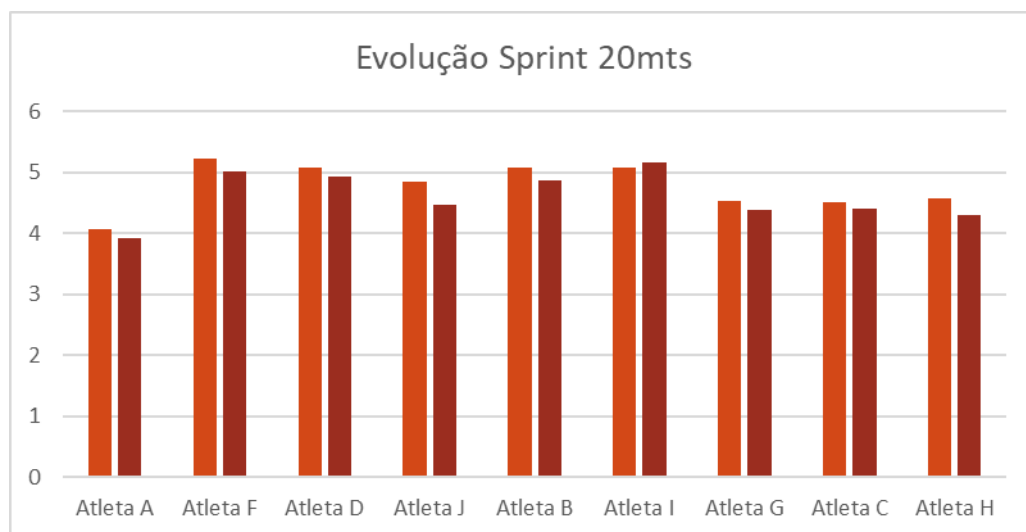
Importante referir que nem todos os atletas que fizeram a 1ª avaliação fizeram a 2ª e assim vice-versa. Os dados de todos os atletas estarão em anexo para consulta

posterior (Anexo 6). Posto isto, os resultados que apresento são dos atletas que realizaram as duas avaliações.

Os gráficos seguintes refletem os resultados obtidos nos testes de velocidade dos 10 metros (tabela 9) e 20 metros (tabela 10).



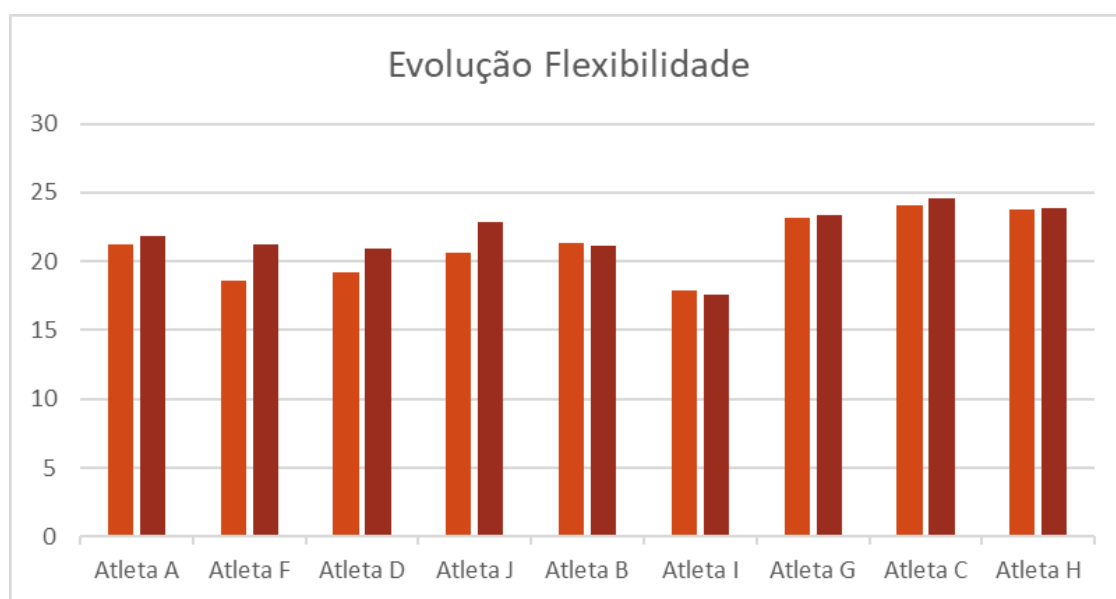
*Tabela 10 Evolução Sprint 10mts*



*Tabela 11 Evolução Sprint 20mts*

Relativamente aos resultados obtidos nos testes de velocidade (tabela 9; tabela 10) posso concluir claramente que a evolução é notória em praticamente todos os atletas, à exceção de um. Creio que esta evolução se prende ao facto de todos os treinos terem uma componente de melhoria de corrida, que sem dúvida foi um fator para a evolução clara dos atletas.

Na tabela seguinte estará representada a evolução na flexibilidade dos atletas, sendo, que, tal como os testes de velocidade, um foi realizado no início da época, e outro no fim (tabela 11).



*Tabela 12 Evolução Flexibilidade*

À semelhança do que se passou nos testes de velocidade, nos testes realizados de flexibilidade, a evolução é claramente notória, apesar de neste caso, dois atletas terem piorado os resultados. Ao longo dos treinos, fui sempre insistindo nas capacidades motoras condicionais, e, como já disse anteriormente, penso ter sido um fator decisivo na evolução dos atletas. O que é notório é que os atletas com mais presenças nos treinos, são aqueles que mais evoluíram nos dois aspetos físicos que avaliei, dando ainda um valor mais acrescentado a essa vertente.



### **3.3.1. Sessão de treino**

Ao longo desta época realizei 54 sessões de treino das 69 totais, sessões essas em que trabalhei os objetivos definidos no macrociclo dentro do espaço temporal já definido. Houve, em todas as sessões de treino, uma componente de ativação funcional, uma parte fundamental e um retorno à calma. No que toca à componente de ativação funcional criei uma rotina que ativasse os grupos musculares de principal foco na modalidade basquetebol e técnica de corrida. O retorno à calma passava por uma bateria de alongamentos estáticos. A parte fundamental variava de acordo com as habilidades técnicas e táticas a serem trabalhadas na sessão de treino. Posto isto, nos meus planos de treino constava bastante trabalho individual, como a melhoria do drible, sendo ele estático, em progressão ou em proteção. Esse era o foco número um. O foco número dois passou pelo passe, em todas as suas formas. O meu terceiro foco era a capacidade de reação a todos os estímulos do jogo de basquetebol. Em anexo (anexo x) vou deixar um exemplo de uma sessão de treino.

Claro que ao longo do ano, encontrei variadas dificuldades, algumas que tive alguns problemas em ultrapassar e outras que encontrei a solução com alguma facilidade. Devo dizer que inicialmente, o meu ponto fraco era encontrar soluções para a falta de empenho por parte de alguns atletas, e esse problema foi-se arrastando ao longo da época, continuando a ser um dos maiores dilemas que terei de resolver ao longo da minha carreira desportiva. Claro que em alguns casos, o que me apercebi é que realmente há pouco a fazer, pois quando alguém não quer algo, nós não podemos obrigar/forçar a querer. No inverso da medalha, também havia atletas que demonstravam um empenho excelente e que com isso beneficiaram bastante. O ponto que mais me surpreendeu, foi a facilidade que tive em criar uma relação de confiança e até diria amizade, com alguns dos pais dos atletas, que me receberam de braços abertos, apesar de eu, como treinador, ser bastante exigente, para com os seus filhos. No geral, apesar de alguns atletas não demonstrarem tanto empenho e vontade, penso ter conseguido tirar o melhor de cada um deles, nem que fosse como pessoa, pois esse era mesmo o meu maior foco, criar seres humanos capazes de viver em sociedade que ajudassem o próximo e fossem altruístas. Sei que criei uma boa relação com todos eles, e que juntos ultrapassámos todos os problemas que iam aparecendo, criando um bom espírito de equipa e uma boa relação entre treinador-atleta.

O que retiro desta época, como treinador, é que a exigência tem de ser das duas partes, pois se fores exigente contigo mesmo, os teus atletas irão seguir o exemplo. Como pessoa, retiro, a grande amizade que criei com os atletas que trabalhei e a ajuda que penso ter dado como formador e moldador das suas personalidades.

### **3.4. Registo Presença de Atletas**

Ao longo da época foi anotando a presença dos atletas nas sessões de treino que estive presente, sendo os espaços preenchidos em verde a presença dos atletas e os espaços a vermelho as faltas. No final da época o atleta com mais presenças foi recompensado com um prémio e o devido reconhecimento. Este prémio foi para o Rodrigo Pereira, que também ganhou o prémio de atleta com maior evolução. O prémio foi um saco de gomas extra, pois todos tiveram direito a um.

### **3.5. Atividade de Promoção**

Como atividade de promoção, realizei um torneio interno, com o objetivo de facilitar uma aproximação entre todas as gerações, envolvendo todos os escalões, ex-jogadores e staff do Núcleo Basquetebol. A ideia foi criada por mim, e após conversa com o coordenador do núcleo e todos os treinadores envolvidos, a receção foi a que eu pensava e desejava. Após todos concordarem, pus mãos ao trabalho.

A minha ideia era fazer este torneio no final da época para culminar a época desportiva 2017/2018, acabando com um ponto positivo e extrema alegria. Sendo assim realizei este torneio no dia 13 de Junho do presente ano.

Na constituição das equipas tinha de constar no mínimo 1 elemento de sub8, sub10 ou sub12 (1 ponto), 1 elemento sub16m (3 pontos), 1 elemento sub19f (4 pontos), 1 elemento sub18 (5 pontos), 1 elemento STAFF ou Ex-Jogador (5 pontos). A equipa tinha um máximo de 25 pontos para constituir a equipa e tinha de ter 7 elementos. No total contou com a presença de 5 equipas, 35 atletas sendo 7 deles ex-atletas. Entre a fase de grupos e a final, realizei 2 atividades extra. Um concurso de “*skills*” e um concurso de

lançamento de 3pts que foi também muito bem-recebido. Em anexo vai o calendário e os resultados desta atividade, com os respetivos resultados de cada jogo (Anexo 7).

### **3.6. Ações de Formação**

Para continuar a expandir os conhecimentos dentro da modalidade, é necessário estar em constante atualização dos métodos e meios de ensino da mesma, em todas as vertentes.

Posto isto, participei em duas ações de formação dentro da modalidade, nas vertentes que atua diretamente. Uma não está relacionada diretamente com o estágio curricular, mas aplica-se, devido à proximidade que tem com o trabalho de treinador da modalidade.

Tive três ações de formação dos Potenciais Talentos da Arbitragem, onde são apenas convidados os melhores árbitros jovens de cada distrito, sendo eu o escolhido de Viseu. Nesta formação a eliminar, começaram 16 árbitros, e acabaram 4. Eu fiquei nos últimos 4, estando presente em todas as formações.

A outra formação em que estive presente foi no ANTB na Estrada – Clinic de Castelo Branco (Anexo 8), que se realizou no dia 26/02/2018, tendo uma duração de 5 horas e onde posso afirmar que obtive muitos conhecimentos, tais como, o ensino da transição ofensiva, sendo ela em contra ataque ou em 4x0, que pude usar para aplicar na minha situação como estagiário. Esta formação foi organizada pelo ENB (Escola Nacional de Basquetebol), tendo como um dos organizadores o meu coordenador de estágio, o Professor Doutor Pedro Esteves.

## **Reflexão Final e Conclusão**

Este estágio foi mais uma experiência enriquecedora dentro do que vamos encontrar além deste curso, sendo já este, o meu terceiro estágio curricular, devido a ter frequentado o Curso de Gestão Desportiva no secundário. Fazendo uma análise a todos os objetivos gerais e específicos traçados, consigo dizer que os alcancei com bastante sucesso e sinto-me um profissional mais capaz, competente e organizado.

Relativamente à fase de integração penso ter corrido muito bem, com os atletas e treinadores a receberem-me de braços abertos e de maneira muito positiva. Isto pode ter sido devido ao facto de já ter contato com a maioria destes atletas e treinadores devido a ter sido atleta no clube.

Na fase de observação de treino e jogos tive a oportunidade de aprender com um profissional extremamente qualificado que me ensinou bastante e foi sem dando indicações positivas e construtivas relativas à minha performance e desenvolvimento como treinador da modalidade. Beneficiei claramente das competências adquiridas nas unidades curriculares presentes no Curso de Desporto, tais como, Planificação do treino, observação e análise do treino, didática dos desportos e Teoria e Metodologia do treino.

No que concerne a fase de intervenção autónoma, no início senti-me um pouco, salvo a expressão, um peixe fora de água, pois era a primeira vez que estava sozinho a lidar um grupo de jovens e a dar-lhes a formação necessária. Mas com o apoio do treinador Lino Dias e com a experiência que fui adquirindo ao longo do estágio

, comecei a sentir-me mais à vontade e com a noção de que os conhecimentos que fui adquirindo ao longo destes 3 anos de formação eram suficientes, se aplicados corretamente, para ter um bom desempenho na minha intervenção. Esta foi também a fase das maiores dificuldades, pois deparei-me com muitas situações, a nível da relação atleta-treinador e treinadores-pais. No que toca a relação atleta-treinador, deparei-me muitas vezes com a falta de empenho por parte de alguns atletas e tive de ir procurar ajuda em como reagir e agir nestes casos a outros treinadores com mais experiência e que com certeza, já tinham passado pela mesma situação. Isto, foi sem dúvida o melhor procedimento que podia ter, pois, acabo este estágio com a perfeita noção de como agir

na maioria dos casos e com a experiência necessária, se caso, volte acontecer no futuro, para reagir de acordo com o esperado. Na parte da relação Pais-Treinador, o que me foi sempre aconselhado, foi ser o mais aberto e disponível ao responder de todas as suas dúvidas e questões, e sem dúvida, que esse procedimento foi certo, pois tudo correu sempre para o melhor, criando uma ligação boa com os pais dos atletas que treinei.

Concluindo, é com um enorme orgulho que termino esta fase da minha vida, e com muito prazer que dou por completo este objetivo que determinei no início do ano e que quiçá me levará à obtenção da Licenciatura de Desporto. No futuro espero poder continuar esta formação alcançando o nível II e III de treinador, para que, dentro desta modalidade que tanto gosto, o futuro ser risonho e brilhante. Penso que adquiri capacidades extremamente necessária e que isso me levará a ter sucesso no futuro.

## **Bibliografia**

ACERT. (s.d.). Obtido de <http://www.acert.pt/novociclo/>

Araújo, A.S. (2008). Manual de Treinador de Minibásquete.

BENTO, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física (3.a Edição). Lisboa: Livros Horizonte.

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

CARVALHO, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. Boletim SPEF, (10/11), 135 –151.

Wikipédia. (s.d.). Obtido de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Tondela>

# **ANEXOS**

**Anexo 1 – Convenção Estágio**

**Anexo 2 – Modelo de Jogo (ACERT)**

**Anexo 3 – Tabela Classificativa Fase Qualificação (TAÇA JOÃO MENDES)**

**Anexo 4 – Tabela Classificativa Fase Final (TAÇA JOÃO MENDES)**


**Anexo 5 – Medidas Antropométricas Finais (Atletas Sub-12)**

**Anexo 6 – Calendário com resultados Torneio Misto 4x4 (Atividade Promoção)**

**Anexo 7 – Certificado Ação Formação (ATNB na Estrada – Clinic de Castelo Branco)**



# Anexo 1 – Convenção Estágio

|   |  |   |
|---|--|---|
|  <b>Politécnico da Guarda</b><br>Polytechnic of Guarda | <b>CONVENÇÃO</b><br><b>Estágio / Ensino Clínico</b><br><b>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)</b><br><b>Licenciaturas</b><br><b>Mestrados</b> | <b>MODELO</b><br>GESP.003.04<br><br>1/2 |
|---|--|---|

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios/ensinos clínicos por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola:  ESECD     ESS     ESTG     ESTH

Tipologia do Estágio:

Curricular     Extracurricular     Outro: \_\_\_\_\_

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?  Sim, Qual? \_\_\_\_\_  
(preencher o ANEXO correspondente)

**1. INTERVENIENTES**

**ESTUDANTE:**

Nome: João Pedro Gonçalves Coimbra

Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)     Licenciatura     Mestrado    N.º de estudante: 5008673

Curso: Desporto    Telf.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador(a): Pedro Esteves    N.º func.: \_\_\_\_\_

Escola:  ESECD     ESS     ESTG     ESTH     Externo ao IPG

Docente coorientador(a): \_\_\_\_\_    N.º func.: \_\_\_\_\_

(quando aplicável)

Escola:  ESECD     ESS     ESTG     ESTH     Externo ao IPG

**ENTIDADE:**

Denominação: AC 2 Tondela

NIF: \_\_\_\_\_    E-mail: \_\_\_\_\_

Morada: Rua Dr. Ricardo Costa 24, APARTADO 118

Código postal: 3460 - 1909    Localidade: Tondela

Telefone: \_\_\_\_\_    Telemóvel: \_\_\_\_\_    Fax: \_\_\_\_\_

Supervisor(a): João Nuno dos Santos

Habilitações académicas: Ensino Superior    Cargo/Função: Treinador - Nível II

Telf. direto: \_\_\_\_\_    E-mail: jnsantos@hotmail.com

**2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO**

Data de início: 04/11/2017    Data de término: 15/06/2018    Duração: 500H

## Anexo 2 – Modelo de Jogo



### MODELO & PRINCIPIOS DE JOGO 2017 / 2018

#### CONTEÚDOS TÉCNICO–TÁTICOS

|                                  |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|
| <b>Fundamentos DEFESA</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Homem a Homem</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador com bola:</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadrar com jogador/bola</li> <li>• Linha de penetração</li> <li>• Desviar para linhas – evitar penetração pelo meio</li> <li>• Aproximação / Pressão à paragem</li> <li>• Saída dos Bloqueios Diretos / Indiretos</li> </ul> |
|                                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador sem bola:</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobre marcação Linha Passe</li> <li>• Posicionamento Lado da Ajuda</li> <li>• Saída dos Bloqueios Diretos / Indiretos</li> </ul>  |
|                                  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloqueio Defensivo</li> </ul> |  |
| <b>Fundamentos ATAQUE</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible; Passe; Lançamento</li> <li>• Penetrações (ângulo de ataque ao cesto)</li> <li>• Paragens e rotações; Passar e cortar; Aclarar</li> <li>• Reação à Penetração de Colega</li> <li>• Noção do espaço a ocupar</li> <li>• Noção dos ângulos – ex. bloqueios, drible para cesto</li> </ul> |  |  |
| <b>Transição Defesa - Ataque</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definição do Primeiro Passe para Saída em Contra-Ataque</li> <li>• Definição Corredores para Contra-Ataque</li> <li>• Finalização em vantagem numérica</li> </ul>   |  |  |
| <b>Transição Ataque - Defesa</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressonância Ofensivo (focar que é o nosso primeiro método defensivo)</li> <li>• Recuperação Defensiva (antecipar ou pressionar o primeiro passe e contenção do driblador) Organização à proximidade da nossa área defensiva (“guardar” o cesto)</li> </ul>                                    |  |  |
| <b>DEFESA</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Homem a Homem a ½ campo (evitar penetrações pelo meio da área restritiva)</li> <li>• Homem a Homem a campo inteiro (pressionar portador da bola para cometer erro)</li> <li>• Bloqueios Defensivos &gt; Ressonância Defensivo</li> </ul>  |  |  |

|               |  |   |
|---------------|--|---|
| <b>ATAQUE</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p style="text-align: center;">Contra Defesa Homem a Homem</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaços e Ângulos em Ataque</li> <li>• 5 abertos (jogar de frente para cesto)</li> <li>• 4 abertos + 1 interior</li> <li>• Corte e reposição de bola</li> <li>• Penetração em drible: lança ou assiste</li> <li>• Reação/Movimentação face às penetrações do jogador com bola</li> <li>• Ocupação de espaços em campo</li> </ul> |
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saída de Pressão Homem a Homem</li> </ul>                                 |   |

## COMPORTAMENTOS DESEJADOS

... Na saída para o ataque

- Sinaliza a posse de bola, reage rápido, cria uma linha de passe ofensiva (lateral e à frente da bola)
- Opta pela forma mais rápida de progressão
- Põe a bola no corredor central em passe ou em drible e oferece linhas de passe nos corredores laterais
- Cria situações de vantagem (2x1, 3x2)
- Com bola no corredor central os corredores laterais oferecem linhas de passe ofensivas
- Com bola no corredor lateral o meio serve de apoio
- Lançamento... ressalto ofensivo

... Na recuperação para a defesa

- Ressalto ofensivo
- Perde a bola pressiona o portador da bola
- Um jogador na bola e outro dentro da área restritiva
- Entra na área de marcação e sai à bola.

... No ataque

- Criação de linhas de passe (ex. corte em V, corte nas costas, "massa" e saída para a bola)
- Passa e corta no sentido do cesto. Reposição.
- Aclarar ou reposicionar face à aproximação do colega com bola em drible
- Penetração em drible para lançar ou assistir
- Ocupação de espaços
- Mudança rápida do lado da bola, de preferência através de passe
- Participação no ressalto ofensivo
- Movimentação dos jogadores sem bola
- Lançar com colegas perto de zonas que permitam luta no ressalto ofensivo

- Sempre que um jogador penetra em drible para o cesto pelo menos 1 jogador recupera – balanço defensivo
- Ao ganho do ressalto ofensivo tentativa de subir de imediato para lançamento
- Joga 5 abertos (jogar de frente para o cesto)

... Na defesa

- Pressiona o portador da bola (enquadrar - linha penetração - desviar para as linhas - aproximar à paragem)
- Jogador sem bola - lado bola (sobre marcação) / lado da ajuda (ajuda)
- Movimentação para a bola ("close up")
- Ajuda sobre a penetração em drible e recupera ("io-io")
- No lado da ajuda coloca-se na linha cesto-cesto
- Impede os cortes para a bola e para o cesto
- Sinaliza a paragem do drible, pressiona a bola e as linhas de passe
- Mantém o enquadramento entre a bola e o cesto
- Contesta o lançamento
- Ao passe salta para a bola e para o cesto de forma a impedir a linha de passe e corta

## REGRAS JOGO EQUIPA

- Jogar em Contra-Ataque (vantagem numérica).
- Jogar 5x5 em meio-campo com espaço.
- Deve efetuar o lançamento exterior se tiver colegas posicionados para o ressalto.
- Lançar e disputar o ressalto ofensivo (mínimo de 2 jogadores).
- A movimentação dos jogadores e da bola é constante.
- À perda da bola defender HxH campo inteiro.
- Jogador com bola atrai o defesa do colega, este corta nas costas e recebe assistência.
- Jogador sem bola cria linha de passe (corte em V).
- Aclarar quando o companheiro dribla na sua direcção.
- Ao aclarado corresponde a reposição da posição por um jogador do lado contrário.
- Posicionamento de um lançador no "túnel" criado pela penetração de um jogador com bola.
- À penetração ajuda e recupera.
- Pressiona o jogador com bola


## Anexo 3 – Tabela Classificativa Fase Qualificação (Taça João Mendes)

| Clas<br>s. | Equipa                   | Jogo<br>s | Vit<br>. | Emp.<br>S | Derr<br>. | F<br>C | Pontos<br>Marcad<br>os | Pontos<br>Sofrido<br>s | Ponto<br>s<br>Dif | Ponto<br>s | Dif.<br>Puntu<br>al | Indice<br>Puntu<br>al | Indice<br>Puntu<br>al<br>Total |
|------------|--------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|--------|------------------------|------------------------|-------------------|------------|---------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 1          | A.S.S.C.R.Gumirães       | 10        | 10       | 0         | 0         | 0      | 244                    | 53                     | 191               | 30         | 0                   | 0.000<br>0            | 0.000<br>0                     |
| 2          | BCVR Masc                | 10        | 9        | 0         | 1         | 0      | 220                    | 68                     | 152               | 28         | 0                   | 0.000<br>0            | 0.000<br>0                     |
| 3          | ADCE Diogo Cão A<br>Fem. | 10        | 8        | 0         | 2         | 0      | 184                    | 89                     | 95                | 26         | 0                   | 0.000<br>0            | 0.000<br>0                     |
| 4          | ACER Tondela             | 10        | 7        | 0         | 3         | 0      | 213                    | 70                     | 143               | 24         | 0                   | 0.000<br>0            | 0.000<br>0                     |
| 5          | S.C. Mirandela           | 10        | 6        | 0         | 4         | 0      | 129                    | 127                    | 2                 | 22         | 0                   | 0.000<br>0            | 0.000<br>0                     |
| 6          | ADCE Diogo Cão<br>Masc.  | 10        | 5        | 0         | 5         | 0      | 157                    | 160                    | -3                | 20         | 0                   | 0.000<br>0            | 0.000<br>0                     |
| 7          | BCVR Fem.                | 10        | 3        | 0         | 7         | 0      | 126                    | 174                    | -48               | 16         | 8                   | 1.333<br>3            | 0.724<br>1                     |
| 8          | CAAraucaria              | 10        | 3        | 0         | 7         | 0      | 122                    | 142                    | -20               | 16         | 2                   | 1.100<br>0            | 0.859<br>2                     |
| 9          | CBSE                     | 10        | 3        | 0         | 7         | 0      | 85                     | 184                    | -99               | 16         | -10                 | 0.642<br>9            | 0.462<br>0                     |
| 10         | Vila Pouca de<br>Aguiar  | 10        | 1        | 0         | 9         | 0      | 44                     | 182                    | -138              | 12         | 0                   | 0.000<br>0            | 0.000<br>0                     |
| 11         | ADCE Diogo Cão B<br>Fem. | 10        | 0        | 0         | 10        | 0      | 24                     | 299                    | -275              | 10         | 0                   | 0.000<br>0            | 0.000<br>0                     |

## Anexo 4 – Tabela Classificativa Fase Final (Taça João Mendes)

| Class. | Equipa                | Jogos | Vit. | Derr. | FC | Pontos Marcados | Pontos Sofridos | Pontos Dif | Pontos | Dif. Pontual | Índice Pontual | Índice Pontual Total |
|--------|-----------------------|-------|------|-------|----|-----------------|-----------------|------------|--------|--------------|----------------|----------------------|
| 1      | A.S.S.C.R.Gumirães    | 10    | 10   | 0     | 0  | 86              | 14              | 72         | 20     | 0            | 0.0000         | 0.0000               |
| 2      | BCVR Masc             | 10    | 7    | 3     | 0  | 65              | 35              | 30         | 17     | 0            | 0.0000         | 0.0000               |
| 3      | ADCE Diogo Cão Masc.  | 10    | 4    | 6     | 0  | 35              | 65              | -30        | 14     | 8            | 2.3333         | 0.5385               |
| 4      | S.C. Mirandela        | 10    | 4    | 6     | 0  | 38              | 62              | -24        | 14     | -8           | 0.4286         | 0.6129               |
| 5      | ACER Tondela          | 10    | 3    | 7     | 0  | 46              | 54              | -8         | 13     | 0            | 0.0000         | 0.0000               |
| 6      | ADCE Diogo Cão A Fem. | 10    | 2    | 8     | 0  | 30              | 70              | -40        | 12     | 0            | 0.0000         | 0.0000               |

## Anexo 5 – Medidas Antropométricas Finais

|  |   | MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS (2ª AVALIAÇÃO) |                     |             |                  |          |                |                |
|---|---|--|---------------------|-------------|------------------|----------|----------------|----------------|
|   |   | NOME                                   | MASSA CORPORAL (KG) | ALTURA (CM) | ENVERGADURA (CM) | NºSAPATO | SPRINT (20mts) | SPRINT (10mts) |
| <b>ATLETAS</b>  | Atleta A  | 43,6                                   | 158                 | 160         | 40               | 3,92     | 2,61           | 21,8           |
|   | Atleta F  | 67,5                                   | 160                 | 160         | 40               | 5,02     | 2,46           | 21,2           |
|   | Atleta D  | 49,3                                   | 150                 | 150         | 39               | 4,92     | 2,59           | 20,9           |
|   | Atleta J  | 41,7                                   | 145                 | 154         | 39               | 4,46     | 2,59           | 22,9           |
|   | Atleta B  | 41                                     | 147                 | 143         | 37               | 4,87     | 3,1            | 21,1           |
|   | Atleta I  | 55,9                                   | 159                 | 159         | 39               | 5,16     | 3,36           | 17,6           |
|   | Atleta G  | 35,2                                   | 147                 | 148         | 36               | 4,38     | 2,48           | 23,4           |
|   | Atleta C  | 42,5                                   | 155                 | 156         | 40               | 4,41     | 2,57           | 24,6           |
|   | Atleta H  | 41                                     | 163                 | 165         | 41               | 4,31     | 2,74           | 23,9           |
|   | Atleta M  | 25                                     | 130                 | 132         | 31               | 5,31     | 3,41           | 26,7           |
|   | Atleta E  | 38,1                                   | 146                 | 148         | 38               | 5,11     | 2,86           | 20,2           |
|   | Atleta O  | 38,5                                   | 153                 | 156         | 41               | 4,98     | 2,82           | 21,6           |
| Observações   | Melhoria considerável em quase todos os aspetos por parte dos atletas, salvo uma exceção. |  |                     |             |                  |          |                |                |

## Anexo 6 – Calendário com resultados Torneio 4X4 Misto



### TORNEIO 4X4 MISTO

| CALENDÁRIO FASE DE GRUPOS |                                    |                 |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------|
| HORA                      | JOGOS                              | RESULTADO       |
| 18H15                     | ELEVEN VS OS TONES                 | 18 - 12         |
| 18H15                     | AFUNDA NOUTRO SÍTIO VS COIMBRA 20  | 14 - 18         |
| 18H30                     | AFUNDA AQUI VS OS TONES            | 34 - 6          |
| 18H30                     | ELEVEN VS AFUNDA NOUTRO SÍTIO      | 18 - 16         |
| 18H45                     | COIMBRA 20 VS OS TONES             | 16 - 12         |
| 18H45                     | AFUNDA NOUTRO SÍTIO VS AFUNDA AQUI | 12 - 30         |
| 19H00                     | AFUNDA NOUTRO SÍTIO VS OS TONES    | 14 - 14         |
| 19H00                     | ELEVEN VS AFUNDA AQUI              | 14 - 22         |
| 19H15                     | ELEVEN VS COIMBRA 20               | 16 - 14         |
| 19H30                     | COIMBRA 20 VS AFUNDA AQUI          | 18 - 26         |
| 19H45                     | SKILLS CHALLENGE                   | Fábio Alexandre |
| 20H05                     | CONCURSO 3PTS                      | João Melo       |
| 20H20                     | ELEVEN VS AFUNDA AQUI              | 18 - 22         |

O Organizador: João Coimbra



## Anexo 7 – Certificado Ação Formação (ANTB na Estrada)

### CERTIFICADO DE FORMANDO

A Federação Portuguesa de Basquetebol certifica que:

João Pedro Gonçalves Coimbra

Portador do Documento de Identificação nº 14953053

Participou como formando na seguinte Ação:  
"ANTB na Estrada – Clinic de Castelo Branco"

Código da Ação: 55513946 Tipologia: Formação Geral  Formação Específica

Data de início: 26/02/2018 Data de termo: 26/02/2018 Duração: 5 horas Unidades de Crédito: 1

Castelo Branco, 26 de março de 2018

O Responsável pela Entidade Formadora

