IPG Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

André Rui Pereira Rodrigues

julho | 2019

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Ano Letivo 18/19

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Centro de Atletismo de Seia – Atletismo

Coordenador de estágio: Professor Doutor Faber Martins

Tutora de estágio: Mestre Andreia Nicolau

Orientando: André Rodrigues

Nº aluno: 5009018

Ficha de Identificação

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

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

Telefone: 271 220 135

E-mail: esecd-geral@ipg.pt

Diretor da Escola: Professor Rui Formoso Nobre Santos

Estagiário: André Rui Pereira Rodrigues

Número de Aluno: 5009018

Curso: Desporto, Menor em Treino Desportivo

Grau pretendido: Licenciatura

Diretor do Curso: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Coordenador de Estágio: Professor Doutor Faber Sérgio Bastos Martins

Grau académico: Doutor

Tutor de Estágio: Andreia Carrilho Nicolau

Grau académico: Licenciada em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto; Mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade pela Universidade do Porto

Grau de Treinador e Cédula Profissional: grau II, TPTD nº 98345

Duração de Estágio: 435 horas

Entidade: Centro de Atletismo de Seia

Endereço: Rua Leonardo Pessoa Homem, 7, Apartado 144, 6270 - 909 Seia

Correio eletrónico: cas_atletismo@hotmail.com

Diretor Técnico: João António Garcia Gomes

Agradecimentos

Após três longos anos, dou por terminada a minha licenciatura. Foram três anos que passaram, devagar no seu tempo, mas olhando para trás, parece que foi ontem que ingressei no ensino superior e me matriculei no Instituo Politécnico da Guarda (IPG). Foram três anos de muitos altos e baixos, mas por fim, fico contente por terminar esta etapa.

Em primeiro, agradecer a todos os docentes desde o primeiro ano até ao terceiro e último ano, que proporcionaram da melhor maneira, a transmissão de conhecimento, pelo auxílio, pela dedicação e profissionalismo demonstrado ao longo do tempo. Em especial agradecimento, ao professor Doutor Faber, o meu coordenador de estágio, pelo tempo, e acima de tudo pela ajuda prestada no meu estágio.

Em segundo lugar, agradecer ao Centro de Atletismo de Seia, pelo acolhimento no clube e acima de tudo, um especial agradecimento à Andreia Nicolau, a minha tutora de estágio, por me ter ajudado na integração no grupo, pelo tempo e pela disponibilidade em ajudar no estágio. Também agradecer ao grupo de treino que integrei, as risadas, as palavras e o tempo que dispuseram para me ouvir e seguir os meus conselhos.

Em terceiro lugar, agradecer a todos os meus colegas, acima de tudo os meus colegas de casa, que se tornaram grandes amigos, pelas brincadeiras, pelas risadas e por tudo o que passamos.

Em quarto lugar e não menos importante, agradecer do fundo do meu coração aos meus pais, que de alguma maneira conseguiram proporcionar-me esta oportunidade de estudar no ensino superior e aos meus irmãos, pelo apoio dado ao longo do tempo.

Um muito obrigado a todos!!

Resumo

O meu estágio foi desenvolvido no Menor de Treino Desportivo, mais em concreto na modalidade de Atletismo. Integrei o clube e grupo de treino do Centro de Atletismo de Seia (CAS), que treinam na Guarda.

Os objetivos gerais e específicos foram logo definidos no início do estágio, sendo todos eles concluídas da melhor maneira, mas com uns com mais dificuldades do que outros.

Este grupo de treino contava com uma treinadora, a Andreia Nicolau e mais 12 atletas, desde o escalão Iniciado até ao escalão Júnior. Este grupo de treino era acima de tudo, treinar para formar, sendo que dois atletas, treinavam para competir.

Ao longo do estágio, acompanhei os treinos, as provas e ainda fiz algumas avaliações físicas e psicológicas aos atletas e ainda participei em algumas formações como fonte importante em adquirir maior e melhor conhecimento.

Ao longo do estágio, vivenciei algumas experiências e consegui estar em primeira pessoa, naquilo que são as responsabilidades em ter um grupo de treino e planear os treinos.

Palavras chave: Centro de Atletismo de Seia; treino; planeamento; competição.

Índice

Agradecimentos V
Resumo VI
Lista de Abreviaturas XII
Introdução 1
CAPÍTULO I – Contextualização do local de estágio 2
1. Caraterização do local de estágio 3
1.1. Cidade 3
1.2. Centro de Atletismo de Seia 3
1.3. Pista de atletismo 4
2. Recursos Físicos/Espaciais 5
3. Recursos materiais 8
4. Recursos humanos 10
5. Calendarização 11
CAPÍTULO II – Metodologia de estágio 12
1. Objetivos 13
1.1. Objetivos Gerais 13
1.2. Objetivos Específicos 13
2. Áreas e fases de intervenção 14
2.1. Área de intervenção 14
3. Fases de intervenção 15
3.1. Fase de Integração e Planeamento – novembro/dezembro de 2018: 15
3.2. Fase de Intervenção – janeiro a abril de 2019: 15
3.3. Fase de Conclusão – maio/junho de 2019: 16
4. Horário 17
CAPÍTULO III – Atividades desenvolvidas 18
1. Treinos 19
2. Grupo de treino 20
3. Avaliações físicas e psicológicas. 21
3.1. Avaliações físicas 21
3.2. Avaliação psicológica 23
4. Acompanhamento em provas 24
4.1 5º Encontro de Atletismo de Pista "Abaixo de Zero" 24
4.2. Quilómetro Distrital 25
4.3. 33ª Campeonato Distrital de Iniciados 26

5. Ações de formação 28
5.1 Jornadas Técnicas de Lançamentos – Guarda 28
5.2 Seminário de Andebol no IPG – Carreira Dual 28
Reflexão Final 29
Referências Bibliográficas 31
ANEXOS 32
Anexo 1 33
Anexo 2 38
Anexo 3 39
Anexo 4 40
Anexo 5 41
Anexo 6 42
Anexo 7 43

Índice de Figuras

Figura 1. Catedral, Sé da Guarda (fonte: Wikipédia.) 3
Figura 2. Estádio Municipal da Guarda (fonte: Google Imagens) 4
Figura 3. Receção (fonte: André Rodrigues) 5
Figura 4. Balneário 7 – masculino (fonte: André Rodrigues) 6
Figura 5. Balneário 6 – feminino (fonte: André Rodrigues) 6
Figura 6. Sala de musculação (fonte: André Rodrigues) 6
Figura 7. Pista de atletismo (fonte: Google Imagens) 7
Figura 8. Calendário 11
Figura 9. Escalões etários 2018/2019 (fonte: site da AAG) 20

Índice de Tabelas

Tabela 1. Material de atletismo 8
Tabela 2. Material da sala de musculação 9
Tabela 3. Horário de treinos e posterior provas 17
Tabela 4. Testes físicos e resultados 22
Tabela 5. Resultados do teste da afetividade 23
Tabela 6. Resultados e provas realizadas 1 25
Tabela 7. Resultados e provas realizadas 2 25
Tabela 8. Resultados e provas realizadas 3 26
Tabela 9. Resultados e provas realizadas 4 27

Índice de Organogramas

Organograma 1. 10

Organograma 2. Planeamento Anual do Estágio 16

Lista de Abreviaturas

CAS – Centro de Atletismo de Seia

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

AAG – Associação de Atletismo da Guarda

FPA – Federação Portuguesa de Atletismo

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

SCP – Sporting Clube de Portugal

Introdução

A unidade curricular, Estágio em Treino Desportivo, procura que os seus alunos tenham a experiência mais realista do que é exercer o cargo de treinador. Trata-se de uma unidade curricular que leva os alunos a vivenciar o que realmente é ser treinador, os problemas e as posteriores resoluções, por exemplo, adequar um microciclo ou mesociclo quando um atleta se lesiona.

Sendo aluno de Desporto, penso que é uma ótima unidade curricular. Leva que o aluno tire partido de outras unidades curriculares, que possa conjugar o conhecimento de todas numa só. Conhecimento este, ganho ao longo de três anos de curso. Mas para além do conhecimento de sala de aula, trata-se de ganhar conhecimento, nomeadamente no terreno, com pessoas que já andam há alguns anos por estas andanças.

Para a realização deste estágio em Treino Desportivo, foi-nos dado a liberdade de escolher a entidade onde podíamos efetuar o estágio. Escolhi, portanto, estagiar no Centro de Atletismo de Seia. Uma das razões que me levou a esta escolha, foi de facto, ser praticante de atletismo há 10 anos e adorar estar sempre ligado à modalidade. A outra razão, foi pelo simples facto de estar a estudar na Guarda e tendo a oportunidade de treinar no Estádio Municipal da Guarda, vi como oportunidade, integrar um grupo de treino, que de momento treina neste local.

Sob os olhos atentos da minha tutora, Andreia Nicolau, e enquanto estagiário, pretendo adquirir conhecimento, ajudar outros atletas a conseguirem alcançar os objetivos definidos e mais importante, procuro transmitir o meu conhecimento, enquanto atleta da modalidade.

Neste menor, Treino Desportivo, relaciona-se o treino com a formação do atleta. Procura-se através de diferentes metodologias, fazer com que o atleta adquira competências para que possa ter sucesso na modalidade em questão. Só algum tempo mais tarde, preocupa-se no rendimento.

Com isto, é importante ter em conta esta unidade curricular, como o grande impulsionador para o nosso futuro, enquanto profissionais nas mais diversas áreas do Desporto.

Ao longo deste Relatório irão estar caraterizados os locais, o clube, bem como metodologias usadas na aplicação de treino.

CAPÍTULO I – Contextualização do local de estágio

1. Caraterização do local de estágio

1.1. Cidade

A Guarda, cidade e capital do distrito da Guarda, pertencente à região centro do país, localizada na Beira Alta, faz com que seja a cidade mais alta do país com 1056 metros de altitude.

A cidade da Guarda é conhecida pelos 5 F's: Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.

A cidade tem 26565 habitantes, em que alguns destes habitantes, pratica desporto ou até mesmo atividade física (fonte: Wikipédia).

Na cidade da Guarda, localiza-se somente um estádio, o Estádio Municipal da Guarda. Para além de relvado natural, possui uma pista de atletismo, em tartan.

1.2. Centro de Atletismo de Seia

Seia é uma cidade localizada no distrito da Guarda.

Este clube, fundado a 9 de fevereiro de 1984, apenas constitui uma equipa de apenas uma modalidade, o atletismo. Com um vasto palmarés, o Seia tem demonstrado ao longos dos anos que é uma equipa de 1ª divisão, em termos de equipa masculina. No último campeonato nacional de clubes, o Seia conseguiu arrecadar o 6º lugar da primeira divisão.

Sendo de Seia, tem o grupo de trabalho nessa cidade, mas sendo uma equipa, apresenta um grupo de treino na Guarda, local onde vou estagiar.

Figura 1. Catedral, Sé da Guarda (fonte: Wikipédia.)

1.3. Pista de atletismo

A pista de atletismo localiza-se no Estádio Municipal da Guarda.

Segundo a informação disponibilizada no site da Associação de Atletismo da Guarda, a pista é feita de um piso sintético Polytan, "in situ", de 400m e 6 corredores.

Foi inaugurada a 26 de novembro de 1996, com a realização de um Festival de Atletismo. Encontra-se homologada, dispondo de Certificado de Homologação, emitido pela Federação Portuguesa de Atletismo a 25 de outubro de 1998, por um período de oito anos.

Encontra-se devidamente apetrechada, possuindo Sistema de Cronometragem Automática e um Regulamento próprio de Funcionamento.

Esta Pista veio substituir a anterior em cinza, inaugurada com um Torneio de Atletismo a 09 e 10 de Junho de 1980.

Figura 2. Estádio Municipal da Guarda (fonte: Google Imagens)

2. Recursos Físicos/Espaciais

A pista está aberta ao público, para quem precisar de a frequentar. Está aberta de segunda feira a sábado, em que de segunda a sexta feira, das 9h00 até às 20h00 e ao sábado, das 9h00 às 12h30. O funcionário de serviço, para se pedir o material a utilizar na pista, é o senhor João José de Jesus Lucas.

Para que seja possível o funcionamento da pista, são necessárias infraestruturas, de forma a garantir as condições mínimas para a prática da atividade física. Os espaços físicos são:

- ✓ Receção: nesta pequena sala, tem um funcionário a receber os utentes que iram utiliza a pista de atletismo, a fim de assinar uma folha de presença, com o nome, data e hora de entrada na pista.

Figura 3. Receção (fonte: André Rodrigues)

- ✓ Balneários: aqui os atletas ou utentes da pista de atletismo podem-se trocar de roupa, tomar banho e utilizar a respetiva casa de banho, para eventuais necessidades. (observação: a porta estava fechada devido a estarem pessoas dentro dos balneários). Estes balneários estão equipados com bancos e ganchos para pendurar a roupa. Ainda possui cacifos, para guardar os bens pessoais. Tem chuveiros, lavatórios, sanitas e no caso de ser o balneário masculino, urinol.

Figura 5. Balneário 6 – feminino
(fonte: André Rodrigues)

Figura 4. Balneário 7 – masculino
(fonte: André Rodrigues)

- ✓ Sala de musculação: esta pequena sala, serve de sala de musculação para os atletas, apenas atletas do clube. Aqui é onde se treina a força geral ou específica de cada atleta, dentro da sua área.

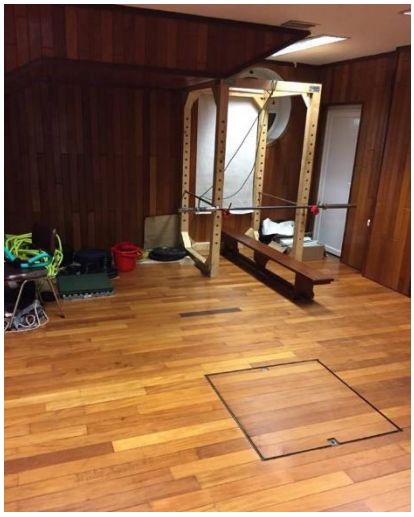


Figura 6. Sala de musculação (fonte: André Rodrigues)

- ✓ Pista de atletismo: local de treino dos atletas ou de local onde os utentes da pista podem correr ou até mesmo caminhar. Possui duas caixas de areia para a realização do salto em comprimento e triplo salto. Possui 6 corredores, onde se realizam as provas de corrida. Possui 3 zonas distintas de lançamentos, sendo uma destinada ao peso, outra destinada ao disco e martelo, sendo que esta possui uma rede a circundar a zona para prevenir que o engenho não saia da zona de lançamento e ainda uma destinada ao lançamento do dardo. Possui, por fim, duas zonas distintas para o salto em altura e salto com vara.

Figura 7. Pista de atletismo (fonte: Google Imagens)

3. Recursos materiais

As seguintes tabelas descrevem o material disponibilizada aos atletas tanto na pista de atletismo do Estádio Municipal da Guarda, como na respetiva sala de musculação da mesma, que se encontra em boas condições de utilização

Tabela 1. Material de atletismo

Bloco de partida	Barreiras	Obstáculos	Testemunhos
Tábua de chamada	**Caixas para saltos**	**Colchão altura**	**Colchão vara**
Vara	**Postes altura**	**Postes vara**	**Fasquias**
Peso	**Martelo**	**Disco**	**Dardo**

Barreirinhas	Cones

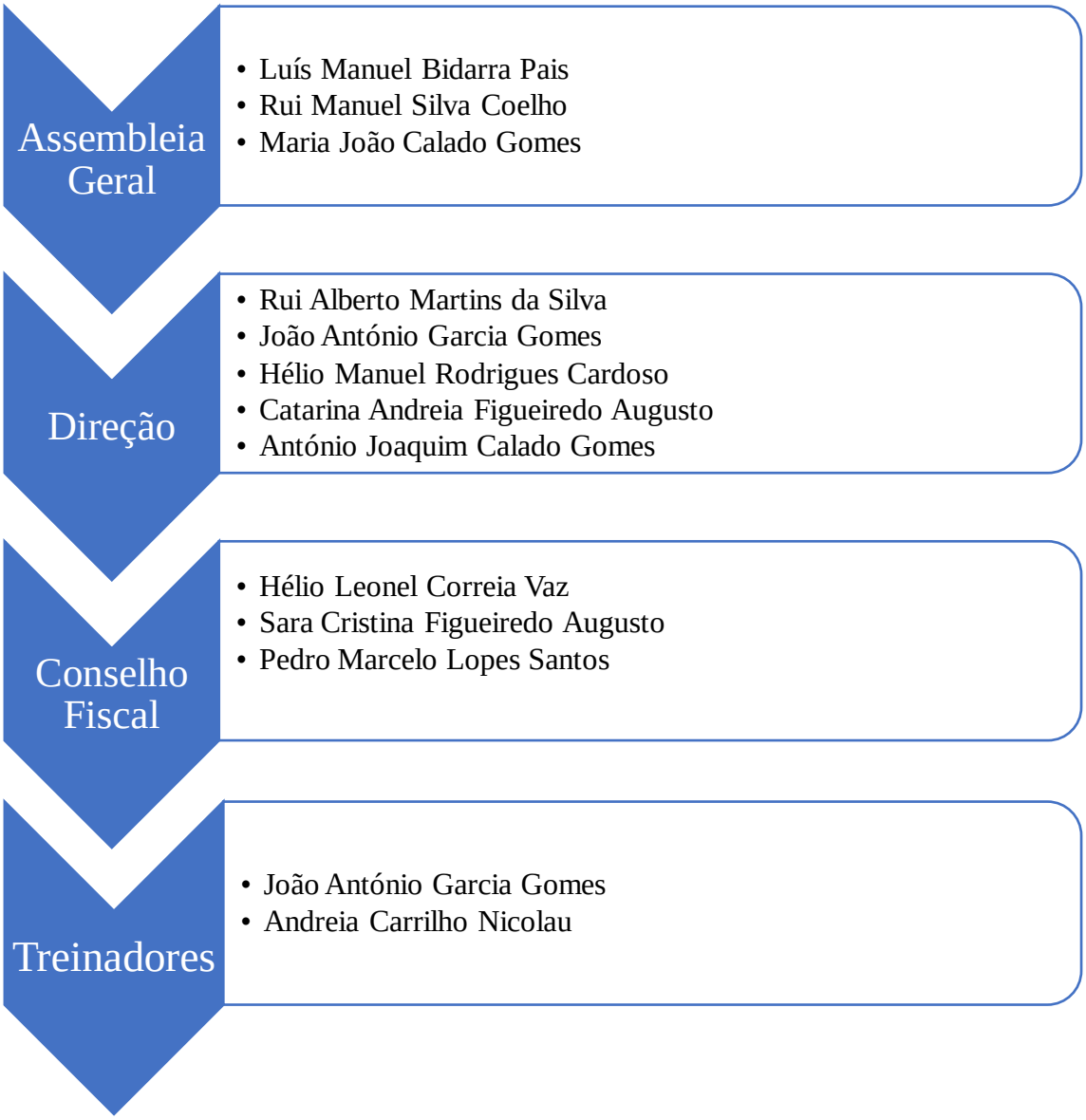
Tabela 2. Material da sala de musculação

Barra olímpica	Discos bumper	Bolas medicinais	haltere
Discos bumper haltere	**Jaula musculação**	**Roller foam**	**Tapete fitness**

Escada agilidade	Bola fitness

4. Recursos humanos

Segue-se o organograma com os respetivos orgãos de gestão do Centro de Atletismo de Seia.



Organograma 1.

5. Calendarização

O presente calendário refere-se aos dias de estágio (indicados a vermelho), os dias de competição (indicados a azul escuro) e aos dias que não foi possível a realização dos mesmo (indicado a amarelo), sendo que este calendário foi atualizado desde a elaboração do Plano Individual de Estágio.

Novembro						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
			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						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
					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						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	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						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
				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						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
				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						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
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						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
		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						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
					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

	fim de semana
	feriado
	competição
	estágio
	interrupção letiva
	formações

Figura 8. Calendário

CAPÍTULO II – Metodologia de estágio

1. Objetivos

1.1. Objetivos Gerais

- Efetuar a integração e ganhar a confiança do grupo de trabalho;
- Interagir com o grupo de trabalho;
- Observar o método de trabalho aplicado ao grupo;
- Transmitir o conhecimento enquanto atleta.

1.2. Objetivos Específicos

- Aplicar métodos de treino;
- Liderar sessões de treino;
- Ajustar o treino às diferentes adversidades.

Estes objetivos foram escolhidos pelas seguintes razões: o facto de enquanto atleta, tentar perceber o método de trabalho do treinador; o facto de não me integrar no grupo e ao estabelecer estes objetivos, penso que foi muito positivo a minha relação com os atletas e com a tutora.

2. Áreas e fases de intervenção

2.1. Área de intervenção

No atletismo, a periodização é feita de modo a que o atleta possa estar em forma em dois grandes momentos da época: a competição de pista coberta e pista ao ar livre. Para isso a periodização é dupla. Esta periodização consiste:

- Período Preparatório: preparação geral e específico;
- Período Competitivo: pré-competitivo e competitivo;
- Período Transitório: transição para um novo período preparatório (pista ar livre).

Segundo Dantas (2003), a periodização é o planeamento geral e detalhado do tempo disponível para o treino, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo.

No período preparatório, a preparação geral passa pelo facto do atleta vir das férias de verão. Os atletas, independentemente qual seja a sua área, treinam todos juntos. Nesta preparação, pretendemos elevar as capacidades gerais do atleta, em termos aeróbicos e força. Para isso, passa-se por exercícios tais como, corridas contínuas mais longas (30 a 45 minutos), fartlek e exercícios de reforço muscular, como por exemplo, flexões, abdominais, agachamentos.

Ainda no período preparatório, mas já no macrociclo da preparação específica, o atleta já começa a treinar as variantes mais específicas, quer seja velocista, saltador ou lançador. Enquanto velocista, por exemplo, 400 metros, começa-se com o trabalho de força mais específico em termos de ginásio, trabalho de capacidade aeróbia e anaeróbia específico da corrida que realiza. A predominância em termos de cargas de treino nestes períodos anteriormente referidos, o volume começa baixo e vai gradualmente aumentando microciclo semanal após microciclo semanal. A intensidade permanece média/baixa.

Passando ao período competitivo, este divide-se em pré-competitivo e em competitivo. No que corresponde ao pré-competitivo, o atleta treina visando a preparação para a competição. Por exemplo, o quatrocentista, faz trabalho de ginásio com cargas mais elevadas, faz treino de séries para treinar a potência anaeróbia. No que corresponde ao competitivo, aqui nesta etapa, o atleta já treina com cargas, em termos de intensidade em torno dos 90-100%. O volume é mais baixo, de forma a garantir que o atleta possa recuperar para a competição. Existe as “semanas de choque” antes do fim de semana de

competição, em que o atleta, por exemplo, à quarta feira faz um treino de séries, em que são 6x200 metros, com 5 minutos de descanso. Este treino permite ao atleta correr ao ritmo de corrida, com descanso suficiente de modo a fazer as séries todas ao máximo.

No período transitório, o atleta tem uma a duas semanas de treinos mais "suaves", de modo a recuperar e transitar para o próximo mesociclo. Este período, digamos, é o descanso e definição de objetivos para a pista ao ar livre. Volta-se aos treinos mais longos em termos de corrida contínua e trabalho de reforço muscular mais geral.

3. Fases de intervenção

3.1. Fase de Integração e Planeamento – novembro/dezembro de 2018:

Esta fase, é a primeira fase do estágio. Cabe nesta fase a integração do estagiário no clube, caraterizando a entidade onde estagia. Cabe ao estagiário, em conjunto com o coordenador e tutor de estágio, conversar sobre dias e horários do estágio. Neste primeiro momento cabe ao estagiário a definição de objetivos gerais e específicos para o estágio. Por fim, procede-se ao planeamento e periodização dos treinos, com apresentação de um Plano Individual de Estágio, com todos os pontos, desde a caraterização da entidade ao planeamento anual.

3.2. Fase de Intervenção – janeiro a abril de 2019:

Nesta segunda fase do estágio, pressupõe-se a observação de pelo menos 8 sessões de treino, com apresentação do plano e relatório das mesmas. Também proceder ao acompanhamento dos atletas em competição, procedendo à observação e análise do desempenho. A nível motor e técnico e ainda em termos antropométricos, serão feitas duas avaliações no decorrer da época, com a elaboração de um relatório. Esta fase, o estagiário já intervém na sessão de treino. O estagiário ainda terá de realizar um projeto de formação ou promoção desportiva, envolvendo a entidade acolhedora, se possível. E participar em ações de formação, congressos e afins.

3.3. Fase de Conclusão – maio/junho de 2019:

Nesta última fase, o estagiário avalia, se de todos os objetivos definidos, a congruência entre os definidos e atingidos. Avalia e reflete sobre a forma e impacto das metodologias usadas. Procede à elaboração do Relatório Final de Estágio e finaliza o dossier.

Organograma 2. Planeamento Anual do Estágio

4. Horário

Para diferentes escalões, existem dias diferentes para o treino. Os Benjamins treinam 2 vezes por semana, sendo que de momento, 2/3 atletas são desse escalão. O grupo de Iniciados treina 4 vezes por semana, segunda, terça, quinta e sexta às 17h45. Apenas dois atletas treinam 6 vezes, sendo um atleta júnior masculino às 17h45 e sábado de manhã às 10h normalmente. Já a atleta juvenil tem um horário mais individual e raramente consegue chegar antes das 18h30. Ao sábado, esta treina às 10h.

Tabela 3. Horário de treinos e posterior provas

	Horas	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Manhã	10:30 - 11:00							
	11:00 - 11:30							
	11:30 - 12:00							
	12:00 - 12:30							
Tarde	17:30 - 18:00							
	18:00 - 18:30							
	18:30 - 19:00							
	19:00 - 19:30							
	19:30 - 20:00							

Treinos	
Provas	

CAPÍTULO III – Atividades desenvolvidas

1. Treinos

"O treino desportivo há milhares de anos que é usado para preparar atletas para os Jogos Olímpicos e também para a guerra. Somente no final do século XIX, com o início dos Jogos Olímpicos da era moderna, o treino passou a ser uma estrutura sistematizada, para elevar o rendimento esportivo" (Barbanti, 2004, p. 35).

Durante o decorrer do estágio, o mais importante eram os treinos, mas com o crescer do rendimento dos atletas e com o passar da época, era de extrema importância as competições e obtenção de mínimos de participação para as competições nacionais ou até mesmo internacionais.

Os treinos eram realizados de segunda a sábado, sendo que durante a semana, realizavam-se ao final do dia e ao sábado era de manhã. Muitas vezes os sábados de manhã eram trocados por descanso, porque haveria competição durante o fim de semana. Os treinos duravam em média 2h30m. Cada treino iniciava-se sempre da mesma forma: um aquecimento, isto é, corrida contínua com exercícios de flexibilidade, mobilidade, reforço muscular e/ou técnica de corrida. Entende-se por aquecimento "todas as medidas que servem como preparação para a atividade, seja para o treinamento ou para competição, cuja intenção é a obtenção do estado ideal físico e psíquico bem como preparação cinética e coordenativa na prevenção de lesões" (Weineck, 2003). Posteriormente ao aquecimento, cada atleta seguia o seu microciclo. Mas nem todos os treinos eram iguais. Por exemplo, numa semana onde não se realizava qualquer competição, a semana caracterizava-se por ser uma semana de carga, onde o volume era alto e intensidade baixa. Já numa semana onde se ia realizar competição, dava-se mais ênfase aos pormenores técnicos e onde a intensidade subia e o volume de treino descia. Por fim, qualquer treino terminava com um retorno à calma, isto é, exercícios de alongamentos. "O alongamento é o termo usado para descrever os exercícios físicos que aumentam o comprimento das estruturas constituídas de tecidos moles e, consequentemente, a flexibilidade" (Almeida, 2006). "A flexibilidade é a habilidade para mover uma articulação ou articulações através de uma amplitude de movimento livre de dor e sem restrições, dependente da extensibilidade dos músculos, que permite que estes cruzem uma articulação para relaxar, alongar e conter uma força de alongamento" (Kisner, 1998).

2. Grupo de treino

O grupo de trabalho era constituído por 10 atletas sendo eles, cinco iniciadas, duas juvenis, dois juvenis e um júnior.

Escalões	Anos de Nascimento
Benjamins A	2010, 2011, 2012 e 2013
Benjamins B	2008 e 2009
Infantis	2006 e 2007
Iniciados	2004 e 2005
Juvenis	2002 e 2003
Juniores	2000 e 2001
Seniores	1999 e anteriores
Veteranos	≥ 35 Anos

Figura 9. Escalões etários 2018/2019 (fonte: site da AAG)

Enquanto estagiário, a função inicial era observar e ajudar a treinadora Andreia na aplicação dos treinos. Esta ajuda passava pelo facto de como praticante da modalidade, tinha a perceção e aptidão motora em facultar ajuda aos atletas que não conseguiam realizar as tarefas, como por exemplo, a técnica de corrida, da maneira mais correta. Muitas vezes, a treinadora Andreia não estava presente, uma vez que está a obter o grau de doutoramento, no Porto. Todas as ausências eram um desafio para mim, uma vez que aí podia desempenhar o papel de treinador principal e os atletas ficarem sob a minha tutela.

Com o passar do tempo, fui ganhando confiança na minha relação com os atletas e com a treinadora, passando a desempenhar uma função diferente: comecei a planear os treinos, de acordo com a periodização em questão e sempre em conversa com a treinadora.

O grupo de treino mostrou sempre empenho, determinação e foco em cada tarefa realizada, sendo ela mais fácil ou mais difícil. Uma coisa que aprendi ao longo do tempo, enquanto atleta, foi que por mais difícil que seja o atletismo, há de sempre compensar o sacrífico que foi feito.

Muitas vezes usei o meu conhecimento como atleta para os motivar para as competições, para nunca desistirem, porque acho que para se ser um bom treinador, temos de passar pela fase de ser atleta e deste modo, ajudar a contornar/superar de forma mais

eficaz a fustração, falta de motivação, ansiedade (sentimentos por mim experienciados) que os atletas possam manifestar.

No geral, o grupo de treino sempre tentou comparecer nos dias de treino, sendo que não é fácil muitas vezes, devido a imprevistos que podem comprometer a presença no treino. Digo isto, porque grande parte dos atletas constituintes do grupo, não tinham o objetivo de treinar para competir, participavam nos treinos como forma de ocupação do tempo e de convívio, embora a minha visão e a da treinadora Andreia fosse oposta, isto é, o objetivo era motivá-los para a competição.

3. Avaliações físicas e psicológicas.

As constantes avaliações feitas no atletismo, depois da sua realização e análise dos dados, fornecem ao treinador dados importantes, isto é, diz-nos se o atleta está a responder bem ao treino que lhe é dado, se está a progredir de mesociclo para mesociclo.

A nível de avaliações que podem ser feitas, foram efetuados dois tipos no decorrer da época: dois testes físicos e um teste psicológico.

Acho importantíssimo os testes físicos serem feitos, porque, como já disse anteriormente, os dados recolhidos fornecem aos treinadores o estado do atleta em termos físicos e em termos sociais, como se relaciona com os seus companheiros de treino.

3.1. Avaliações físicas

Segundo Monteiro (2009, p. 16) “a avaliação física consiste em um processo sistematizado e sistemático no que diz respeito à coleta de dados, ao tratamento destes dados e a análise de resultados.”

Para tal, foram efetuadas duas avaliações no decorrer da época, para ver como estavam os atletas fisicamente e se estavam a responder bem aos treinos que lhes estavam a ser facultados.

Os testes físicos realizados foram: 40 metros, salto pés juntos, triplos, lançamentos dorsal e ventral. Ainda se procedeu à avaliação da altura e peso dos atletas e posteriormente o cálculo do IMC. A análise do IMC permite-nos avaliar o atleta tendo em conta se está abaixo do peso ideal, no peso ideal ou acima do peso ideal em função da sua altura. O material utilizado para todas estas avaliações foi: uma fita métrica, cones, balança e calculadora.

Na tabela seguinte, estão presentes os testes feitos aos atletas, bem como a designação dos mesmos com as respetivos anos de nascimento e escalão etário correspondente à presente época desportiva.

Tabela 4. Testes físicos e resultados

		Testes físicos	13/nov/18	1º													
	Ano nascimento	Escalão	Altura (m)	Peso (kg)	IMC	40 metros (seg)		Salto pés juntos (m)		Triplos (m)		Pentas (m)		Lançamento dorsal (m)		Lançamento ventral (m)	
A	2004	Iniciada	1,59	49	19,3821447	6,29	6,03	1,91	1,89	5,6	5,75	9,35	9,32	5,21	4,87	5,99	5,81
B	2004	Iniciada	1,62	48,9	18,6328304	6,59	6,61	2	2,01	5,95	6	9,9	9,94	5,19	3,9	5,13	4,76
I	2003	Juvenil	1,61	50,5	19,4822731	6,36	6,23	2,02	2,1	5,2	5,17	8,75	8,74	5,89	5,85	5,04	5,33
J	2003	Juvenil	1,6	47,9	18,7109375	5,38	5,41	2,41	2,67	6,55	7,15	12,56	12	7,59	7,33	5,25	8,21
Ma	2004	Iniciada	1,53	46,1	19,6932804	6,89	6,9	1,78	1,81	4,95	5	7,9	7,99	5,45	5,29	4,38	3,71
Mi	2004	Iniciada	1,59	52	20,5688066	6,81	6,67	1,8	2	5,53	5,05	9,3	8,8	5,77	6,22	5,32	5,2
P	2001	Júnior	1,7	59,7	20,6574394	5,03	4,95	2,73	2,75	7,8	7,81	13,67	13,75	8,55	7,82	7,92	7,5
R	2002	Juvenil	1,73	66,1	22,0856026	5,85	5,67	2,2	2,32	6,7	6,79	10,9	10,74	12,08	10,47	9,45	9,47
Ta	2005	Iniciada	1,69	55	19,2570288	6,73	6,56	1,92	1,93	5	5,04	8,7	8,94	5,83	5,39	3,99	4,64
To	2003	Juvenil	1,77	53	16,9172332	5,79	5,83	2,43	2,3	6,5	6,3	10,9	10,6	7,23	7,34	5,98	6,22
MÉDIAS	----------	----------	1,643	52,82													

IMC	
Abaixo do peso	<18,5
Peso normal	18,5-24,9
Excesso de peso	25-29,9
Obesidade I	30-34,9
Obesidade II	35-39,9
Obesidade III	>40

		Testes físicos	24/mai/19	2º													
	Ano nascimento	Escalão	Altura (m)	Peso (kg)	IMC	40 metros (seg)		Salto pés juntos (m)		Triplos (m)		Pentas (m)		Lançamento dorsal (m)		Lançamento ventral (m)	
A	2004	Iniciada	1,6	50	19,53125	6,36	6,32	1,95	1,96	5,72	5,78	9,56	9,46	5,14	5,24	6,12	6,23
B	2004	Iniciada	1,62	49,5	18,861454	6,45	6,33	1,94	2	5,82	5,79	10,01	10,21	4,98	5,45	5,12	5,34
I	2003	Juvenil	1,61	51,2	19,7523244	6,34	6,21	2,05	2,06	5,35	5,42	9,01	8,81	5,99	5,57	5,2	5,1
J	2003	Juvenil	1,61	48,6	18,7492766	5,12	5,09	2,56	2,67	6,89	6,82	13,02	13,01	8,04	8	9	8,57
Ma	2004	Iniciada	1,55	46,8	19,4797086	6,78	6,75	1,65	1,71	4,68	4,61	7,69	7,71	5,56	5,61	4,77	4,65
Mi	2004	Iniciada	1,58	52,9	21,1905143	6,76	6,65	1,76	1,82	5,45	5,32	8,98	9,03	6,04	6,23	5,66	5,68
P	2001	Júnior	1,7	58,4	20,2076125												
R	2002	Juvenil	1,74	67,2	22,1957987	5,84	5,56	2,45	2,52	7,1	6,96	11,06	11,23	12,75	12,56	10,01	10,34
Ta	2005	Iniciada	1,71	57	19,4931774	6,67	6,56	1,82	1,94	5,1	5,23	8,92	9,01	6,01	5,45	4,55	4,23
To	2003	Juvenil	1,79	54,1	16,8846166	5,58	5,71	2,34	2,25	5,98	6,01	11	10,92	8	8,15	5,67	5,78
MÉDIAS	----------	----------	1,651	53,57													

* não realizou os testes físicos, devido a lesão

3.2. Avaliação psicológica

O atletismo é um desporto individual, por sua vez, embora haja uma equipa que possamos representar, essa equipa vai depender dos resultados individuais de cada um. A dificuldade em superar-se a si mesmo por vezes torna-se difícil, mas trabalhando em grupo tudo se torna mais fácil, isto é, nos treinos temos sempre aquele companheiro que faz as mesmas provas que nós e é sempre uma mais valia quando se está a treinar.

Decidi utilizar este teste como exemplo para saber como se relacionavam entre si, os atletas do grupo. Esta ideia surgiu na unidade curricular Observação e Análise do Treino, no primeiro ano, primeiro semestre, licenciatura em Desporto, no IPG. O teste aplicado foi o teste da afetividade, uma vez que este foi utilizado na realização de um trabalho de uma unidade curricular, o qual achei bastante interessante e ser a melhor oportunidade de o colocar em prática. O teste consistia em perguntar ao atleta como se relacionava com um outro atleta, classificando essa relação em + (positiva), - (negativa) ou 0 (indiferente).

Para Wallon (1979), a afetividade está relacionada "às sensibilidades internas e se orienta em direção ao mundo social e para a construção da pessoa." Ainda, Galvão (1995), vem dizer que a afetividade "envolve as emoções, que é de natureza biológica, dos sentimentos, das vivências humanas, do desenvolvimento da fala, que possibilita transmitir ao outro o que sentimos."

Para tal, como já referi acima, um a um, fui perguntando como se relacionava com todos os atletas, classificando com +, - ou 0. Este inquérito foi anónimo.

Tabela 5. Resultados do teste da afetividade

	T	Mi	A	Ma	I	J	Ta	B	R
To		+	+	+	+	+	+	0	0
Mi	+		+	+	+	+	+	+	0
A	+	+		+	+	0	+	+	+
Ma	+	+	0		+	0	+	0	0
I	+	+	+	+		+	+	0	+
J	+	+	0	0	0		+	+	0
Ta	+	+	0	0	+	+		+	+
B	+	0	+	0	0	+	+		+
R	0	0	+	0	+	0	+	+	

Legenda	
Negativo	-
Neutro	0
Positivo	+

4. Acompanhamento em provas

No decorrer da época 2018/2019, houve várias provas de relevo, em que permitia aos atletas e treinadores ver se o treino estava a sortir efeito, isto é, o atleta ao fazer recorde pessoal ou até mesmo mínimos para alguma competição queria dizer o trabalho no treino estava a ser bem feito.

O meu trabalho enquanto treinador-estagiário, foi de facto, acompanhar o atleta nas provas, mas como treinador, propriamente dito, também tive a oportunidade de dar feedbacks, ajudá-los emocionalmente (motivar um atleta com palavras postivas, tentando manter um ambiente mais descontraído, afirmando que a prova vai correr bem e caso isso não aconteça, dizer ao atleta que posteriormente iremos analisar a prova, identificar os aspetos menos positivos e trabalhar no sentido de melhores resultados), porque, enquanto atleta, a minha palavra tem um maior valor porque posso transmitir conhecimento e até ideias de como manter a concentração, a motivação para a competição.

4.1 5º Encontro de Atletismo de Pista "Abaixo de Zero"

Esta foi a minha primeira prova enquanto treinador-estagiário.

Realizou-se dia 15 de dezembro no Estádio Municipal da Guarda. Esta prova está inserida no que respeita ao calendário da presente época desportiva da Associação de Atletismo da Guarda.

Apesar das condições meteorológicas adversas, as provas decorreram dentro da normalidade. Contou com a presença de alguns atletas mais experientes, como o caso do barreirista que já pertenceu aos quadros da equipa do CAS, atualmente a representar o SLB. Ainda contou com as presenças da treinadora Andreia e a minha, enquanto atletas.

Foi uma prova, de facto, muito complicada de se realizar, devido às condições meteorológicas (muito vento, nevoeiro e chuva). Nenhum atleta alcançou qualquer marca de recorde pessoal ou até mesmo mínimos.

Na página seguinte, encontra-se a tabela (tabela º6) com as provas que cada um realizou, bem com as marcas obtidas nessas mesmas provas.

Tabela 6. Resultados e provas realizadas 1

Nome/Prova	Escalão	60 metros	150 metros	200 metros	250 metros	1000 metros	Comprimento
T	Infantil	10"10	26"06				
I	Iniciada	9"54			40"93		
B	Iniciada	9"89					3m65
M	Iniciada					4'21"91	
R	Juvenil	8"78		29"44			
A.N	Sénior	8"86		31"12			
J	Iniciado	8"08			34"47		
A.R	Sub23			25"14			

4.2. Quilómetro Distrital

Dentro daquilo que é o calendário da época 2018/2019, esta foi a primeira prova de verão. Esta prova serviu para apurar os atletas jovens (iniciados e juvenis) de ambos os géneros. Como já disse, permitiu o apuramento destes atletas, para o Quilómetro Nacional, prova que se vai realizar dia 4 de maio, em Ponte de Sor.

As condições dessas provas foram já melhores que as da primeira prova, com sol e um pouco de calor, sentindo-se uma leve brisa em que o vento soprava a favor na reta dos 100 metros.

Na tabela nº7 estão presente os atletas que fizeram prova e ainda as provas realizadas e as marcas obtidas.

Embora a atleta J e o atleta M não façam parte do grupo de treino, fazem parte do clube e treinam connosco, mas não inseridos no grupo, porque o treinador deles é outro.

Tabela 7. Resultados e provas realizadas 2

Nome/Prova	Escalão	200 metros	1000 metros
M	Iniciado	X	2’55’’25
J	Iniciada	X	3’04’’81
M	Iniciada	X	4’27’’76
R	Juvenil	28’’76	X
A.N	Sénior	28’’57	X
A.R	Sub23	24’’18	X

4.3. 33ª Campeonato Distrital de Iniciados

Realizou-se dias 18 e 19 de maio, no Estádio Municipal da Guarda, a prova de pista, o 33º Campeonato Distrital de Iniciados.

Esta prova serviu para apurar os campeões no escalão de Iniciados do distrito e ainda contou com algumas provas extra para diversos atletas alcançarem os mínimos de participação em provas nacionais e internacionais.

Pelos resultados alcançados, tendo em conta o vento forte que se sentia na reta, nomeadamente vento contra, as marcas dos atletas foram de uma grande valia. Tenho de salientar a excelente corrida do atleta M, nos 250 metros barreiras com o tempo de 38’’04, tendo em conta que é meio fundista e realizou esta prova da melhor maneira possível. Também de salientar o recorde pessoal da atleta R no dardo, passando de 40,52 metros para 40,92 metros. A atleta M fez a prova 4000 metros marcha com o tempo de 31’00’’17, a primeira prova de sempre tanto na distância como na marcha, sendo que o tempo que obteve dá grandes referências para o futuro.

Tabela 8. Resultados e provas realizadas 3

Nome	Escalão	80m	comprimento	vara	250mb	300m	dardo, 500gr	200m	400mb	4000mx	800m	80mb	altura	quadruplo	1500m obst	100m	300mb
B	Iniciada	11"87	4,05m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Mi	Iniciada	x	x	1,65m	x	x	x	x	x	x	x	16"69	x	x	x	x	x
M	Iniciado	x	x	x	38"04	x	x	x	x	x	x	x	x	x	4'43"16	x	x
Ir	Juvenil	x	x	x	x	48"67	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
R	Juvenil	x	x	x	x	x	40,92m	29"26	x	x	x	x	x	x	x	13"70	x
And	Sénior	x	x	x	x	x	x	29"91	x	x	x	x	x	x	x	13"72	x
And	Sub23	x	x	x	x	x	x	x	62"98	x	x	x	x	x	x	x	x
M	Iniciada	x	x	x	x	x	x	x	x	31'00"17	x	x	x	x	x	x	x
Jo	Iniciada	x	x	x	x	x	x	x	x	x	2'26"59	x	x	x	x	x	x
T	Iniciada	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	15"64	1,30m	x	x	x	x
Adr	Iniciada	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10,85 (+2.3)	x	x	x
To	Juvenil	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	52"96

4.4. 38º Campeonato Distrital sub18/Juvenis

Realizou-se dias 25 e 26 de maio, no Estádio Municipal da Guarda, a prova de pista, o 38º Campeonato Distrital sub18/Juvenis.

Apesar do vento a favor, fora do que é regulamentar (acima de 2.0), as provas contaram com muito calor e sol. As marcas obtidas foram de grande valia, como se pode observar na tabela nº9, para aquilo que se avizinha, que são as provas nacionais. Os atletas fizeram maioritariamente as provas que cada tem de fazer, fora exceções, como a atleta J e o atleta M, que para além das provas de meio fundo que realizam, fizeram uma prova de velocidade, nomeadamente os 300 metros planos e com excelentes marcas.

De salientar, o atleta J que treina comigo, fez pela primeira vez 300 metros planos, obtendo uma excelente marca. Já eu, consegui fazer a minha melhor marca da época aos 200 metros planos.

Tabela 9. Resultados e provas realizadas 4

Nome	Escalão	100m	200m	300m	800m	5000mx	100mb	110mb	altura	triplo salto	dardo
Be a	Iniciada									8,42m	
Má e	Iniciado			41"53	2'11"26						
In ra	Juvenil				2'39"37						
Raf o	Juvenil	13"63	28"67								34,98m
Anc	Sénior		28"63								
An	Sub23		23"62								
Ma	Iniciada					39'23"19					
Joa	Iniciada			44"78	2'21"97						
Ta	Iniciada						19"05		1,30m		
Ac	Iniciada									8,51m	
To	Juvenil							20"02	1,40m		
Ca	Juvenil					35'54"94					
Jo	Juvenil			39"29							

5. Ações de formação

As ações de formação fazem parte daquilo que é o percurso enquanto treinador. É de extrema importância a presença nestas ações de formação, porque podemos adquirir mais e melhor conhecimento de novas técnicas práticas e/ou teóricas.

5.1 Jornadas Técnicas de Lançamentos – Guarda

Esta foi a minha primeira formação realizada no estágio. Decorreu na Guarda, durante o fim de semana, dias 30 e 31 de março de 2019. Durante os dois dias de formação, a mesma ocupou a parte da manhã e da tarde do dia 30 e no dia 31, só ocupou a parte da manhã

Esta formação teve como principal foco os lançamentos, nomeadamente, martelo e disco. Contou com as presenças de:

- Paulo Reis: Técnico Nacional Lançamentos Martelo;
- Paulo Oliveira: Biomecânico da FPA;
- Carlos Tribuna: Técnico Nacional Lançamentos Dardo
- Nuno Ribeiro: Fisiologista da FPA.

Em anexo (anexo 7), segue o certificado da formação em questão.

5.2 Seminário de Andebol no IPG – Carreira Dual

Esta formação decorreu no IPG, no dia 8 de abril de 2019. Teve como principal foco a carreira dual no desporto de Alta Competição, isto é, ser jogador de alto rendimento não implica que não possam tirar uma licenciatura. E que no final da carreira não possam ser treinadores ou mesmo diretores. Contou com a presença de:

- Paulo Licos: Técnico Superior do IPDJ;
- Hugo Canela treinador principal do SCP;
- Carlos Carneiro: jogador e capitão do SCP e atual licenciado;
- Bosko Bjelanovic: jogador do SCP e atual licenciado;
- Daniel Freitas: em representação da Associação de Andebol da Guarda (Árbitro internacional);
-Alfredo Torres: jogador do FC Porto a frequentar a faculdade.

Em anexo (anexo 7), segue o certificado do seminário em questão.

Reflexão Final

No princípio do ano, não tinha qualquer noção de como seria o estágio ou como iria decorrer a própria unidade curricular Estágio em Treino Desportivo. No segundo ano da licenciatura, foram-nos dadas todas as informações acerca dos locais de estágio e de como proceder ao pedido do mesmo para determinada entidade. Mas chego agora à conclusão ser fundamental estar nesta situação em primeira pessoa, pois só assim pude para perceber na íntegra tudo o que é fundamental a um bom treinador.

A primeira parte começou pela elaboração do Plano Individual do Estágio. Uma das tarefas que achei mais difícil foi mesmo elaborar os objetivos que tinha de cumprir ao longo do estágio. Uma outra tarefa que achei complexa foi, após pesquisar informações acerca dos recursos humanos do CAS, ter de entrar em contacto com o clube e e não sendo suficiente, enviar pelo correio documentos para assinar e carimbar, sendo que estes só foram devolvidos 1 a 2 meses depois.

Após a realização do Plano Individual de Estágio, tive ainda de apresentar este mesmo Plano em poster. A realização do poster em si não foi difícil, porque era só ter imaginação e criatividade para a elaboração do mesmo. Esta criatividade e imaginação era para chamar a atenção para quem tive de apresentar, nomeadamente ao professor Faber e ao professor António. O que mais receava era mesmo as perguntas que me poderiam fazer no final da apresentação, mas tudo correu da melhor maneira.

Ao longo do estágio, as coisas foram correndo da melhor maneira possível. Primeiro, pelo facto da minha tutora, Andreia Nicolau, ajudar-me a integrar o grupo e esse mesmo grupo ser constituído por pessoas fantásticas, que simplesmente ajudavam a motivar-me cada vez mais e a estar cada vez mais presente na evolução dos atletas.

Também tive a oportunidade de conhecer o treinador principal, professor João Gomes. Este senhor mostra que vale a pena treinar no clube que está inserido, devido ao enorme conhecimento pelo atletismo como também pelo imenso currículo que tem como treinador. Digo isto, porque, este treinador se tiver que ir a um sítio em que o atleta tenha de fazer mínimos de participação quer seja numa prova nacional ou até mesmo internacional, o professor desloca-se até esse mesmo sítio só para o atleta ter a oportunidade de fazer mínimos. Isso é de louvar num treinador.

Falando em treinador, pude pela primeira vez, estar na pele de um. Sou atleta já há dez anos, mas ser atleta e ser treinador são duas coisas completamente diferentes. Ser atleta resume-se em fazer o que o treinador manda. Já ao ser treinador, passei pela

experiência de planear treinos, ajudar os atletas e dar o treino em si. E não é fácil! Ser treinador não exige só ter conhecimentos teóricos, é preciso saber transmiti-los, é preciso saber ensinar. Contudo, pude aprender com a Andreia a elaborar os treinos, a planear da melhor forma e a ter a melhor postura nos treinos.

Espero ter estado à altura do desafio, uma vez que me sinto muito à vontade dentro da modalidade devido a prática da mesma já alguns anos. Atingi os objetivos que no início do ano foram estabelecidos (gerais e específicos, descritos na página 13) e consegui concluir o estágio da melhor maneira possível. Apenas fica a saudade como aspeto negativo do estágio, porque foram muitas horas com aquele grupo à qual vou me lembrar sempre deles e ao longo do tempo que for passando tentar manter o contato com eles e sempre que possível vê-los nas provas ao seu melhor nível.

Para concluir, mas não querendo significar que seja o fim, mas sim o fim de uma etapa, quero agradecer a todos os evolventes nestes três anos de licenciatura e que vale a pena fazer sacrifícios para alcançar-mos aquilo que pretendemos e que no fim vale sempre a pena o esforço e dedicação que se põe nas pequenas coisas do dia a dia.

Referências Bibliográficas

- ALMEIDA, T.T.; Jabur NM. Mitos e Verdades sobre Flexibilidade: Reflexões sobre o Treinamento de Flexibilidade na Saúde dos Seres Humanos. Motricidade 2006; 3:337-44.
- BARBANTI, V. J. Teoria e pratica do treinamento esportivo. 2ª ed. São Paulo: Edgard blücher, 2004.
- DANTAS, E.H.M. Periodização do treinamento. A prática da preparação física, p. 63- 71, 2003.
- GALVÃO, Izabel. Henri Wallon: uma conceção dialética do desenvolvimento infantil. 2ª Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1995.
- KISNER, C.; Colby, L. (1998). Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas (3ª edição). São Paulo: Editora Manole Ltda
- MONTEIRO, Fontoura 2° Edição. Avaliação para Atividades Físicas. Jundiaí/SP, 2009.
- WALLON, Henry (1973/1975). A psicologia genética. Trad. Ana Ra. In. Psicologia e educação da infância. Lisboa: Estampa (coletânea).
- WEINECK, J. Treinamento Ideal. 9ª Ed. São Paulo: Manole, 2003.

ANEXOS

Anexo 1

Calendário Anual das provas

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

CALENDÁRIO da Associação de Atletismo da Guarda

CALENDÁRIO da Federação Portuguesa de Atletismo

ÉPOCA 2018/2019

NOVEMBRO/2018

04	domingo	Campeonato de Portugal de Maratona 15ª Maratona do Porto 29º Corta-Mato Cidade de Amora	Porto Porto Amora
11	domingo	4º Corta-Mato de Barcelos Campeonato Nacional de Meia Maratona para Masters - *ANAV* 44ª Meia Maratona Internacional da Nazaré **29º Corta-Mato de S. Martinho - *AAG***	Barcelos Nazaré Nazaré **Guarda (PURD)**
18	domingo	Cross de Torres Vedras 37º Corta-Mato de Matos Velhos	Torres Vedras Torres Vedras
25	domingo	**42º Grande Prémio de Atletismo da Guarda - *AAG***	**Guarda-Gare**

DEZEMBRO/2018

01	sábado	**19º G.P. Marcha Atlética de C. Beira/"Memorial Carlos Amaral"** **Campeonato Distrital de Marcha Atlética**	**Celorico da Beira** **Celorico da Beira**
03	2ª feira	**Corta-Mato do Desporto Escolar - Fase CLDE Guarda**	**Guarda (PURD)**
08	sábado	**22º Torneio de Atletismo em Pavilhão da Guarda - *AAG*** **Festival de Benjamins em Pavilhão - *AAG***	**Guarda** (PAV. M. S. Miguel) **Guarda** (PAV. M. S. Miguel)
15	sábado	**5º Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero" - *AAG; AACB e AAV***	**Guarda**
16	domingo	Camp. Nacional Marcha Curta (10Kms) em Estrada Masters - *ANAV* 4º Challenge de Leiria em Marcha Atlética - *LMAC*	Leiria Leiria
22	sábado	**3ª Corrida Noturna Notícias de Gouveia/ABPG**	**Gouveia**
25	3ª feira	**N A T A L**	
30	domingo	**32ª Corrida de S. Silvestre da Serra da Estrela - *GDLor***	**Loriga**
31	2ª feira	**Corrida São Silvestre "Cidade Falcão" - *CMP***	**Pinhel**

JANEIRO/2019

05	sábado	**1º Corta-Mato "Terras de Bandarra" - *GDT***	**Trancoso**
12	sábado	Camp. Nacional Sub18 e Sub20 Provas Combinadas em PC - *FPA* Meeting "Mário Moniz Pereira" em Pista Coberta - *FPA* 26º Campeonato Nacional de Estrada - *FPA* Campeonato Nacional de Estrada para Masters - *ANAV*	Braga CAR - Jamor Oeiras - Jamor Oeiras - Jamor
13	domingo	Camp. Nacional Sub18 e Sub20 Provas Combinadas em PC - *FPA* Campeonato Nacional de Marcha em Estrada - 35Km e 50Km Camp. Nacional Marcha Longa (20Kms) em Estrada Masters - *ANAV*	Braga Porto de Mós Porto de Mós
19	sábado	Camp. Nacional Clubes Pista Coberta-Fase Apuramento-Masc e Fem	Pombal
20	domingo	Camp. Nacional Clubes Pista Coberta-Fase Apuramento-Masc e Fem	Pombal
27	domingo	**41º Campeonato Distrital de Corta-Mato**	**Aldª Stº António-Sabugal**
30	4º feira	**Torneio Local de Atletismo de Pista do Desporto Escolar - *DE***	**Sabugal**

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FEVEREIRO/2019

02	sábado	Meeting de Pombal em Pista Coberta Campeonato Nacional Sub18 (Juvenis) em Pista Coberta	Pombal Pombal
03	domingo	Campeonato Nacional Sub18 (Juvenis) em Pista Coberta	Pombal
09	sábado	Campeonato de Portugal em Pista Coberta Campeonato de Portugal de Provas Combinadas em Pista Coberta **21º Triatlo Técnico Jovem Distrital** ***(Inf./Inic./Sub18(Juv.))***	Pombal Pombal **Guarda**
10	domingo	Campeonato de Portugal em Pista Coberta Campeonato de Portugal de Provas Combinadas em Pista Coberta	Pombal Pombal
16	sábado	Campeonato Nacional Clubes em Pista Coberta-Final I e II Divisão	Braga
17	domingo	Campeonato Nacional Clubes em Pista Coberta-Final I e II Divisão	Braga
23	sábado	Campeonato Nacional Sub20 (Juniores) em Pista Coberta Campeonato Nacional de Lançamentos Longos Campeonato Nacional de Corta-Mato Absolutos Curto Campeonato Nacional de Corta-Mato Curto para Masters - *ANAV* Campeonato Nacional de Corta-Mato Universitário - *FADU* Campeonato Nacional Corta-Mato do Desporto Escolar *(Inf/Inic/Juv)*	Braga Vagos Marinha Grande Marinha Grande Marinha Grande Marinha Grande
24	domingo	Campeonato Nacional Sub20 (Juniores) em Pista Coberta Campeonato Nacional de Lançamentos Longos Sub18 (Juvenis)	Braga Vagos

MARÇO/2019

02	sábado	Campeonato Nacional de Sub23/Esperanças em Pista Coberta 18º Triatlo Técnico Nacional (Inic+Sub18(Juv)) em Pista Coberta Campeonato Nacional de Masters em Pista Coberta - *ANAV*	Pombal Alpiarça Braga
03	domingo	Campeonato Nacional de Sub23/Esperanças em Pista Coberta Campeonato Nacional de Masters em Pista Coberta – *ANAV* **6ª Fun Run - Carnaval'2019 - *CMG***	Pombal Braga **Guarda**
05	3ª feira	**C A R N A V A L**	
06	4ª feira	Torneio de Qualificação para os Jogos ISF	Lisboa (INATEL)
07	5ª feira	Torneio de Qualificação para os Jogos ISF	Lisboa (INATEL)
09	sábado	Camp. Nacional de Marcha em Estrada de 20Km +Sub18 e Sub20 Torneio Nacional Marchador Jovem "*Susana Feitor*" Campeonato Nacional Pentatlo em Pista Coberta para Masters-*ANAV*	Ourém Ourém Pombal
10	domingo	Campeonato Portugal Corta-Mato Longo, Sub20 (Jun.) e Sub18 (Juv.) Campeonato Nacional de Corta-Mato Longo para Masters - *ANAV*	Lisboa (Bela Vista) Lisboa (Bela Vista)
13	4ª feira	**15º Torneio Megas-Fase Coordenação Local Desporto Escolar**	**Guarda**
16	sábado	Camp. Nacional Inverno Lançamentos Longos para Masters -*ANAV*	Lisboa (Lumiar)
17	domingo	Campeonato Nacional Universitário em Pista Coberta - *FADU*	Pombal
23	sábado	**Torneio de Abertura de Pista**	**Guarda**
31	domingo	**5ª Corrida do Alva** **Grande Prémio Jovem do Alva** **25º Campeonato Distrital de Estrada da AA Guarda - *AAG*** **Campeonato Distrital de Estrada da ADA Coimbra - *ADAC***	**Sandomil/Penalva de Alva** **Sandomil/Penalva de Alva** **Sandomil/Penalva de Alva** **Sandomil/Penalva de Alva**

Atualizado em: 02 de abril de 2019.

Calendário AAG/2019 - 2 -

Associação de Atletismo da Guarda
Avª. do Estádio Municipal *Bancadas do Estádio* *6300 - 705 Guarda*
Telefone: 271 221 721 *www.aag.pt* *E-mail: aaguarda@aag.pt*

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

ABRIL/2019

01	2ª feira	Início da zona verde	
05	6ª feira	15º Mega - Fase Final Nacional	Faro
06	sábado	15º Mega - Fase Final Nacional Campeonato Nacional de 10 000m para Masters - *ANAV* 28º Grande Prémio Internacional de Rio Maior em Marcha **Campeonato Distrital de Provas Combinadas** ***(Dec./Hept.)***	Faro Rio Maior **Guarda**
07	domingo	**Campeonato Distrital de Provas Combinadas** ***(Dec./Hept.)***	**Guarda**
13	sábado	Campeonato de Portugal de 10 000m - *RFEA/FPA* **33º Torneio Distrital "Atleta Completo" / Campeonato Distrital Jovem Provas Combinadas** ***(Inf./Inic./Sub18 (Juv.))*** *	Burjassot - Espanha **Guarda**
14	domingo	16ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha - 1ª Jornada 14º Cross de Montanha da JOBRA Branca **33º Torneio Distrital "Atleta Completo" / Campeonato Distrital Jovem Provas Combinadas** ***(Inf./Inic./Sub18 (Juv.))*** *	Albergaria-A-Velha Albergaria-A-Velha **Guarda**
15	2ª feira	Fim da zona verde	
21	domingo	P Á S C O A	
24	4ª feira	**Torneio Atletismo Pista do Desporto Escolar - Fase CLDE Guarda**	**Guarda**
25	5ª feira	Taça de Portugal de Marcha Atlética **6ª Corrida da Liberdade - *CMT***	Quarteira **Trancoso**
27	sábado	7º Meeting "Fernando Alves" **Quilómetro Distrital**	Marinha Grande **Guarda**
28	domingo	Campeonato Nacional de Maratona para Masters - *ANAV* **2º Sabugal a Correr - *UFSASA***	**Sabugal**

MAIO/2019

01	4ª feira	**38ª Grande Corrida Popular 1º de Maio - *USG***	**Guarda**
04	sábado	16º Quilómetro Jovem Nacional	Ponte de Sor
05	domingo	16ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha - 2ª Jornada Corrida de Montanha de Vila Real **8º Troféu Professor António Brito Gordo - *NDCG***	Lordelo Lordelo **Gouveia**
11	sábado	Campeonato Regional de Pista do Desporto Escolar *(Inic./Juv.)* XI Meeting de Atletismo "Vitor Tavares" **33º Campeonato Distrital de Iniciados** *	Vagos Faro **Guarda**
12	domingo	**33º Campeonato Distrital de Iniciados** *	**Guarda**
18	sábado	Torneio "Atleta Completo" Nacional *(Inic.)* Camp. Nacional Sub18, Sub20 e Seniores Provas Combinadas Festival Nacional de Velocidade e Estafetas	Lisboa (EUL) Lisboa (EUL) Lisboa (EUL)
19	domingo	Torneio "Atleta Completo" Nacional *(Inic.)* Camp. Nacional Sub18, Sub20 e Seniores Provas Combinadas Campeonato Nacional Universitário de Pista - *FADU*	Lisboa (EUL) Lisboa (EUL)

Atualizado em: 02 de abril de 2019.

Calendário AAG/2019 - 3 -

Associação de Atletismo da Guarda
Avª. do Estádio Municipal *Bancadas do Estádio* *6300 - 705 Guarda*
Telefone: 271 221 721 *www.aag.pt* *E-mail: aaguarda@aag.pt*

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

25	sábado	16ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha - 3ª Jornada 6º Grande Prémio de Montanha de Cinfães **38º Campeonato Distrital Sub18 (Juvenis) ***	Cinfães Cinfães **Guarda**
26	domingo	**38º Campeonato Distrital Sub18 (Juvenis) ***	**Guarda**
31	6ª feira	Campeonato Nacional de Pista do Desporto Escolar Sub18 (*Juv.*) *DE*	Elvas

JUNHO/2019

01	sábado	Campeonato Nacional de Pista do Desporto Escolar Sub18 (*Juv.*) *DE* Meeting Internacional Jovem de Leiria **34º Torneio Distrital "Olímpico Jovem"** ***(Inf./Inic./Sub18 (Juv.))*** *****	Elvas Leiria **Guarda**
02	domingo	Campeonato Nacional de Pista do Desporto Escolar Sub18 (*Juv.*) *DE* **34º Torneio Distrital "Olímpico Jovem"** ***(Inf./Inic./Sub18 (Juv.))*** *****	Elvas **Guarda**
06	5ª feira	Taça do Desporto Escolar - *CNID*	Jamor
07	6ª feira	Taça do Desporto Escolar - *CNID*	Jamor
08	sábado	37º Torneio Nacional "Olímpico Jovem" *(Inic./Juv.)* Meeting "Cidade de Abrantes" Meeting "Maia Cidade do Desporto" **14ª Milha Urbana da Serra da Estrela - *ACRSD***	Lagoa Abrantes Maia **S. Romão - Seia**
09	domingo	37º Torneio Nacional "Olímpico Jovem" *(Inic./Juv.)* 21º Campeonato Nacional de Corrida em Montanha 5ª Corrida de Montanha de Porto Moniz	Lagoa Porto Moniz/Madeira Porto Moniz/Madeira
10	2ª feira	Meeting "Cidade de Lisboa" **37º Campeonato Distrital Sub20 (Juniores)**	Lisboa **Guarda**
15	sábado	Campeonato Nacional de Clubes Pista Ar Livre - Fase Apuramento **33º Campeonato Distrital de Infantis ***	**Guarda**
16	domingo	Campeonato Nacional de Clubes Pista Ar Livre - Fase Apuramento **33º Campeonato Distrital de Infantis ***	**Guarda**
20	5ª feira	Meeting Arunca **37º Campeonato Distrital Sub20 (Juniores)**	Pombal **Guarda**
22	sábado	Campeonato Nacional de Sub23/Esperanças 16ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha - 4ª Jornada 1ª Corrida de Montanha de Oleiros **3º Tetratlo Jovem Distrital** ***(Inf./Inic./Sub18 (Juv.))***	Vagos Oleiros Oleiros **Guarda**
23	domingo	Campeonato Nacional de Sub23/Esperanças **19º Campeonato Distrital de Masters**	Vagos **Guarda**
28	6ª feira	Campeonato Nacional de Iniciados do Desporto Escolar *DE*	Setúbal
29	sábado	Campeonato Nacional de Iniciados do Desporto Escolar *DE* II Meeting de São João **41º Campeonato Distrital Absoluto**	Setúbal Braga **Guarda**
30	domingo	Campeonato Nacional de Iniciados do Desporto Escolar *DE* **41º Campeonato Distrital Absoluto**	Setúbal **Guarda**

Atualizado em: 02 de abril de 2019.

Calendário AAG/2019 - 4 -

Associação de Atletismo da Guarda
Avª. do Estádio Municipal *Bancadas do Estádio* *6300 - 705 Guarda*
Telefone: 271 221 721 *www.aag.pt* *E-mail: aaguarda@aag.pt*

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

JULHO/2019

05	6ª feira	**20º Meeting Internacional de Atletismo da Guarda - *AAG*** **Meeting Jovem da Guarda**	**Guarda** **Guarda**
06	sábado	Campeonato Nacional de Sub20 (Juniores) Campeonato Nacional Masters de Pista ao Ar Livre - *ANAV*	Viana do Castelo Lousada
07	domingo	Campeonato Nacional de Sub20 (Juniores) Campeonato Nacional Masters de Pista ao Ar Livre - *ANAV*	Viana do Castelo Lousada
13	sábado	Campeonato Nacional de Sub18 (Juvenis) **27ª Taça da Associação de Atletismo da Guarda** **Torneio Encerramento de Atletismo Pista da AAG 2018/2019**	Fátima **Guarda** **Guarda**
14	domingo	Campeonato Nacional de Sub18 (Juvenis)	Fátima
20	sábado	Campeonato de Portugal de Pista Ar Livre 16ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha - 5ª Jornada - Final **8ª Corrida de Montanha Trilhos do Lince - *ACDM*** **16º Campeonato Distrital de Corrida em Montanha** **Corrida Popular Jovem - *ACDM***	Lisboa (EUL) Malcata **Malcata** **Malcata** **Malcata**
21	domingo	Campeonato de Portugal de Pista Ar Livre	Lisboa (EUL)
27	sábado	Campeonato Nacional de Clubes - Final I e II Divisões Campeonato Nacional de Clubes - Final III Divisão	Leiria
28	domingo	Campeonato Nacional de Clubes - Final I e II Divisões Campeonato Nacional de Clubes - Final III Divisão	Leiria
31	4ª feira	Final do Circuito de Meetings	Lisboa

NOVEMBRO/2019

10	domingo	**30º Corta-Mato de S. Martinho - *AAG***	**Guarda (PURD)**
24	domingo	**43º Grande Prémio de Atletismo da Guarda - *AAG***	**Guarda**

DEZEMBRO/2019

07	sábado	**20º G.P. Marcha Atlética de C. Beira/"Memorial Carlos Amaral"** **Campeonato Distrital de Marcha Atlética**	**Celorico da Beira** **Celorico da Beira**
08	domingo	**23º Torneio de Atletismo em Pavilhão da Guarda - *AAG*** **Festival de Benjamins em Pavilhão - *AAG***	**Guarda** (PAV. M. S. Miguel) **Guarda** (PAV. M. S. Miguel)
14	sábado	**6º Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero" - *AAG; AACB e AAV***	**Guarda**
25	4ª feira	**N A T A L**	

Atualizado em: 02 de abril de 2019.

Calendário AAG/2019 - 5 -

Associação de Atletismo da Guarda
Avª. do Estádio Municipal *Bancadas do Estádio* *6300 - 705 Guarda*
Telefone: 271 221 721 *www.aag.pt* *E-mail: aaguarda@aag.pt*

Anexo 2

Normas de utilização da pista de atletismo

RECOMENDAÇÕES

1. No treino de Salto em Altura e Lançamento do Dardo use, sempre, sapatos de bicos.
2. Evite utilizar a Pista quando não seja para a realização de treino técnico ou treino específico.
3. Não entre para a Pista sem realizar previamente o seu "aquecimento".
4. Quando utilizar os colchões não se esqueça de os cobrir após a realização do treino.
5. Por questões pedagógicas e de segurança não deixe crianças e atletas jovens treinar sozinhos ou entregues a "si próprios".
6. Utilize de uma forma correcta os apetrechos e materiais de treino colocados à sua disposição.
7. Sempre que utilize as caixas de areia evite entrar na Pista sem limpar as sapatilhas.
8. Quando estiver a conversar com atletas ou Treinadores, faça-o de fora da Pista para não perturbar o treino de outros.
9. Colabore com o Funcionário e aceite as suas determinações.
10. Cumpra e faça cumprir o presente Regulamento.
11. Quando julgar oportuno dê sugestões de melhoria de gestão da Pista, contactando a Associação de Atletismo da Guarda.

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO GUARDA

Avenida do Estádio Municipal,
Bancadas do Estádio
6300 - 705 Guarda
Telefone/Fax: 271 221 721 Fax: 218 647 106

www.aag.pt
E-Mail: aaguarda@aag.pt

GUARDA CÂMARA MUNICIPAL

A Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Guarda é uma instalação de apoio à prática regular do Atletismo Federado e um local de iniciação a esta modalidade desportiva.

Para que se possam cumprir estes objectivos tenha em atenção o seguinte:

- **Respeite o piso da Pista;**
- **Respeite o material;**
- **Respeite as instruções e recomendações do Funcionário;**
- **Respeite os outros praticantes;**
- **Cumpra e faça cumprir o Regulamento da Pista.**

A A G

PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

NORMAS E RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

CÂMARA MUNICIPAL DA GUARDA
ASSOCIAÇÃO ATLETISMO GUARDA

16 de Outubro de 2006

INTRODUÇÃO

A Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Guarda é uma instalação Desportiva para a prática do Atletismo propriedade da Câmara Municipal da Guarda e gerida pela Associação de Atletismo da Guarda.

Desde a sua Inauguração, em 26 de Novembro de 1996, os praticantes da modalidade residentes no Concelho da Guarda ou na região passaram a usufruir de boas condições de Treino e de Competição.

A Pista tem sido utilizada diariamente por várias dezenas de indivíduos, a maioria deles praticantes regulares e Federados no Atletismo, mas também tem sido utilizada com regularidade por outros indivíduos que aí praticam corrida de "manutenção".

A existência de todos esses praticantes tem levado a que a Pista tivesse entrado numa situação de desgaste evidente e que urge suster a todo o custo.

A expectativa de vida de um piso Sintético Polytan, como o da Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Guarda, é superior a uma dúzia de anos, mas tal só acontecerá se houver uma utilização criteriosa de toda a área da Pista.

Acontece que esta Pista não tem tido uma utilização correcta pelo que é necessário efectuar algumas correcções, embora dentro de uma filosofia de "facilitação" das condições de treino.

Assim, a partir de 16 de Outubro de 2006 passará a vigorar um Regulamento a que todos os utilizadores deverão obedecer e haverá um conjunto de recomendações que devem ser tomadas em consideração.

Com estas medidas para além de se procurar prolongar a longevidade da Pista, criar-se-ão condições para que os atletas e Treinadores possam desenvolver melhor a sua actividade, nomeadamente os mais credenciados, uma vez esta ser uma Pista vocacionada em primeiro lugar para o treino de rendimento desportivo.

HORÁRIOS DA PISTA

A Pista poderá ser utilizada para treinos, para actividades de iniciação ao Atletismo ou para Aulas de Escolas dentro do Horário de abertura ao Público do Estádio Municipal da Guarda.

O acesso aos colchões ou a outro equipamento desportivo para treino de atletismo poderá efectuar-se de Segunda a Sexta-Feira das 09h00' às 12h30' e das 16h00' às 20h00'.

➢ **Sempre que houver Competições Oficiais no Estádio Municipal da Guarda a Pista estará encerrada para Treino.**

➢ Aos Sábados quando houver Competições a partir das 11h00' só se poderá treinar no corredor nº 6.

➢ Os horários referenciados anteriormente são de abertura e encerramento das instalações. Os utentes deverão providenciar o fim do treino e o banho de tal modo que o horário de encerramento possa ser cumprido.

NORMAS

1. O acesso à Pista está reservado a praticantes devidamente equipados.
2. Dentro dos Horários de funcionamento a Pista poderá ser utilizada por atletas Federados e alunos de Escolas, podendo, eventualmente, ser utilizada por outros indivíduos. Alunos de Escolas e atletas jovens (Benjamins, Infantis e Iniciados) só podem utilizar a Pista quando acompanhados por Professores ou Treinadores.
3. Em treino, o corredor nº 1 da Pista está exclusivamente reservado para praticantes de Meio-Fundo e Marcha, desde que sejam atletas da Selecção Nacional, e para atletas de Clubes Filiados na A.A.G. que sejam possuidores de mínimos de participação nos Campeonatos Nacionais.
4. A todos os outros utentes está vedado o treino no corredor nº 1.
5. Para treino com corridas até 100 metros utilizar-se-ão as duas rectas da Pista de forma alternada (de mês a mês).
6. O corredor nº 2 é reservado para "séries" superiores a 200m.
7. O corredor nº 3 é para "séries" de 100 a 200 metros (inclusive).
8. O corredor nº 4 destina-se em exclusivo a treino de Barreiras de distância inferior a 110m.
9. O corredor nº 5 destina-se a treino de Barreiras, com corrida superior a 110m.
10. O corredor nº 6 destina-se a corrida contínua de intensidade média e elevada.
11. As actividades a realizar após o Treino deverão ser realizadas fora das zonas com piso sintético.
12. Estão proibidas, em qualquer circunstância, as partidas da linha dos 100m, 80m e 60m.
13. Sempre que haja vários atletas a realizar treino idêntico (ex. de Barreiras) o Funcionário em colaboração com os Treinadores, e desde que o número de praticantes o possibilite, adaptará os pontos 6, 7, 8, 9, e 10.
14. Trabalho de Técnica de Corrida terá de ser realizado nas chamadas "zonas mortas" da pista e na recta contrária à meta.
15. Os Treinadores/atletas podem utilizar os materiais e apetrechos para treino, requisitando-os ao Funcionário e devolvendo-os no final do treino.
16. A atletas jovens não será cedido qualquer tipo de material sem a presença dos seus Treinadores.
17. Sempre que o Treinador tenha em simultâneo vários atletas jovens a treinar não poderá receber engenhos de Lançamentos de mais de um tipo ao mesmo tempo, ou seja, só receberá outros engenhos quando devolver os anteriores (NOTA: esta medida justifica-se face ao abandono progressivo das mais elementares Regras de Segurança).
18. Em momentos de chuva não se podem utilizar os colchões para treino.

Anexo 3

Ficha de avaliação de barreiras

FICHA DE OBSERVAÇÂO

2018/2019

3º Ano - 1º Semestre

Análise Técnica de Corrida com Barreiras

(primeira barreira – ataque, transposição e receção/reinício da corrida)

Identificação da Amostra			Dados de Observação
Nome:			**Local:**
Anos de prática:			**Data:**
Género:			**Tempo:**
Data de nascimento:			**Observador:**
Altura:	**Peso:**	**IMC:**	

Altura das barreiras: 0.76m ☐ 0.84m ☐ 0.91m ☐ 1.00m ☐ 1.06m ☐

Distância: 60m ☐ 80m ☐ 100m ☐ 110m ☐

Análise Técnica	Sim	Não
Ataque à primeira barreira		
8 passadas da partida à primeira barreira		
Chamada efetuada com o terço anterior do pé		
Elevação rápida da perna livre fletida		
Extensão rápida da perna livre na direção da barreira		
Posicionamento, alto, do atleta		
Transposição		
Equilíbrio geral do corpo		
Braços alternados com as pernas e juntas ao corpo		
Bom alinhamento no sentido da corrida		
Perna de chamada totalmente fletida e paralela à barreira		
Receção/Reinício da corrida		
Ataque rápido da perna ao solo e próximo da barreira		
Perna em extensão máxima		
Receção efetuada no terço anterior do pé		
Alinhamento do tronco com a perna de receção		
Aceleração rápida sem travagem nem quebra de ritmo em direção à barreira seguinte		
Indice de desempenho		
Ataque à primeira barreira		
Transposição		
Receção/reinício da corrida		

Anexo 4

Inquérito sobre a afetividade

O presente trabalho pretende analisar a importância da afetividade no processo de desenvolvimento das crianças, apontando para o facto de que a afetividade pode contribuir significativamente para o sucesso de uma criança.
As relações afetivas e a afetividade exercem uma importante influência na formação da estrutura sócio emocional do individuo, constituindo-se como um mediador fundamental para a aprendizagem.

Cada atleta irá avaliar o seu nível de afetividade em relação aos restantes atletas do grupo.

O presente inquérito é confidencial. Só o treinador e o estagiário terão acesso aos resultados do inquérito.

	T	M	A	Ma	In	J	Ta	Be	Ri	P
T										
M										
A										
M										
Ir										
J										
Ta										
Be										
Ri										
P										

Legenda	
Negativo	-
Neutro	0
Positivo	+

Anexo 5

Exemplo microciclo semanal de treino

João (100m/300m)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Aquecimento – 5' corrida + core 1 flexibilidade/mobilidade + técnica de corrida Trabalho Específico – 8x110 m (3' descanso) Retorno à calma – 2 voltas a trote + 15' alongamentos	Aquecimento – 5' corrida + flexibilidade + técnica de barreiras (mobilidade) Trabalho Específico – ginásio + 5x40m alargar passada Retorno à calma – 15' alongamentos	Descanso	Aquecimento – 5' corrida + flexibilidade + técnica de barreiras (mobilidade) Trabalho Específico – 8x150m (2' descanso) Retorno à calma – 2 voltas a trote + 15' alongamentos	Aquecimento – 5' corrida + core 2 flexibilidade/mobilidade Trabalho Específico – ginásio + 5x40m alargar passada Retorno à calma – 15' alongamentos Obs: se houver prova sábado, o treino muda.	Descanso	Descanso

Ginásio: 3x8 agachamentos com elevação; 3x8 supino; 3x8 metida ao peito; 3x8 step up (cargas 70/80%)
Core 1: 3x30''+15'' descanso (prancha antebraços; prancha lateral esquerda; prancha de braços; prancha lateral direita; elevação da bacia; dorsais)
Core 2: 4x (10 flexões, 20 dorsais, 25 abdominais, 15 agachamentos)

Anexo 6

Promoção do 20º Meeting Internacional Atletismo e Meeting Jovem da Guarda

Anexo 7

Certificados de Formações

CERTIFICADO

A Federação Portuguesa de Atletismo, certifica que

André Rui Pereira Rodrigues

participou na ação de formação contínua de treinadores:

designação Jornadas Técnicas da Guarda - Lançamentos

local Guarda

data 30/03/2019 a 31/03/2019

nº de Unidades de Crédito atribuídas S/ TPTD

componente de formação Específica

grau(s) I,II,III código de Ação 55218581

www.fpatletismo.pt

O Presidente da FPA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

IPG Politécnico da Guarda

Certificado de Participação

Certifica-se que André Rui Pereira Rodrigues esteve presente no Seminário de Andebol « Carreira Dual», organizado pelo Instituto Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 8 de abril de 2019, e que teve a duração de 5 horas.

O Seminário, com o código nº 54018157 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 0.8 Unidade de crédito presenciais na componente de formação específica na modalidade de andebol, para o grau I, II, III, IV.

A Comissão Organizadora

Profª. Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Presidente do IPG

Prof. Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas

SCP Sporting Portugal · ipdj Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. · RED ESPP · Federação de Andebol de Portugal · Guarda