



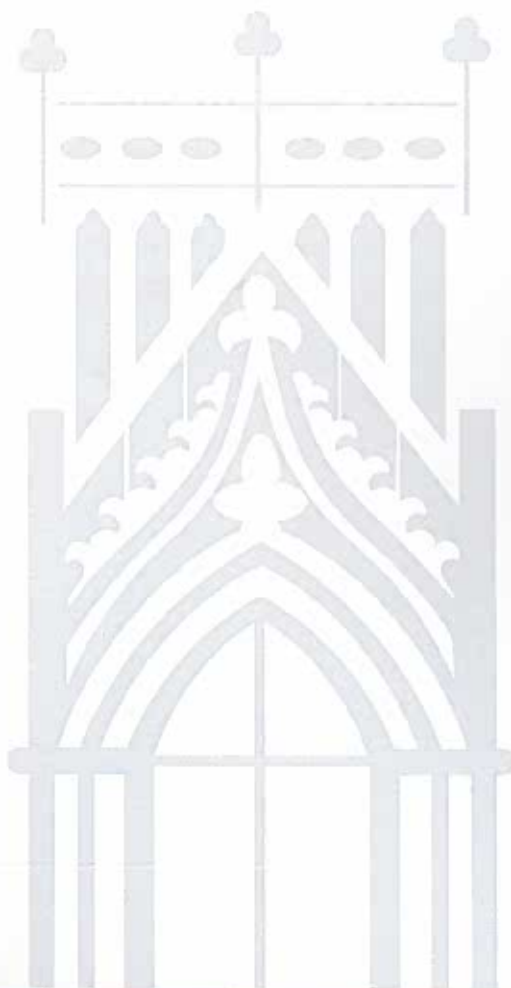
**IPG** Politécnico  
| da | Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Bruna Nobre Pinto Martins

julho | 2019



**Instituto Politécnico da Guarda**

**Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto**



# **Relatório de Estágio**

---

**Licenciatura em Desporto – Menor de  
Treino Desportivo**

**Bruna Nobre Pinto Martins**

**2018/2019**

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



# **Relatório de Estágio**

**Estágio Realizado no Sporting Clube de Portugal – Secção de Andebol**

**Relatório elaborado no âmbito do 3º ano da Licenciatura em Desporto - Menor de Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, com vista à obtenção do grau de Licenciada em Desporto.**

**Bruna Nobre Pinto Martins**

**Guarda, 2019**

## **Ficha de Identificação**

**Instituição Formadora:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto - Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG)

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

**Contacto:** 271220135/ 271220111 Fax: 271222325.

**Diretor da ESECD:** Prof. Rui Manuel Formoso Nobre Santos

**Diretor de Curso:** Prof. Doutor Pedro Esteves

**Coordenadora de Estágio:** Prof<sup>a</sup> Doutora Teresa Fonseca

**Entidade Acolhedora:** Sporting Clube de Portugal (SCP)

**Morada:** Rua Professor Fernando da Fonseca, Apartado 4120

**Contacto:** 217516000 / 931420075

**Site:** <https://www.sporting.pt/pt>

**Tutor na Entidade de Acolhimento:** João Pedro Martins Farinha Dias Antunes

**Nacionalidade:** Portuguesa

**Habilitações Académicas:** Mestre em Treino de Jovens Desportistas.

**Grau Técnico:** Master Coach – Andebol (TPTD n.º: 8886)

**Cargo no Clube:** Coordenador no Formação em Sporting Clube de Portugal

**Estagiária:** Bruna Nobre Pinto Martins

**Número:** 5008707

**Curso:** Licenciatura em Desporto – Menor Treino Desportivo

**Início do Estágio:** 3 de setembro de 2018

**Fim de Estágio Previsto:** 14 de junho de 2019

**Duração do Estágio:** 892 Horas

## **Agradecimentos**

Inicialmente gostaria de agradecer à minha Coordenadora de Estágio, a Professora Doutora Teresa Fonseca, pela sua incansável ajuda e presença constante nas suas múltiplas dimensões, pelos complexos e exigentes desafios e muitas reflexões efetuadas, que de forma muito pedagógica foram promotoras de muitas aprendizagens e estímulos, ao longo desta etapa muito importante para a minha carreira profissional.

Ao longo do estágio recebi feedbacks do meu tutor de estágio, o Mestre João Antunes, que se tornaram absolutamente fulcrais no meu trajeto enquanto estagiária, agradeço-lhe reconhecidamente por essa transmissão de conhecimento, imenso saber e também, pela forma amigável com que me recebeu e pelos repositos colocados que me fizeram crescer em competências.

Agradeço a toda a equipa técnica, dirigentes e atletas que tornaram possível o meu crescimento pessoal e profissional.

Gostaria também de agradecer ao responsável pela formação da Federação de Andebol de Portugal, Marco Santos, por me ter recebido no gabinete e me ter aberto portas para a ir estagiar para o SCP.

Gostaria de agradecer ao meu namorado por ter concordado comigo em entrar nesta aventura de ir para Lisboa estagiar num grande clube, o Sporting Clube de Portugal, pois sem ele dificilmente teria sido possível. Obrigada por tudo.

Por último, mas não menos importante, bem pelo contrário, gostaria de agradecer à minha família, especialmente aos meus pais por me apoiarem incondicionalmente e me motivarem a ser melhor, a cada dia e aos meus irmãos, por permanentemente conseguirem colocar-me um sorriso nos lábios, sempre que me senti em baixo ou com oscilações no meu ânimo.

## **Resumo**

Esta fase curricular, estágio, encontra-se inserida no plano curricular do 3º ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), tendo sido realizado através do protocolo com a entidade acolhedora, o Sporting Clube de Portugal (SCP) e o Instituto Politécnico da Guarda. O Estágio no menor de Treino Desportivo teve uma duração de 10 meses, com a data de início a 03-09-2018 e término a 14-06-2019, tendo realizado 892 horas de contacto, na modalidade de andebol.

Como estagiária tive como funções coadjuvar nos treinos e jogos da equipa de infantis A, com idades compreendidas entre os 10-14 anos, auxiliei nos jogos dos Iniciados B, com idades compreendidas entre os 12-16 anos e por último, coadjuvei na liderança dos treinos dos minis de 5, com idades compreendidas entre os 6-10 anos. No início do estágio foquei o meu trabalho na observação do treinador tanto em jogo como em treino, realizando relatórios dos mesmos. Finalizado o primeiro mês de estágio, comecei a intervir de forma mais ativa, colocando qualquer tipo de questão e dúvidas que surgiam ao longo do treino, adquirindo conhecimentos e aprofundando competências. Realizei ainda os registos dos jogos, avaliações sociais, psicológicas e físicas.

O presente relatório está composto em quatro partes: 1 – Caracterização e contextualização da entidade; 2 – Objetivos e Planeamento de Estágio; 3 – Atividades Desenvolvidas e 4 – Reflexão Final.

Com o estágio, adquiri imensos saberes tanto ao nível dos fundamentos teóricos como práticos, igualmente sobre a melhor forma de liderar os treinos e ao nível do planeamento do treino. A experiência de coadjuvação dos treinos dos minis de 5, permitiu-me progredir quer pessoalmente quer enquanto futura profissional, pois para podermos ascender a outros níveis superiores é importante a experiência nos níveis mais básicos, procurando alicerçar as nossas competências em bases fortes e consistentes.

**Palavras-Chave:** Andebol; Formação, Exercícios; Treino Desportivo.

## **Abstract**

This stage of the course is part of the 3rd year of the Degree in Sports, of the Higher School of Education and Communication (ESECD), of the Polytechnic Institute of Guarda (IPG). It was carried out through the protocol with the welcoming entity, Sporting Clube de Portugal (SCP) and the Guarda Polytechnic Institute. The Internship in the minor of Sports Training has a duration of 10 months, starting on 03-09-2018 and ending on 06-14-2019, having carried out 892 hours of contact, in the form of handball. As a trainee, I had the role of assisting in the training and games of the A-team, aged 10-14, assisted in the games of Initiates B, aged between 12-16 years and last, I assisted in the leadership of minis training of 5, aged between 6-10 years. At the beginning of the stage I focused my work on watching the coach both in game and in training, reporting them. At the end of the first month of the internship, I began to intervene in a more active way, putting any kind of questions and doubts that emerged throughout the training, acquiring knowledge and deepening skills. I also made the records of the games, social, psychological and physical assessments.

This report is divided into four parts: 1 - Characterization and contextualization of the entity; 2 - Objectives and Planning of Internship; 3 - Developed Activities and 4 - Final Reflection.

With the internship, I gained immense knowledge both on theoretical and practical grounds, as well as on the best way to lead the training and the level of training planning. The experience of assisting in the training of minis of 5 has enabled me to progress both personally and as a future professional, because in order to be able to ascend to higher levels it is important to have experience at the most basic levels, seeking to build our skills on a strong and consistent basis.

**Key Words:** Handball; Training, Exercises; Sports Training.

## Índice

|  |            |
|--|------------|
| <b>Ficha de Identificação .....</b>  | <b>III</b> |
| <b>Agradecimentos .....</b>  | <b>IV</b>  |
| <b>Resumo .....</b>  | <b>V</b>   |
| <b>Abstract .....</b>  | <b>VI</b>  |
| <b>Índice Figuras .....</b>  | <b>X</b>   |
| <b>Índice Tabelas.....</b>   | <b>XII</b> |
| <b>Lista de Siglas .....</b>   | <b>XV</b>  |
| <b>Introdução.....</b>   | <b>1</b>   |
| <b>I. Contextualização da Entidade Acolhedora .....</b>                    | <b>2</b>   |
| 1. Caracterização da cidade - Lisboa.....                                  | 2          |
| 2. Caracterização da Entidade de Estágio - Sporting Clube de Portugal..... | 2          |
| 2.1. Organograma .....   | 4          |
| 2.2. Recursos materiais.....   | 5          |
| 2.3. Recursos Espaciais .....  | 5          |
| 2.4. Recursos Logísticos.....  | 11         |
| 2.5. Meios de Comunicação .....  | 11         |
| 3. Caracterização da Equipa .....  | 12         |
| 3.1. Recursos humanos.....   | 12         |
| 3.2. Equipa de infantis A.....   | 12         |
| 3.3. Recursos materiais.....   | 13         |
| 3.4. Recursos espaciais.....   | 13         |
| 3.5. Recursos logísticos.....  | 14         |
| <b>II. Objetivos e Planeamento do Estágio.....</b>                         | <b>15</b>  |
| 1. Fases de Intervenção .....  | 15         |
| 1.1. Fase de integração e planeamento .....                                | 15         |
| 1.2. Fase de intervenção .....   | 15         |
| 1.3. Fase de conclusão e avaliação .....                                   | 15         |
| 2. Objetivos .....   | 16         |
| 2.1. Objetivos Gerais:.....  | 16         |
| 2.2. Objetivos Específicos:.....   | 17         |
| 2.3. Objetivos Pessoais:.....  | 17         |



|  |            |
|--|------------|
| 2.4. Objetivos de Clube – Infantis A .....   | 17         |
| 3. Planeamento e Calendarização.....   | 19         |
| 3.1. Planeamento anual.....  | 19         |
| 3.2. Planeamento Semanal .....   | 20         |
| 3.3. Calendarização .....  | 21         |
| <b>III. Atividades Desenvolvidas.....</b>  | <b>24</b>  |
| 1. Escalão de Infantis A.....  | 24         |
| 1.1. Registos dos treinos.....   | 25         |
| 1.2. Observação do treinador em treino .....   | 37         |
| 1.3. Observação do treinador em jogo.....  | 41         |
| 1.4. Registos dos jogos – análise da ficha de observação .....   | 51         |
| 1.5. Testes Físicos, Técnicos, Táticos, Psicológicos e Sociais.....  | 60         |
| 2. Escalão de iniciados B.....   | 76         |
| 3. Equipa de Minis .....   | 76         |
| 3.1. Macroциclo.....   | 76         |
| 3.2. Planeamento Semanal .....   | 76         |
| 3.3. Microциclo .....  | 78         |
| 4. Projeto de Promoção .....   | 79         |
| 5. Ações de formação frequentadas e outras atividades participadas.....  | 80         |
| 5.1. 6º Simpósio de Andebol da FMH.....  | 80         |
| 5.2. Seminário de Andebol – Carreira Dual .....  | 81         |
| 5.3. Futurália – FIL .....   | 83         |
| 5.4. <i>Record Challenge Park</i> .....  | 83         |
| 6. Exemplos de algumas das reuniões participadas.....  | 84         |
| <b>IV. Reflexão Final .....</b>  | <b>85</b>  |
| <b>Bibliografia .....</b>  | <b>88</b>  |
| <b>Anexos .....</b>  | <b>XVI</b> |
| Anexo 1 – Convenção de Estágio .....   | XVII       |
| Anexo 2 – Poster .....   | XVIII      |
| Anexo 3 – Folha de pedido de consentimento/ autorização (entregue aos encarregados de educação dos atletas)..... | XIX        |
| Anexo 4 – Teste Psicológico.....   | XX         |
| Anexo 5 – Teste Social.....  | XXIII      |
| Anexo 6 – Macroциclo dos Minis de 5. ....  | XXIV       |
| Anexo 7 – Exemplo de um microциclo aplicado no treino dos minis de 5. ....                                       | XXV        |

|  |        |
|--|--------|
| Anexo 8 – Notícia relativa ao Seminário de Andebol – Carreira Dual, publicado no Ensino Maganize, pagina 35. ....                  | XXVI   |
| Anexo 9 – Certificado de participação no 6º Simpósio de Andebol da FMH.....  | XXVII  |
| Anexo 10 – Certificado de Participação no Seminário de Andebol – Carreira Dual .....   | XXVIII |
| Anexo 11 – Certificado de participação no evento da Futurália, a convite da Federação de Andebol Portuguesa. ....                  | XXIX   |
| Anexo 12 – Certificado de participação no evento <i>Record Challenge Park</i> , a convite da Federação de Andebol Portuguesa. .... | XXX    |
| Anexo 13 – Cartaz Promocional do meu projeto .....   | XXXI   |
| Anexo 14 – Avaliação Tática. ....  | XXXII  |

## Índice Figuras

|  |    |
|--|----|
| <b>Figura 1</b> - Terreiro do Paço, Lisboa (Fonte: Rota Monumental, 2018).....                       | 2  |
| <b>Figura 2</b> - Parte interior, Pavilhão João Rocha.....   | 6  |
| <b>Figura 3</b> - Localização, Pavilhão João Rocha (Fonte: Google maps, 2018). ....                  | 6  |
| <b>Figura 4</b> - Parte interior, Pavilhão Multidesportivo de Alvalade. ....                         | 7  |
| <b>Figura 5</b> - Localização, Pavilhão Multidesportivo de Alvalade (Fonte: Google maps, 2018).....  | 7  |
| <b>Figura 6</b> - Localização, Pavilhão Desportivo Alto da Faia (Fonte: Google maps, 2018).<br>..... | 8  |
| <b>Figura 7</b> - Parte interior, Pavilhão Colégio São João de Brito. ....                           | 8  |
| <b>Figura 8</b> - Localização, Pavilhão São João de Brito (Fonte: Google maps, 2018).....            | 8  |
| <b>Figura 9</b> - Localização, Pavilhão Avenidas Novas (Fonte: Google maps, 2018).....               | 9  |
| <b>Figura 10</b> - Parte interior, Pavilhão Avenidas Novas. ....                                     | 9  |
| <b>Figura 11</b> - Localização, Pavilhão Fernando Tavares – Boa Hora (Fonte: Google maps, 2018)..... | 9  |
| <b>Figura 12</b> - Parte interior, Pavilhão Fernando Tavares – Boa Hora. ....                        | 9  |
| <b>Figura 13</b> - Parte interior, Pavilhão Multiusos de Odivelas .....                              | 10 |
| <b>Figura 14</b> - Localização, Pavilhão Multiusos de Odivelas (Fonte: Google maps, 2018)<br>.....   | 10 |
| <b>Figura 15</b> - Parte interior, Pavilhão Municipal Casal Vistoso.....                             | 10 |
| <b>Figura 16</b> - Localização, Pavilhão Municipal Casal Vistoso (Fonte: Google maps, 2018).....     | 10 |
| <b>Figura 17</b> - Localização do Pavilhão Colégio São João de Brito (Fonte: Google maps, 2018)..... | 13 |
| <b>Figura 18</b> - Parte interior, Pavilhão Colégio São João de Brito .....                          | 13 |
| <b>Figura 19</b> - sistema tático defensivo HxH.....   | 45 |
| <b>Figura 20</b> - Sistema de transição defesa/ataque.....   | 46 |
| <b>Figura 21</b> - Sistema de transição defesa/ataque.....   | 46 |
| <b>Figura 22</b> - Entrada da ponta com bola .....   | 46 |
| <b>Figura 23</b> - Entrada da ponta com bola .....   | 47 |
| <b>Figura 24</b> - Entrada da ponta com bola .....   | 47 |
| <b>Figura 25</b> - Sistema defensivo 3:3 .....   | 48 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Figura 26</b> - Entrada da ponta sem bola.....   | 48 |
| <b>Figura 27</b> - Entrada da ponta sem bola.....   | 48 |
| <b>Figura 28</b> - Entradas da ponta sem bola ..... | 49 |
| <b>Figura 29</b> - Sistema defensivo 5:1 .....      | 49 |
| <b>Figura 30</b> - Entrada do lateral sem bola..... | 50 |
| <b>Figura 31</b> - Entrada do lateral sem bola..... | 50 |
| <b>Figura 32</b> - Entrada do lateral sem bola..... | 50 |
| <b>Figura 33</b> - Ficha de Jogo preenchida .....   | 51 |

## Índice Tabelas

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabela 1</b> - Organograma do Sporting Clube de Portugal. ....                                  | 4  |
| <b>Tabela 2</b> - Recursos materiais do departamento de andebol do Sporting Clube de Portugal..... | 5  |
| <b>Tabela 3</b> - Recursos humanos, escalão infantis A. ....                                       | 12 |
| <b>Tabela 4</b> - Dados da equipa de infantis A.....   | 12 |
| <b>Tabela 5</b> - Recursos materiais, escalão infantis A. ....                                     | 13 |
| <b>Tabela 6</b> - Calendário Anual.....  | 19 |
| <b>Tabela 7</b> - Plano Semanal. ....  | 20 |
| <b>Tabela 8</b> - Calendário de jogos Infantis A. ....   | 21 |
| <b>Tabela 9</b> - Calendário de jogos Iniciados B.....   | 22 |
| <b>Tabela 10</b> - Calendário de jogos Minis 5.....  | 23 |
| <b>Tabela 11</b> - Exemplo de uma ficha de observação do treinador, durante o treino. ....         | 37 |
| <b>Tabela 12</b> - exemplo de uma Ficha de Observação do treinador durante o jogo. ....            | 41 |
| <b>Tabela 13</b> - Exemplo de um plano semanal, com 4 semanas. ....                                | 77 |

## Índice Gráficos

|  |    |
|--|----|
| <b>Gráfico 1</b> - Mapa de Horas .....   | 24 |
| <b>Gráfico 2</b> - Nº de golos concretizados do SCP no jogo contra o SLB.....  | 52 |
| <b>Gráfico 3</b> -Nº de remates falhados do SCP no jogo contra o SLB. "B". .....   | 52 |
| <b>Gráfico 4</b> - Percentagem de remates efetuados pelo SCP no jogo contra o SLB "B"...   | 53 |
| <b>Gráfico 5</b> - Falhas, Recuperações, Exclusões e Cartões apresentados ao SCP, no jogo contra o SLB "B"......                         | 53 |
| <b>Gráfico 6</b> - Nº de golos sofridos pelo SCP no jogo contra o SLB "B"......  | 54 |
| <b>Gráfico 7</b> - Nº de remates falhados pelo SLB "B"......   | 54 |
| <b>Gráfico 8</b> - Percentagem de remates realizados pelo SLB "B". .....   | 55 |
| <b>Gráfico 9</b> - nº total de golos ao longo dos 19 jogos observados.....   | 56 |
| <b>Gráfico 10</b> - nº total de remates falhados, ao longo dos 19 jogos observados. ....   | 57 |
| <b>Gráfico 11</b> - percentagem de remates efetuados pelo SCP ao longo dos 19 jogos observados. ....                                     | 57 |
| <b>Gráfico 12</b> - nº de falhas técnicas, recuperações de bola s/falta, exclusões e advertências ao longo dos 19 jogos observados. .... | 58 |
| <b>Gráfico 13</b> - nº de golos sofridos ao longo dos 19 jogos observados. ....  | 58 |
| <b>Gráfico 14</b> - nº de remates falhados pelas equipas adversárias nos 19 jogos observados. ....                                       | 59 |
| <b>Gráfico 15</b> - percentagem de remates efetuados pelas equipas adversárias, nos 19 jogos observados. ....                            | 59 |
| <b>Gráfico 16</b> - Média, Máximo e Mínimo de altura avaliado.....   | 60 |
| <b>Gráfico 17</b> - Média, Máximo e Mínimo de Peso avaliado. ....  | 61 |
| <b>Gráfico 18</b> - Média, Máximo e Mínimo da distância do salto horizontal avaliado.....  | 62 |
| <b>Gráfico 19</b> - Média, Máximo e Mínimo de repetições de flexões avaliadas. ....  | 63 |
| <b>Gráfico 20</b> - Média, Máximo e Mínimo de repetições de abdominias avaliados. ....   | 64 |
| <b>Gráfico 21</b> - Média, Máximo e Mínimo de tempo .....  | 65 |
| <b>Gráfico 22</b> - Média, Máximo e Mínimo de distância no senta e alcança avaliados. ....   | 66 |
| <b>Gráfico 23</b> - Média, Máximo e Mínimo de distância percorrida no teste de resistência. ....   | 67 |
| <b>Gráfico 24</b> - Média, Máximo e Mínimo de tempo no teste de agilidade.....   | 68 |
| <b>Gráfico 25</b> - Média, Máximo e Mínimo de velocidade de remate, com as bolas números 1 e 2. ....                                     | 69 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Gráfico 26</b> – média, máximo e mínimo do tempo despendido na avaliação técnica..... | 70 |
| <b>Gráfico 27</b> - Avaliação social, percentagem de votos em cada escala. ....          | 75 |

## **Lista de Siglas**

**FCP** – Futebol Clube de Porto

**FMH** – Faculdade de Motricidade Humana

**GFUC** – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

**IPDJ** – Instituto Português de Desporto e Juventude

**IPG** – Instituto Politécnico da Guarda

**MA** – Multidesportivo de Alvalade

**PAN** – Pavilhão das Avenidas Novas

**PCSJB** – Pavilhão do Colégio São João de Brito

**SCP** – Sporting Clube de Portugal

**SLB “B”** – Sport Lisboa e Benfica “B”

**TPTD** – Título Profissional de Treinador de Desporto



## **Introdução**

Este estágio encontra-se definido na Unidade Curricular de Estágio em Treino Desportivo, do 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, no menor de Treino Desportivo. O objetivo do relatório é descrever o percurso de estágio e detalhar todas as atividades produzidas e desenvolvidas ao longo desta época desportiva (ano letivo 2018/19). A modalidade escolhida foi a de andebol. Esta escolha deveu-se ao facto de ter sido praticante da mesma durante vários anos e de a apreciar imenso, mas sobretudo porque creio que o andebol mudou a minha vida.

O Estágio foi realizado no Sporting Clube de Portugal, com a celebração de uma convenção de estágio (ver Anexo 1), tendo acompanhado a equipa de infantis A e iniciados B. No escalão de infantis acompanhei os treinos e os jogos e no escalão de iniciados apenas acompanhei 1 dos treinos da semana e os jogos. No total realizei 892 horas de contacto com as duas equipas. O trabalho por mim realizado atendeu a uma apresentação inicial em formato Poster (ver Anexo 2).

Este documento encontra-se dividido em 4 partes, a primeira é relativa à organização do clube, na segunda encontram-se os objetivos traçados, tanto os pessoais como os do clube, assim como as fases de intervenção. A terceira parte refere-se ao planeamento e calendarização. A quarta parte reporta-se às atividades realizadas ao longo do estágio e por último a reflexão final, tecendo considerações sobre as experiências auferidas e as competências adquiridas.

## **I. Contextualização da Entidade Acolhedora**

### **1. Caracterização da cidade - Lisboa**

Atendendo á informação disponibilizada no *site* Bestguide (s/d), posso afirmar que a cidade de Lisboa, capital de Portugal, é a mais populosa de todas. Sendo uma capital europeia tão pequena, encanto não lhe falta, a cidade esconde tesouros de história, manifesta-se com criações artísticas originais, e revê-se com um espírito muito característico e



**Figura 1 - Terreiro do Paço, Lisboa  
(Fonte: Rota Monumental, 2018).**

próprio considerado único. Os seus melhores atributos são o sol maravilhoso, a história passada de gerações em gerações, o fado magnífico, os elétricos vagueando pelas ruas, os miradouros, as calçadas, os belos dos pastéis de nata, os comércios tradicionais e as praias deslumbrantes.

### **2. Caracterização da Entidade de Estágio - Sporting Clube de Portugal**

Tendo em conta a informação presente no *Site* Oficial do SCP (s/d), observamos que o Sporting Clube de Portugal (SCP) foi fundado em 1906 onde José Alvalade profetizou o conhecido desejo de transformar o SCP num grande clube, tão grande como os maiores da Europa. Hoje passado um século, é extraordinário registar a confiança manifestada desde logo por José Alvalade nos princípios, nos valores, na vocação ganhadora e no ambicioso espírito desportivo manifestado pelos fundadores.

O andebol pratica-se no SCP há cerca de 70 anos, podendo realçar que realizou o primeiro jogo, na variante de 11 que até então era a única que se praticava com a sua concretização em 15 de maio de 1932.

O andebol de 11 começou a desaparecer quando se implementou a vertente de andebol de 7, mas ainda assim os sportinguistas desdobraram-se nas duas competições.

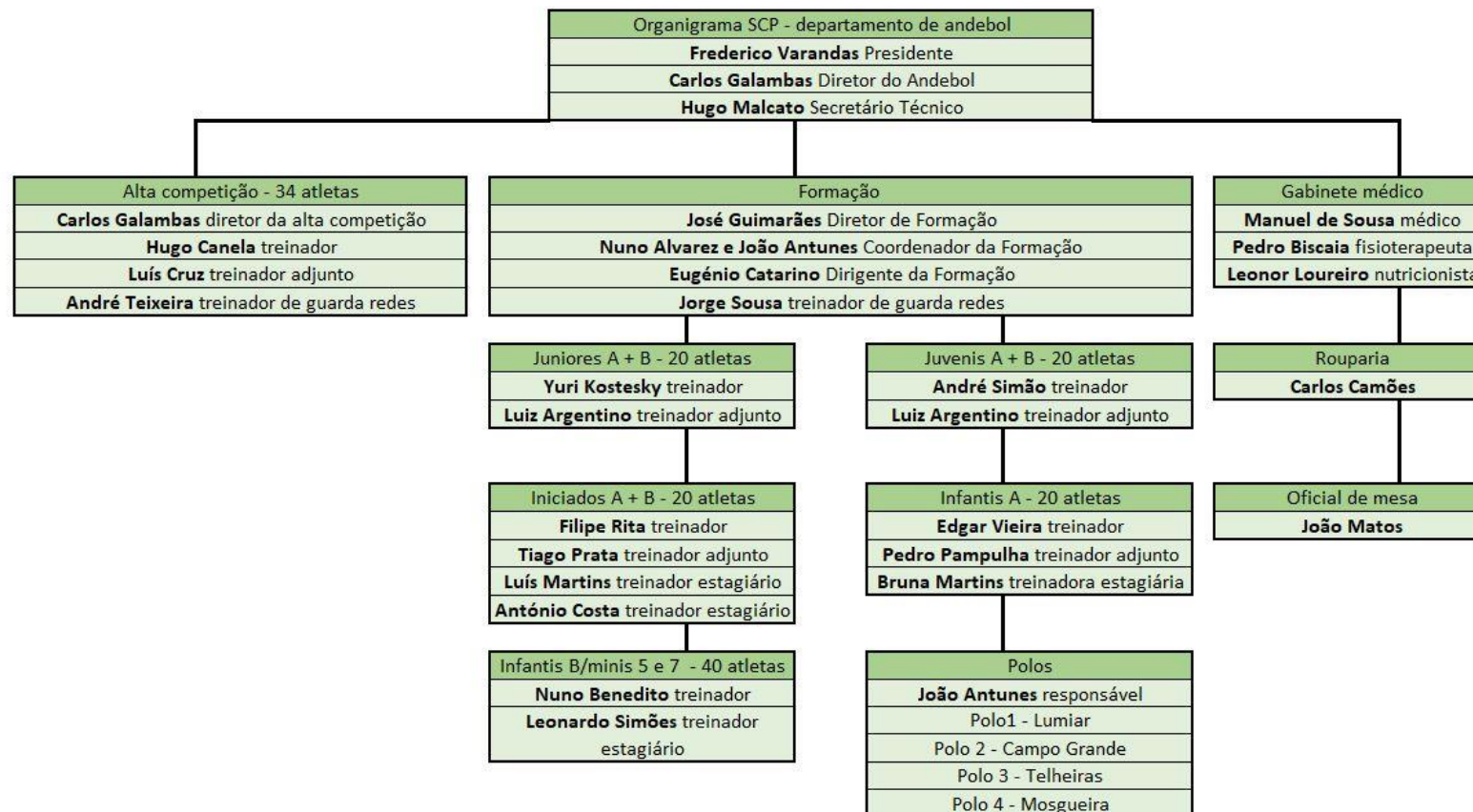
O SCP deu os primeiros passos com o andebol de 7 em 1950, criando fortes marcas no clube que foram fundamentadas após 2 anos com a conquista do Campeonato Nacional criando uma relação mais profunda com a massa associativa do sporting.

O andebol do SCP iniciou a sua participação nas taças europeias de clubes em 1966/67, concorrendo á conquista da taça dos campeões europeus como o primeiro clube português a lutar pela taça dos vencedores de taças, na época de 1975/76, tendo defrontando uma equipa da Dinamarca e perdido dois jogos.

## 2.1. Organograma

Está apresentado na tabela 1 o Organograma do SCP, começando pela Direção, Diretores Técnicos e os Técnicos responsáveis pela formação e alta competição, bem como os elementos do gabinete médico, rouparia, oficial de mesa e polos.





















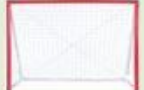




**Tabela 1 - Organograma do Sporting Clube de Portugal.**



## 2.2. Recursos materiais

O SCP dispõe de diversos materiais necessários e auxiliares à prática da modalidade de andebol, utilizados pelo mesmo departamento, que se apresenta na Tabela 2, bem como se identifica o seu estado de conservação/preservação.

**Tabela 2 - Recursos materiais do departamento de andebol do Sporting Clube de Portugal.**

| Recursos materiais - Sporting Clube de Portugal                                     |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| Colchões - 23   | Cones Pequenos - 20   | Halteres - 10   | Barreiras - 30   | Equipamentos - 337  |
|    |    |    |    |    |
| Estado: Razoável  | Estado: razoável  | Estado: bom   | Estado: bom  | Estado: razoável  |
| Sinalizadores - 240   | Pesos Pulso/Pé - 10   | Arcos - 20  | Pinos Montáveis - 60   | Sacos p/a equipamentos - 12   |
|    |    |    |    |    |
| Estado: razoável  | Estado: bom   | Estado: bom   | Estado: razoável   | Estado: razoável  |
| Pneus - 2   | Bola - 190  | Bolas medicinais - 30   | Cordas - 15  | Escadas agilidade - 12  |
|  |  |  |  |  |
| Estado: bom   | Estado: razoável  | Estado: bom   | Estado: bom  | Estado: bom   |
| Sinalizadores Rasteiros - 40  | Cones grandes - 30  | Bozu - 3  | Coletes com Peso - 10  | Projektor - 1   |
|  |  |  |  |  |
| Estado: bom   | Estado: bom   | Estado: bom   | Estado: razoável   | Estado: bom   |
| Balizas minis 5 - 3   | Boxes - 4   | Coletes - 80  | Sacos p/a bolas - 15   | Cilindros - 6   |
|  |  |  |  |  |
| Estado: bom   | Estado: bom   | Estado: razoável  | Estado: razoável   | Estado: bom   |

## 2.3. Recursos Espaciais

No departamento de andebol, como recursos materiais, o Sporting Clube de Portugal dispõe de 6 salas, tais como: sala da direção, sala de recursos, sala de informática, sala de reuniões, sala de vídeo e sala de materiais, 4 balneários atribuídos para os atletas e 2 para os treinadores, 2 gabinetes (gabinete médico e gabinete de nutrição), uma rouparia e por 8 pavilhões (ver Figuras 2 a 15), tais como: Pavilhão João Rocha; Pavilhão Multidesportivo de Alvalade; Pavilhão Desportivo de Alto da Faia;

Pavilhão Colégio São João de Brito; Pavilhão Avenidas Novas; Pavilhão Fernando Tavares – Boa Hora; Pavilhão Multiusos de Odivelas e o Pavilhão Municipal Casal Vistoso. E também, uma sala de musculação que está inserida no *Homes Place Health Club*.

## Pavilhão João Rocha



**Figura 2 - Parte interior, Pavilhão João Rocha.**



**Figura 3 - Localização, Pavilhão João Rocha (Fonte: Google maps, 2018).**

Os jogos da equipa principal e dos seniores B, e alguns jogos dos juniores tanto A como B, realizam-se no Pavilhão João Rocha. Em relação aos treinos, tantos os seniores, como os juniores e os juvenis treinam algumas vezes neste pavilhão, não sendo o pavilhão principal de treinos dos escalões de formação. Localizado junto ao estádio de Alvalade XXI, na Rua Francisco Stromp.

## Pavilhão Multidesportivo de Alvalade



**Figura 4 - Parte interior, Pavilhão Multidesportivo de Alvalade.**



**Figura 5 - Localização, Pavilhão Multidesportivo de Alvalade (Fonte: Google maps, 2018).**

No Pavilhão Multidesportivo de Alvalade realizam-se maioritariamente as atividades das equipas seniores, juniores e iniciados, embora os restantes escalões possam eventualmente treinar nas horas vagas. Existe uma sala onde se encontra organizado todo o material necessário para os treinos. Os escalões inferiores tais como: juvenis, iniciados, infantis e minis realizam esporadicamente os jogos neste pavilhão. Neste edifício encontra-se o *Homes Place Health Club*, sendo a sala de musculação cedida ao SCP em horário marcado. Localiza-se junto aos gabinetes de direção do departamento de andebol. na Rua Professor Fernando da Fonseca, Apartado 4120.

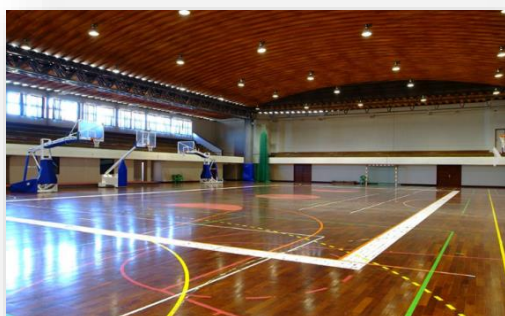
## Pavilhão Desportivo Alto da Faia



**Figura 6 - Localização, Pavilhão Desportivo Alto da Faia (Fonte: Google maps, 2018).**

No Pavilhão Desportivo Alto da Faia realizam-se as atividades do escalão de juvenis e localiza-se na Rua Frederico Jorge 21<sup>a</sup>.

## Pavilhão Colégio São João de Brito



**Figura 8 - Parte interior, Pavilhão Colégio São João de Brito.**

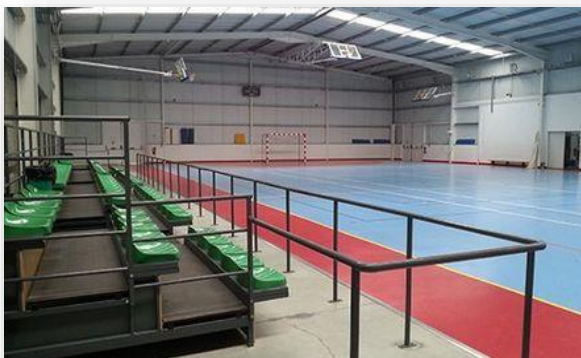


**Figura 7 - Localização, Pavilhão São João de Brito (Fonte: Google maps, 2018).**

No Pavilhão descrito nas Figuras 7 e 8 realizam-se as atividades dos infantis A, sendo o pavilhão principal dos mesmos. Localiza-se no Lumiar na Estrada. da Torre 28, 1769-004 Lisboa.



## Pavilhão Avenidas Novas



**Figura 10 - Parte interior, Pavilhão Avenidas Novas.**



**Figura 9 - Localização, Pavilhão Avenidas Novas (Fonte: Google maps, 2018).**

No pavilhão descrito nas Figuras 9 e 10, realizam-se as atividades dos escalões de bânmbis, minis e infantis B com localização na Rua Sousa Lopes.

## Pavilhão Fernando Tavares – Boa Hora



**Figura 12 - Parte interior, Pavilhão Fernando Tavares – Boa Hora.**



**Figura 11 - Localização, Pavilhão Fernando Tavares – Boa Hora (Fonte: Google maps, 2018).**

No Pavilhão descrito nas Figuras 11 e 12, realizam-se os jogos da formação. Localiza-se na Rua Aliança Operária 41C.

## Pavilhão Multiusos de Odivelas



**Figura 13 -Parte interior, Pavilhão Multiusos de Odivelas.**



**Figura 14 - Localização, Pavilhão Multiusos de Odivelas (Fonte: Google maps, 2018).**

No Pavilhão Multiusos de Odivelas realizam-se os jogos, quando os pavilhões atrás referidos são cedidos a outras atividades. Sendo assim este pavilhão sempre que necessário é cedido ao Sporting Clube de Portugal. Localiza-se na Rua Alameda do Porto Pinheiro, Odivelas.

## Pavilhão Municipal Casal Vistoso



**Figura 15 - Parte interior, Pavilhão Municipal Casal Vistoso.**



**Figura 16 - Localização, Pavilhão Municipal Casal Vistoso (Fonte: Google maps, 2018).**

No Pavilhão Municipal Casal Vistoso, que se localiza na Rua João da Silva, realizam-se jogos quando os pavilhões já referidos são cedidos a outras atividades. Este Pavilhão também é cedido ao Sporting Clube de Portugal, sempre que necessário.

## **2.4. Recursos Logísticos**

O Sporting Clube de Portugal detém como meios de transporte: um autocarro com vinte lugares e uma carrinha de nove lugares, que quando necessário é alugada pelo departamento de andebol. Na primeira fase do campeonato, como se realizada na zona de Lisboa, para os escalões de formação, os treinadores e os pais através de boleias combinadas transportam os atletas para os jogos, não se justificando gastos em alugueres de autocarros ou carrinhas. Numa fase avançada do campeonato, se os escalões de formação passarem para a fase nacional, normalmente os autocarros e as carrinhas nos dias dos jogos.

## **2.5. Meios de Comunicação**

Preferencialmente, os meios de comunicação utilizados por parte do clube são: o *e-mail*, o *WhatsApp*, o *Facebook*, o *Instagram*, o *Linkedin*, o *site* oficial e o telemóvel. Dentro destas redes sociais são criados grupos para facilitar a transmissão de informações, tais como a divulgação dos calendários de jogos, horários dos treinos e os seus respetivos locais.

Para além dos meios acima referidos, o SCP também é detentor da Sporting TV, que apresenta uma dinâmica e estrutura específica.

### 3. Caracterização da Equipa

#### 3.1. Recursos humanos

Como recursos técnicos, a equipa de Infantis A, possui um treinador principal, um treinador adjunto, uma treinadora estagiária e ainda um dirigente, conforme se apresenta na Tabela 3.

**Tabela 3 - Recursos humanos, escalão infantis A.**

| Equipa técnica infantis A   |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Treinador principal grau II | Edgar Vieira     |
| Treinador Adjunto grau II   | Pedro Pampulha   |
| Treinadora Estagiária       | Bruna Martins    |
| Dirigente                   | Eugénio Catarino |

#### 3.2. Equipa de infantis A

Na Tabela 4, apresentam-se os dados da equipa A, os nomes dos atletas, data de nascimento, a idade respetiva, o quartil, o escalão, a altura, o peso e os anos de prática na modalidade, tanto no SCP como noutra clube, onde tenha anteriormente praticado.

**Tabela 4 - Dados da equipa de infantis A.**

| Equipa de infantis A |                    |       |         |         |            |           |                 |       |   |
|----------------------|--------------------|-------|---------|---------|------------|-----------|-----------------|-------|---|
| Nome                 | Data de nascimento | Idade | Quartil | Escalão | Altura (m) | Peso (kg) | Anos de prática |       |   |
|                      |                    |       |         |         |            |           | SCP             | Outro | T |
| A.S.                 | 24-01-2006         | 13    | 1º      | inf     | 1,6        | 42,6      | 1               | 3     | 4 |
| A.F.                 | 28-05-2005         | 13    | 2º      | inf     | 1,68       | 57,8      | 5               | 0     | 5 |
| A.M.                 | 04-07-2005         | 13    | 3º      | inf     | 1,82       | 59,3      | 1               | 3     | 4 |
| A.G.                 | 11-07-2005         | 13    | 3º      | inf     | 1,7        | 51,1      | 5               | 0     | 5 |
| D.B.                 | 15-06-2005         | 13    | 2º      | inf     | 1,57       | 56,2      | 1               | 0     | 1 |
| F.R.                 | 24-11-2006         | 11    | 4º      | inf     | 1,51       | 36,9      | 5               | 0     | 5 |
| G.B.                 | 19-03-2005         | 14    | 1º      | inf     | 1,56       | 42,9      | 1               | 0     | 1 |
| L.R.                 | 10-10-2005         | 13    | 4º      | inf     | 1,69       | 66,6      | 3               | 0     | 3 |
| D.C.                 | 09-07-2007         | 11    | 3º      | mini    | 1,5        | 38,8      | 4               | 0     | 4 |
| D.S.                 | 27-02-2007         | 12    | 1º      | mini    | 1,49       | 37,4      | 6               | 0     | 6 |
| M.G.                 | 21-09-2005         | 13    | 3º      | inf     | 1,67       | 62,3      | 1               | 1     | 2 |
| M.B.                 | 13-10-2005         | 13    | 4º      | inf     | 1,64       | 49,8      | 1               | 3     | 4 |
| R.M.                 | 02-01-2006         | 13    | 1º      | inf     | 1,64       | 44        | 2               | 4     | 6 |
| R.S.                 | 15-01-2005         | 14    | 1º      | inf     | 1,78       | 58,9      | 6               | 0     | 6 |
| R.B.                 | 14-11-2006         | 12    | 4º      | inf     | 1,48       | 35,6      | 2               | 4     | 6 |
| DF                   | 01-02-2007         | 12    | 1º      | mini    | 1,56       | 53,6      | 3               | 0     | 3 |

### 3.3. Recursos materiais

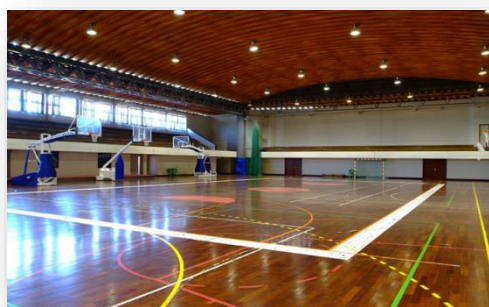
Na Tabela 5, estão detalhados os materiais disponíveis que a equipa utiliza nos seus treinos, assim como a quantidade e o estado de conservação do material.

**Tabela 5 - Recursos materiais, escalão infantis A.**

| Recursos materiais - infantis A   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <b>Pinos Montáveis - 10</b><br>  | <b>Sinalizadores - 20</b><br>           | <b>Bola - 30</b><br>    | <b>Bolas medicinais - 5</b><br> | <b>Equipamentos - 50</b><br>          |
| Estado: razoável  | Estado: razoável   | Estado: razoável   | Estado: bom   | Estado: razoável   |
| <b>Escadas agilidade - 2</b><br> | <b>Sinalizadores Rasteiros - 15</b><br> | <b>Coletes - 30</b><br> | <b>Sacos p/a bolas - 2</b><br>  | <b>Sacos p/a equipamentos - 2</b><br> |
| Estado: bom   | Estado: bom  | Estado: razoável   | Estado: razoável  | Estado: razoável   |

### 3.4. Recursos espaciais

A equipa de infantis A realiza as suas atividades no Pavilhão Colégio São João de Brito.



**Figura 18 - Parte interior, Pavilhão Colégio São João de Brito.**



**Figura 17 - Localização do Pavilhão Colégio São João de Brito (Fonte: Google maps, 2018).**

O pavilhão encontra-se dividido em duas áreas:

Zona desportiva: Dispõe de espaços de prática desportiva e adequados a competições oficiais nas modalidades de andebol, basquetebol e voleibol. Dispõe de

espaços de prática desportiva para ensino e treino (3 campos de voleibol e 3 de basquetebol) e uma parede de escalada.

Zona de apoio: 6 balneários, 4 arrecadações, 1 sala de apoio médico e 4 gabinetes. Localiza-se no Lumiar na Estrada da Torre, 28, 1769-004 Lisboa.

### 3.5. Recursos logísticos

No escalão de infantis, os transportes utilizados para os jogos são as viaturas dos pais dos atletas, pois inicialmente os jogos são na zona de Lisboa. Pelo que desta forma não se justifica gastos com o aluguer de meios de transporte para esse efeito. Aquando dos jogos ou torneios que se realizam fora da zona de Lisboa, o clube aluga carrinhas ou autocarros para os diversos escalões se deslocarem para as competições.

## **II. Objetivos e Planeamento do Estágio**

Para este Estágio foram definidos diversos objetivos, que adiante se apresenta, bem como e de acordo com o definido no GFUC, este encontra-se dividido em três fases, de intervenção, nomeadamente: (1.1) fase de integração e planeamento; (1.2) fase de intervenção e (1.3) fase de conclusão e avaliação. Em cada uma destas fases estava previsto a concretização de diversos objetivos, que adiante se identifica.

### **1. Fases de Intervenção**

#### **1.1.Fase de integração e planeamento**

Com ocorrência entre 03-09-2018 e 16-09-2018, teve como objetivo inicial a integração na equipa de trabalho e conhecer a entidade de estágio, nomeadamente recolher informações sobre o clube, dos diversos recursos e da sua estrutura orgânica. Defini os objetivos gerais e específicos e por último observei os treinos e a atitude/liderança do treinador principal da equipa.

#### **1.2.Fase de intervenção**

Nesta fase, assimilada entre os dias 17-09-2018 e 13-06-2019, com a supervisão e conhecimento do Tutor iniciei a intervenção ativa nos treinos, dando alguns feedbacks. Observei e recolhi dados dos jogos, tendo assim cumprido com alguns dos objetivos definidos.

#### **1.3. Fase de conclusão e avaliação**

Esta fase tomou início no dia 14-06-2019, concluindo com a respetiva avaliação do trabalho realizado ao longo do estágio, com a elaboração do Relatório de Estágio e posteriormente será o momento da sua apresentação e defesa pública.

É de referir que a fase de intervenção se iniciou logo após duas semanas de estágio, intervindo com os atletas e dando alguns feedbacks orientados. Orientei em alguns treinos dos infantis “A”, a ativação funcional, exercícios de coordenação e estações de força. Nos jogos dos iniciados “B” orientei sempre a ativação funcional. No escalão de minis de 5 acompanhei os treinos, tendo chegado a aplicar um microciclo. Foi percebido em articulação e coordenação com o meu tutor efetuar a contabilização das horas dos treinos dos minis 5, no decorrer do meu estágio, devido a ser um escalão de competição comprovada pela Federação Portuguesa de Andebol (FPA) com a presente na tabela classificativa, participando em vários encontros ao longo do ano bem como no Encontro Nacional de Minis 2019 (que se realizará na cidade da Guarda nos dias 27, 28, 29 e 30 de junho). Acrescento ainda que não consegui acompanhar os minis de 5 aos encontros, devido ao facto de apenas um treinador estagiário poder estar presente na ficha de jogo, pois o treinador principal também era estagiário.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivos Gerais:**

- ❖ Realizar uma reflexão crítica sobre a ação profissional e readaptar procedimentos quando for preciso;
- ❖ Incrementar o nível de competências investigativas, pedagógicas, técnicas, científicas e na utilização das novas tecnologias;
- ❖ Aprofundar competências que me habilitem para uma intervenção profissional qualificada;
- ❖ Realizar uma intervenção competente em contexto profissionalizante;
- ❖ Aperfeiçoar as aptidões que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção, nas dimensões deontológica, legal, ética e moral;



## **2.2. Objetivos Específicos:**

- ❖ Saber caracterizar e diagnosticar o clube/organização;
- ❖ Avaliar espaços e domínios possíveis de intervenção no treino e/ou competição;
- ❖ Implementar para a equipa/organização objetivos desportivos;
- ❖ Formular objetivos específicos para o estagiário;
- ❖ Estruturar um plano de intervenção e efetuar a sua aplicação num treino;
- ❖ Analisar as ações de intervenção em treino/competição e fazer as alterações necessárias;
- ❖ Criar ou ajudar na organização de atividades promotoras da prática desportiva e na captação de novos praticantes;
- ❖ Avaliar a equipa/organização e o seu desempenho desportivo;
- ❖ Organizar continuamente o dossier de estágio (formato digital).

## **2.3. Objetivos Pessoais:**

- ❖ Ser bem-recebida no Clube/Equipa;
- ❖ Acompanhar os andebolistas do escalão de minis, aos programados encontros desportivos;
- ❖ Analisar e observar os jogos/treinos dos andebolistas da equipa de infantis A;
- ❖ Adquirir competências ao nível de estruturação dos macrociclos e microciclos;
- ❖ Aplicar, aos atletas, os testes físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

## **2.4. Objetivos de Clube – Infantis A**

### **Objetivos de Participação:**

- ❖ Participar no Campeonato Regional de Iniciados;
- ❖ Participar no Encontro nacional de Infantis;
- ❖ Colocar jogadores a jogar no escalão superior (iniciados A);

- ❖ Participar em vários torneios ao longo da época;

### **Objetivos de Aprendizagem:**

- ❖ Promover e estimular os atletas para a criação da Superioridade Numérica do ataque;
- ❖ Treinar o contra-ataque direto, apoiado e a recuperação defensiva;
- ❖ Defender nos dois sistemas defensivos (3:3 e 5:1) e defender HxH;
- ❖ Realizar o treino de capacidades físicas (velocidade, potencia e resistência);
- ❖ Instruir os atletas utilizando vários recursos individuais-técnico-táticos;

### 3. Planeamento e Calendarização

Apresenta-se o plano anual e o planeamento semanal da Estagiária bem como a calendarização dos jogos dos infantis A e dos iniciados B.

#### 3.1. Planeamento anual

O trabalho realizado ao longo do ano, está registado na Tabela 6. Aqui estão assinalados os treinos acompanhados, treinos observados, reuniões, jogos treino, férias, jogos dos infantis A e iniciados B, torneios participados, formações, dias de aplicação da bateria de testes e por último o projeto de promoção.

Tabela 6 - Calendário Anual.

| SCP<br>SPORTING<br>PORTUGAL | CALENDARIZAÇÃO DA ÉPOCA 2018/2019 |    |    |    |    |      |      |    |    |    |    |    |      |      |    |    |    |    |    |      |      |    |    |    |    |    |      |      |    |    |    |    |    |      |      |    |
|-----------------------------|-----------------------------------|----|----|----|----|------|------|----|----|----|----|----|------|------|----|----|----|----|----|------|------|----|----|----|----|----|------|------|----|----|----|----|----|------|------|----|
|                             | Estágio em infantis A             |    |    |    |    |      |      |    |    |    |    |    |      |      |    |    |    |    |    |      |      |    |    |    |    |    |      |      |    |    |    |    |    |      |      |    |
|                             | 2ª                                | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb. | Dom. | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb. | Dom. | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb. | Dom. | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb. | Dom. | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb. | Dom. | 2ª |
| SETEMBRO                    |                                   |    |    |    |    | 1    | 2    | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8    | 9    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15   | 16   | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22   | 23   | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29   | 30   |    |
| OUTUBRO                     | 1                                 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6    | 7    | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13   | 14   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20   | 21   | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27   | 28   | 29 | 30 | 31 |    |    |      |      |    |
| NOVEMBRO                    |                                   |    |    | 1  | 2  | 3    | 4    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10   | 11   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17   | 18   | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24   | 25   | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |      |      |    |
| DEZEMBRO                    |                                   |    |    |    |    | 1    | 2    | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8    | 9    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15   | 16   | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22   | 23   | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29   | 30   | 31 |
| JANEIRO                     |                                   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5    | 6    | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12   | 13   | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19   | 20   | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26   | 27   | 28 | 29 | 30 | 31 |    |      |      |    |
| FEVEREIRO                   |                                   |    |    |    |    | 1    | 2    | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8    | 9    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15   | 16   | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22   | 23   | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |      |      |    |
| MARÇO                       |                                   |    |    |    |    | 1    | 2    | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8    | 9    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15   | 16   | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22   | 23   | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29   | 30   | 31 |
| ABRIL                       | 1                                 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6    | 7    | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13   | 14   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20   | 21   | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27   | 28   | 29 | 30 |    |    |    |      |      |    |
| MAIO                        |                                   |    | 1  | 2  | 3  | 4    | 5    | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11   | 12   | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18   | 19   | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25   | 26   | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |      |      |    |
| Junho                       |                                   |    |    |    |    | 1    | 2    | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8    | 9    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15   | 16   | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22   | 23   | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29   | 30   |    |

|  |                   |
|--|-------------------|
|  | Treinos           |
|  | Observação        |
|  | Reunião           |
|  | Jogos treino      |
|  | Férias            |
|  | Campeonato inf. A |
|  | Campeonato ini. B |
|  | Torneios          |
|  | Folga             |
|  | Treino Minis 5    |
|  | Jantar de natal   |
|  | Treino em família |
|  | Bateria de testes |
|  | Simpósio FMH      |
|  | Projeto           |

### 3.2.Planeamento Semanal

O horário semanal, o trabalho realizado em cada momento do dia, assim como os dias de competição encontra-se assinalado na Tabela 7.

**Tabela 7 - Plano Semanal.**

| Plano semanal |                                       |    |    |       |    |            |     |
|---------------|---------------------------------------|----|----|-------|----|------------|-----|
| Hora/dia      | 2ª                                    | 3ª | 4ª | 5ª    | 6ª | Sáb        | Dom |
| 17:00         | ▨                                     |    |    | ▨     | ▨  | Competição |     |
| 17:30         | ▨                                     |    |    | ▨     | ▨  |            |     |
| 18:00         | ▨                                     |    |    | ▨     | ▨  |            |     |
| 18:30         | ▨                                     | ▨  | ▨  | ▨     | ▨  |            |     |
| 19:00         | ▨                                     | ▨  | ▨  | Folga | ▨  |            |     |
| 19:30         | ▨                                     | ▨  | ▨  | Folga | ▨  |            |     |
| 20:00         | ▨                                     | ▨  | ▨  | Folga | ▨  |            |     |
| 20:30         | ▨                                     | ▨  | ▨  | Folga | ▨  |            |     |
| 21:00         | ▨                                     | ▨  | ▨  | Folga | ▨  |            |     |
| 21:30         | ▨                                     | ▨  | ▨  | Folga | ▨  |            |     |
| 22:00         | ▨                                     | ▨  | ▨  | Folga | ▨  |            |     |
| Legenda       |                                       |    |    |       |    |            |     |
| ▨             | Treino Minis de 5 - Pavilhão A.N.     |    |    |       |    |            |     |
| ▨             | Observação Infantis B - Pavilhão A.N. |    |    |       |    |            |     |
| ▨             | Treino Infantis A - Pavilhão CSJB     |    |    |       |    |            |     |
| ▨             | Campeonato Infantis A e Iniciados B   |    |    |       |    |            |     |

No meu planeamento semanal estava definido que fizesse o acompanhamento dos treinos dos minis 5 às segundas e sextas-feiras, realizasse a observação dos treinos dos infantis B às quartas-feiras, no pavilhão Avenidas Novas e acompanhasse os treinos dos infantis A no pavilhão do Colégio São João de Brito. O fim-de-semana era dedicado à competição tanto dos infantis A como dos iniciados B.

No total contabilizaram-se 28 horas e 30 minutos semanais, dedicadas ao estágio.

### 3.3. Calendarização

O calendário dos jogos dos infantis A, iniciados B e minis 5, estão assinalados nas Tabelas 8, 9 e 10. Encontrando-se também sinalizados os jogos realizados, as respetivas datas e os resultados finais dos mesmos.

**Tabela 8 - Calendário de jogos Infantis A.**

| Calendário de jogos - Infantis A               |                     |                    |            |           |
|--|---------------------|--------------------|------------|-----------|
| Competição                                     | Visitante           | Visitado           | Data       | Resultado |
| Jogos Amigáveis                                | Benavente           | Sporting CP B      | 15/09/2018 | 32-34     |
|  | Sporting CP Minis 7 | NASC               | 23/09/2018 | 16-20     |
| Torneio de abertura infantis A - Fase regional | Sporting CP A       | SL Benfica B       | 06/10/2018 | 65-4      |
|  | Boa Hora FC / ROFF  | Sporting CP A      | 13/10/2018 | 0-74      |
|  | Sporting CP A       | CF Sassoeiros      | 20/10/2018 | 45-10     |
|  | Sporting CP A       | Ginasio C Sul      | 27/10/2018 | 22-29     |
|  | GM 1º Dezembro A    | Sporting CP A      | 03/11/2018 | 37-27     |
|  | Ginasio C Sul       | Sporting CP A      | 17/11/2018 | 29-31     |
|  | Sporting CP A       | CDE Camões         | 24/11/2018 | 48-21     |
|  | Sporting CP B       | Sporting CP A      | 01/12/2018 | 15-40     |
|  | Sporting CP A       | SL Benfica A       | 08/12/2018 | 28-31     |
|  | Almada AC           | Sporting CP A      | 15/12/2018 | 13-33     |
| Prova Apuramento Encontro Nacional - Zona 7    | Boa Hora FC / ROFF  | Sporting CP A      | 05/01/2019 | 4-54      |
|  | CF OS BELENENSES    | Sporting CP A      | 12/01/2019 | 27-29     |
|  | Sporting CP A       | Naal Passos Manuel | 27/01/2019 | 35-7      |
|  | SL Benfica B        | Sporting CP A      | 26/01/2019 | 8-43      |
|  | Sporting CP A       | GS Loures          | 02/02/2019 | 43-7      |
|  | GM 1º Dezembro B    | Sporting CP A      | 16/02/2019 | 6-65      |
|  | CF Sassoeiros       | Sporting CP A      | 23/02/2019 | 18-37     |
|  | Sporting CP A       | UJ Alverca         | 02/03/2019 | 32-7      |
|  | Almada AC           | Sporting CP A      | 09/03/2019 | 31-41     |
|  | Sporting CP A       | SL Benfica B       | 16/03/2019 | 37-12     |
|  | Sporting CP A       | GM 1º Dezembro A   | 31/03/2019 | 30-26     |
|  | Sporting CP A       | CF Sassoeiros      | 06/04/2019 | 52-26     |
|  | Almada AC           | Sporting CP A      | 27/04/2019 | 31-32     |
|  | Sporting CP A       | SL Benfica A       | 01/05/2019 | 33-34     |
| Ginasio C Sul                                  | Sporting CP A       | 11/05/2019         | 23-33      |           |
| Torneio Encerramento Infantis Masculinos       | Sporting CP A       | CF OS Belenenses   | 26/05/2019 | 42-26     |
|  | Sporting CP A       | GM 1º Dezembro A   | 01/06/2019 | 42-28     |
|  | Ginasio C Sul       | Sporting CP A      | 08/06/2019 | 20-33     |
|  | Sporting CP A       | SL Benfica A       | 13/06/2019 | 38-37     |
|  | Almada AC           | Sporting CP A      | 22/06/2019 | 35-42     |

A Calendarização referente ao escalão de infantis A, encontra-se dividida em 3 momentos, o Torneio de Abertura, a Prova Apuramento Encontro Nacional e por último o Torneio Encerramento. No primeiro momento as equipas foram divididas em 3 séries de 6 equipas, realizando 5 jogos no total. No final foram encontrados os 3 primeiros de cada série realizando um grupo final, alcançando a equipa vencedora do Torneio de

Abertura. De seguida, e com a mesma metodologia organizacional, participámos na prova de Apuramento para o Encontro Nacional, seguida da Fase Final onde ficou decidido quem iria ser cabeça de série no Encontro Nacional. No final ainda se realizou o Torneio de Encerramento.

**Tabela 9 - Calendário de jogos Iniciados B.**

| Calendário de jogos - Iniciados B                     |                      |                    |            |           |
|---|----------------------|--------------------|------------|-----------|
| Competição  | Visitante            | Visitado           | Data       | Resultado |
| Campeonato Nacional Iniciados Masculinos - Zona 7     | Sporting CP B        | GM 1º Dezembro     | 07/10/2018 | 41-23     |
|   | CF os belenenses "A" | Sporting CP B      | 14/10/2018 | 29-35     |
|   | Sporting CP B        | SL Benfica "A"     | 21/10/2018 | 23-54     |
|   | CF Sassoeiros        | Sporting CP B      | 28/10/2018 | 17-19     |
|   | Sporting CP B        | Almada AC          | 04/11/2018 | 24-25     |
|   | CF Sassoeiros        | Sporting CP B      | 18/11/2018 | 23-34     |
|   | Sporting CP B        | NAAL Passos Manuel | 25/11/2018 | 26-25     |
|   | CD Mafra             | Sporting CP B      | 02/12/2018 | 24-39     |
|   | Sporting CP B        | CDE Camões         | 09/12/2018 | 41-29     |
|   | SL Benfica B         | Sporting CP B      | 16/12/2018 | 30-32     |
|   | Sporting CP B        | CSJ Brito          | 06/01/2019 | 30-31     |
|   | NAAL Passos Manuel   | Sporting CP B      | 13/01/2019 | 28-30     |
|   | Sporting CP B        | CR Bº Janeiro      | 20/01/2019 | 28-32     |
|   | CD Mafra             | Sporting CP B      | 02/02/2019 | 26-29     |
|   | CDE Camões           | Sporting CP B      | 03/02/2019 | 17-34     |
|   | Sporting CP B        | CF OS Belenenses B | 10/02/2019 | 26-31     |
| Campeonato Regional Iniciados Masculinos - 2ª divisão | Sporting CP B        | GM 1º Dezembro     | 24/02/2019 | 25-28     |
|   | CR Bº Janeiro        | Sporting CP B      | 10/03/2019 | 21-19     |
|   | Sporting CP B        | CF OS Belenenses B | 17/03/2019 | 26-28     |
|   | Ginasio C Sul        | Sporting CP B      | 31/03/2019 | 39-8      |
|   | SL Benfica B         | Sporting CP B      | 07/04/2019 | 28-26     |
|   | GM 1º Dezembro       | Sporting CP B      | 28/04/2019 | 24-22     |
|   | Sporting CP B        | CR Bº Janeiro      | 05/05/2019 | 25-28     |
|   | CF OS belenenses "B" | Sporting CP B      | 19/05/2019 | 34-30     |
|   | Ginasio C Sul        | Sporting CP B      | 26/05/2019 | 31-21     |
|   | Sporting CP B        | SL Benfica "B"     | 02/06/2019 | 21-30     |

O campeonato dos iniciados B encontra-se dividido em dois momentos. Inicialmente participaram no Campeonato Nacional e por último no Campeonato Regional. No primeiro momento, as equipas foram divididas em 3 séries de 6 equipas, realizando no total 5 jogos, apurando-se os 3 primeiros de cada série para um grupo final, voltando a estar inseridos em 3 séries de 6 equipas, apurando-se por último as 6 melhores equipas para a fase final da 1ª divisão. Num segundo momento, as equipas que não se apuraram para a fase final foram divididas em dois grupos, 2ª e 3ª divisão, resultando daí um campeão regional. (Ver Tabela 9)

**Tabela 10 - Calendário de jogos Minis 5.**

| Calendario de Jogos - Minis 5 |                      |                     |            |            |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|------------|------------|
| Competição                    | Visitante            | Visitado            | Data       | Resultado  |
| Encontros de Outono           | GM 1º Dezembro       | Sporting CP         | 17/11/2018 | 12-30      |
|                               | Sporting CP          | CA Galinheiras      | 17/11/2018 | 15-0       |
|                               | SL Benfica           | Sporting CP         | 17/11/2018 | 16-38      |
|                               | Almada AC            | Sporting CP         | 01/12/2018 | 27-21      |
|                               | Sporting CP          | CD Mafra/ HC A      | 01/12/2018 | 27-4       |
|                               | CD Mafra/ HC B       | Sporting CP         | 01/12/2018 | 7-24       |
|                               | Sporting CP          | Boa Hora FC B       | 15/12/2018 | 24-14      |
|                               | Sporting CP          | Boa Hora FC A       | 15/12/2018 | 28-13      |
|                               | C Oriental Lisboa    | Sporting CP         | 15/12/2018 | 20-22      |
| Encontros de Inverno          | SCP                  | Passos Manuel B     | 12/01/2019 | 28-15      |
|                               | Passos Manuel A      | SCP                 | 12/01/2019 | 6-34       |
|                               | SCP                  | Almada              | 12/01/2019 | 16-30      |
|                               | Boa Hora FC A        | SCP                 | 26/01/2019 | 13-31      |
|                               | Boa Hora FC B        | SCP                 | 26/01/2019 | 0-15       |
|                               | SCP                  | SL Benfica          | 26/01/2019 | 38-10      |
|                               | SCP                  | CRB Janeiro B       | 09/02/2019 | 33-21      |
|                               | SCP                  | CRB Janeiro A       | 09/02/2019 | 28-19      |
|                               | C Oriental Lisboa    | SCP                 | 09/02/2019 | 12-28      |
|                               | Boa Hora FC A        | SCP                 | 24/02/2019 | 4-30       |
|                               | Boa Hora FC B        | SCP                 | 24/02/2019 | 19-21      |
|                               | SCP                  | CF Sasoeiros        | 24/02/2019 | 23-31      |
| Encontros de Primavera        | SCP                  | CR Bº Janeiro B     | 30/03/2019 | 23-18      |
|                               | CR Bº Janeiro A      | SCP                 | 30/03/2019 | 18-26      |
|                               | SCP                  | GS Loures           | 30/03/2019 | 26-19      |
|                               | SCP                  | Boa Hora FC/ ROFF B | 27/04/2019 | 28-17      |
|                               | SCP                  | Boa Hora FC/ ROFF A | 27/04/2019 | 30-21      |
|                               | SL Benfica           | SCP                 | 27/04/2019 | 21-41      |
|                               | NAAL Passos Manuel A | SCP                 | 11/05/2019 | 16-16      |
|                               | NAAL Passos Manuel B | SCP                 | 11/05/2019 | 7-17       |
|                               | SCP                  | GM 1º Dezembro      | 11/05/2019 | 28-11      |
|                               | Boa Hora FC/ ROFF A  | SCP                 | 26/05/2019 | 1-40       |
|                               | Boa Hora FC/ ROFF B  | SCP                 | 26/05/2019 | 1-35       |
|                               | SCP                  | CF Sasoeiros        | 26/05/2019 | 19-17      |
|                               | Boa Hora FC/ ROFF A  | SCP                 | 08/06/2019 | Belem      |
|                               | Boa Hora FC/ROFF B   | SCP                 | 08/06/2019 | Desporto e |
|                               | SCP                  | Os Belenenses       | 08/06/2019 | Cultura    |

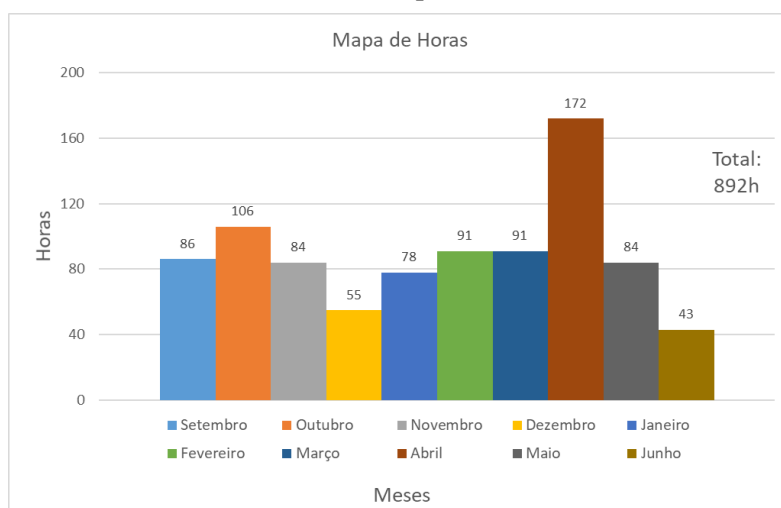
O calendário de jogos dos minis de 5 encontrava-se dividida em três momentos. Inicialmente participaram no encontro de outono, de seguida no encontro de inverno e por último no encontro de primavera. No primeiro momento a equipa realizou 9 jogos, no segundo realizou 12 jogos e no terceiro realizou 15 jogos perfazendo um total de 36 jogos ao longo da época. (Ver Tabela 10)

### III. Atividades Desenvolvidas

O meu estágio foi realizado no menor de Treino Desportivo, na modalidade de andebol. Inicialmente a minha intervenção foi efetuada ao nível da formação, nomeadamente com a equipa de infantis A e de minis. Posteriormente acompanhei a equipa de iniciados B. Foram distintas exigências com que se me deparei, mas que me permitiram adquirir conhecimentos específicos e aprofundar competências adquiridas no curso. Deste modo, estes aspetos que me pareceram alguns constrangimentos iniciais tornaram-se em pontos fortes, porque me impeliram a procurar conhecimentos, para os resolver.

O mapa síntese das horas efetivamente realizadas ao longo do presente estágio encontra-se na Tabela 11, bem como ainda se indicam as horas de estágio, concretizadas em cada mês.

**Gráfico 1 - Mapa de Horas**



#### 1. Escalão de Infantis A

As tarefas realizadas neste escalão prenderam-se com os registos dos treinos e dos jogos, observei a ação do treinador quer em situação de treino quer durante a competição e realizei os testes físicos, psicológicos e técnicos. Participei empenhada e ativamente no processo de treino, intervindo da melhor forma sem desrespeitar as ideias do treinador e finalmente, sempre que foi possível orientei o aquecimento (ativação



funcional), assim como alguns exercícios de coordenação e força, determinados pelo treinador.

## **1.1. Registos dos treinos**

A equipa de infantis A, treinava às segundas, terças, quartas e sextas feiras no pavilhão CSJB. Às segundas-feiras e quartas-feiras o treino decorria das 19:30 às 21:00 horas, e os treinos de terça e sexta feiras das 19:45 às 21:15 horas.

Para uma melhor exposição subdividi este ponto em treinos de pré-competição e de competição. Em cada um dos pontos referem-se os exercícios do aquecimento geral, exercícios de aquecimento de GR, exercícios de coordenação e força, e exercícios da parte fundamental do treino.

### **Treinos de pré-competição**

#### Aquecimento geral:

Os exercícios utilizados ao longo da pré-época, foram vários. Ainda que à primeira vista possam aparentar ser exercícios simples, estes são extremamente importantes para se trabalharem aspetos básicos, que neste escalão já se encontram assimilados, como seja: o passe, a receção, o drible, “dar” linha de passe, e também muito importante, a receção da bola em corrida para o espaço vazio. Adiante encontram-se assinalados vários exemplos de exercícios e jogos utilizados no período de aquecimento.

**1º Exercício:** 2 a 2 com bola, realizar passes entre si sempre em movimento, ao longo do campo, realizar aquecimento articular em simultâneo.

Variantes: o colega realiza o passe, quem recebeu a bola coloca-a no chão e corre, o colega corre e apanha a bola do chão e passa-a novamente, e assim sucessivamente. A velocidade de execução é importante pois o mais relevante é a quantidade de passes que são efetuados.

Feedback: recebe a bola em movimento.

**2º Exercício:** 3 a 3 com duas bolas, realizar passes entre si, com aquecimento articular em simultâneo.

Variante: 2 colegas tentam apanhar o colega, que foge em drible, realizando passes entre si.

Feedback: passe e corre em sprint.

**3º Exercício:** trabalho de defesa, dois a dois sem bola, frente a frente, alinhados numa linha, só se podendo mover ao longo da mesma, tentando tocar no joelho do colega.

**4º Exercício:** dois a dois com uma bola, colocar a bola no chão, sendo que um defende a bola com os braços atrás das costas e o outro tenta tocar na bola.

**5º Exercício:** todos com bola a driblar numa metade do campo, tentando tirar a bola aos colegas, mantendo sempre o drible. Aquando do apito do treinador quem não tiver a bola faz 5 flexões. De seguida, aquando do sinal sonoro do apito, driblar para a linha lateral oposta, em drible.

Variantes: driblar com a mão não dominante.

Feedback: não direcionar o olhar para a bola, o tronco mantém-se direito.

**6º Exercício:** Jogo da bola ao quintal - tendo como objetivo duas equipas defrontarem-se, sendo que uma realiza passes entre si tentando chegar à linha lateral defendida pela equipa adversária.

As condicionantes atribuídas foram: não há passe ao mesmo colega, de quem se recebe a bola, sem drible e os passes picados.

Feedbacks: passa e corre para o espaço vazio.

**7º Exercício:** Jogo dos 10 passes - consiste numa equipa conseguir realizar 10 passes consecutivos sem a equipa adversária intercetar a bola.

As condicionantes atribuídas foram: não há passe ao mesmo colega, de quem se recebe a bola, sem drible e só há passe picado.

Feedbacks: desmarca-te, procura o espaço vazio, dá linha de passe.

**8º Exercício:** Jogo da bola ao capitão – dispondo os atletas em duas equipas quem ganhar a posse de bola tem de a colocar no capitão num ponto específico

do campo, após o passe tem de ocorrer uma desmarcação seguindo o jogo em ataque à baliza.

Feedbacks: passe e desmarcação.

**9º Exercício:** Dividem-se os atletas em 4 equipas. O objetivo é realizar passes entre si até à área apostada, enquanto uma equipa defende.

Feedbacks: passe e desmarcação.

Nota: Na transição de exercício realizavam sempre 4 sprints e série de 10, que consiste em realizar 10 saltos de joelhos ao peito, 10 flexões de braços e 10 abdominais.

#### Aquecimento dos Guarda-redes:

**1º Exercício:** duas filas, uma alinhada com o poste da direita e a outra com o poste da esquerda. Remates para as mãos do GR.

Variantes: remate com as duas mãos, remates para o chão e remates para os bolsos.

**2º Exercício:** Os atletas dividem-se entre as posições de laterais e pontas. O lateral passa ao ponta, o ponta passa novamente ao lateral e este remata para onde o GR indicar, de seguida o ponta recebe a bola do lateral e realiza o mesmo.

#### Parte fundamental:

**1º Exercício:** Os atletas dividem-se em duas filas, uma em cada ponta. O atleta efetua um passe para o treinador, corre em contra-ataque, recebe a bola, passa-a novamente, realiza dois saltos a pés juntos, recebe e finaliza.

Feedbacks: recebe a bola em corrida.

**2º Exercício:** Os atletas dividem-se em 4 filas, nas posições de laterais e pontas (direita e esquerda). A função dos laterais é: atacar a baliza, passar a bola ao ponta, recuperar, atacar a baliza em corrida, receber a bola do ponta e por fim

rematar à baliza. Os “pontas” recebem a bola do lateral em movimento, passam a bola e recuperam novamente para a posição inicial. Variantes: os pontas rematam.

Feedbacks: pés virados para a baliza, receber a bola em movimento, a trajetória do lateral é circular.

**3º Exercício:** Divide-se a área ao meio. De um lado jogaram 4 contra 3 e do outro 3 contra 2, sempre com um pivot.

Feedbacks: criem superioridade numérica com o pivot, ataquem o espaço em corrida.

**4º Exercício:** Dividem-se em 6 filas, 3 atrás de cada baliza. Saem 3 atletas ao mesmo tempo, realizando passes entre si até à área adversária e rematam à baliza, de seguida recuperam para a defesa. Os 3 seguintes atacam contra os 3 que estão a defender. O objetivo é chegar à área adversária e rematar à baliza, se a equipa que está a defender recuperar, ataca à baliza e a equipa que estava a atacar defende e assim sucessivamente. Só troca a equipa, quando a equipa que está a defender sofre golo.

**5º Exercício:** Dividem-se os atletas em 3 equipas, duas delas defrontam-se e a outra fica de fora a realizar séries de 10. Golo em contra-ataque dá direito a 7 metros. Se marcarem o livre de 7 metros dá direito a ataque organizado e marcando golo em ataque organizado, troca a equipa que está de fora pela equipa que perdeu.

**6º Exercício (defesa):** Trabalhar o contra-ataque com oposição. O atacante recebe o passe e realiza um passe apoiado, recebe novamente e tenta passar pelo defesa. A defesa tem de fechar sempre o espaço central, permitindo que o atacante remate com o menor ângulo possível.

Feedbacks: uma perna à frente da outra, fechar sempre a trajetória para o meio.

**7º Exercício:** Trabalhar as transições. 3 filas em cada linha final, os 3 primeiros atacam a baliza e realizaram a transição, que consiste: aquando da recuperação da bola, o lateral recebe a bola do central passando-a ao ponta e o ponta

contrário entrqa para segundo pivot, colocando-se do lado da entrada. Neste exercício os pontas tinham de estar muito atentos para saberem quando entrar.  
Variante: 4 contra 4.

**8º Exercício:** A meio campo, 4 contra 3. O objetivo é trabalhar a defesa e o ataque no mesmo contexto, tanto quando atacamos em superioridade numérica como quando defendemos em inferioridade numérica. No ataque: o objetivo é atacar o espaço entre os defesas, até um dos atacantes poder rematar sem opositor. Na defesa: tem de haver entre ajuda, e defender em leque, sempre juntos um dos outros porque se um dos defesas for ultrapassado, o colega do lado está mais perto para ajudar e nunca permitir que rematem sem oposição.

**9º Exercício:** Trabalhar a tomada de decisão - 2 contra 1, lateral e pivot contra o defesa. O lateral toma a decisão de rematar ou passar ao pivot, essa decisão vai depender da decisão do defesa, se o defesa sair ao lateral ele passa ao pivot, se o defesa ficar junto do pivot, o lateral remata à baliza. Condicionantes: não há drible, pois assim a tomada de decisão é instantânea.

**10º Exercício:** trabalhar a resistência e o passe em contra-ataque. Dois a dois, um numa ponta e outro na lateral. A ponta faz passe para o lateral, o lateral deixa a bola no chão e corre para o meio campo. Receciona a bola e coloca-a no chão novamente e corre para a posição de ponta direita, onde efetua a receção da bola e a passa para o colega que ataca a baliza, rececionando a bola em corrida. O exercício tem de ser feito rapidamente, tal e qual como um contra-ataque.

**11º Exercício:** Os atletas dividiram-se entre as posições de pontas e laterais, realizando décalage de uma ponta para a outra, com o remate a ser efetuado pelos atletas que se encontravam na posição de pontas.

Variante: quem remata são os laterais.

O grau de dificuldade, dos exercícios acima referidos, pode ser considerado baixo, no entanto são muito importantes, pois normalmente os atletas que não os entendam e/ou os executem incorretamente terão enormes dificuldades na sua evolução para o patamar superior. Estes exercícios permitem o trabalho de conteúdos mais

complexos, tais como: pés virados para a baliza (ataque), receber a bola em movimento (ataque), trajetória do lateral é circular (ataque), uma perna à frente da outra (defesa), fechar sempre a trajetória para o meio (defesa), no contra-ataque os laterais encostam-se à linha lateral, criando linhas de passe (ataque).

Nota: no final de cada treino realizaram-se sempre os alongamentos, supervisionados pelos treinadores.

## **Treinos de Competição**

### Aquecimento geral:

**1º Exercício:** 2 a 2 com uma bola, efetuavam o passe em corrida, com aquecimento das articulações, colocavam a bola no chão, deslocando-se de imediato em corrida. Quem apanhava a bola do chão passava-a ao colega e o mesmo deixava-a novamente no chão, e assim sucessivamente. Por último, com a bola no chão, um dos dois defende e o outro ataca, o objetivo era tocar na bola.

Feedbacks: o atleta que defende tem de colocar uma perna à frente da outra e cortar a trajetória para onde o atacante vai; as pernas é que defendem.

**2º Exercício:** 3 a 3 com duas bolas, realizam passes entre si, com aquecimento articular em simultâneo. Variantes: 2 colegas a “apanhar” realizando passes entre si e 1 colega a “fugir” em drible.

**3º Exercício:** trabalho de defesa. 2 a 2 sem bola, frente a frente, alinhados numa linha, só se podendo mover ao longo da mesma, tentando tocar no joelho do colega.

**4º Exercício:** dois a dois com uma bola, colocar a bola no chão, um defende a bola com os braços atrás das costas e o outro tenta tocar na bola.

**5º Exercício:** bola ao quintal - tendo como objetivo duas equipas defrontarem-se. Uma realiza passes entre si tentando chegar à linha lateral defendida pela equipa adversária.

As condicionantes atribuídas foram: não há passe ao mesmo colega, sem drible e só há passe picado.

Feedbacks: passa e corre para o espaço vazio.

**6º Exercício:** jogo dos 10 passes - consiste em uma equipa realizar 10 passes consecutivos sem a equipa adversária intercetar a bola.

As condicionantes atribuídas são: não há passe ao mesmo colega, sem drible e há passe picado.

Feedbacks: desmarca-te, procura o espaço vazio, dá linha de passe.

#### Aquecimento dos Guarda-redes:

**1º Exercício:** os atletas dividiram-se entre as posições laterais e pontas. O lateral passa ao ponta e remata para onde o GR indicar, de seguida o ponta recebe a bola do lateral e efetua o mesmo.

**2º Exercício:** distribuíram-se ao longo da linha dos 9 metros, o primeiro do lado esquerdo remata para o 1º poste para cima, o segundo remata para o 2º poste para cima, e assim sucessivamente. De seguida o mesmo sistema, mas rematam para baixo.

#### Trabalho físico:

**1º Exercício:** 2 a 2, um leva o outro “às costas” (cavalitas) de uma linha lateral para a outra, vai e volta, de seguida troca quem está a levar o colega nas costas – 4 repetições. 2 a 2 na mesma, um agarra na cintura do outro, enquanto que o outro corre em sprint sendo puxado pelo outro colocado atrás, vão de uma linha lateral à outra, vai e volta e de seguida trocam – realizar 4 repetições.

#### Coordenação:

**1º Exercício:** trabalho de coordenação nas escadas de agilidade, tais como: *skipping* baixo; dois apoios em cada quadrado sendo que vai dois à frente e um atrás; lateralmente, dois apoios em cada quadrado, no final de cada volta fazem sprint. Este trabalho é muito importante para manterem a concentração para os exercícios seguintes.

**2º Exercício:** coordenação com bola e GR na baliza. Na zona central antes dos 9 metros, realizam 3 saltos ao pé coxinho (pé direito, pé esquerdo) e rematam à baliza.

Parte fundamental:

**1º Exercício:** trabalhar a tomada de decisão. Distribuíram-se os atletas pelas posições laterais e o treinador indicou quem eram os defesas e o pivot. O exercício consiste em o lateral receber a bola em movimento, vinda do ponta e decidir se remata ou passa ao pivot. E o defesa decide se sai ao lateral ou se fica com o pivot.

Feedbacks: receber a bola em movimento, o pivot coloca-se sempre virado para a bola.

**2º Exercício:** indicaram quem era o pivot e quem eram os defesas (que são 3). De seguida jogaram 4 contra 3, sendo esse pivot jogador atacante, com isto trabalhamos a tomada de decisão retratada no exercício em cima, tanto a tomada de decisão dos defesas como dos atacantes.

Feedbacks: os defesas têm de fechar o lado da bola e assim não permitir os passes para o pivot, os defesas têm de falar sobre quem está a defender o pivot.

**3º Exercício:** contra-ataque apoiado com oposição. Distribuíram-se os atletas pelas posições de pontas. Eu, com a ajuda do treinador efetuamos os passes de contra-ataque, em que recebíamos a bola e o atleta em corrida saltava a pés juntos sobre um obstáculo, caindo sempre no solo com os dois pés ao mesmo tempo, de seguida recebiam a bola novamente e efetuavam a finta sobre o defesa que estava colocado na linha dos 9 metros.

Feedbacks: têm de cair (fazer a receção no solo) com os dois pés ao mesmo tempo (tempo zero) no solo, para poderem dar 3 passos e ultrapassarem a defesa.

**4º Exercício:** trabalharam as transições. 3 equipas de 5 jogadores, a equipa que começa a atacar faz transição e de seguida defende a próxima equipa.



Feedbacks: o pivot está colocado do lado da entrada do ponta, os pontas são os primeiros a chegar ao ataque.

**5º Exercício:** jogo, com o objetivo de trabalharem sempre a transição, aquando da recuperação da bola.

**6º Exercício:** duas filas uma em cada posição de ponta, 1 defesa em cada ponta, 3 contra 3 no meio. Inicialmente começa na ponta, onde o ponta efetua passes com o lateral até poder rematar sem oposição e o seu defesa tem de vir tocar no cone e só depois defender o ponta. De seguida jogavam os 3 do meio, atacando o espaço entre os defesas que estavam a defender à frente, no sistema 3:3. Variante: colocação de um pivot e um defesa, ou seja, 4 contra 4, com o pivot sempre a defender o seu pivot, colocando-se sempre à frente dele do lado da bola, não permitindo que ele recebesse.

Feedbacks: os defesas sobem ao portador da bola e recuam quando ele passa a bola, fechando do lado da bola; pernas afastadas e uma à frente da outra, fechando a trajetória do atacante para o meio.

**7º Exercício:** dividiram-se os atletas nas posições de pontas e laterais, o lateral ataca a baliza e passa ao ponta, o ponta ataca e passa ao lateral, este corre para a baliza, recebe a bola e remata, de seguida o ponta recua e toca no canto, recebe a bola em corrida e remata depois do pino.

Feedbacks: quando atacam à baliza, os pés têm de estar virados para a baliza.

**8º Exercício:** 5 contra 5, entradas com bola que consiste em: o central ataca e passa ao lateral, o lateral faz cruzamento com o ponta, o ponta entra com bola passando-a ao central e coloca-se à frente do poste oposto ao do pivot. E o pivot coloca-se sempre no lado da entrada.

**9º Exercício:** trabalhar a resistência e o passe em contra-ataque. Dois a dois, um numa posição de ponta e outro na posição de lateral. A ponta faz passe para o lateral, que deixa a bola no chão e corre para o meio campo. Recebe a bola e coloca-a novamente no chão, correndo para a posição de ponta direita, recebe a bola e passa-a para o colega que a recebe em corrida e ataca a baliza. O exercício tem de ser feito em velocidade, tal e qual como um contra-ataque.

**10º Exercício:** transições. Grupos de 4, fazem passes até à outra área e rematam. De seguida recuperam para a defesa enquanto que o outro grupo de 4 realiza a transição. Variante: em corrida o lateral a passa a bola ao ponta e o ponta do lado contrário entra, permitindo que haja instabilidade na defesa.

**11º Exercício:** bola ao quintal, que consiste em duas equipas se defrontarem. O objetivo é realizarem passes entre os elementos da mesma equipa, até à área oposta e assim marcarem ponto. A equipa que fizer 3 pontos consecutivos (sem a outra equipa intercetar a bola) ganha e a equipa perdedora faz 10 saltos de joelhos ao peito.

**12º Exercício:** bola no chão, um dos dois defende e o outro ataca O objetivo é tocar na bola.

Feedbacks: o atleta que defende tem de colocar uma perna à frente do outro e cortar a trajetória para onde o atacante vai; as pernas é que defendem. 2 a 2 numa linha, quem tocar mais vezes no joelho do colega ganha.

Feedbacks: pernas bem fletidas para permitir melhor reação e movimento, e uma à frente da outra.

**13º Exercício:** na zona central, 3 pivots fixos, 3 defesas e 3 atacantes (dois laterais e um central). O objetivo dos atacantes é: circular a bola até conseguirem passar a um pivot que não seja o que se encontra à sua frente, em passo picado. O objetivo de quem está a defender é: sair ao portador da bola e cortar linhas de passe para o pivot, ou seja, o central tem bola, o central/defesa “sai a ele”, os laterais cortam a trajetória de passe para o pivot, pois o central só pode passar aos pivots das “laterais”, e assim sucessivamente para os laterais. Sendo um exercício de defesa, o objetivo era recuperarem 5 bolas e competir com quem estivesse a atacar. Quando chegavam às 5 recuperações, trocavam com quem estivesse a atacar. Se os atacantes marcassem 5 vezes, primeiro, os defesas faziam 10 saltos de joelhos ao peito.

**14º Exercício:** realizaram 3 contra 3 na zona central e 2 contra 2 nas pontas. Na zona central o objetivo dos defesas era sair ao portador da bola e fechar na zona do meio, ou seja, quando a bola está no central, o central/defesa sai ao central e o

lateral mantém-se recuado, saindo sempre ao seu lateral quando este tiver efetivamente a bola (pois se sair mais cedo, o central poderá atacar esse espaço e marcar golo). Muito importante: interajuda, nunca se devem preocupar só com o seu jogador, mas sim preocupar-se com o jogador que tem a bola, pois é o mais perigoso. Na zona das pontas o objetivo é o mesmo, sempre interajuda e tentar interceptar os passes.

**15º Exercício:** na linha dos 6 metros encontram-se 4 atletas à frente da baliza, 1 metro mais ou menos, um em cada ponta e em cada lateral, 3 defesas e 4 atacantes. O objetivo dos defesas é: não permitir que os atacantes rematem na zona das balizas. Quando um atleta atacar na zona da baliza os defesas têm de fechar de imediato, pois o atacante só pode rematar se estiver isolado. Já o objetivo dos atacantes é: circular a bola até uma das balizas que estiver sem defesa e assim poder efetuar remate, de outra maneira não é possível, visto que há 4 balizas e só há 3 defesas, o objetivo é circular a bola o mais rápido possível e assim não dar tempo às defesas para recuperarem e fecharem o espaço da zona da baliza.

Feedbacks: os atacantes têm que atacar na sua baliza e passar a bola o mais rápido possível para o defesa não ter tempo de ir “fechar” a próxima baliza; os pés têm de estar sempre virados para a baliza, pois se não estiverem o defesa já sabe que não vai atacar a baliza, mas sim passar a bola ao colega.

**16º Exercício:** entrada do ponta sem bola: muito parecido com a entrada do ponta com bola. O cruzamento inicial com o lateral-ponta acontece na mesma, mas o ponta passa a bola para o central e volta à sua posição inicial. Posteriormente o ponta contrário é que entra sem bola. O pivot coloca-se onde se vai efetuar a entrada sem bola.

**17º Exercício:** 5 pontas, 4 defesas: o exercício consiste em trabalhar o ataque em superioridade numérica e o objetivo era atacar o espaço vazio e soltar a bola. Os 5 atacantes têm, cada um, uma “porta” à sua frente e o objetivo é rematar à baliza sem opositor, isto é, se um lateral atacar a “porta” e estiver um defesa a fechar a zona, o lateral não pode rematar. Os defesas têm de se coordenar, visto que têm de defender 5 “portas”.

**18º Exercício:** finta hxx: 3 filas, 3 defesas posicionados nas posições laterais e central. Quando os laterais rematam, imediatamente correm em contra-ataque. Nota: os centrais não correm para o contra-ataque. Os defesas têm de defender o meio, ou seja, na zona lateral o corpo fica virado para fora, no meio o central defende o lado mais forte do jogador, observando se ele é destro ou esquerdino.

**19º Exercício:** 5 contra 5, HxH: o jogador de primeira linha não pode rematar na sua posição inicial, ou seja, têm de realizar cruzamentos entre si.

Feedback: recebam a bola em movimento.

**20º Exercício:** Jogo da bola ao quintal: duas equipas, o objetivo é trocar a bola entre si e marcar ponto na área: Se marcarem numa das áreas, o ponto seguinte é marcado na outra e se uma equipa marcar 3 vezes seguidas, a equipa contrária realiza 10 saltos joelhos ao peito.

Condicionantes: não há drible, não há passe para o mesmo, só há passe picado. O passe picado foi introduzido em último pois os passes estavam a ser realizados de uma área para a outra, o que não permitia que houvesse trocas de bola entre os jogadores.

**21º Exercício:** 3 contra 3 na zona central: o atacante não pode rematar na sua zona e para poder rematar, tem de realizar cruzamentos. A defesa tem de comunicar e não há trocas defensivas.

**22º Exercício:** trabalhar transição: 3 contra 3. O 1º grupo de 3 realiza passes entre si até à outra área, de seguida o 2º grupo ataca contra o 1º grupo e assim sucessivamente. Este exercício permite trabalhar a resistência e a tomada de decisão, pois não podem driblar.

Durante os treinos, fiz sempre o registo dos mesmos em papel e posteriormente transferia os registos, para um modelo digital em Word alusivo aos relatórios diários referente ao respetivo mês.

Em coordenação com o treinador principal, tal como já mencionado, auxiliei na gestão da atividade funcional e nos exercícios de coordenação e força. Sempre que era necessário “montava” os exercícios, auxiliando assim o trabalho do treinador principal.

Durante a realização dos exercícios e sempre que necessário dava feedbacks, permanentemente supervisionada pelo treinador. Em alguns dos treinos pude aplicar a bateria de testes conforme definido no GFUC.

## 1.2. Observação do treinador em treino

Durante a realização deste estágio, estabeleci um dia da semana para realizar a observação do treinador em contexto de treino, tendo escolhido por conveniência temporal, o treino dos infantis B e minis realizados à quarta-feira, para observar o treinador NB. Abaixo encontra-se um exemplo de uma ficha de observação do treinador durante o treino (ver Tabela 11). Terminadas as observações e com os dados das 20 fichas de observação realizadas ao longo do ano, efetuei uma pequena análise global.

Tabela 11 - Exemplo de uma ficha de observação do treinador, durante o treino.

| Observação de Treinador em Treino                            |   |
|--|---|
| <b>Nome do treinador:</b> NB                                 | <b>Nº TPTD:</b>                           |
| <b>Data da Observação:</b> 19/09/2018                        | <b>Local:</b> Pavilhão das Avenidas Novas |
| <b>Nome do Coordenador no local de estágio:</b> João Antunes |   |

|                 |                |     |
|-----------------|----------------|-----|
| <b>Legenda:</b> | Não Observado  | NO  |
|                 | Acontece       | Sim |
|                 | Não Acontece   | Não |
|                 | Não Satisfaz   | 1   |
|                 | Satisfaz pouco | 2   |
|                 | Satisfaz       | 3   |
|                 | Bom            | 4   |
| Muito Bom       | 5              |     |

Nota: Colocar sempre um NO, Sim, Não e depois um dos números.

| A. Perfil de Treinador |   |     |   |
|------------------------|---|-----|---|
| 1.                     | Pontualidade e assiduidade – O Coordenador é assíduo e pontual, chegando às instalações com a antecedência necessária para assegurar que todas as condições para a realização das sessões de treino estão reunidas.     | sim | 5 |
| 2.                     | Proatividade – O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao projeto.  | sim | 5 |
| 3.                     | Autoconfiança – O treinador apresenta uma postura positiva em relação às próprias capacidades e desempenho estando consciente da responsabilidade imposta pelo projeto, mas sentindo-se capaz de alcançar os objetivos. | sim | 5 |
|                        |   |     |   |

|  |   |     |   |
|--|---|-----|---|
| 4.                                     | Capacidade para assimilar conhecimentos – O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação continua aplicando no terreno as correções indicadas.                               | sim | 5 |
| 5.                                     | Capacidade de adaptação a vários contextos e ambientes – O treinador demonstra capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação, tomando as decisões corretas e passando sentimentos de segurança. | sim | 5 |
| 6.                                     | Dedicação – O treinador está envolvido no projeto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as atividades decorram normalmente e do projeto saiam sempre dignificados.  | sim | 5 |
| 7.                                     | Responsabilidade – o treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e projeto.  | sim | 5 |
| 8.                                     | Capacidade de organização – É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planejar de forma eficaz e eficiente, os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.   | sim | 5 |
| 9.                                     | Ética profissional – Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo, conhece e respeita a norma do projeto, mantendo altos níveis de empenho e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas com educação.                       | sim | 5 |
| <b>B. Gestão e Organização inicial</b> |   |     |   |
| 1.                                     | Planeamento – O treinador responsável tem o treino devidamente planeado, em folha própria para o efeito. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do início da sessão.                                      | sim | 4 |
| 2.                                     | Pontualidade – O treino começa à hora pré-determinada sendo pontuais treinadores e atletas. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras desnecessárias.  | sim | 5 |
| 3.                                     | Locais de reunião – Os locais de reunião são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são conhecidos dos atletas.   | sim | 4 |
| 4.                                     | Acessibilidade e prontidão dos materiais – os materiais e as estações estão montadas ou são facilmente acessíveis.  | sim | 5 |
| 5.                                     | Controlo ativo da prática dos alunos – o treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.   | sim | 5 |
| 6.                                     | Utilização do espaço de treino – de forma geral e nas diversas fases do treino, existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de prática em função dos objetivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.                 | sim | 5 |
| 7.                                     | Relacionamento e Orientação estagiário / assistente – os estagiários/assistentes têm um papel ativo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes acessíveis.  | sim | 5 |
| <b>C. Parte Inicial (Aquecimento)</b>  |   |     |   |
| 1.                                     | Adequação da duração e intensidade – a duração é adaptada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.   | sim | 5 |
| 2.                                     | Adequação aos objetivos de treino – existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional, mas principalmente emocional e intelectual para os atletas.             | sim | 5 |
| 3.                                     | Utilização do espaço de treino – existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço do treino em função dos objetivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.   | sim | 5 |
| 4.                                     | Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São acauteladas as situações de atletas que chegando atrasados têm de ser enquadrados no treino.                 | Sim | 5 |
| 5.                                     | Controlo ativo da prática dos alunos – o treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.   | Sim | 5 |
| <b>D. Parte principal</b>              |   |     |   |

|                       |  |     |   |
|-----------------------|--|-----|---|
| 1.                    | Adequação da duração e intensidade – a duração é adaptada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.  | sim | 5 |
| 2.                    | Adequação aos objetivos de treino - existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão respeitando a nossa metodologia de treino e assim garantindo o processo de aprendizagem.  | sim | 5 |
| 3.                    | Utilização do espaço de treino – existe uma gestão e um aproveitamento correto dos espaços de treino em função dos objetivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.  | sim | 5 |
| 4.                    | Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São acauteladas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem do treino.  | sim | 5 |
| 5.                    | Controlo ativo da prática dos alunos – o treinador acompanha a prática utilizando de forma correta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (demonstração, questionamento, etc.), nunca esquecendo os aspetos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa. | sim | 5 |
| 6.                    | Princípios de jogo – os exercícios propostos levam à construção da nossa “grelha de hierarquização de princípios” e conseqüentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.  | sim | 5 |
| 7.                    | Metodologia de treino – os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença de várias linhas de força do jogo em função do objetivo (baliza).   | sim | 5 |
| 8.                    | Tomada de decisão – os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os alunos passem por um conjunto de situações “abertas” que potenciem um correto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.   | sim | 5 |
| 9.                    | Multilateralidade – os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.  | não | 2 |
| <b>E. Parte final</b> |  |     |   |
| 1.                    | Informação final – o treinador “fecha o treino” cumprindo os procedimentos administrativos (presenças) e lançando já o próximo treino.   | sim | 5 |
| 2.                    | Retorno à calma – quando realizamos exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correta.   | sim | 5 |

#### Relatório da ficha de observação do treinador

Pude observar que o treinador é explícito e claro na forma como explica os exercícios. Coloca sempre os atletas numa posição favorável para a transmissão da informação (em meia lua). O treinador é bastante ativo no treino, nunca permitindo que os atletas estejam parados. Sempre que vê que os atletas estão a ter mais dificuldades resolve o problema o mais rápido possível e da melhor maneira. Trabalha um pouco a multilateralidade, sempre no aquecimento. A quantidade de feedbacks é a ideal, deixando sempre os atletas aprenderem com os erros. No final realizaram o retorno à calma, com exercícios corretos e adequados.

Análise global das fichas de observação do treinador em treino.

### Perfil do treinador

O treinador chega sempre antes da hora do treino, é bastante confiante a explicar os exercícios, sempre que encontra uma adversidade (por exemplo: os atletas encontrarem-se muito tempo parados), rapidamente encontrava uma solução para aumentar o tempo de empenhamento motor dos atletas, demonstrando ser bastante proactivo e dedicado. É bastante organizado e responsável nas tarefas que lhe competem como treinador.

### Gestão e organização do treino

Quanto à organização do treino, demonstrou conhecimento das fases de treino, realizando sempre o aquecimento geral e o de guarda-redes, parte fundamental e retorno à calma. O treinador antes do início do treino partilhava sempre os conteúdos que iam ser trabalhados com a restante equipa técnica.

### Parte inicial – Aquecimento

Cria um clima propício a um bom funcionamento da unidade de treino. No aquecimento utiliza a sua parte do campo estrategicamente, permitindo uma boa ativação funcional, motivando os atletas para a realização da tarefa.

### Parte Principal

Os objetivos dos exercícios iam sempre de encontro aos objetivos da sessão de treino. Na parte principal a duração e intensidade, encontraram-se sempre bem adequadas aos objetivos de treino (como o respetivo planeamento) e os princípios de jogo encontraram-se sempre presentes, tendo uma metodologia de treino que ia de encontro ao trabalho final, que era o jogo formal.



## Parte Final

Realiza sempre os alongamentos no final do treino, conferenciando ainda sobre o que correrá bem ou menos bem.

### 1.3. Observação do treinador em jogo

Em alguns jogos realizei a ficha de observação do treinador em jogo, sendo que realizava após o jogo terminar, pois durante o jogo efetuava a ficha de observação. Na Tabela 12 encontra-se um exemplo de uma ficha de observação do jogo contra o SLB “B”. No final realizei uma pequena análise global das 8 fichas de observação do treinador em jogo.

Tabela 12 - exemplo de uma Ficha de Observação do treinador durante o jogo.

| Observação de Treinador em Jogo         |                                    |         |  |
|---|------------------------------------|---------|--|
| Nome do Treinador                       | EV                                 |         |  |
| Data da Observação                      | 5-10-2018                          | Nº TPTD |  |
| Nome do Coordenador no local de Estágio | João Antunes                       |         |  |
| Equipa/Escalão: infantis A              | Local: Pavilhão Quinta de Marrocos |         |  |

|           |                |     |
|-----------|----------------|-----|
| Legenda:  | Não Observado  | NO  |
|           | Acontece       | Sim |
|           | Não Acontece   | Não |
|           | Não Satisfaz   | 1   |
|           | Satisfaz pouco | 2   |
|           | Satisfaz       | 3   |
|           | Bom            | 4   |
| Muito Bom | 5              |     |

Nota: Colocar sempre um NO, Sim, Não e depois um dos números.

| A. Perfil de Treinador |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|
| 1.                     | Pontualidade e assiduidade – O Coordenador é assíduo e pontual, chegando às instalações com a antecedência necessária para assegurar que todas as condições para a realização do aquecimento prévio ao jogo.            | S | 5 |
| 2.                     | Proatividade – O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao jogo.   | S | 5 |
| 3.                     | Autoconfiança – O treinador apresenta uma postura positiva em relação às próprias capacidades e desempenho estando consciente da responsabilidade imposta pelo projeto, mas sentindo-se capaz de alcançar os objetivos. | S | 5 |
| 4.                     | Capacidade para assimilar conhecimentos – O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação continua aplicando no terreno as correções indicadas.         | S | 5 |

|                                       |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|
| 5.                                    | Capacidade de adaptação a vários contextos e ambientes – O treinador demonstra capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação, tomando as decisões corretas e passando sentimentos de segurança. | S | 5 |
| 6.                                    | Dedicação – O treinador está envolvido no projeto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as atividades decorram normalmente e do projeto saiam sempre dignificados.  | S | 5 |
| 7.                                    | Responsabilidade – o treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e projeto.  | S | 5 |
| 8.                                    | Capacidade de organização – É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planejar de forma eficaz e eficiente, os recursos humanos e materiais apropriados para o jogo.   | S | 5 |
| 9.                                    | Ética profissional – Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo, conhece e respeita a norma do projeto, mantendo altos níveis de empenho e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas com educação.                       | S | 5 |
| <b>B. Parte Inicial (Aquecimento)</b> |   |   |   |
| 1.                                    | Adequação da duração e intensidade – a duração é adaptada aos objetivos e à intensidade de jogo.  | S | 5 |
| 2.                                    | Adequação aos objetivos de jogo – existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados no treino e os objetivos de jogo.   | S | 5 |
| 3.                                    | Utilização do espaço de aquecimento – existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço do aquecimento em função dos objetivos dos exercícios.  | S | 5 |
| 4.                                    | Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São acauteladas as situações de atletas que chegando atrasados.  | S | 5 |
| 5.                                    | Controlo ativo da prática dos alunos – o treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a autoestima e motivando para o jogo.   | S | 5 |
| <b>C. Parte final</b>                 |   |   |   |
| 1.                                    | Informação final – o treinador “fecha o jogo” cumprindo os procedimentos e passando informação numa palestra aos atletas.   | S | 5 |
| 2.                                    | Retorno à calma – quando realizamos exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correta.  | S | 5 |

D. Relação do treinador com os outros:

Relação do treinador com os adeptos: Boa

Relação do treinador com os pais: Boa

Postura do treinador em Jogo: Boa

E. Feedbacks dados em jogo:

Feedbacks de grupo:

- ❖ A defesa coloca-se sempre entre o jogador e a bola;
- ❖ Acompanha o jogador, não há trocas na defesa;
- ❖ Defendam mais juntos, existe muito espaço entre vocês.

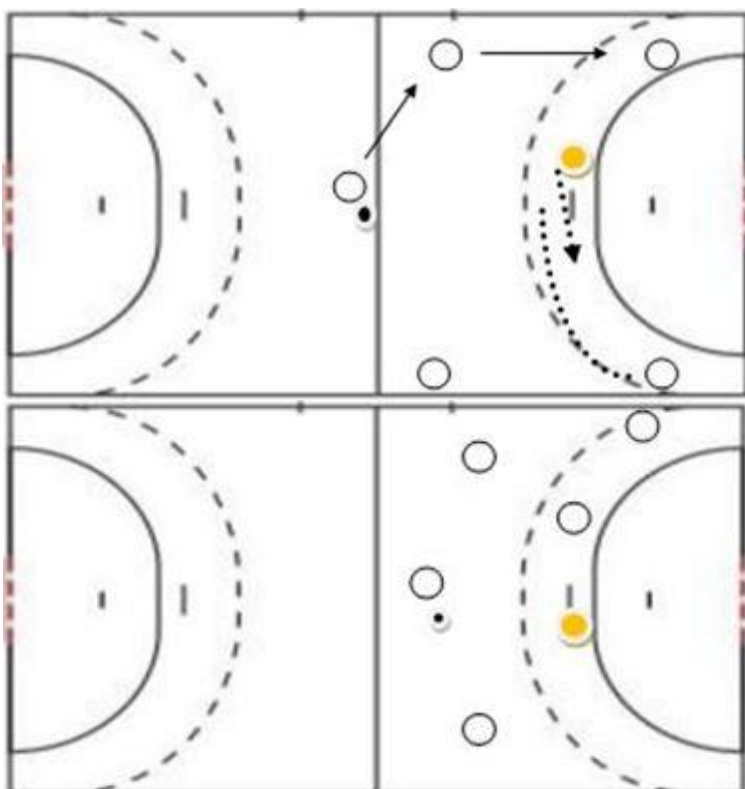
Nº total de Feedbacks de grupo: 3

Feedbacks individuais:

- ❖ Coloca uma perna à frente da outra na defesa;
- ❖ Quando driblarem à tua frente, tira-lhe a bola;

Nº total de feedbacks individuais: 2

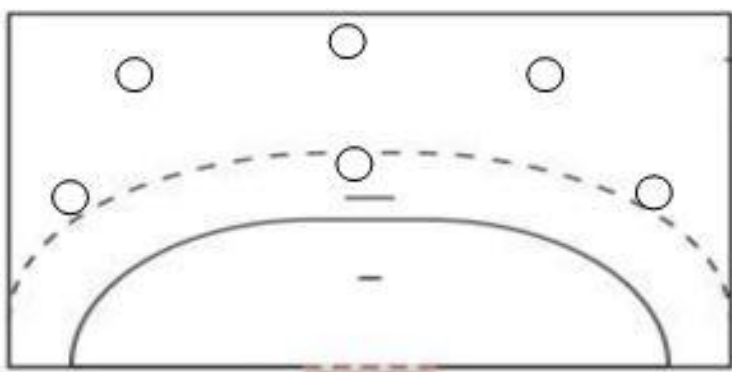
F. Sistema tático ofensivo e transição defesa-ataque.



quando recuperamos a bola, o lateral ou o central circulam a bola para um dos lados, sendo que mal o lateral passa ao ponta, o ponta contrário entra e coloca-se no poste oposto, e o pivot coloca-se no lado da entrada, permitindo que haja superioridade do lado da entrada, pois o ponta quando entre o ponta/defesa acompanha-o.

Se não acompanhar, o pivot consegue fazer bloqueio, jogando 2 para 1.

G. Sistema tático Defensivo



Defesa HxH. O único defesa que fica perto dos 6 metros é o pivot.

## **Relatório da ficha de observação do treinador em jogo**

No primeiro jogo da época, defrontámos uma equipa mais fraca, facto que facilitou a nossa “maneira de jogar”. Iniciámos o jogo a defender HxH, de imediato, o que permitiu intercetar muitas bolas e marcar em contra-ataque. Quando a equipa adversária marcava, sensivelmente 4 golos, o nosso ataque consistia em fazer entradas com bola, o mesmo processo que as transições de defesa-ataque.

## **Análise global das fichas de observação do treinador em jogo**

### **Perfil de treinador**

No decorrer das observações pude concluir que o treinador foi sempre pontual, a partir do momento em que ouvia o apito do árbitro transmitia confiança aos atletas, dedicando-se a dar feedbacks construtivos e motivacionais, sendo responsável e organizado com as suas decisões a nível de gestão do tempo de jogo dos atletas, mantendo-se eticamente profissional com os colegas de trabalho e com os atletas.

### **Parte Inicial - Aquecimento**

Em relação ao aquecimento, a duração e intensidade encontraram-se sempre adequadas, os aspetos trabalhados no treino correspondiam aos objetivos de jogo, aproveitou a metade de campo corretamente tendo em conta os objetivos dos exercícios, o aquecimento encontrava-se bem planeado, trabalhando todos os aspetos necessários e por último, ao longo do jogo motivava os atletas a darem o melhor de si, ajudando-os a focarem-se para o desafio seguinte.

### **Parte Final**

No final realizou os alongamentos acompanhado de uma pequena palestra, corrigindo sempre que possível os erros efetuados, transmitindo o conteúdo a ser trabalho nos próximos treinos tendo em conta o próximo jogo e os erros efetuados nesse jogo.

### **Relação do treinador com os outros**

A sua relação com os adeptos e pais foi sempre boa, respeitando as opiniões de cada um, mas acima de tudo nunca se deixou influenciar pelas mesmas, tentando manter sempre, a mesma postura ao longo do jogo.

### **Feedbacks dados em jogo**

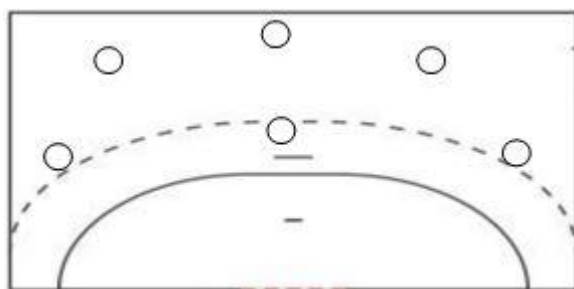
Tendo em conta os feedbacks utilizados é de realçar que foram muito construtivos e motivacionais, dirigindo-os tanto individualmente como para o grupo.

### **Sistemas ofensivos, defensivos e de transição defesa/ataque**

Os sistemas táticos ofensivos utilizados foram: entradas da ponta com bola e sem bola, e entradas do lateral sem bola. A transição defesa/ataque consistia numa entrada da ponta sem bola. Os sistemas táticos defensivos utilizados foram o HxH, 3:3 e 5:1. Estes sistemas foram abordados em diferentes momentos, tais como: Torneio de Abertura, Prova de Apuramento Encontro Nacional e por último Fase de Encerramento.

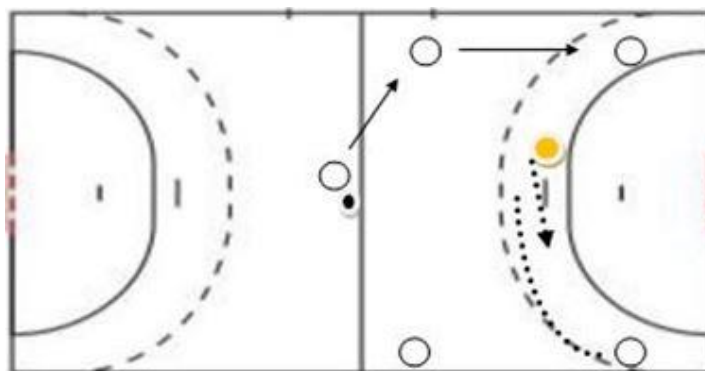
#### Torneio de Abertura

No início da época, o treinador focou-se em trabalhar o sistema defensivo HxH, as transições defesa/ataque e em ataque organizado as entradas da ponta com bola.

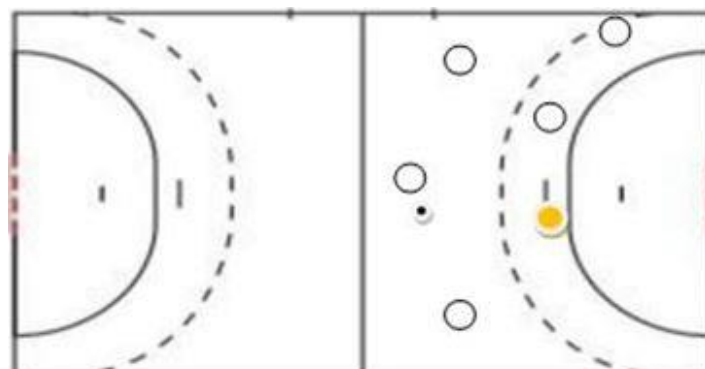


**Figura 19 - sistema tático defensivo HxH.**

O sistema HxH (ver Figura 19), caracteriza-se pelo facto de todos os jogadores realizarem marcações de proximidade, não ocorrendo trocas defensivas.

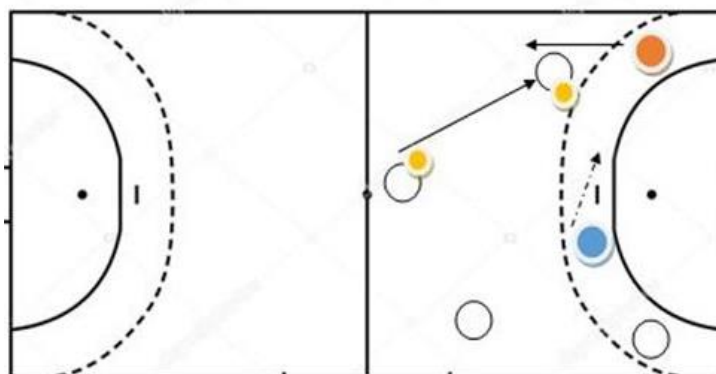


**Figura 20 - Sistema de transição defesa/ataque**

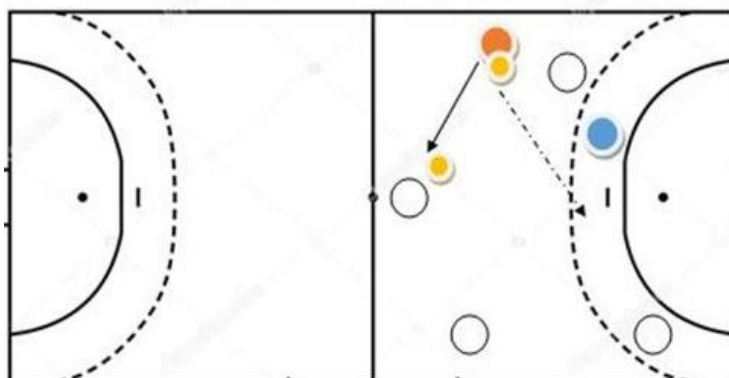


**Figura 21 - Sistema de transição defesa/ataque**

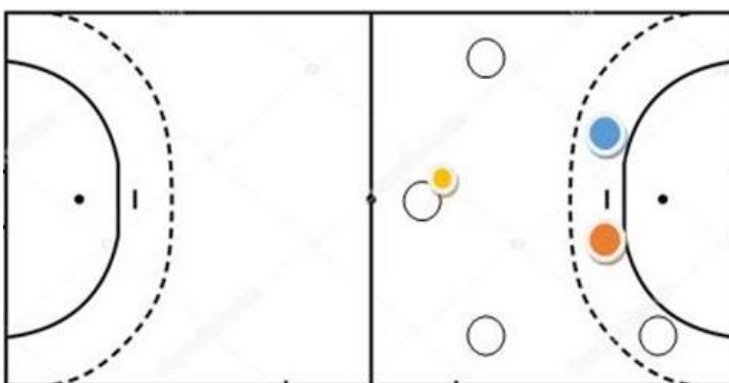
O sistema de transição defesa/ataque consiste em, aquando da recuperação de bola, o central passa a bola ao lateral e mal o lateral passe a bola à ponta, o ponta contrário entra e coloca-se no poste oposto. Por sua vez o pivot coloca-se no lado da entrada, permitindo que haja superioridade do lado da entrada, pois o ponta quando entra, o ponta/defesa acompanha-o. Não acompanhando, o pivot consegue fazer bloqueio, jogando 2 para 1 (ver Figuras 20 e 21).



**Figura 22 - Entrada da ponta com bola.**



**Figura 23 - Entrada da ponta com bola**

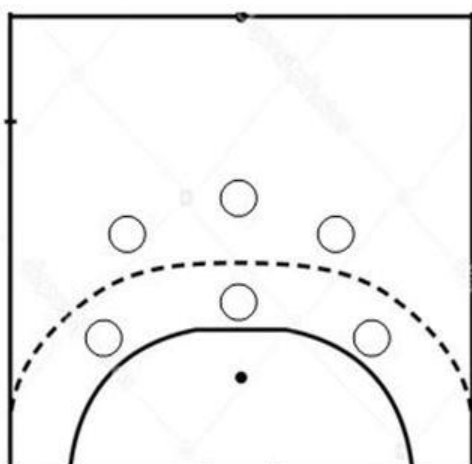


**Figura 24 - Entrada da ponta com bola**

Na entrada da ponta com bola ocorre um cruzamento do lateral com ponta, o ponta passa a bola ao central e entra para “2º pivot”, colocando-se no lado oposto da entrada (ver Figuras 22,23 e 24).

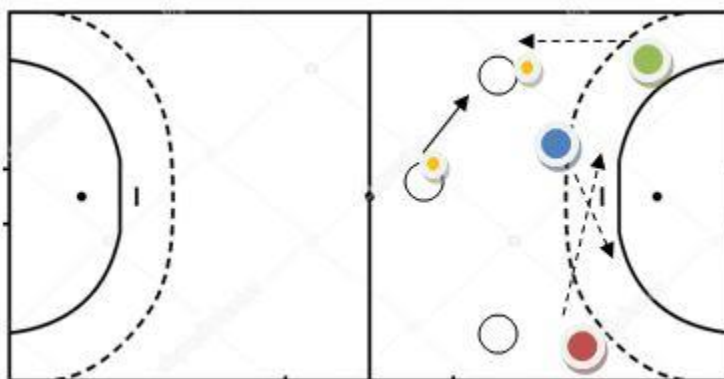
#### Prova de Apuramento Encontro Nacional

Aquando do término do Torneio de Abertura o treinador focou-se em trabalhar o sistema defensivo 3:3, nunca se esquecendo do sistema HxH, utilizando-o sempre que necessário. O sistema ofensivo abordado foi a entrada da ponta sem bola, mas sempre que necessário realizavam entradas da ponta com bola e após a recuperação de bola sem falta, realizavam sempre a transição.

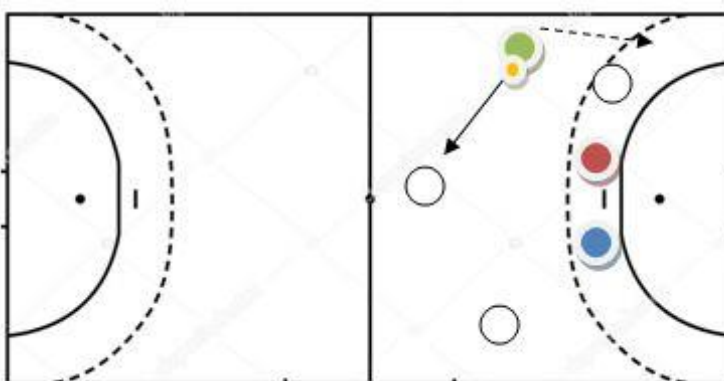


**Figura 25 - Sistema defensivo 3:3**

O sistema defensivo 3:3, encontra-se distribuído em duas linhas defensivas, a 1ª linha defensiva constituída pelos laterais e o central e a 2ª linha defensiva constituída pelos pontas e o pivot. Neste sistema ocorre a necessidade de, por vezes, haver trocas defensivas (ver Figura 25).

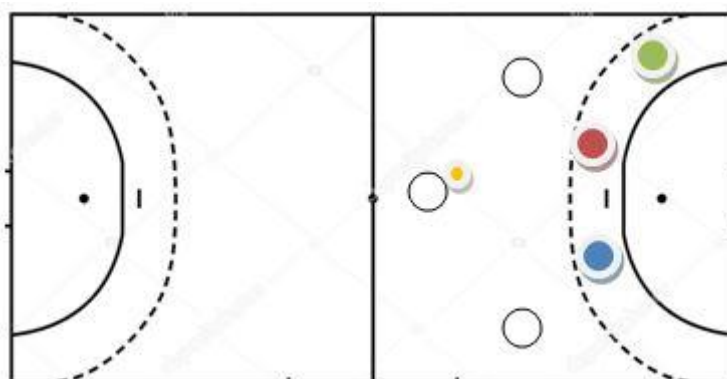


**Figura 27 - Entrada da ponta sem bola**



**Figura 26 - Entrada da ponta sem bola**



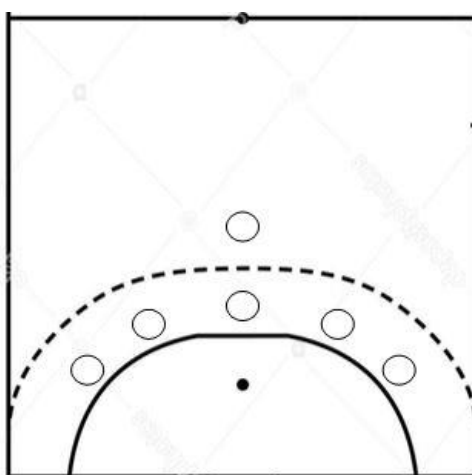


**Figura 28 - Entradas da ponta sem bola**

Na entrada da ponta sem bola ocorre um cruzamento do lateral com o ponta, mas desta vez o ponta contrário é que entra (ver Figuras 26, 27 e 28).

### Torneio de Encerramento

Após a fase de apuramento terminar, o treinador começou a utilizar o sistema defensivo 5:1, mas durante o jogo sempre que necessário em termos estratégicos utilizava o sistema 3:3 e o HxH. Em relação aos sistemas ofensivos, abordou a entrada do lateral sem bola, nunca deixando de utilizar as entradas da ponta com e sem bola, sempre que achava necessário tendo em conta o sistema defensivo utilizado pela equipa adversária. E, mais importante, aquando da recuperação de bola sem falta realizavam, sempre que possível, as transições.



**Figura 29 - Sistema defensivo 5:1.**

No sistema defensivo 5:1, o único defesa que se encontra fora da linha dos 9 metros é o central, os outros 5 defesas encontram-se próximos da linha de 6 metros, tendo a máxima preocupação com o posicionamento do pivot atacante (ver Figura 29).

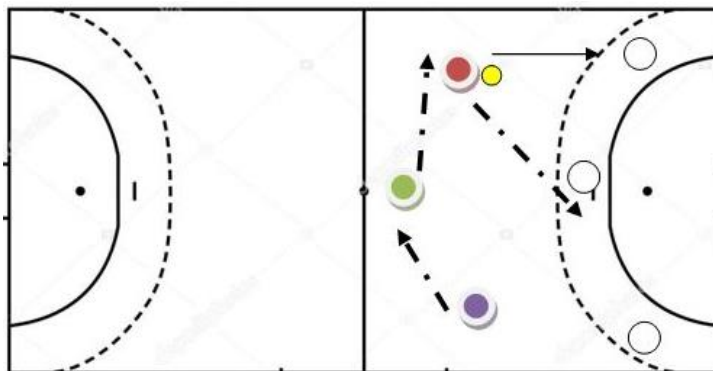


Figura 30 - - Entrada do lateral sem bola.

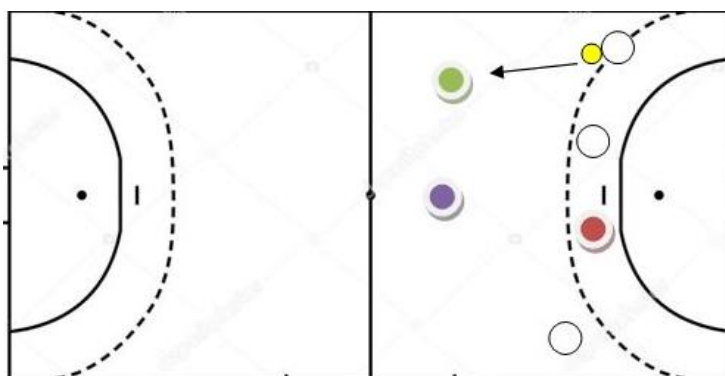


Figura 31 - Entrada do lateral sem bola.

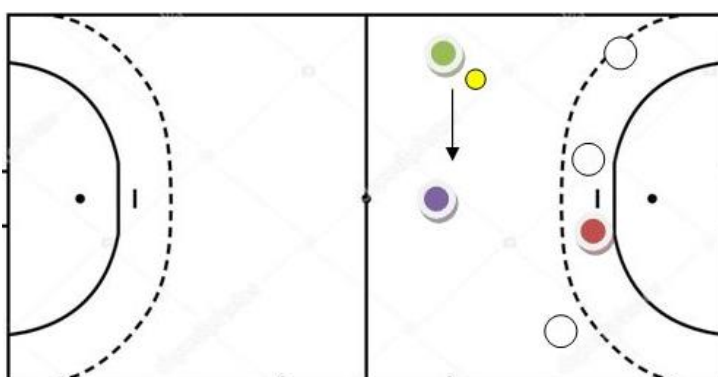


Figura 32 - Entrada do lateral sem bola.

A entrada do lateral sem bola, consiste na ocorrência de um passe do lateral para o ponta, após o passe o lateral entra para “2º pivot”. De seguida, o ponta passa a bola ao central e o central rapidamente passa a bola ao outro lateral que a recebe em corrida

para a zona central, podendo rematar ou passar a um dos pivots (ver Figuras 30, 31 e 32).

#### 1.4. Registos dos jogos – análise da ficha de observação

Ao longo da época, os infantis A realizaram 30 jogos, 10 jogos no Torneio de Abertura Infantis Masculinos, 10 na Fase de Apuramento para o Encontro Nacional e 5 na Fase Final onde se apuram os 4 primeiros, tendo ficado em 2º lugar. E no final realizaram 5 jogo no Torneio de Encerramento.

Concretizei a ficha de observação de 23 jogos, tendo observado os golos marcados e sofridos em ataque organizado, contra-ataque e de 7 metros. Observei os remates defendidos, remates para fora e remates de 7 metros, tanto por parte dos guarda-redes como dos jogadores de frente. Por último observei as falhas técnicas, tais como: dribles, passos, más receções e maus passes, as recuperações de bola sem falta, os cartões amarelos, vermelhos e as exclusões de 2 minutos.

##### 1.4.1. Exemplo de uma análise – Jogo contra o SLB “B”

Na Figura 33, indicada abaixo, encontra-se a ficha de observação preenchida no primeiro jogo do Torneio de Abertura Infantis Masculinos, realizado contra o Sport Lisboa Benfica “B”, tendo-se obtido um resultado positivo de 65-4.


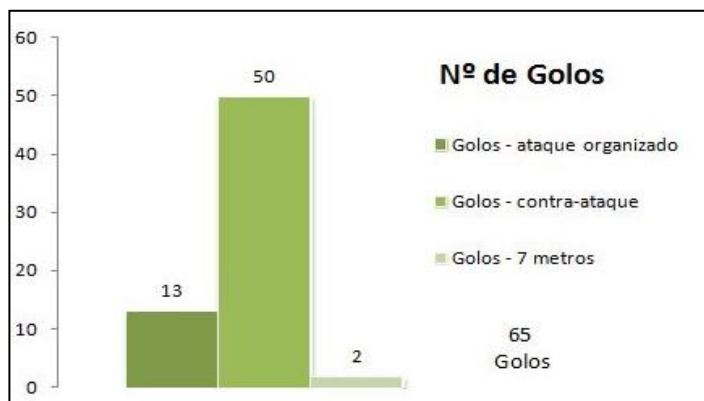
| FICHA DE OBSERVAÇÃO DE JOGOS  |      |  |                    |          |           |           |                  |               |  |          |               |                      |          |
|---|------|--|--------------------|----------|-----------|-----------|------------------|---------------|--|----------|---------------|----------------------|----------|
|  |      | Jogo <input "b"="" a"="" slb="" type="text" value="SCP " vs=""/>           |                    |          |           |           |                  |               | Escalação <input type="text" value="Inf."/>  |          |               |                      |          |
|   |      | Prova <input type="text" value="Torneio de Abertura Infantis Masculinos"/> |                    |          |           |           |                  |               | Local <input type="text" value="Fora"/>  |          |               |                      |          |
|   |      | Data <input type="text" value="05-10-2018"/>                               |                    |          |           |           |                  |               | Res. Interv <input type="text" value="32-01"/><br>Res. Final <input type="text" value="65-4"/> |          |               |                      |          |
| Nº  | Nome | Golo Ataque organizado   | Golo Contra Ataque | Golo 7 M | T         | Desefa Gr | Remate para fora | Defesa do 7 M | T  | Falhas T | Rec. s/ falta | Sanções<br>EXC. DES. |          |
|   | D.M. | 3  | 1                  | 0        | 4         | 17        | 3                | 1             | 21   | 0        | 0             | 0                    | 0        |
| <b>TOTAL</b>  |      | <b>3</b>   | <b>1</b>           | <b>0</b> | <b>4</b>  | <b>17</b> | <b>3</b>         | <b>1</b>      | <b>21</b>  | <b>0</b> | <b>0</b>      | <b>0</b>             | <b>0</b> |
|   | M.G. | 1  | 0                  | 1        | 2         | 1         | 1                | 0             | 2  | 1        | 2             | 0                    | 0        |
|   | D.C. | 1  | 7                  | 0        | 8         | 0         | 3                | 0             | 3  | 1        | 8             | 0                    | 0        |
|   | M.B. | 0  | 0                  | 0        | 0         | 0         | 0                | 0             | 0  | 1        | 5             | 0                    | 0        |
|   | D.S. | 3  | 8                  | 1        | 12        | 0         | 0                | 0             | 0  | 0        | 8             | 0                    | 0        |
|   | L.R. | 1  | 1                  | 0        | 2         | 0         | 1                | 0             | 1  | 0        | 2             | 0                    | 1        |
|   | B.G. | 1  | 6                  | 0        | 7         | 0         | 4                | 0             | 4  | 1        | 4             | 0                    | 0        |
|   | R.M. | 3  | 10                 | 0        | 13        | 5         | 0                | 0             | 5  | 1        | 5             | 0                    | 0        |
|   | R.B. | 0  | 8                  | 0        | 8         | 3         | 0                | 0             | 3  | 1        | 7             | 0                    | 0        |
|   | R.S. | 0  | 5                  | 0        | 5         | 0         | 0                | 0             | 0  | 1        | 6             | 0                    | 0        |
|   | A.F. | 3  | 5                  | 0        | 8         | 0         | 0                | 0             | 0  | 1        | 8             | 0                    | 0        |
| <b>TOTAL</b>  |      | <b>13</b>  | <b>50</b>          | <b>2</b> | <b>65</b> | <b>9</b>  | <b>9</b>         | <b>0</b>      | <b>18</b>  | <b>8</b> | <b>55</b>     | <b>0</b>             | <b>1</b> |

Figura 33 - Ficha de Jogo preenchida.

O resultado da análise dos dados registados encontra-se apresentado nos Gráficos 2 a 8. Os 4 primeiros gráficos correspondem ao desempenho dos atletas do SCP e os 3 últimos gráficos correspondem ao desempenho da equipa adversária, bem como do guarda-redes do SCP.



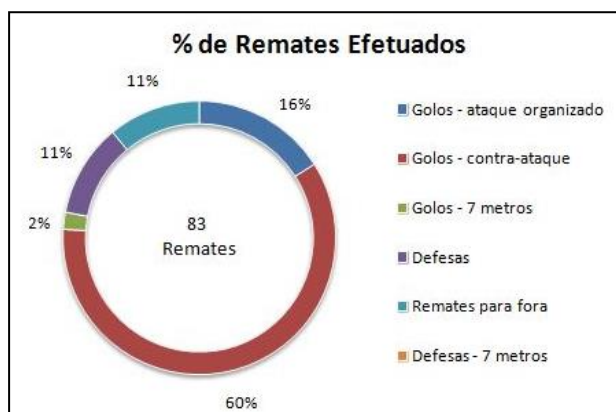
**Gráfico 2 - Nº de golos concretizados do SCP no jogo contra o SLB.**

No Gráfico 2, podemos verificar que marcámos 65 golos, no total. Marcámos 13 golos em ataque organizado, 50 golos em contra-ataque e por último, 2 golos através de livre de 7 metros. Tendo em conta o modelo de jogo utilizado, podemos observar que tivemos sucesso, pois o maior número de golos foi em contra-ataque. Sempre que não conseguíamos realizar a transição, devido às estratégias que a equipa adversária utilizava para anular o nosso modelo de transição defesa/ataque, realizávamos ataque organizado, que consistia em realizar entradas da ponta com bola.



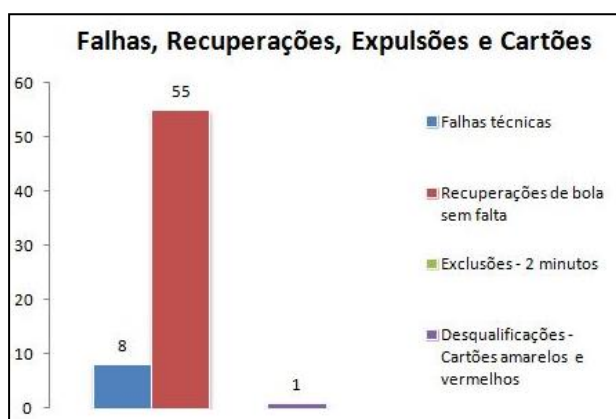
**Gráfico 3 - Nº de remates falhados do SCP no jogo contra o SLB. "B".**

Pelos dados registados e apresentados no Gráfico 3, pode-se realçar que no total falhamos 18 remates, dos quais, 9 foram devido à defesa de GR e 9 remates foram efetuados para fora. Tendo em conta que a maior parte dos remates foram efetuados sem oposição, observamos que falharam poucos remates em comparação com o número de golos, mesmo assim posso dizer que como privilegiamos a tomada de decisão muitas das vezes não foi a mais correta, o que levou ao número observado de remates falhados.



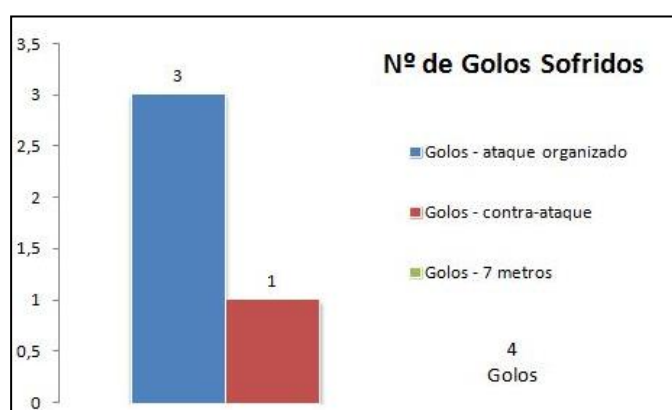
**Gráfico 4 - Percentagem de remates efetuados pelo SCP no jogo contra o SLB "B".**

No Gráfico 4, encontra-se apresentada a percentagem da tipologia de cada remate efetuado pelo SCP, podendo-se observar que 78% dos remates foram concretizados em golo, 60% dos golos foram em contra-ataque, 16% decorrentes de ataque organizado, 2% resultantes de livres de 7 metros e uma pequena percentagem de 22%, foram remates falhados.



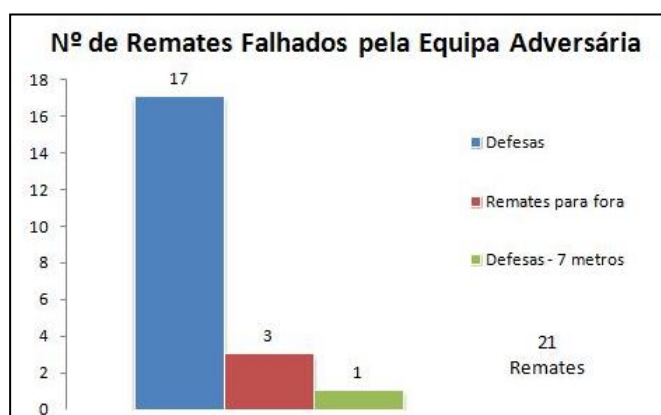
**Gráfico 5 - Falhas, Recuperações, Exclusões e Cartões apresentados ao SCP, no jogo contra o SLB "B".**

No Gráfico 5, alusivo às falhas técnicas verifica-se que foram cometidos 8 erros. Interceptámos 55 bolas sem falta e ao longo do jogo não se verificou nenhuma exclusão, mas obtivemos uma desqualificação. Tendo em conta o sistema defensivo utilizado e pelo facto de o treinador privilegiar as intercepções de bola sem falta, observamos que tivemos sucesso, pois realizamos 55 recuperações de bola. Em relação às falhas técnicas, posso concluir que a equipa adversária era inferior à do SCP e como nos treinos trabalhámos corretamente o modelo de jogo observaram-se, assim, poucas falhas técnicas.



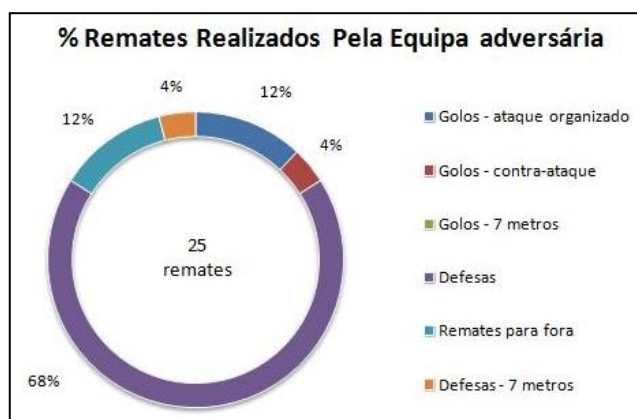
**Gráfico 6 - Nº de golos sofridos pelo SCP no jogo contra o SLB "B".**

No Gráfico 6, apresenta-se o registo do número total de golos sofridos. Após a sua observação verificamos que dos quatro golos sofridos, três foram resultantes de um ataque organizado e o outro de contra-ataque. Visto que o nosso sistema defensivo leva a situações de 1 para 1, verificamos que por vezes há espaços na defesa, ainda assim observamos que o número de golos sofridos é reduzido.



**Gráfico 7 - Nº de remates falhados pelo SLB "B".**

No Gráfico 7, encontra-se apresentado o número de remates falhados pela equipa adversária. Quando analisados os dados verifica-se que 17 foram defesas do nosso guarda-redes, 3 remates foram efetuados para fora da baliza tendo havido, ainda, uma defesa de 7 metros.

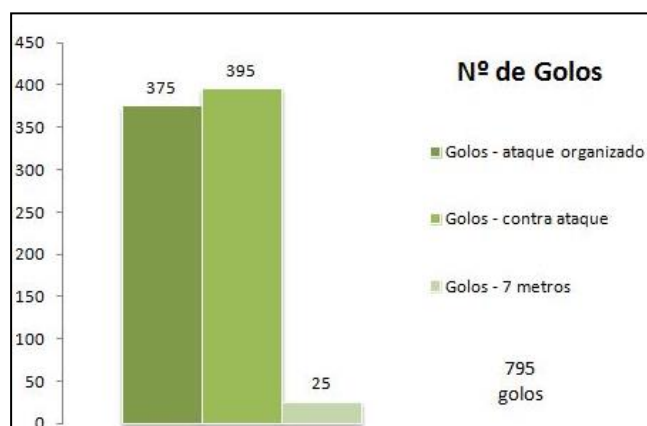


**Gráfico 8 - Percentagem de remates realizados pelo SLB "B".**

No Gráfico 8, encontra-se apresentada a percentagem de remates realizados pela equipa adversária, que efetuou um total de 25 remates. Desses 25 remates, apenas 4 resultaram em golo (16%), os restantes 84% foram remates falhados.

### 1.4.2. Análise das fichas de observação – 23 jogos observados

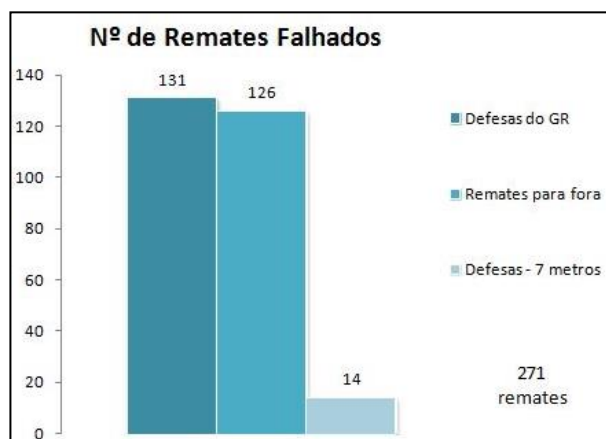
Os gráficos abaixo apresentados, correspondem à análise dos 23 jogos registados ao longo da época.



**Gráfico 9 - nº total de golos ao longo dos 19 jogos observados.**

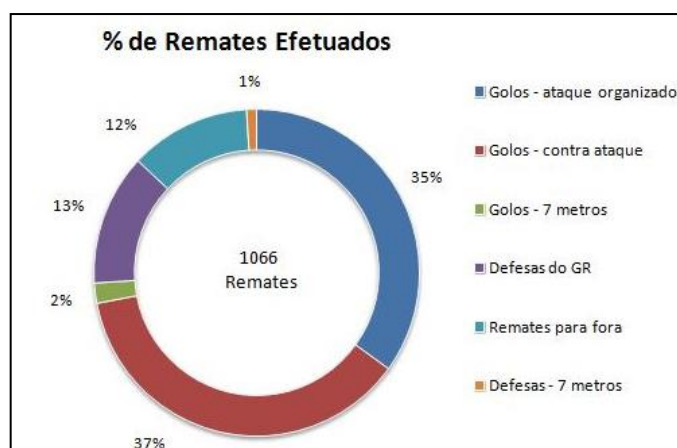
No Gráfico 9, apresentam-se os dados do total de golos marcados pelo SCP, ao longo dos 19 jogos observados. No total foram marcados 795 golos. Em ataque organizado foram marcados 375 golos, em contra-ataque marcaram-se 395 golos e 25 golos foram marcados através de livres de 7 metros. O número de golos em contra-ataque é superior aos golos de ataque organizado, devido ao facto de no início da época termos jogado contra equipas inferiores em termos técnicos, e como privilegiámos a transição de defesa/ataque conseguimos assim obter este número. Em relação ao número de golos de ataque organizado, ainda assim, estão muito próximos do número de golos em contra-ataque. Creio que tal se pode justificar pelo facto de após o Torneio de Abertura, termos competido com equipas mais equilibradas, o que levou a menos transições, tendo-se privilegiado o ataque organizado.





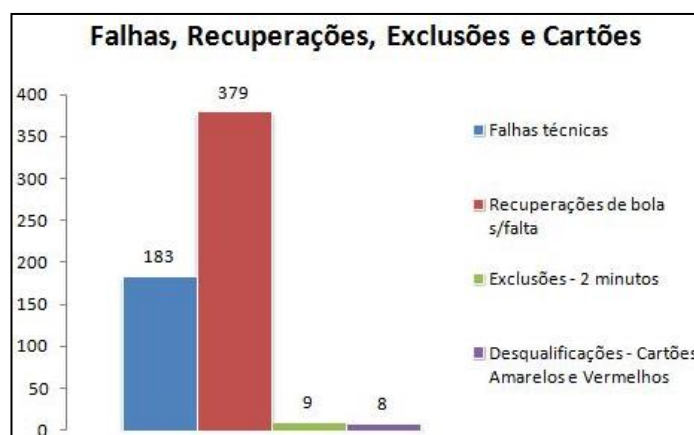
**Gráfico 10 - nº total de remates falhados, ao longo dos 19 jogos observados.**

Os resultados dos dados que podemos observar no Gráfico 10, permitem-nos verificar que se registou um total de 271 remates falhados. Os guarda-redes das equipas adversárias defenderam 131 remates efetuados de diferentes posições e ainda mais 14 remates, resultantes de livres de 7 metros. Em relação aos remates para fora podemos verificar que foi elevado, estando muito próximo do número de defesas. Tanto o número elevado de remates defendidos quanto o dos remates falhados, acredito que tal se possa justificar pelo facto de por vezes a tomada de decisão não ser a mais correta e assim levar ao número que observámos no gráfico acima apresentado.



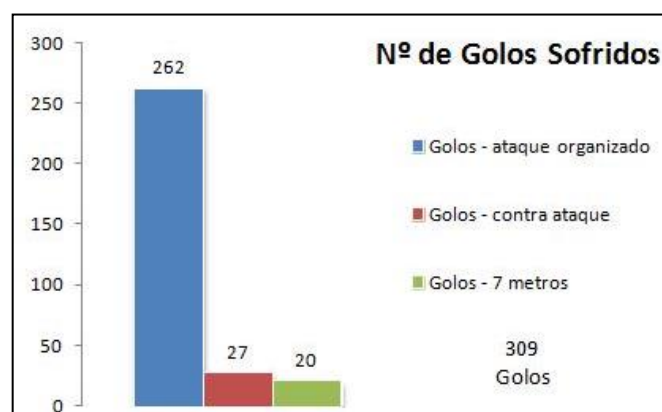
**Gráfico 11 - percentagem de remates efetuados pelo SCP ao longo dos 19 jogos observados.**

No Gráfico 11, encontra-se registada a percentagem de remates efetuados pelo SCP, tendo totalizado 1066 remates. Podemos notar que a maior percentagem de remates efetuados corresponde aos golos marcados, com uma percentagem de 74%. Apenas 26% dos remates efetuados, não foram golo.



**Gráfico 12 - n° de falhas técnicas, recuperações de bola s/falta, exclusões e advertências ao longo dos 19 jogos observados.**

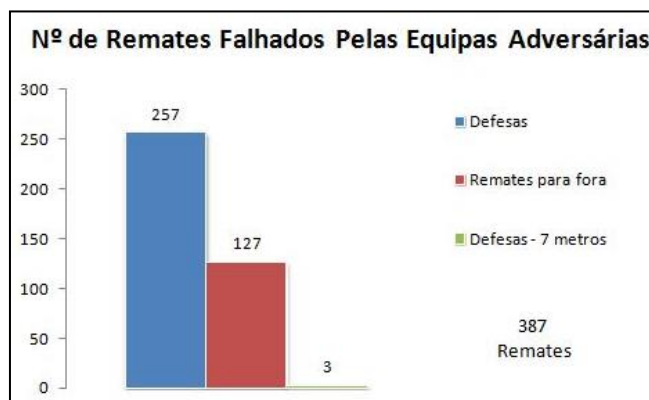
No Gráfico 12, podemos verificar que o número de recuperações de posse de bola é superior ao das falhas técnicas, com um valor elevado de 379 recuperações. Apenas se registaram 9 exclusões de 2 minutos e 8 desqualificações. O número elevadíssimo de recuperações de bola sem falta, justifica-se pelo facto de ao longo do ano utilizarmos os sistemas defensivos HxH e 3:3, visto que estes sistemas, se bem trabalhados, proporcionam muitas recuperações de bola. Assim, podemos concluir que os conteúdos trabalhados nos treinos se refletiram nos jogos.



**Gráfico 13 - n° de golos sofridos ao longo dos 19 jogos observados.**

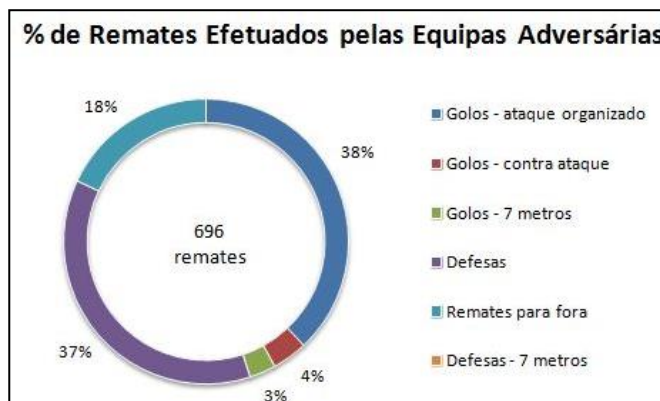
Apresenta-se no Gráfico 13, o número de golos sofridos pelo SCP. Ao analisarmos os dados aqui registados verificamos que sofremos mais golos oriundos de ataque organizado, com um valor de 262 golos e somente 27 golos de contra-ataque. Em consequência de livre de 7 metros, apenas foram sofridos 20 golos. O número

elevado de golos sofridos em ataque organizado justifica-se pelo facto de a nossa equipa organizar-se rapidamente em termos defensivos, não permitindo que as equipas adversárias marquem golo em contra-ataque, mas sim em ataque organizado.



**Gráfico 14 - nº de remates falhados pelas equipas adversárias nos 19 jogos observados.**

Pela observação do Gráfico 14, notamos que o número de defesas efetuadas pelos nossos guarda-redes foi superior aos remates para fora, com um valor de 257 defesas. Também se constata que apenas 3 defesas foram em sequência da marcação de livre de 7 metros e que o número de remates para fora, foi de 127 golos.



**Gráfico 15 - percentagem de remates efetuados pelas equipas adversárias, nos 19 jogos observados.**

No Gráfico 15 apresentam-se os resultados dos dados obtidos em termos percentuais, relativos aos remates efetuados pelas equipas adversárias e constatamos que as equipas adversárias falharam mais do que marcaram, assim como a percentagem de defesas é muito similar à dos golos marcados em ataque organizado.

## 1.5. Testes Físicos, Técnicos, Táticos, Psicológicos e Sociais

Durante este estágio efetuei diversos testes aos atletas da equipa de infantis A. Para a realização dos mesmos teve de ser solicitada autorização aos encarregados de Educação destes atletas (ver Anexo 3). Inicialmente estava prevista a realização das mesmas em dois momentos, todavia, só tive oportunidade de efetuar um momento de avaliação, porque o apuramento da equipa para disputar o encontro nacional, foi fator condicionante dado ter-se colocado em primeiro lugar e não houve mais nenhuma hipótese temporal para o segundo momento.

Adiante se apresentam os dados obtidos (ver Gráficos 16 a 27) e a respetiva análise.

### 1.5.1. Testes Físicos

Em relação aos testes físicos foi avaliada a altura, o peso, a impulsão horizontal, as flexões de braços, os abdominais modificados, a velocidade de corrida, a flexibilidade, a resistência, a agilidade e a velocidade do remate.

#### Altura

Execução: Foi medida a altura em pé, com uma fita métrica.

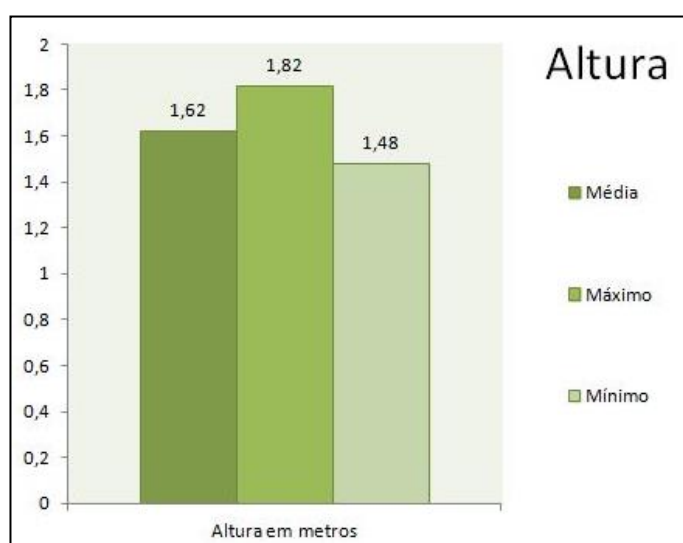
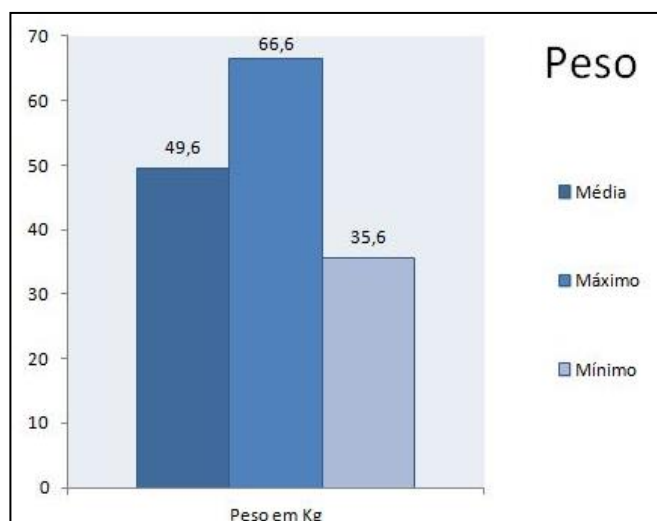


Gráfico 16 - Média, Máximo e Mínimo de altura avaliado.

Após a recolha dos dados, calculei a média, o máximo e o mínimo das alturas obtidas. A média de alturas foi de 1,62 metros (ver Gráfico 16). O atleta mais alto mede 1,82 metros e o atleta mais baixo mede 1,48 metros.

## **Peso**

Execução: A mensuração do peso foi efetuada com recurso a uma balança, tendo os atletas sido todos pesados descalços e a unidade de registo foi o Kg.



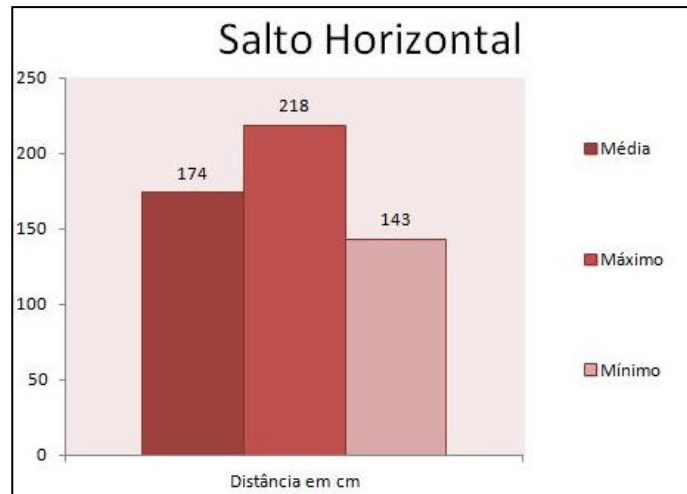
**Gráfico 17 - Média, Máximo e Mínimo de Peso avaliado.**

Após a recolha de dados, foi calculada a média, o máximo e mínimo das pesagens obtidas. A média de peso dos atletas é de 49,6 Kg. O atleta com mais peso registou-se em 66,6 Kg e o atleta mais leve pesa 35,6 Kg (ver Gráfico 17).

## **Impulsão horizontal**

Estes testes foram realizados como informação de força explosiva de membros inferiores em concordância com a bateria de testes (Guedes & Guedes, 2006).

Execução: Os indivíduos mantem-se na marca zero definida por uma fita métrica, realizado em pé, utilizando apenas o balanço dos braços e com os pés distantes paralelamente tentando saltar o mais distante possível registando o valor alcançado na ponta do pé bem assente no chão.



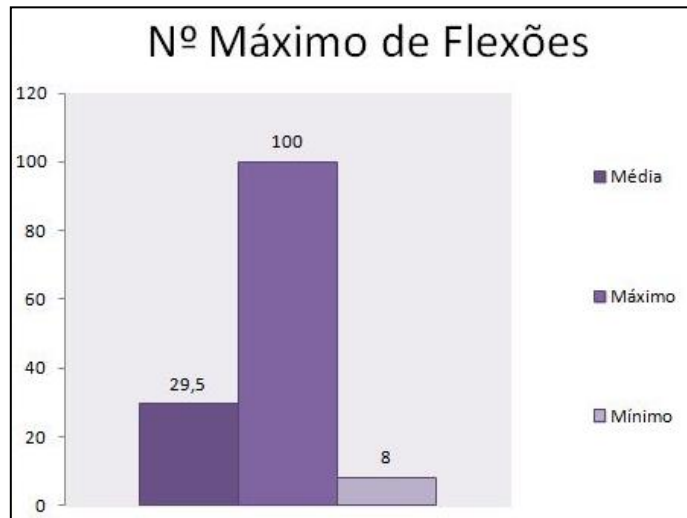
**Gráfico 18 - Média, Máximo e Mínimo da distância do salto horizontal avaliado.**

Após a recolha de dados, foi calculada a média e encontrados os valores máximo e mínimo do salto horizontal (ver Gráfico 18). A média foi de 174 cm. O maior salto recolhido foi registado com 218 cm e o menor salto recolhido foi de 143 cm.

### **Flexões de braços**

Esta avaliação foi realizada em concordância com a bateria de testes (Guedes & Guedes, 2006), com informação de força/resistência muscular (flexões de braços).

Execução: Os indivíduos permanecem em decúbito ventral com as pernas em extensão, em quatro apoios, com os membros superiores estendidos e perpendiculares ao solo, as mãos na linha dos ombros com os dedos estendidos e dirigidos para a frente, os membros inferiores estendidos na mesma linha do tronco e ligeiramente afastados, a ponta dos pés em contato com o solo e a cabeça acompanhando a linha do tronco. Durante a realização do teste, o executante deve fletir os membros superiores até que os cotovelos formem um ângulo de noventa graus e os braços fiquem posicionados paralelamente ao solo, alinhados com a cabeça, o tronco e os membros inferiores, retornando à posição inicial através da extensão dos cotovelos, realizando o máximo de repetições. O teste deve ser dado por concluído quando o executante for incapaz de manter o ritmo de execução dos movimentos ou tiver de interromper a sequência do movimento ou ainda executar os movimentos de maneira sistematicamente incorreta.



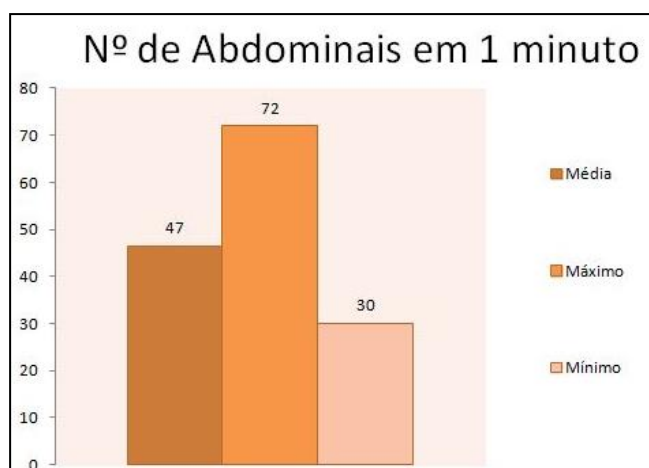
**Gráfico 19 - Média, Máximo e Mínimo de repetições de flexões avaliadas.**

Após a recolha de dados efetuou-se o cálculo da média e dos valores máximo e mínimos das flexões realizadas. A média de flexões executadas foi de 29,5. O número máximo de repetições foi de 100 e o número mínimo de repetições foi de 8 (ver Gráfico 19).

### **Abdominal modificado 1 minuto**

Efetuada em concordância com a bateria de testes (Guedes & Guedes, 2006), com informação de força/resistência muscular (abdominal modificado).

Execução: Os indivíduos colocam-se com pernas fletidas, joelhos a 90°, em decúbito dorsal com os pés fixos pelo avaliador, ao seu sinal realiza movimentos de antero-flexão de tronco, ultrapassado o joelho com a mão, mantendo sempre os braços em extensão e voltam à posição inicial, encostando as escápulas no solo.



**Gráfico 20 - Média, Máximo e Mínimo de repetições de abdominias avaliados.**

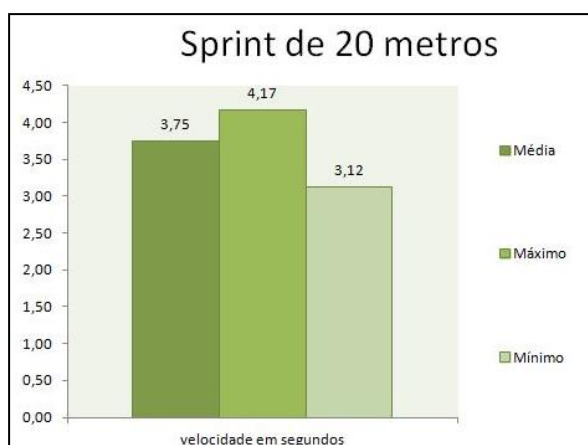
Após a recolha de dados, foi calculada a média, encontrando-se ainda o valor máximo e o mínimo de repetições. A média registada foi de 47 repetições, o valor máximo recolhido foi de 72 repetições e o menor valor recolhido foi de 30 repetições (ver Gráfico 20).

### **Velocidade**

Sprint de 40 metros, com anotação do tempo em segundos (Guedes & Guedes, 2006). Devido ao curto espaço disponibilizado houve necessidade de ser adaptado para um sprint de 20 metros.

Execução: O individuo coloca-se atrás da linha de partida e após o sinal sonoro corre o mais rápido possível até à linha final, parando a contagem do tempo na altura exata em que ele ultrapassa a linha final.





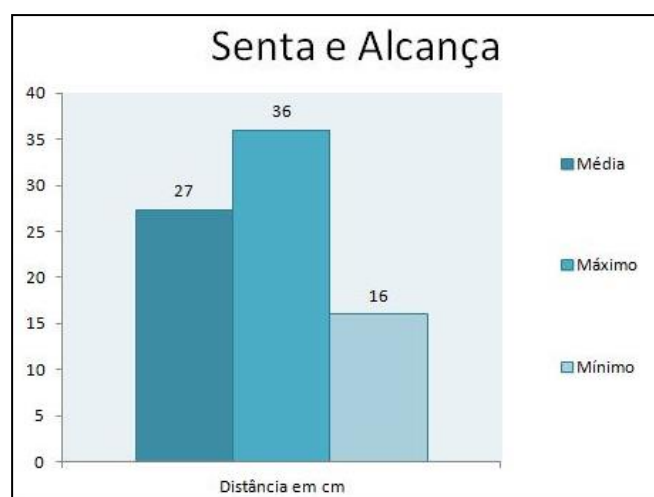
**Gráfico 21 - Média, Máximo e Mínimo de tempo no sprint de 20 metros avaliado.**

Após a recolha de dados, procedeu-se ao cálculo da média e foi encontrado o valor máximo e mínimo de tempo, registado em segundos. A média foi de 3,75 segundos, o valor máximo foi de 4,17 segundos e o valor mínimo recolhido foi de 3,12 segundos (ver Gráfico 21).

## **Flexibilidade**

Efetuada de acordo com a bateria de testes motores (Guedes & Guedes, 2006) foi utilizado o senta e alcança para avaliar a flexibilidade:

Execução do teste de Senta e alcança: o avaliado, encosta a planta dos pés no banco de Wells, sentado e descalço, com os membros e costas inferiores em extensão máxima. Em seguida executa, sem fletir as pernas, flexão do tronco tocando com as mãos no ponto mais distante. No nosso caso, devido à falta de material, utilizou-se o banco sueco.



**Gráfico 22 - Média, Máximo e Mínimo de distância no senta e alcança avaliados.**

Após o registo dos dados foi calculada a média, o valor máximo e o mínimo, registados em cm. A média foi de 27 cm, o valor máximo recolhido foi de 36 cm e por último o valor mínimo foi de 16 cm (ver Gráfico 22).

## **Resistência**

Foi realizado em concordância com o teste shuttle run-20 metros (Léger, 1988), como informador de resistência.

Execução do Shuttle run-20 metros: o atleta corre desde o ponto zero até ao ponto que marca vinte metros, com obrigatoriedade de tocar no ponto em simultâneo á emissão de um som. Conta como resultado válido o número total de voltas completas, traduzidas em distância percorrida, expressa e registada em metros.

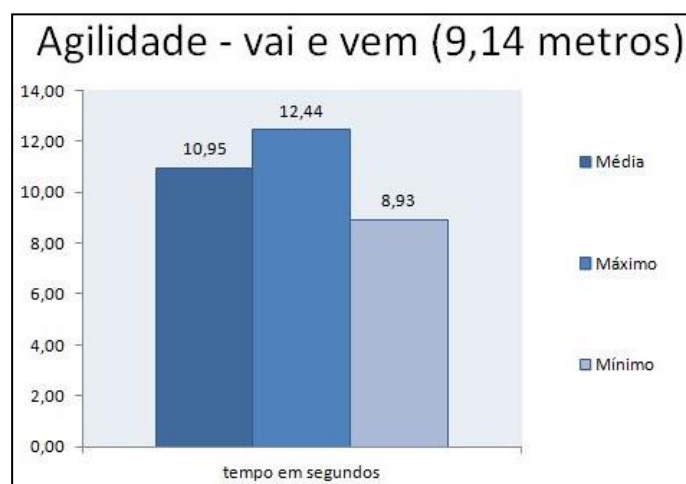


**Gráfico 23 - Média, Máximo e Mínimo de distância percorrida no teste de resistência.**

Após a recolha de dados, calculei a média, e encontrei o valor máximo e mínimo em metros. A média foi de 1542,5 metros, o valor máximo obtido foi de 2020 metros e por último o valor mínimo obtido foi de 1040 metros (ver Gráfico 23).

### **Agilidade - Teste Shuttle-Run tradicional (SR)**

O teste consiste na contabilização do tempo gasto para a realização de um percurso pré-definido em movimento de ida e volta (AAHPER, 1976).  
 Execução do teste da Corrida de vai e vem: O atleta inicia o teste colocando-se em posição com as pernas em afastamento ântero-posterior e ao sinal do avaliador, segue em velocidade máxima até dois pequenos blocos de madeira ou material similar (no meu caso foram duas bolas tamanho 1), dispostos equidistantes da linha inicial 9,14m. Chegando a este ponto, o atleta pega num dos blocos e leva-o até ao local de partida, colocando-o atrás da linha. De seguida, sem interromper o seu deslocamento, dirige-se até à segunda bola procedendo da mesma forma. A bola não deve ser lançada, bem como o atleta deve transpor uma ou as duas pernas à frente da linha, para validar o seu deslocamento. Todo trajeto é cronometrado e é finalizado quando o atleta ultrapassa a linha pela segunda vez.

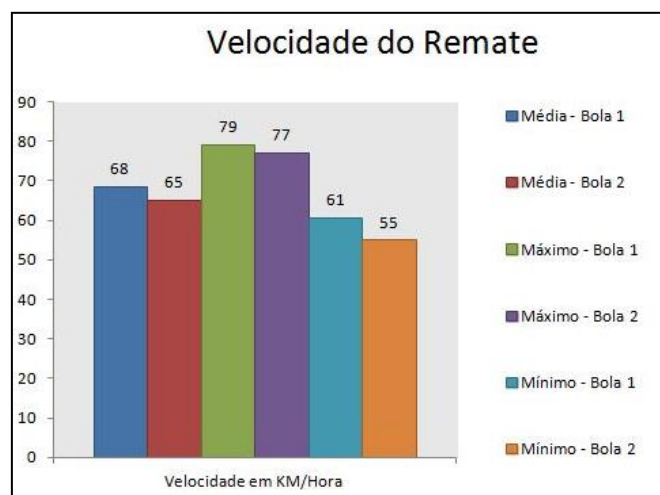


**Gráfico 24 - Média, Máximo e Mínimo de tempo no teste de agilidade.**

Finalizada a recolha de dados procedeu-se ao cálculo da média, bem como dos valores máximo e mínimo recolhidos e registado em segundos. A média foi de 10,95 segundos, o valor máximo foi de 12,44 segundos e o valor mínimo recolhido foi de 8,93 segundos (ver Gráfico 24).

### **Velocidade do remate**

Execução do teste da velocidade de remate: O individuo coloca-se atrás da linha de 7 metros, realiza um total de 4 remates, dois deles com a bola de infantil tamanho número 1 e os outros deles com a bola de iniciados tamanho número 2. Encontra-se colocado um velocímetro atrás da baliza que vai registar a velocidade de remate, em km/h.



**Gráfico 25 - Média, Máximo e Mínimo de velocidade de remate, com as bolas números 1 e 2.**

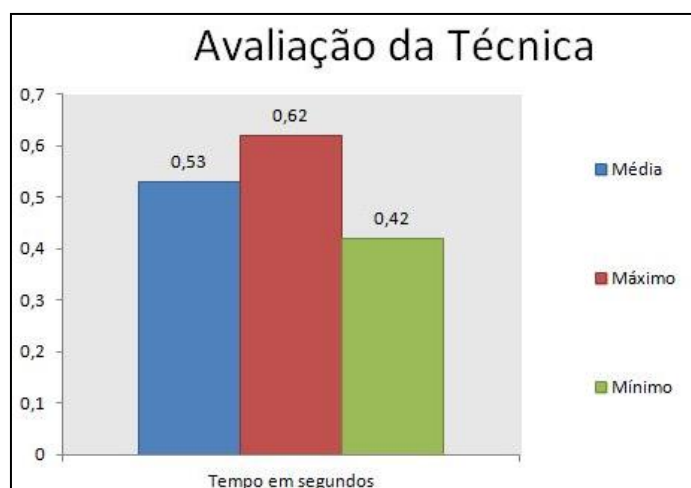
Após a recolha e registo dos dados, efetuou-se o cálculo da média, encontrou-se os valores máximos e mínimos em km/hora, para cada bola (ver Gráfico 25). Em relação à bola de tamanho 1, a média foi de 68km/hora, o valor máximo obtido foi de 79 km/hora e o valor mínimo foi de 61 km/hora. Já em relação à bola de tamanho número 2, os resultados foram inferiores quando comparados aos registados com a bola de tamanho número 1. A média foi de 65 km/hora, o valor máximo obtido foi de 77 km/hora e o valor mínimo obtido foi de 55km/hora. Penso que tal se deva ao tamanho e peso de cada uma das bolas acima indicadas (a bola número 2 é maior e mais pesada que a número 1).

### **1.5.2. Testes Técnicos**

As avaliações das habilidades motoras específicas, nesta modalidade, foram efetuadas de acordo com um teste elaborado por Maldonado e Seco (1989), que consiste em realizar um circuito técnico no menor tempo possível.

Na execução e para iniciar as estações, o atleta toca com a mão num sinalizador, posteriormente, seguem-se os seguintes passos:

- 1- O jogador começa com a saída ao lado do poste direito, circundando os cones com deslocamento em drible/sprint, podendo executar o drible como quiser. Repete-se o exercício caso passe um cone ao lado.
- 2- Chegando ao meio campo terá de realizar passe de peito e receção sempre em corrida, se errar algum dos gestos técnicos retorna ao meio campo.
- 3- Quando atinge a linha de 9 metros executa remate à baliza, cometendo alguma infração ou errando a baliza, acrescenta-se 10 segundos. Em caso de golo não acontece nada, se alcançar os sinalizadores, desconta-se 5 segundos.
- 4- Após o remate, sem bola, realiza recuperação defensiva e realiza tesouras na escada de agilidade. Caso falhe uma janela ou pise a escada repete o exercício.
- 5- Nos deslocamentos laterais repete o exercício se não realizar a técnica corretamente com a obrigação de tocar nos cones.
- 6- No equilíbrio no banco Sueco, repete-se o exercício quando um dos apoios tocar no chão ou se o atleta cair.
- 7- Finalizando o percurso com um rolamento à frente e saída em *sprint* a tocar no poste esquerdo.



**Gráfico 26 – média, máximo e mínimo do tempo despendido na avaliação técnica.**

Finalizada a recolha de dados procedeu-se ao cálculo da média, bem como dos valores máximo e mínimo recolhidos e registados em segundos. A média foi de 0,53

segundos. O mínimo foi de 0,42 segundos e o máximo foi de 0,62 segundos (ver Gráfico 26).

### **1.5.3. Teste Psicológico**

Neste âmbito referimos a aplicação de um teste psicológico (ver Anexo 4). Este estava dividido em 4 tópicos, contendo 28 perguntas, de resposta curta e escolha múltipla. O primeiro tem como tema a avaliação do clube, modalidade e treinador num total de 5 perguntas (da 1 à 5). O segundo tem como tema a experiência desportiva e perceção de competência, contendo 4 perguntas (da 6 à 9). O terceiro tem como tema o apoio familiar, contendo 12 perguntas (da 10 à 21). E, por último, o quarto tem como tema o stress e perceção de ameaça, contendo 7 perguntas (22 à 28).

#### **Avaliação do clube, modalidade e treinador**

Na **pergunta 1**: como é que decidiste vir para este clube/modalidade - a maior parte dos atletas responderam que foram os pais que falaram com eles e os incentivaram a vir para o clube ou porque foram convidados pelo clube ou ainda pelo treinador.

Na **pergunta 2**: o que mais gostas e menos gostas no clube - a maior parte dos atletas respondeu que o que mais gostava era dos colegas e dos treinadores e o que menos gostava era da hora a que acabava o treino. E na pergunta: se gostariam de mudar alguma coisa no clube – a maior parte respondeu que não.

Na **pergunta 3**: o que mais gostas e menos gostas nos treinos - os atletas responderam que o que mais gostam no treino é da parte onde realizam jogo, do exercício de laterais/pontas, aquecimento e posto específico. Fazer a prancha e realizar 4 sprints corresponde ao que menos gostam de realizar no treino. E por último, na pergunta: se havia alguma coisa que gostariam de mudar nos treinos - um número elevado disse que não, mas alguns disseram que sim, por exemplo, deixar de fazer prancha e os treinos finalizarem mais cedo.

Na **pergunta 4:** o que mais gostas e menos gostas nos torneios/competições - os atletas responderam que o que gostam mais é do convívio e dos jogos. Do que menos gostam é de acordar cedo, dos horários dos jogos e da alimentação. Na pergunta: se havia alguma coisa que gostassem de mudar nos torneios/competição - um número elevado de atletas disse que não, mas alguns disseram que sim, por exemplo, mudar os horários dos jogos e melhorar a alimentação.

Na **pergunta 5:** o que mais gostas e menos gostas no teu treinador - os atletas responderam que o que mais gostam é do facto de ser muito simpático e divertido, mas acima de tudo porque explica e exemplifica bem os exercícios e sabe quando é altura de brincar e a altura de trabalhar. Alguns responderam que o que gostam menos é do facto de ele gritar muito e de mandar fazer muitas pranchas. Na pergunta: se gostavam de mudar alguma coisa no treinador - a maior parte disse que não.

### **Experiência desportiva e perceção de competência**

Na **pergunta 6:** divertes-te nos treinos - um número elevado respondeu que se divertem muito, alguns disseram que se divertem mais ou menos, mas digno de registo, foi que nenhum dos atletas referiu não se divertir.

Na **pergunta 7:** divertes-te nos torneios/competições - todos disseram que se divertem muito.

Na **pergunta 8:** como achas que és na modalidade – a maioria dos atletas respondeu que são bons ou que são mais ou menos, mas houve um atleta a referir ser fraco. As respostas à pergunta: porquê? - foram variadas, por exemplo, acho que sou mais ou menos porque tenho de trabalhar mais, acho que sou bom porque me esforço muito, acho que sou mais ou menos porque tenho medo das bolas, pois sou guarda-redes.

Na **pergunta 9:** queres ser melhor que os teus colegas ou isso não importa - metade disse que quer ser melhor e a outra metade disse que não importa, se é melhor. Na pergunta: porquê? - alguns atletas responderam que não importa porque somos uma



equipa e somos todos iguais e quem respondeu que quer ser melhor é porque quer ser jogador profissional e anseia por essa situação.

### **Apoio Familiar**

Na **pergunta 10**: os teus pais apoiam e gostam que pratiques esta modalidade - a maior parte respondeu que sim, alguns responderam mais ou menos, mas nenhum disse que não.

Na **pergunta 11**: comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles te apoia mais, ou é igual - o pai é o que apoia mais em comparação com a mãe.

Na **pergunta 12**: gostavas que te apoiassem mais - cerca de metade respondeu que sim e a outra não, equilibrando-se as respostas.

Na **pergunta 13**: os teus pais costumam assistir aos teus treinos e torneios/competições - a maior parte respondeu que não, alguns responderem apenas às vezes e um pequeno número respondeu que sim.

Na **pergunta 14**: comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles assiste mais vezes, ou é igual - os atletas responderam que tanto a mãe como o pai vão ver os treinos, torneios e competições.

Na **pergunta 15**: gostavas que eles viessem assistir mais vezes - maior parte disse que não, um reduzido número disse que sim e apenas um, não respondeu.

Na **pergunta 16**: os teus pais costumam falar contigo sobre como correram os treinos e os torneios/competição - um elevado número disse que sim, um disse que não, e dois disseram que às vezes.

Na **pergunta 17**: comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles fala mais contigo sobre os treinos e torneios/competições, ou é igual - alguns responderam a mãe, outros responderam o pai e outros responderam ambos.

Na **pergunta 18**: gostavas que eles falassem mais vezes – a maior parte disse que não.

Na **pergunta 19**: os teus pais costumam dar-te conselhos ou ideias de como deves treinar e jogar/competir - um elevado número respondeu que não, mas alguns responderam às vezes e sim.

Na **pergunta 20**: comparando a tua mãe e o teu pai, qual deles te dá mais conselhos – a maior parte respondeu que era o pai, alguns que era a mãe ou ambos e quatro, não responderam.

Na **pergunta 21**: gostavas que eles te dessem mais conselhos – a maior parte disse que não, alguns disseram que sim e apenas um, não respondeu.

### **Stress e perceção de ameaça**

Na **pergunta 22**: como te sentes quando não jogas bem ou não jogas - as respostas foram variadas, por exemplo, fico triste, muito mal, fico com raiva, sinto que devia ter dado mais, amuado, chateado, mas depois compreendo.

Na **pergunta 23**: achas que os teus pais gostam menos de ti quando não jogas bem ou quando perdes o jogo - um número elevado disse que não porque gostam sempre de mim e sabem que me esforço, mas um disse que sim.

Na **pergunta 24**: achas que os teus amigos gostam menos de ti quando não jogas bem ou quando perdes o jogo – a maior parte disse que não porque gostam sempre de mim, mas um disse que sim, porque estava a prejudicá-los.

Na **pergunta 25**: achas que o teu treinador gosta menos de ti quando não jogas bem ou quando perdem o jogo - a maior parte disse que não porque gostam sempre de mim, mas dois responderam que sim.

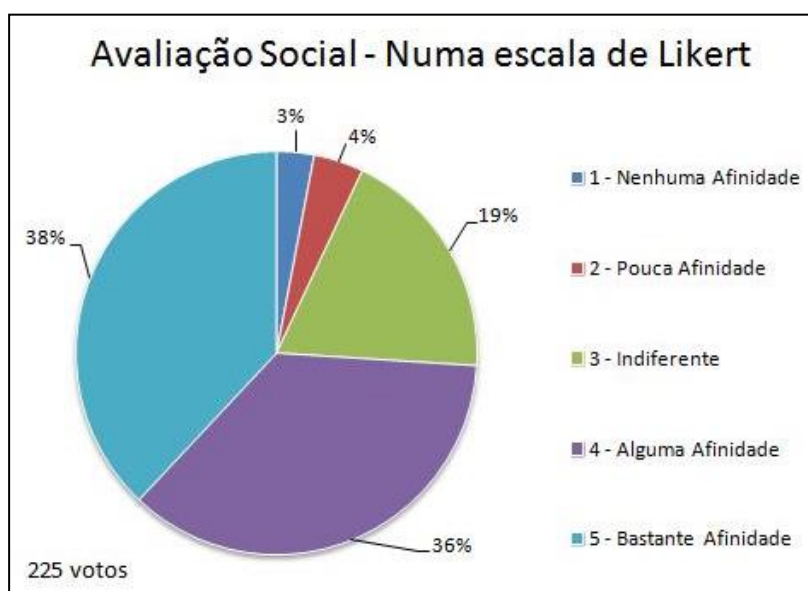
Na **pergunta 26**: tens medo de te magoar nos treinos ou nos jogos - maior parte disse que não, mas três responderam que sim.

Na **pergunta 27**: como é que te sentes quando falhas ou cometes um erro nos treinos e nos jogos - houve variadas respostas, por exemplo, fico chateado, desiludido, aborrecido, triste, tento repetir da melhor maneira e sinto que tenho de melhorar.

Na **pergunta 28**: quando pensas neste desporto, que situações ou problemas te costuma preocupar mais e/ou costumas ter medo de alguma coisa – a maior parte respondeu que não, mas alguns responderam que têm medo de se magoar e de levar com bolas na cara.

#### 1.5.4. Teste Social

Para a realização deste teste foi utilizado um questionário (ver Anexo 5), que consistia em avaliar cada elemento da equipa a que pertence, de acordo com a afinidade que possui com cada um deles, numa escala de *likert*, de 1 a 5. E por último, teriam de indicar um colega que pensavam possuir um maior espírito de liderança.



**Gráfico 27 - Avaliação social, percentagem de votos em cada escala.**

No Gráfico 27, podemos verificar que 74% dos atletas avaliaram os colegas em termos de afinidade com 4 e 5. Contudo, 19% avaliaram os colegas com 3 e uma pequena percentagem (7%) avaliou com 1 e 2.

Em relação aos votos dos atletas, sobre quem eles percecionavam ter mais estilo de liderança, houve um atleta que obteve 10 votos, seguindo-se um outro com 5 votos, sendo estes os andebolistas com as funções de capitão e de sub-capitão.

## **2. Escalão de iniciados B**

Neste escalão, acompanhei-os aos jogos, fazendo o registo dos mesmos. Na parte inicial estava encarregue de dar o aquecimento, visto que era composto por alguns jogadores dos infantis A e alguns iniciados A, para além de o único treino que tinham em conjunto ser realizado à sexta-feira e ser um dos treinos constantes do meu planeamento semanal.

## **3. Equipa de Minis**

Neste escalão participei ativamente no treino, ajudando a montar os exercícios e sempre que possível, a corrigir os atletas. Sendo este um escalão de iniciação (para alguns atletas era a primeira vez que estavam a aprender a jogar andebol), tornou-se uma tarefa muito interessante para mim visto que lhes ensinei os princípios básicos, algo que no escalão de infantis já se encontra, na maior parte das vezes, assimilado. Para além disso colaborei na realização do dossier de treinador, ajudando na elaboração dos macrociclo, plano semanal e microciclo.

### **3.1. Macrociclo**

Neste ponto é de referir que ajudei na escolha de duas componentes a serem trabalhadas em treino e da construção do mesmo. No anexo 6 encontra-se o Macrociclo construído em articulação com o treinador principal.

### **3.2. Planeamento Semanal**

Encontra-se um exemplo do plano semanal na tabela 13. Em articulação com o treinador principal ajudei na sua criação. Este planeamento contém o tempo em percentagem de cada exercício, os dias de folga e os encontros ao fim-de-semana como complemento ao microciclo.

Tabela 13 - Exemplo de um plano semanal, com 4 semanas.

| seg, mar 18  | ter, mar 19 | qua, mar 20  | qui, mar 21 | sex, mar 22   | sáb, mar 23    | dom, mar 24 |
|--|-------------|--|-------------|---|----------------|-------------|
| Ataque e defesa<br>2a2 c/bola - 10%<br>Liga dos campeoes - 30%<br>Jogo reduzido - 10%<br>Bola ao quintal - 40%<br>Estação de defesa - 10%        | Folga       | Jogo Seniores  | Folga       | Ataque e defesa<br>2a2 c/bola - 10%<br>jogo dos 4 passos - 10%<br>Liga dos campeoes - 30%<br>Bola ao quintal - 40%<br>Estação de defesa - 10%   | Folga          | Folga       |
| seg, mar 25  | ter, mar 26 | qua, mar 27  | qui, mar 28 | sex, mar 29   | sáb, mar 30    | dom, mar 31 |
| Ataque e defesa<br>2a2 c/bola - 10%<br>jogo dos 4 passos - 10%<br>Liga dos campeoes - 30%<br>Bola ao quintal - 40%<br>Estação de defesa - 10%    | Folga       | Ataque e defesa<br>2a2 c/bola - 10%<br>Jogo da Corrente - 10%<br>Remates - 20%<br>Jogo Formal - 50%<br>Liga 7m - 10% | Folga       | Ataque e defesa<br>2a2 c/bola - 10%<br>jogo dos 4 passos - 10%<br>Jogo da Corrente - 10%<br>Remates - 10%<br>Jogo Formal - 50%<br>Liga 7m - 10% | Encontro Minis | Folga       |
| seg, abr 01  | ter, abr 02 | qua, abr 03  | qui, abr 04 | sex, abr 05   | sáb, abr 06    | dom, abr 07 |
| MB+A<br>2a2 c/bola - 10%<br>Exercício de MB - 10%<br>Sprint e coordenação - 10%<br>Jogo Formal - 50%<br>Estação de drible - 10%<br>Liga 7m - 10% | Folga       | MB+A<br>Jogo vs Infantis B   | Folga       | MB+A<br>2a2 c/bola - 12%<br>Jogo 4 passes - 12%<br>Jogo da Corrente - 12%<br>Circuito de remates - 12%<br>Jogo Formal - 40%<br>Liga 7m - 12%    | Folga          | Folga       |
| seg, abr 08  | ter, abr 09 | qua, abr 10  | qui, abr 11 | sex, abr 12   | sáb, abr 13    | dom, abr 14 |
| NB   | Folga       | Folga  | Folga       | Folga   | Torneio Nazaré |             |

### **3.3. Microciclo**

O microciclo foi caracterizado por duas semanas de treino, contemplando 6 unidades de treino nas quais se desenvolvia trabalho geral e específico, o qual, correspondia a um momento de aprendizagem e outro de consolidação. Em articulação com o treinador realizava sempre o planeamento dos microciclos tendo chegado a construir e a aplicar um microciclo em treino (ver Anexo 7).

Em relação às unidades de treino, em articulação com o treinador tivemos sempre em consideração os objetivos a serem trabalhados na unidade de treino, os conteúdos de cada exercício, a melhor maneira de explicar e demonstrar os exercícios, bem como as que variantes a serem aplicadas, o tempo de duração dos exercícios e na transição de um exercício para o outro. Sem esquecer dos dois conteúdos a serem trabalhados.

#### **4. Projeto de Promoção**

A divulgação e promoção do clube onde decorreu o meu estágio é extremamente importante, pois quantos mais atletas praticarem esta modalidade mais motivos teremos para investir no andebol e proporcionar melhores condições aos novos atletas.

Em relação à divulgação do meu projeto, ver Anexo 13, o Seminário foi publicitado no jornal *Ensino Maganize* (p.35) de fevereiro de 2019 (Ano XXI, nº 252), como podemos ver em Anexo 8. Os outros meios de divulgação foram: O cartaz elaborado e publicado na página oficial da ESECD e a do IPG, para além da página de *Facebook* do Sporting Clube de Portugal e no *site* da Federação de Portugal de Andebol.

O meu projeto foi realizado no Instituto Politécnico da Guarda, no dia 8 de abril, sendo de carácter formativo (tendo sido creditado com 0,8 UC presenciais, na componente específica de andebol, pelo IPDJ, para a renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto – TPTD), intitulado como” Seminário de Andebol – A Carreira Dual”, tendo como subtema - A Carreira Dual no Desporto de Alta Competição, tendo sido divulgado através de um cartaz promocional (ver Anexo 13).

Os preletores presentes foram o Dr. Paulo Licos (Técnico Superior do IPDJ), o Dr. Carlos Galambas - diretor do departamento de andebol do SCP (que à última da hora se viu impedido de participar por motivos de saúde), o Dr. Hugo Canela (Treinador Principal da equipa sénior do SCP), o Dr. Carlos Carneiro (Jogador Profissional do SCP e licenciado), o Dr. Bosko Bjelanovic (Jogador Profissional do SCP e licenciado) e o estudante Alfredo Torres (Jogador do FCP a frequentar a faculdade), tendo este último sido formado na extinta Escola de Andebol do IPG.

O seminário foi organizado em 3 painéis. No primeiro painel esteve o Dr. Paulo Licos, que abordou o tema: enquadramento legal da carreira dual e estatuto estudante/atleta e foi moderado pelo Professor Doutor Pedro Esteves. O painel dois foi constituído pelo Dr. Hugo Canela abordando o tema: final da carreira de atleta de alto rendimento – perspectivas futuras, tendo sido moderado pelo Doutor Daniel Freitas (médico e árbitro internacional de andebol), tendo também partilhado o seu percurso e dificuldade vivenciadas durante a sua formação. Por último, no painel três estiveram os jogadores Carlos Carneiro, Bosko Bjelanovic e Alfredo Torres, que abordaram o tema:

o alto rendimento e a formação académica – trajetões e dificuldades, tendo sido moderado por mim. Esta formação teve como objetivo mostrar que o facto de se ser atleta de alto rendimento não implica que não possa ter uma formação académica de nível superior. Assim como, que no final da carreira desportiva, não possam decidir vir a ter uma carreira profissional enquanto treinadores, árbitros ou mesmo diretores da modalidade.

## **5. Ações de formação frequentadas e outras atividades participadas**

Durante o período de estágio fui procurando formação adicional e participei em várias atividades complementares, tais como: 6º Simpósio de Andebol, realizado na FMH (ver Anexo 9); Seminário de Andebol – Carreira Dual, realizado no Instituto Politécnico da Guarda (ver Anexo 10); Evento da Futurália, na Feira Internacional de Lisboa (ver Anexo 11); *Record Challenge Park*, Parque de Jogos 1º de Maio no Inatel (ver Anexo12).

### **5.1.6º Simpósio de Andebol da FMH**

Este evento realizou-se em Lisboa, na Faculdade de Motricidade Humana (FMH), nos dias 15 e 16 de março de 2019, tendo como tema “O Andebol Português na Europa – o caminho para a afirmação”. Foi um simpósio creditado pelo IPDJ para efeitos de renovação do TPTD, com 2,7 UC presenciais na componente específica de andebol (ver anexo 9). Iniciou-se na sexta-feira dia 15, pelas 18:00 horas, com a receção dos participantes e entrega de documentação. Seguiu-se a sessão de abertura com a presença do Presidente da Federação de Andebol de Portugal do Presidente da Associação de Andebol de Lisboa e do Presidente da FMH.

O simpósio começou com o preletor Pedro Alvarez – treinador do Hib Handball Graz, Áustria, apresentando e discutindo o tema “treino técnico-tático no Andebol Europeu de Alto Rendimento”. Houve uma sessão teórica e outra prática. A sessão teórica decorreu no Salão Nobre da FMH e a sessão prática decorreu no Pavilhão Herminio Barreto da mesma faculdade. Após a transmissão de conhecimentos teóricos, demonstrou na parte prática os conteúdos abordados teoricamente.



O segundo preletor, Jesus Rivilla, preparador físico da Seleção Espanhola de Andebol e Professor da Universidade Politécnica de Madrid, com o tema “treino físico do jogador de andebol”. Inicialmente houve uma parte teórica, no Salão Nobre da FMH e depois uma parte prática, no Pavilhão Herminio Barreto da FMH. Transmitindo a ideia de que o trabalho físico é muito importante para os atletas, a necessidade de estes serem mentalizados de que é essencial darem importância à preparação física e de se tornarem auto responsáveis, pois consequentemente melhoram a condição física. Finalizou concluindo que os treinos que mais contribuem para a diminuição das lesões, são os treinos de força. Alguns dos exemplos de exercícios foram demonstrados na sessão prática.

O terceiro preletor, foi o Dr. João Vaz, fisioterapeuta da equipa sénior de andebol, do Clube de Futebol “Os Belenenses” e Professor da Universidade Europeia, que apresentou e discutiu o tema “gestão do risco/prevenção de lesões no andebol”, numa sessão teórica. A modalidade de andebol encontra-se em 2º lugar das modalidades com mais lesões, sendo que o joelho é onde ocorre mais lesões, cerca de 46%. Já em comparação com a mulher e o homem, as mulheres apresentam uma maior percentagem de lesões no joelho, devido à sua anatomia.

A quarta preletora, foi a Dr<sup>a</sup> Vera Lopes, responsável pelo desenvolvimento do Andebol no conselho de Beja e Coordenadora/treinadora do Clube Desportivo Escola Secundária Gil Eanes. O tema por ela apresentado e discutido foi “O Andebol Feminino em Portugal, como ser atleta profissional”.

No término deste Simpósio, houve um período para debate final com os preletores do curso, tendo o público colocado diversas questões.

## **5.2.Seminário de Andebol – Carreira Dual**

Este evento realizou-se no Instituto Politécnico da Guarda, no dia 8 de abril, discutiram-se os desafios e obstáculos à carreira dual, assim como a complexidade de conciliação das atividades académicas e desportivas pelos atletas-estudantes decorrendo na parte da manhã. O seminário foi organizado em 3 painéis.

### 1º Painei

Assunto: enquadramento legal da carreira dual e estatuto estudante/atleta.

Preletor: Dr. Paulo Licos, Técnico Superior do IPDJ.

Nesta preleção o Dr. Paulo Licos enquadrou os aspetos legais aos quais os atletas de alto rendimento ou os atletas das seleções nacionais deveriam atender, para poderem usufruir dos apoios cedidos pelo IPDJ. Realçando o estatuto estudante-atleta aprovado há pouco tempo como plano nacional.

### 2º Painei

Assunto: final da carreira de atleta de alto rendimento – perspetivas futuras.

Preletor: Dr. Hugo Canela, treinador Master Coach da equipa sénior do Sporting Clube de Portugal e licenciado em Educação Física.

Esta preleção manteve-me bastante dinâmica e cativou os participantes, pois a história de vida do Dr. Hugo Canela é bastante motivadora, ainda que certa forma difícil, devido ao facto de ter vivido e experimentado muitas dificuldades, mas sem nunca ter desistido prosseguiu os seus sonhos e objetivos. Revelo que as suas perspetivas futuras passam por continuar a lutar e a fazer o melhor que sabe. Ainda neste painel, participou o Dr. Daniel Freitas, médico e árbitro internacional, tendo igualmente partilhado o seu percurso académico e desportivo, colocando em evidência as dificuldades e os ganhos advindos das opções efetuadas em termos desportivos e académicos, e da conciliação de ambas.

### 3º Painei

Preletor: Dr. Carlos Carneiro, jogador profissional do Sporting Clube de Portugal, licenciado em Gestão Desportiva.

Preletor: Dr. Bosko Bjelanovic, jogador profissional do Sporting Clube de Portugal, licenciado em Fisioterapia.

Preletor: Alfredo Torres, jogador profissional do Futebol Clube do Porto, estudante universitário.

Tema: Alto rendimento e os estudos – trajetos e dificuldades.

Neste painel, foram abordados aspetos alusivos à necessidade da existência de uma enorme disciplina e coordenação entre os estudos e os treinos, bem como das dificuldades que os atletas encontraram ao longo da sua carreira desportiva e como as

ultrapassaram. Houve cooperação e compreensão por parte das universidades, o que mostra que este aspeto e a forma como esta situação é vista no ensino está a evoluir, até pela legislação recente, que consagra esta dualidade, permitindo que os atletas profissionais tenham a possibilidade de permanecer no ensino superior, tendo consagrados alguns direitos.

Finalizando o seminário com a entregas dos certificados (anexo 10).

### **5.3.Futurália – FIL**

Este evento, decorreu de 3 a 6 de abril de 2019, na Feira Internacional de Lisboa, dispondo de uma amostra abrangente relativamente às ofertas de todas as áreas e níveis de qualificação, como seja: o ensino superior, ensino profissional ou pós-graduação. Instituições nacionais e internacionais. De um modo simples e personalizado, os estudantes podem conhecer e tirar dúvidas sobre os diferentes cursos, programas académicos nacionais e internacionais e outras questões relevantes para as suas escolhas de futuro. Para além disso encontrou-se também presente a representação do IPDJ, bem como as várias federações desportivas.

A convite da Federação de Andebol de Portugal, estive presente nos quatro dias da feira, tendo ajudado e colaborado na coordenação da atividade realizada “o remate relâmpago”, que consistia na marcação de um remate em direção a uma baliza onde existia um velocímetro (atrás da mesma) que media a velocidade do remate em km/hora, Também e em paralelo existia uma baliza onde faziam o lançamento do tiro ao alvo (precisão), ou seja, existia uma lona com orifícios, uns mais pequenos que os outros, e com valores diferentes. No total o individuo realizava 3 remates, somando os valores que obtivesse, se conseguisse acertar nesses orifícios.

### **5.4.Record Challenge Park**

Este evento é inspirado nos Jogos Olímpicos, que decorre durante um dia e com entrada gratuita, dedicado aos atletas amadores de todas as idades e é realizado ao ar livre. Composto por diversas atividades desportivas, num único local, é um desafio aos

atletas para “darem tudo” em diferentes modalidades, num ambiente de verdadeira competição e fair-play. Paralelamente foi apresentando um cartaz de atividades lúdicas de carácter desportivo e não desportivo, numa simbiose perfeita entre competição e animação que contagiou todas as famílias. Futebol, atletismo, padel, rãguebi e andebol foram as várias atividades presentes, entre outras. A minha presença neste evento surgiu a convite da Federação de Andebol de Portugal, tendo podido participar ativamente nesta atividade que consistiu em coordenar o Remate Relâmpago e o campo de andebol de rua.

## **6. Exemplos de algumas das reuniões participadas**

A primeira reunião realizou-se no departamento de andebol do SCP, com a presença do coordenador da formação, o diretor, os treinadores e os estagiários, tendo como objetivo a apresentação do novo membro da coordenação da formação. Os treinadores apresentaram a lista dos atletas que iriam treinar na equipa A e B de infantis, os atletas que iriam treinar no escalão acima, a alteração das equipas para certos treinadores e por último a definição do treinador com o qual cada estagiário estaria a colaborar. A reunião teve a duração de 2 horas e meia.

A segunda reunião teve como público alvo e assistência todos os estagiários do IPG e respetivos coordenadores de estágio do curso de desporto tendo-se realizado no auditório da Escola Superior de Educação e Desporto. A reunião teve como objetivo apresentar o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC), informar as datas de entrega dos trabalhos, as regras e o funcionamento de estágio. Posteriormente houve uma reunião para troca de informações e definição de trabalho com o respetivo coordenador. A duração da reunião foi de 4 horas, no total.

A terceira reunião realizou-se novamente no departamento de andebol do SCP, com a presença dos treinadores, dos estagiários, do diretor e dos coordenadores de formação, com o objetivo de refletir e discutir sobre o trabalho realizado até à data, sobre os jogadores que potencialmente teriam de treinar no escalão acima, do trabalho dos estagiários e conselhos para a melhoria do desempenho mais à frente. A reunião teve a duração de duas horas e meia.

Para além destas realizaram-se muitas outras quer com o Tutor, quer com a Coordenadora de Estágio, seja presencialmente, telefonicamente e/ou por Skype, sempre que assim foi definido.

#### **IV. Reflexão Final**

Finalizado mais ano letivo, não apenas um ano, mas sim, o último ano de licenciatura, onde por norma realizamos um estágio de preparação para o futuro profissional. Esse mesmo estágio que eu realizei no Sporting Clube de Portugal, preparou-me, seguramente, para novos desafios para os próximos anos. Consegui alcançar com muita satisfação, o primeiro dos objetivos pessoais que havia formulado: ser bem recebida no clube/equipa. Fui acolhida de uma forma absolutamente impecável.

Ao longo deste estágio, posso afirmar que adquiri muitas competências e outras já adquiridas anteriormente durante o curso, foram melhoradas. Algumas dessas competências são relacionadas com a própria modalidade, pois apesar de ter sido jogadora de andebol há alguns anos, certos aspetos não foram abordados ao longo do meu percurso como jogadora, tendo chegado à conclusão que ainda tenho muito para aprender, o que me deixa bastante motivada para as próximas épocas que se avizinham. Obtive sempre feedbacks por parte dos treinadores sobre que exercícios são mais adequados para trabalhar certos aspetos. Contudo, no escalão de minis obtive mais feedbacks acerca de como intervir de uma forma mais eficaz com os atletas, e no escalão de infantis A esclareceram-me sempre o porquê dos exercícios ou de a unidade de treino se encontrar “montada” de uma determinada forma.

Refletidamente entendo ter cumprido um outro objetivo pessoal que era intervir de forma ativa no treino e progressivamente desenvolver autonomia na administração do mesmo (no caso tive autonomia no treino dos minis).

Em relação aos objetivos formulados para a equipa dos infantis A, orgulhosamente posso referir que se cumpriram todos. Foram encontradas dificuldades ao longo do ano, mas apesar disso os jovens andebolistas deram sempre o seu melhor, mostrando que merecem estar no clube em que estão. Um dos objetivos definidos prendia-se com a participação no campeonato regional de iniciados, o que permitiu a alguns atletas encontrarem obstáculos de maior complexidade e a necessidade de

encontrarem soluções para os ultrapassar. Esta situação promoveu a evolução das suas capacidades e competências, pois um dos objetivos do SCP ao “abrir equipas B’s” era para permitir “tempo de jogo” aos atletas mais promissores, promovendo-lhes maior tempo de competição. A participação no encontro nacional de infantis foi conseguida, mas o caminho que tiveram de percorrer até lá, foi deveras desafiante. Alguns atletas treinam duas vezes por semana com os iniciados A e duas vezes com os infantis A, permitindo assim continuidade na sua evolução enquanto atletas. Participaram também em vários torneios ao longo da época, nomeadamente em dois na interrupção de Natal, um na interrupção do Carnaval, dois na interrupção da Páscoa e por último em dois torneios previstos nas férias de verão, contando ainda com o encontro nacional.

Ao longo do ano (época desportiva) elaborei/realizei várias atividades/tarefas que tinham sido definidas no início, como por exemplo, a realização dos testes físicos, técnicos, psicológicos e sociais, não tendo realizado os táticos (ver Anexo 14), pois o acesso às câmaras de filmar foi-me dificultada (o que inviabilizou a sua concretização). Em relação aos outros testes, realizei-os de uma forma progressiva, pois algumas vezes, nos dias combinados para fazer os testes alguns dos atletas faltam devido a testes escolares, lesões ou castigos, razões que levaram ao seu adiamento. Também devido ao facto de alguns dos atletas só treinarem duas vezes no escalão de infantis, retardou-me o processo, mas no final consegui obter todos os resultados pretendidos. A bateria de teste já se encontrava definida, pois realizei um trabalho na unidade curricular de Planificação do Treino no 1º semestre do 3º ano de Desporto, tendo tido apenas a necessidade de adaptar as idades.

As unidades curriculares (UC’s) lecionadas durante a licenciatura, permitiram-me realizar um bom estágio, conseguindo relacionar conteúdos aprendidos no curso e transferi-los para o campo (para a prática). Algumas das UC’s que mais me prepararam foram sem dúvida as UC’s de Teoria e Metodologia do Treino, a Planificação do Treino e a Observação e Análise do Treino, com as quais fui aprendendo certos aspetos, como por exemplo, numa unidade de treino o que se deve trabalhar primeiro e as percentagens dos conteúdos trabalhados, tais como, trabalho físico, coordenativo, técnico e tático. Outras UC’s também bastante importantes foram a Pedagogia do Desporto, pois aí aprendi que não se deve dar tanta importância ao erro, mas sim estimular os atletas a errar, dificultando os exercícios, colocando condicionantes e sempre observando. A

Psicologia do Desporto e do Exercício Físico, ensinou-se aspetos plenamente essenciais da filosofia do treino, da liderança, da relação treinador-atleta, da comunicação e do treino mental. Hoje sei que são absolutamente indispensáveis no processo do treino. A UC de Didática dos Desportos permitiu-me “perder o medo” de falar em público, visto que para ser um bom treinador é necessário ter um à-vontade a explicar e a demonstrar os exercícios. Poder comunicar sem receio e com a certeza de estar a ser percebida foi essencial para mim. Logicamente que outras UC’s, nos seus contextos, também contribuíram. Mas aqui destaca-se aquelas que no terreno, foram evidentes.

Para além de ter concretizado os objetivos formulados, tenho consciência que me pude instruir muito. E isto não é um eufemismo, é um facto!

Para terminar, devo referir que a oportunidade de estagiar no Sporting Clube de Portugal foi absolutamente única. Pude perceber que a dimensão e prestígio do SCP-Andebol é enorme, comparando com outros clubes, basta atentar na sua estrutura organizativa onde podemos encontrar alguns dos melhores, na área. Tenho a noção que fui uma privilegiada ao ter conseguido esta chance. Aprendi muito, mesmo muito. Foi-me tão generosamente ofertado tanto conhecimento, que jamais esquecerei e terei como referencial no meu futuro. Igualmente recebi tanto apoio, tanto estímulo, tanto “calor humano” que a minha gratidão é imensurável.

## Bibliografia

American Alliance for Health Physical Education and Recreation (1976). *Youth fitness test manual*. Sales/Washington: Ed. AAHPER Publications.

Antunes, J. (2008). *A Influência da Maturidade nas Provas Nacionais e Regionais de Andebol no Escalão de Iniciados Masculinos*. Dissertação de Mestrado de Treino de Jovens Desportistas. FEFD - Universidade Lusófona. Lisboa.

Blanco, F. (2004). *Balonmano - Detección, Selección y Rendimiento de Talentos*. Madrid: Editorial Gymnos.

Gomes, A. & Cruz, J. (2007). *Avaliação psicológica de atletas em contextos de formação desportiva: desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens*. In J. F. Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes, & C. Duarte (eds.), *Actas da Conferencia Internacional de Psicología do Desporto e Exercício* (pp. 82-99). Braga: Universidade do Minho.

González, F. & Schwengber, M. (2012). *Práticas Pedagógicas em Educação Física: espaço, tempo, corporeidade*. Erechim, RS: Edelbra.

Guedes D. & Guedes J. (2006). *Manual prático para avaliação em Educação Física*. São Paulo: Ed. Manole

Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., Pedersen, P. & Bangsbo, J. (2003). The Yo-Yo intermitente recovery test: Physiological response, reliability, and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 35: 697–705.

Léger, L., Mercier, D., Gadoury, C. & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*; 6(2): 93-101.



Maldonado, T. & Seco, J. (1989): *Introdução a las Bases para el Seguimiento de jugadores de Balonmano*. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes.

Merrett, D. & Harvey, S (2008). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some Concerns and Solutions for Further Development. *Journal of Teaching in Physical Education*. n. 27, p. 220-240.

Oslin, J., Mitchell, S. & Griffin, L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231-243.

Seco, J. (1997). *Los XI Campeonatos del Mundo Júnior Turquia*. Documento da comunicação apresentada no Seminário de Treinadores em Córdoba. Espanha.

Site Bestguide. Guia de turismo lazer e Cultura. (s/d). *Apenas o melhor. Porque é Lisboa uma cidade única?* Consultado em 18/OUT, 2018, em <https://www.bestguide.pt/lisboa/porque-e-lisboa-uma-cidade-unica/>

Site Google. (s/d). Pavilhões utilizados pelo SCP. Localização diversos pavilhões. Consultado em 19/OUT, 2018, em: <https://www.google.pt/maps>

Site Google. (s/d). Mapas – sítio Pavilhão João Rocha. Consultado em 18/OUT, 2018, em <https://www.google.com/maps/place/Pavilh%C3%A3o+Jo%C3%A3o+Rocha/@38.7636825,-9.1606396,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd1932e562236d11:0x254799cfcf3de6ec!8m2!3d38.7636825!4d-9.1584509>

Site Google. (s/d). Mapas – sítio Pavilhão multidesportivo de Alvalade. Consultado em 18/OUT, 2018, em <https://www.google.com/maps/place/Multidesportivo+Sporting/@38.7623871,->

[9.1627717,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd1932e5959522af:0xff18bbdaa6db1b6d!8m2!3d38.7623871!4d-9.160583](https://www.google.com/maps/place/Alto+da+Faia/@38.7685872,-9.1711757,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd1932e5959522af:0xff18bbdaa6db1b6d!8m2!3d38.7623871!4d-9.160583)

*Site* Google. (s/d). Mapas – sítio Pavilhão Desportivo Alto da Faia. Consultado em 18/OUT, 2018, em

<https://www.google.com/maps/place/Alto+da+Faia/@38.7685872,-9.1711757,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd1932c1f3061cb7:0xd42c65984bd7f465!8m2!3d38.7685872!4d-9.168987>

*Site* Google. (s/d). Mapas – sítio Pavilhão Colégio São João de Brito. Consultado em 18/OUT, 2018, em

<https://www.google.com/maps/search/pavilha%C3%B5+s%C3%A3o+joao+de+brito/@38.7685859,-9.1864966,14z/data=!3m1!4b1>

*Site* Google. (s/d). Mapas – sítio Pavilhão Avenidas Novas. Consultado em 18/OUT, 2018, em

<https://www.google.com/maps/place/Pavilhao+Avenidas+Novas/@38.745015,-9.1579267,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd1933053b0ab929:0xf49e2e81b1093b35!8m2!3d38.745015!4d-9.155738>

*Site* Google. (s/d). Mapas – sítio Pavilhão Fernando Tavares – Boa Hora. Consultado em 18/OUT, 2018, em

<https://www.google.com/maps/place/Pavilh%C3%A3o+Fernando+Tavares/@38.7041797,9.1919609,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd1934acaa82c65d:0x98f785039a196979!8m2!3d38.7041797!4d-9.1897722>

*Site* Oficial do Sporting Clube de Portugal. (s/d). História do Andebol – Sporting Clube de Portugal Sénior. Consultado em 17/OUT, 2018, em:

<https://www.sporting.pt/pt/modalidades/andebol/seniores/historia>

Site Google. (s/d). Mapas – sítio Pavilhão Multiusos de Odivelas. Consultado em 18/OUT, 2018, em

<https://www.google.com/maps/place/Multiusos+de+Odivelas/@38.7904482,-9.1892262,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd1932ab529522f3:0xdc1ed43d962564d6!8m2!3d38.7904482!4d-9.1870375>


Site Google. (s/d). Mapas – sítio Pavilhão Desportivo do Casal Vistoso. Consultado em 18/OUT, 2018, em

<https://www.google.com/maps/place/Pavilh%C3%A3o+Desportivo+do+Casal+Vistoso/@38.7428649,9.1309739,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd1928c486337aa5:0x310e80b244b3b005!8m2!3d38.7428649!4d-9.1287852>


Site Rotamonumental. (2012). Excursões – Excursões cidade de Lisboa. Consultado em 18/OUT, 2018, em <http://pt.rotamonumental.com/excursoes/2012-0620-Excurso--cidade-de-Lisboa-2018-11-01>

## **Anexos**

# Anexo 1 – Convenção de Estágio


|   |   |   |
|---|---|---|
|    | <b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b><br><br><b>ANEXO E</b><br><b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar</b><br><b>(Desporto)</b>                      | <b>MODELO</b><br><br>GESP.003.02<br><b>Anexo E</b>  |
| <p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>  |   |   |
| <b>1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO</b>  |   |   |
| <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Andebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____</p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Bruna Nóbrega Pinto Martins</u> N.º: <u>5008707</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Professora Teresa Fonseca</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Tóco Antunes</u></p>   |   |   |
| <b>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</b>   |   |   |
| <p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</p> <p>(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</p> |   |   |
| <b>3. ASSINATURAS</b>   |   |   |
| <p>O(A) Estudante /<br/>Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>18/09/2018</u><br/>Data</p> <p><u>Bruna Martins</u><br/>(assinatura)</p>   | <p>O(A) Docente Orientador(a) /<br/>Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>20/05/2018</u><br/>Data</p> <p><u>[Assinatura]</u><br/>(assinatura)</p> | <p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na<br/>Entidade de Acolhimento</p> <p><u>30/09/2018</u><br/>Data</p> <p><u>[Assinatura]</u><br/>(assinatura e carimbo da Entidade)</p> |

## Anexo 2 – Poster



# Estágio – Menor de Treino Desportivo

## Sporting Clube de Portugal



### Introdução

Neste poster pretendo dar a conhecer o meu local de estágio, área e fase de intervenção, os objetivos traçados, plano semanal, recursos humanos, projeto e conclusão.

**Fase de integração e planeamento** (data: 3/9/2018 – 16/9/2018) 1<sup>a</sup>

**Fase de intervenção** (data: 17/9/2018 – 13/6/2019) 2<sup>a</sup>

**Fase de conclusão e Avaliação** (data: 14/6/2019) 3<sup>a</sup>

### Fases de intervenção

# Andebol

Infantis (n= 16)
Iniciados (n= 16)

## Área De Intervenção

### Objetivos gerais e específicos

- Aprofundar competências que me habilitem para uma intervenção profissional qualificada.
- Realizar uma intervenção competente em contexto profissionalizante.
- Criar ou ajudar na organização de atividades promotoras da prática desportiva e na captação de novos praticantes;
- Avaliar a equipa/organização e o seu desempenho desportivo.

### Recursos humanos

João Antunes e Nuno Alvarez  
(Coordenadores da formação)

Edgar Vieira  
(Treinador principal infantis A e iniciados B)

Pedro Pampulha  
(Treinador adjunto infantis A)

Eugénio Catarino  
(Dirigente )

Bruna Martins  
(Treinadora estagiária)

### Plano semanal

| Hora/dia | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sab | Dom |
|----------|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 17:00    |    |    |    |    |    |     |     |
| 17:30    |    |    |    |    |    |     |     |
| 18:00    |    |    |    |    |    |     |     |
| 18:30    |    |    |    |    |    |     |     |
| 19:00    |    |    |    |    |    |     |     |
| 19:30    |    |    |    |    |    |     |     |
| 20:00    |    |    |    |    |    |     |     |
| 20:30    |    |    |    |    |    |     |     |
| 21:00    |    |    |    |    |    |     |     |
| 21:30    |    |    |    |    |    |     |     |
| 22:00    |    |    |    |    |    |     |     |

**Legenda**


- Observação infantis B - Pavilhão Avenidas novas
- Treino infantis A - Pavilhão S. João de Brito
- Campeonato infantis A e iniciados B

### Projeto


**Seminário de Andebol – A Carreira Dual**  
(com a presença de 4 elementos da estrutura técnica e jogadores do SCP).  
Local: IPG      Data: 11 de março 2019.

Realização de testes físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

### Recursos espaciais



Pavilhão Colégio São João de Brito



Pavilhão das Avenidas Novas

**Coordenadora Estágio: Profª Doutora Teresa Fonseca**  
**Tutor Estágio: João Antunes (Master Coach)**  
**Estagiária: Bruna Martins - 5008707**

### Conclusão

Com o término deste estágio espero estar preparada para novas oportunidades e desafios propostos pelo clube e pelo IPG, finalizando a licenciatura com competências necessárias para o mercado de trabalho. Também mais experiente e mais conhecedora desta modalidade, podendo obter o Título de Treinador de Andebol (Grau II).

**Anexo 3 – Folha de pedido de consentimento/ autorização (entregue aos encarregados de educação dos atletas).**



Data: 18-01-2019

Assunto: Autorização de recolha de dados

No âmbito do Estágio Curricular do Curso de Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG), irei realizar uma recolha de dados antropométricos e físicos, assim como o processo de maturidade dos atletas. Todos estes dados serão anónimos e confidenciais. Venho por este meio solicitar a sua autorização para a recolha dos dados acima referidos.

Obrigado,

Bruna Martins

.....  
(Riscar o que não interessa)

Eu, \_\_\_\_\_ (EE) Autorizo/Não

Autorizo a recolha de dados do meu filho,

\_\_\_\_\_

Caso autorize preencha os seguintes dados a ser utilizados na equação que define a altura predita (maturação somática):

Altura pai: \_\_\_\_ (conforme o BI)

Altura mãe: \_\_\_\_ (conforme o BI)

## Anexo 4 – Teste Psicológico

### Avaliação Psicológica

#### INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA DO(A) ATLETA

Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Nº de Irmãos \_\_\_\_\_  
Clube \_\_\_\_\_ Tempo de presença neste clube \_\_\_\_\_ ano(s)  
Modalidade \_\_\_\_\_ Tempo de prática desportiva \_\_\_\_\_ ano(s)  
Escala atual \_\_\_\_\_ Quais os escalões em que participaste neste clube? \_\_\_\_\_  
Posição/posto específico – Especialidade desportiva/competitiva \_\_\_\_\_

#### Principais provas/competições disputadas

Torneios/Encontros \_\_\_\_\_ Campeonato/provas regionais \_\_\_\_\_  
Campeonato/provas nacionais \_\_\_\_\_ Campeonato/provas internacionais \_\_\_\_\_  
Outras (Quais?) \_\_\_\_\_

#### Principais títulos e classificações obtidas

Campeão regional \_\_\_\_\_ Campeão nacional \_\_\_\_\_ Campeão internacional \_\_\_\_\_  
Outros (Quais?) \_\_\_\_\_  
Número de internacionalizações: \_\_\_\_\_  
Ano escolar atual: \_\_\_\_\_ Já reprovaste de ano? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_  
Nome do pai \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_  
Habilitações literárias \_\_\_\_\_ Profissão \_\_\_\_\_

Nome da mãe \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_  
Habilitações literárias \_\_\_\_\_ Profissão \_\_\_\_\_  
Condição atual dos pais: Casados \_\_\_\_\_ Divorciados \_\_\_\_\_ Viúvo \_\_\_\_\_ Viúva \_\_\_\_\_  
Morada \_\_\_\_\_  
Código postal \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Localidade \_\_\_\_\_  
Contacto \_\_\_\_\_

#### AVALIAÇÃO DO CLUBE, MODALIDADE E TREINADOR

- 1) Como é que decidiste vir para este clube/modalidade?
- a) Foram os pais que falaram e incentivaram a vir para o clube \_\_\_\_\_
  - b) Foi pelo prestígio, fama e conhecimento do clube / modalidade \_\_\_\_\_
  - c) Foi por ouvir ou ver na comunicação social \_\_\_\_\_
  - d) Foram os/as amigos(as) que falaram e incentivaram a vir para o clube \_\_\_\_\_
  - e) Foi por um convite do clube ou do treinador(a) \_\_\_\_\_
  - f) Foram outros familiares (ex: irmãos, tios, etc.) que falaram e incentivaram a vir para o clube \_\_\_\_\_
  - g) Outra razão. Qual? \_\_\_\_\_
- 2) O que mais gostas e menos gostas no clube?
- Mais: \_\_\_\_\_
- Menos: \_\_\_\_\_
- Há alguma coisa que gostavas de mudar no clube? Não \_\_\_\_\_ Sim \_\_\_\_\_ O quê? \_\_\_\_\_



---

3) O que mais gostas e menos gostas nos treinos?

Mais: \_\_\_\_\_

Menos: \_\_\_\_\_

Há alguma coisa que gostavas de mudar nos treinos? Não Sim O quê? \_\_\_\_\_

---

4) O que mais gostas e menos gostas nos torneios/competições?

Mais: \_\_\_\_\_

Menos: \_\_\_\_\_

Há alguma coisa que gostavas de mudar nos torneios/competições? Não Sim O quê? \_\_\_\_\_

O quê? \_\_\_\_\_

5) O que mais gostas e menos gostas no teu treinador?

Mais: \_\_\_\_\_

Menos: \_\_\_\_\_

Há alguma coisa que gostavas de mudar no treinador? Não Sim O quê? \_\_\_\_\_

---

#### EXPERIÊNCIA DESPORTIVA E PERCEÇÃO DE COMPETÊNCIA

6) Divertes-te nos treinos? Muito Mais ou menos Nada \_\_\_\_\_

7) Divertes-te nos torneios/competições? Muito Mais ou menos Nada \_\_\_\_\_

8) Como achas que és nesta modalidade?

Bom Mais ou menos Fraco \_\_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_

9. Queres ser melhor que os teus colegas ou isso não importa?

Ser melhor Não importa Porquê? \_\_\_\_\_

#### APOIO FAMILIAR

10. Os teus pais apoiam-te e gostam que pratiques este desporto?

Sim Mais ou menos Não \_\_\_\_\_

11. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles te apoia mais, ou é igual?

Pai \_\_\_\_\_ Mãe \_\_\_\_\_ Ambos \_\_\_\_\_

12. Gostavas que eles te apoiassem mais? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

13. Os teus pais costumam assistir aos teus treinos e torneios/competições?

Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_ Às vezes \_\_\_\_\_

14. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles vem mais vezes, ou é igual?

Pai \_\_\_\_\_ Mãe \_\_\_\_\_ Ambos \_\_\_\_\_

15. Gostavas que eles viessem assistir mais vezes? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

16. Os teus pais costumam falar contigo sobre como correram os treinos e os torneios/competições? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_ Às vezes \_\_\_\_\_

17. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles fala mais contigo sobre isso, ou é igual?

Pai \_\_\_\_\_ Mãe \_\_\_\_\_ Ambos \_\_\_\_\_

18. Gostavas que eles falassem mais vezes? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

19. Os teus pais costumam dar-te conselhos ou ideias acerca de como deves treinar e

jogar/competir? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_ Às vezes \_\_\_\_\_

20. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles te dá mais conselhos ou ideias, ou é

igual? Pai \_\_\_\_\_ Mãe \_\_\_\_\_ Ambos \_\_\_\_\_

21. Gostavas que eles te dessem mais conselhos? Sim\_\_\_ Não\_\_\_

**Stress e Perceção de Ameaça**

22. Como te sentes quando não jogas/competes bem ou quando não jogas/competes?

---

23. Achas que os teus pais gostam menos de ti quando não jogas/competes bem ou quando perdes o jogo/competição? Sim\_\_\_ Não\_\_\_ Porque? \_\_\_\_\_

24. Achas que os teus amigos gostam menos de ti quando não jogas/competes bem ou quando perdes o jogo/competição? Sim\_\_\_ Não\_\_\_ Porque? \_\_\_\_\_

25. Achas que o teu treinador gosta menos de ti quando não jogas/competes bem ou quando perdes o jogo/competição? Sim\_\_\_ Não\_\_\_ Porque? \_\_\_\_\_

26. Tens medo de te magoar nos treinos ou nos jogos/competições? Sim\_\_\_ Não\_\_\_

27. Como é que te sentes quando falhas ou cometes um erro nos treinos e jogos/competições? \_\_\_\_\_

28. Quando pensas neste desporto, que situações ou problemas te costumam preocupar mais? Costumas ter receio/medo de alguma coisa? \_\_\_\_\_

---

## Anexo 5 – Teste Social

### Avaliação Social - Questionário

1. Avalie cada elemento da equipa a que pertence, de acordo com a afinidade que possui com cada um deles, numa escada de likert, de 1 a 5.

|                       |
|-----------------------|
| 1- Nenhuma afinidade  |
| 2- Pouca afinidade    |
| 3- Indiferente        |
| 4- Alguma afinidade   |
| 5- Bastante afinidade |

Escolha uma colega de equipa, que da sua opinião possua mais espírito de liderança.

|      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|---|---|---|---|---|
| M.B. |   |   |   |   |   |
| M.G. |   |   |   |   |   |
| A.G. |   |   |   |   |   |
| R.S. |   |   |   |   |   |
| D.F. |   |   |   |   |   |
| A.M. |   |   |   |   |   |
| A.S. |   |   |   |   |   |
| F.R. |   |   |   |   |   |
| G.B. |   |   |   |   |   |
| D.C. |   |   |   |   |   |
| D.S. |   |   |   |   |   |
| R.B. |   |   |   |   |   |
| L.R. |   |   |   |   |   |
| R.M. |   |   |   |   |   |
| A.F. |   |   |   |   |   |
| D.B. |   |   |   |   |   |

|      |  |
|------|--|
| M.B. |  |
| M.G. |  |
| A.G. |  |
| R.S. |  |
| D.F. |  |
| A.M. |  |
| A.S. |  |
| F.R. |  |
| G.B. |  |
| D.C. |  |
| D.S. |  |
| R.B. |  |
| L.R. |  |
| R.M. |  |
| A.F. |  |
| D.B. |  |

Anexo 6 – Macro ciclo dos Minis de 5.



CALENDARIZAÇÃO DA ÉPOCA 2018-2019

Escalão: Minis 5

Férias de Natal: 17/12 a 02/01

Férias Carnaval: 04/03 a 06/03

Férias da Páscoa: 08/04 a 22/04

|           | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb. | Dom | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb. | Dom | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb. | Dom | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª            | 6ª | Sáb. | Dom | 2ª | 3ª |               |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|------|-----|----|----|----|----|----|------|-----|----|----|----|----|----|------|-----|----|----|----|---------------|----|------|-----|----|----|---------------|----|----|----|----|
| SETEMBRO  |    |    |    |    |    | 1    | 2   | NB | F  | NB | F  | NB | F    | F   | NB | F  | NB | F  | NB | F    | F   | NB | F  | NB | F             | NB | F    | F   |    |    |               |    |    |    |    |
| OUTUBRO   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6    | 7   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13   | 14  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20   | 21  | 22 | 23 | 24 | 25            | 26 | 27   | 28  | 29 | 30 | 31            |    |    |    |    |
| NOVEMBRO  |    |    |    | 1  | 2  | 3    | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10   | 11  | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17   | 18  | 19 | 20 | 21 | 22            | 23 | 24   | 25  | 26 | 27 | 28            | 29 | 30 |    |    |
| DEZEMBRO  |    |    |    |    |    | E    | F   | MB | F  | MB | F  | MB | F    | F   | MB | F  | MB | F  | F  | E    | F   | MB | F  | F  | Torneio Lagoa |    |      | F   | F  | F  | Torneio Feira |    | F  |    |    |
| JANEIRO   |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5    | 6   | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12   | 13  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19   | 20  | 21 | 22 | 23 | 24            | 25 | 26   | 27  | 28 | 29 | 30            | 31 |    |    |    |
| FEVEREIRO |    |    |    |    | 1  | 2    | 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9    | 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16   | 17  | 18 | 19 | 20 | 21            | 22 | 23   | 24  | 25 | 26 | 27            | 28 |    |    |    |
| MARÇO     |    |    |    |    | 1  | 2    | 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9    | 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16   | 17  | 18 | 19 | 20 | 21            | 22 | 23   | 24  | 25 | 26 | 27            | 28 | 29 | 30 | 31 |
| ABRIL     | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6    | 7   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13   | 14  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20   | 21  | 22 | 23 | 24 | 25            | 26 | 27   | 28  | 29 | 30 | 31            |    |    |    |    |
| MAIO      |    |    | 1  | 2  | 3  | 4    | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11   | 12  | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18   | 19  | 20 | 21 | 22 | 23            | 24 | 25   | 26  | 27 | 28 | 29            | 30 | 31 |    |    |
| Junho     |    |    |    |    |    | 1    | 2   | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8    | 9   | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15   | 16  | 17 | 18 | 19 | 20            | 21 | 22   | 23  | 24 | 25 | 26            | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Julho     | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6    | 7   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13   | 14  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20   | 21  | 22 | 23 | 24 | 25            | 26 | 27   | 28  | 29 | 30 | 31            |    |    |    |    |

|    |                            |
|----|----------------------------|
| T  | Torneios                   |
| MB | Manipulação de Bola        |
| R  | Remate                     |
| GR | com Guarda-redes           |
| A  | Ataque                     |
| D  | Defesa                     |
| 3P | 3 passos                   |
| Fi | Finta                      |
| F  | Folga                      |
| NB | Treinos Nuno Benedito      |
| JT | Jogo de treino             |
| E  | Encontros                  |
| JP | Treinos João Pedro Antunes |

## Anexo 7 – Exemplo de um microciclo aplicado no treino dos minis de 5.

| UNIDADE DE TREINO                   |   | UNIDADE DE TREINO  |   | UNIDADE DE TREINO  |   |
|-------------------------------------|---|--|---|--|---|
| Escolão minis Data 25/03/2019       | Época 18/19 Nº 77   | Escolão minis Data 27/03/2019                            | Época 18/19 Nº 78   | Escolão minis Data 29/03/2019                            | Época 18/19 Nº 79   |
| Ataque + Defesa                     | 3passos = passe; não á linha de passe= largar a bola  | Ataque + Defesa  | 3passos = passe; não á linha de passe= largar a bola  | Ataque + Defesa  | 3passos = passe; não á linha de passe= largar a bola  |
| 1- Aquecimento<br>2a2 dbola         | Passes Variados; Mov. Articular   | 1- Aquecimento<br>2a2 dbola                              | Passes Variados; Mov. Articular   | 1- Aquecimento<br>2a2 dbola                              | Passes Variados; Mov. Articular   |
| 2-Jogo 4 passes<br>Equipas de 2     | 4 passes corre para a outra area e realiza 4 passes la  | 2-Jogo da corrente<br>2 pessoas a apanhar                | todos em drible, menos quem esta a apanhar  | 2-Jogo 4 passes<br>Equipas de 2                          | 4 passes corre para a outra area e realiza 4 passes la  |
| 3-Liga dos campeoes<br>Equipas de 2 | defesa: 1 defende outro ataca; tentar manter a bola o maximo possivel; 5= contra-ataque; quem   | 3-Circuito de remates<br>Filas espalhadas pelas estações | estações de remate, coordenação, destresas gimnicas e de drible   | 3-Jogo da corrente<br>2 pessoas a apanhar                | todos em drible, menos quem esta a apanhar  |
| 4- Bola ao quintal<br>2E            | normal, por a bola em cima do colchão   | 4- Jogo Formal<br>2E                                     | sem drible, passes curtos e rápidos   | 4-Circuito de remates<br>Filas espalhadas pelas estações | estações de remate, coordenação, destresas gimnicas e de drible   |
| 5- Liga dos campeoes<br>2 equipas   | 10= contra-ataque; quem defende se ganhar a bola faz logo contra-ataque   | 5- Liga 7m<br>2 equipas                                  | falha arruma o material   | 5- Jogo Formal<br>2E                                     | sem drible, passes curtos e rápidos   |
| 6- Bola ao quintal<br>2E            | normal, por a bola em cima do colchão   |  |   | 6- Liga 7m<br>1fila                                      | falha arruma o material   |
| 7- Liga 7m<br>1fila                 | falha arruma o material   |  |   |  |   |
| <b>30</b>                           | <b>Blocos Temáticos:</b> Manipulação da Bola (MB); Remate e G. Redes (RGR); Ataque e Defesa Organizados (ADO); C. Ataque e Rec. Defensiv a (CARD); Condicional (C). | <b>60</b>  | <b>Blocos Temáticos:</b> Manipulação da Bola (MB); Remate e G. Redes (RGR); Ataque e Defesa Organizados (ADO); C. Ataque e Rec. Defensiv a (CARD); Condicional (C). | <b>30</b>  | <b>Blocos Temáticos:</b> Manipulação da Bola (MB); Remate e G. Redes (RGR); Ataque e Defesa Organizados (ADO); C. Ataque e Rec. Defensiv a (CARD); Condicional (C). |

**Anexo 8 – Notícia relativa ao Seminário de Andebol – Carreira Dual, publicado no Ensino Maganize, pagina 35.**



**DESPORTO**

# Seminário de Andebol no Politécnico da Guarda

‡ No Instituto Politécnico da Guarda (IPG) vai decorrer, no próximo dia 18 de março, o “Seminário de Andebol – carreira dual”. Os desafios e obstáculos à carreira dual (a complexidade de conciliação das atividades académicas e desportivas pelos atletas-estudantes), serão os principais pontos de análise, reflexão e debate desta ação de formação para treinadores, que decorrerá entre as 9 e as 13 horas no Auditório dos Serviços Centrais do IPG.

A inscrição é gratuita para os estudantes, sendo obrigatória; para os participantes externos o valor da inscrição é de 5 euros. O seminário será iniciado com um painel sobre “Enquadramento Legal da Carreira Dual e Estatuto Estudante / Atleta”, moderado por Pedro Esteves (ESECD/IPG) e com

intervenção de Paulo Licos (IPDJ).

O segundo painel, agendado para as 10h30 incidirá sobre o “Final da Carreira de Atleta de Alto Rendimento: Perspetivas Futuras”, tendo como intervenientes Carlos Galambas (diretor do departamento de andebol do Sporting Club de Portugal) e Hugo Canela (treinador principal); este painel será moderado por Miguel Fonseca (Associação de Andebol da Guarda).

O programa do seminário inclui ainda um outro painel sobre “Alto Rendimento e os estudos: Trajeto e dificuldades” que contará com intervenções de Carlos Carneiro e Tiago Rocha (Atletas do Sporting Clube de Portugal), bem como de Alfredo Torres (atleta do FC Porto); a moderação do painel estará a cargo de Bruna Martins (ESECD/IPG.) ■

Teixeira, esteve, di  
reiro, no Instituto P  
Guarda (IPG).

Este membro  
reuniu com os Pres  
Institutos Politécnico  
da, Bragança, Viseu,  
Castelo Branco, tend  
agenda de trabalhos  
um projeto de cons

## IPG

# Projet

‡ O Instituto Pol  
Guarda (IPG) está a in  
o Projeto MEW - “Movi  
volvimento e Bem-Est

Este projeto visa  
cer uma “Rede Europ  
Saúde”, promovendo  
dagem ao movimento,  
física e estilos de vid  
para combater a inat  
ajudar as pessoas a n  
seu bem-estar individ  
cial.

Trata-se de um  
ERASMUS+ que envolve  
200 voluntários europe  
os 30 e os 55 anos da I  
manha, Portugal, Irland  
nia, Letônia e Reino U  
se voluntariaram para

Publicidade

*Altia's*

Ψ Espaço P

Rita Ruiv  
Psicóloga Clín

(Novas Terapias)

## Anexo 9 – Certificado de participação no 6º Simpósio de Andebol da FMH



ORGANIZAÇÃO  
**ANDEBOLITO**

APOIO  
**SPERT LAB**

APOIO  
**IGPJ**

APOIO  
**FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA**

PARCEIRO  
**afap**

### CERTIFICADO

Para os devidos efeitos certifica-se que

Beata Matos

com o número de identificação civil \_\_\_\_\_

esteve presente no 6º Simpósio de Andebol - "O ANDEBOL PORTUGUÊS NA EUROPA" realizado nos dias 15 e 16 de Março de 2019 na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

O Simpósio (Código: 54018167 - 15.03.2019 / 54018168 - 16.03.2019) é creditado para efeitos de renovação do TPTD com 2,7 UC presenciais na componente de Formação Específica de Andebol.

Presidente da Faculdade de Motricidade Humana



(Prof. Doutor Luis Fernando Cordeiro Bettencourt Sardinha)

## Anexo 10 – Certificado de Participação no Seminário de Andebol – Carreira Dual





## Anexo 11 – Certificado de participação no evento da Futurália, a convite da Federação de Andebol Portuguesa.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

www.fpa.pt

### Declaração

Para os devidos efeitos declara-se que a Sra. Bruna Nobre Pinto Martins com o CIPA 200841 e Doc. Identificação nº 15005358 participou como monitora na Futurália, que decorreu nos dias 4 a 6 de Abril.

Declaração nº 108/FAP/2019

Lisboa 28/05/2019

Vice Presidente da FAP



Professor Doutor Pedro Sequeira





FEDERAÇÃO DE  
ANDEBOL DE PORTUGAL

www.fpa.pt

Calçada de Aguda, 63-69 - Apartado 3246, 1301-971 Lisboa - T. +351 213 611 900 - F. +351 213 626 807 - andebol@fpa.pt - www.fpa.pt

FUNDAÇÃO EM 1 DE MAIO DE 1906 - 1992 Campeões Europeus Juniores Masculinos sub-19 - 1994 Vize Campeões Europeus Juniores Masculinos sub-19 - 1999 Medalha de Bronze (3.º lugar) Campeonato Mundial Juiores Masculinos sub-21 - 2010 Vize Campeões Europeus Juniores Masculinos sub-20 - Medalha de Mérito Desportivo - Andebol de Boas Serviços Desportivos - Medalha Municipal de Mérito Grau Ouro Municipal de Lisboa - Medalha Municipal de Mérito Grau Prata Câmara Municipal de Lourenço - Prémio Hércules Baunha/Cabido do I.H.E.

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA pelo Decreto Lei de 20 de junho de 1978. UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA (D. R. 288 - 11.02.2005)

Clada na O.F. European Handball Federation - Clada na I.F. - internacional handball Federation - Afiliada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa, com o NIPC 501001175.

Fabricadores Oficiais



FIDELIDADE

Média Partidos



ANDEROLIM

Fabricadores Têxteis



Industria 24

Patrocinadores Institucionais





## Anexo 13 – Cartaz Promocional do meu projeto

**Instituto Politécnico da Guarda**  
Auditório dos Serviços Centrais

**Seminário de Andebol**  
**Carreira Dual**

**18 de Março de 2019**

**Informações:**  
Instituto Politécnico da Guarda  
Gabinete de Formação Cultural e Desporto  
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto  
Telefone: 271220100 Email: gfd@ipg.pt  
Inscrições: <http://bit.ly/e16vc>

Seminário creditado pelo IPDJ com 0.8 UC na componente de formação específica de Andebol para o(s) grau(s) I; II; III; IV, com o código nº 54018157 para a revalidação da TPTD—Treinadores de Desporto

## Anexo 14 – Avaliação Tática.

- O GPAI é considerado um instrumento de avaliação com o objetivo de proporcionar a observação e classificação dos comportamentos ofensivos e defensivos (OSLIN; GRIFFIN; MITCHEL, 1998) A avaliação pode ser realizada ao vivo ou em laboratório. O GPAI possui sete componentes de observação do jogo, é possível avaliar desde aspectos táticos individuais nos diferentes sub-papéis, além de averiguar a eficiência técnica do atacante com posse de bola. Para codificar o resultado da avaliação dentro dos

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Tomada de decisão</b> | Escolhas apropriadas sobre o que fazer com a bola durante o jogo.                             |
| <b>Execução motora</b>   | Eficiente desempenho das habilidades selecionadas.  |
| <b>Ajuste</b>            | Movimentação do jogador, tanto ofensiva quanto defensiva, requerida para a sequência do jogo. |
| <b>Cobertura</b>         | Apoio defensivo ao colega que marca o portador da bola.                                       |
| <b>Suporte</b>           | Movimentação sem a bola, à procura de espaço para recebê-la.                                  |
| <b>Marcação</b>          | Defender um adversário com ou sem a posse de bola.  |
| <b>Base</b>              | Retorno apropriado do jogador à posição inicial ou recuperação entre as tentativas.           |

componentes propostos, sugerem-se duas maneiras: a) sistema de registo de acontecimento; b) sistema de pontuação (GONZÁLEZ; FRAGA, 2012).

Em relação ao sistema de registro de acontecimento, González e Fraga (2012, p.167) salientam que “o observador classifica as ações como apropriadas ou inapropriadas, especificamente no que se refere às intenções táticas, e eficaz ou ineficaz no caso da execução do movimento, e realiza uma marca para cada acontecimento no plano de registo”. Essas situações são avaliadas seguindo uma pontuação de 1 a 5, sendo: (1) desempenho muito fraco; (2) desempenho fraco; (3) desempenho moderado; (4) desempenho bom; (5) desempenho muito bom (MEMMERT, 2008). A Figura em baixo representa um exemplo do plano para a avaliação.

### Crítérios de observação

#### Sistema de Registro de Acontecimento

#### Tomada de decisão quando se desempenha como atacante com posse de bola (ACPB)

- Apropriada (DA): observa antes de agir, remata a baliza quando está em condições favoráveis; passa a bola para um colega desmarcado; melhor, passa para um colega desmarcado em condições favoráveis de finalizar.
- Inapropriada (DI): não observa antes de agir, remata a baliza quando está marcado ou em posição/distância inadequada; não chuta quando está em condições favoráveis; passa para um colega que está marcado.

### Execução da habilidade

- Eficaz (EE): Remata com precisão e velocidade a baliza; passa com precisão, fazendo que a bola chegue a uma distância e velocidade adequada ao colega; controla a bola na recepção do passe.
- Ineficaz (EI): Remata sem precisão e/ou força suficiente a baliza; passa sem a direção e/ou velocidade necessária para que a bola chegue ao colega; deixa escapar a bola na recepção do passe.

### Apoio

- Apropriado (AA): movimentar-se procurando uma posição favorável para receber um passe do companheiro (criar linha de passe).
- Inapropriado (AI): não se movimenta procurando uma posição favorável para receber um passe do companheiro (não criar linha de passe, fica "oculto" atrás dos defensores).

| Toma de decisão (ACPB) |    | Execução da habilidade (ACPB) |    | Apoio |    |
|------------------------|----|-------------------------------|----|-------|----|
| DA                     | DI | EE                            | EI | AA    | AI |
|                        |    |                               |    |       |    |