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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

## Licenciatura em Desporto

Marco André Ferreira Guedes
Julho | 2011

**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

**Instituto Politécnico da Guarda**

**Estágio realizado em:**
**Guarda Unida Sport Clube**
**(Ténis)**

**Marco André Ferreira Guedes 6706**

**Guarda, Julho de 2011**

**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

**Instituto Politécnico da Guarda**

**Estágio realizado em:**
**Guarda Unida Sport Clube (Ténis)**

Relatório de Estágio apresentado no âmbito da disciplina de Estágio do curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio/Projecto
Aprovado pelo Conselho Técnico-Científico em 20 de Outubro de 2010

**Orientadora da ESECD:** Professora Natalina Casanova

**Tutor da Instituição:** Professor António Pissarra

**Marco André Ferreira Guedes 6706**

**Guarda, Julho de 2011**

# Índice

Agradecimentos ..... 7
Introdução ..... 9
Parte I ..... 10
Caracterização Histórica da Cidade da Guarda ..... 10
Localização Geográfica ..... 13
Cronologia ..... 13
Geografia ..... 14
Património arquitectónico e arqueológico ..... 15
Património Natural ..... 16
Parte II ..... 17
Caracterização do Local de Estágio ..... 17
Guarda Unida Sport Clube ..... 19
Escola de Ténis ..... 19
Departamento de Modalidades ..... 22
Parte III ..... 23
Estágio ..... 23
Objectivos Gerais do Guarda Unida Sport Clube ..... 23
Objectivos Gerais do Estagiário ..... 24
População Alvo ..... 24
Parte IV ..... 25
Planificação ..... 25
Parte V ..... 26
Descrição das Actividades ..... 26
Jogos lúdicos ..... 28
Parte VI ..... 30
Balanço do Estágio ..... 30
Acções de Formação realizadas aquando o estágio: ..... 33
Conclusão ..... 34
Sites ..... 35
Anexos ..... 36

# *Índice de Ilustrações*

Ilustração 1 - Anta da pera do moço; Pastor; Vista cidade ..... 10
Ilustração 2 - Alameda de santo André; Janela Filipina .....10
Ilustração 3 - Bandeira Guarda ..... 13
Ilustração 4 - Brasão Guarda ..... 13
Ilustração 5 - Localização Geográfica ..... 13
Ilustração 6 - Pavilhão Azul ..... 17
Ilustração 7 - Pavilhão Azul 2 ..... 18
Ilustração 8 - Campo Ténis (Piscinas Municipais) ..... 18
Ilustração 9 – GUSC ..... 21

# *Índice de Tabelas*

Tabela 1 - Património arquitectónico e arqueológico ..... 15
Tabela 2 - Modalidades (Guarda Unida) ..... 22
Tabela 3 - Plano Semanal ..... 25

# *Ficha de Identificação*

**Nome do Formando:** Marco André Ferreira Guedes

**Nº do aluno:** 5006706

**Docente Orientadora:** Professora Natalina Casanova

**Suporte Institucional/ Instituição Receptora:**

Guarda Unida Sport Clube

Contribuinte nº. 508 575 931

Sede: Largo Monsenhor Joaquim Alves Brás, 1ª Cave Dta, Fracção B, Bloco 2 - 6300-703 GUARDA

*Web*: www.guardaunida.pt
*Mail*: guarda.unida@gmail.com
*Telef*: 271 080 390

**Ramo de Actividade:** Desporto

**Responsável da Instituição:** Mário Cameira Serra

**Tutor:** João Barbosa

**Identificação do Projecto:** Clube Desportivo

**Inserido no programa:** Formação de ténis

**Local:** Pavilhão Azul das Residências / Piscinas Municipais

**Destinatário:**

- **Acção directa –** crianças, adolescentes, adultos
- **Acção indirecta –** pessoal da instituição e os meios de comunicação.

**Número de participante:** 20+ atletas.

**Duração do estágio:**

- 01/03/2011 Até final de 17/06/2011 (6 horas semanais).

# Relatório de Estágio

# *Agradecimentos*

O corrente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, consequente ao 2º semestre do terceiro ano do Curso de Desporto, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Venho por este meio agradecer a todas as pessoas que me ajudaram directamente e indirectamente neste estágio prático e também a quem me fez chegar à priori a teoria posta em prática neste semestre.

Um Obrigado ao Instituto Politécnico da Guarda, e ao Guarda Unida Sport Clube, e a todos os seus constituintes, em especifico á Professora Natalina Casanova, Coordenadora do curso de Desporto, que me ajudou a estagiar na área pretendida, e como orientadora de estágio, que sempre me motivou.

Ao Professor João Barbosa, treinador na instituição, que me permitiu alargar os horizontes na modalidade de ténis, me ensinou a ensinar, e me acompanhou em todo o estágio como meu tutor.

Ao Professor Nuno Serra, o qual me leccionou a unidade curricular de desportos individuais, especificamente na modalidade de ténis, no 1º ano do curso de Desporto, ou seja, um obrigado por me ter ensinado muito do que sei hoje, por me ter motivado nas suas aulas a seguir a modalidade de perto, e ter o interesse que tenho hoje em praticá-la, e posteriormente leccioná-la.

Agradecido também por todo o apoio prestado pelo meu parceiro de estágio David, aluno do curso de Desporto

Cecília, praticante de ténis pelo clube, uma motivação de força e empenhe.

A todos os meus alunos que me permitiram não só ensinar como também aprender, e evoluir no campo.

Ao Dr. Pissarra orientador de estágio, por me ter albergado e proporcionado esta valiosa experiencia.

Por fim, um enorme agradecimento á minha Família que sempre me apoiou em todos os aspectos, que me incentivaram e acreditaram em mim e se sacrificaram para poder estar aqui hoje, próximo de ser licenciado em Desporto. A todos um sincero Obrigado.

# *Introdução*

O presente documento consiste em descrever o processo do estágio (prático) que se insere no âmbito da unida curricular de Estágio do 3º ano, do Curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Neste âmbito tivemos de elaborar um relatório de estágio, no qual consta a descrição, caracterização e resumo do que foi o estágio.

Este documento relata apenas o ultimo semestre, pois devido ao processo Erasmus, estive seis meses na polónia, dos quais tive a oportunidade ter equivalência a esse mesmo período de estágio.

O Estágio no Guarda Unida Sport Clube (GUSC), foi desenvolvido no âmbito da modalidade de Ténis, três dias por semana e localizou-se no pavilhão azul das residências, durante o período de inverno e nas piscinas municipais durante o período de verão, onde estarei em contacto com atletas de diversas idades, desde a iniciação até aperfeiçoamento.

Este estágio, de carácter curricular, é uma forma de por em prática os conhecimentos obtidos nas unidades curriculares teóricos - praticas, ao longo dos últimos três anos, com distinta importância para a unidade curricular de desportos individuais, da qual constatava a modalidade de ténis, na altura leccionada pelo docente Nuno Serra.

O estágio realizou-se às segundas, terças e quintas-feiras pelas 18h até as 20h, como referido, no pavilhão azul das residências durante o inverno e nas piscinas municipais pelo período de verão.

A minha escolha de estágio na área de ténis, deu-se devido a esta modalidade ser a minha preferida no âmbito de desportos individuais, e ao factor de esta modalidade estar em grande crescente no nosso país.

O ténis de há anos para cá tem deixado de ser jogado exclusivamente pela classe alta, como referi, esta modalidade está em crescente para todas as classes, sendo um desporto fantástico, com pouca oferta em muitas cidades do nosso pais, uma das quais a própria guarda, um dos meus objectivos é ganhar experiencia de campo para posteriormente poder dar oferta nesta área.

Como prova desta afluência ao Ténis, e a sua evolução em Portugal, temos os magníficos casos de Frederico Gil, tenista profissional, e Michelle Brito, dentro do género masculino e feminino respectivamente, os dois tenistas mais conceituados do nosso país neste momento. Devido ao facto da pouca oferta na área do ténis.

# Parte I

# Caracterização Histórica da Cidade da Guarda

O Concelho da Guarda fica localizado na província da Beira Alta

Trata-se de um concelho de dimensão média, composto por 52 freguesias rurais e três urbanas, compreendendo três bacias hidrográficas: Mondego, Côa e Zêzere.

**Ilustração 1 - Anta da pera do moço; Pastor; Vista cidade** **Fonte: www.mun-guarda.pt**

Situa-se no último esporão Norte da Serra da Estrela, sendo a altitude máxima de 1056 m (na Torre de Menagem do Castelo), dominando a portela natural do planalto beirão. Corresponde à cidade mais elevada do país, com domínio visual dos vales do Mondego e do Côa, o que cedo se manifestou como carácter preponderantemente defensivo.

**Ilustração 2 - Alameda de santo André; Janela Filipina** **Fonte: www.mun-guarda.pt**

Por todo o concelho encontram-se vestígios da Idade do Bronze e do Ferro, em sítios com uma defensabilidade natural, dominando vastos vales. Esta presença está, sem dúvida, relacionada com a prática da mineração, nomeadamente do ferro e do chumbo, e o controlo das portelas naturais, por onde circulavam as rotas do minério.

Em período medieval, a Guarda faria parte de uma malha de fortificações, sendo uma das mais importantes na escala hierárquica. Desta malha faziam parte outros castelos que

teriam como função a defesa da fronteira com Castela e Leão, e da portela natural de travessia da Serra da Estrela. Do castelo da Guarda é possível um contacto visual com outras fortificações, como o Castro do Jarmelo (com ocupação medieval), Celorico da Beira, Trancoso, entre outros. "O papel que à Guarda foi destinado pelo seu fundador, que, em última análise, apenas pretendia ocorrer às necessidades políticas do reino, era o «guardar» a fronteira, ligando pela supremacia militar e topográfica as fortificações [...] como Linhares, Celorico, Trancoso [...]" (AGUIAR, 1941a: 29).

A história da cidade da Guarda, nomeadamente do planalto que o Centro Histórico ocupa, tem início em época medieval, com os alvores da nacionalidade portuguesa . É sobretudo com o avanço do processo da reconquista até à linha do Mondego, com a conquista da cidade de Coimbra, que os monarcas portugueses se vão preocupar com a criação de mecanismos de defesa que permitam a formação de barreiras face aos avanços almóadas e leoneses para territórios recentemente conquistados.

Assim, a instalação de pequenas comunidades em locais estratégicos, as atalaias, era um processo urgente de implementar, como forma de defender a fronteira e as portelas naturais.

Desta forma, torna-se evidente que existe no Concelho da Guarda um vasto Património Cultural, com vestígios de Comunidades Humanas desde tempos remotos. O seu estudo e conhecimento são essenciais na tomada de consciência do nosso passado comum, que é de todo o interesse preservar.

A Guarda é uma cidade portuguesa, capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada a 1056 metros de altitude, é a mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal, pertence à sub região estatística da Beira Interior Norte. O núcleo urbano da cidade da Guarda tem ~31 224 habitantes.

O concelho da Guarda tem 712,11 km² de área e ~44 121 habitantes, subdividido em 55 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sueste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira. Faz parte da Comunidade Urbana das Beiras - ComUrb das Beiras - da qual é capital.

É conhecida como a cidade dos 5 Efes. São eles os de **F**orte, **F**arta, **F**ria, **F**iel e **F**ormosa. A explicação destes *efes* tão adaptada posteriormente a outras cidades é simples:

1. **Forte**: a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;

2. **Farta**: devido à riqueza do vale do Mondego;

3. **Fria**: a proximidade à Serra da Estrela explica este F;

4. **Fiel**: porque Álvaro Gil Cabral – que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda Fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei;

5. **Formosa**: pela sua natural beleza.

Ainda relativamente ao 4º "F" da Cidade, é sintomática a gárgula voltada em direcção a nascente (ao encontro de Espanha): um traseiro, em claro tom de desafio e desprezo. É comum ver turistas procurando essa Gárgula específica, recentemente apelidada de "Fiel".

O ar, historicamente reconhecido pela salubridade e pureza, foi distinguido pela Federação Europeia de Bio climatismo em 2002, que atribuiu à Guarda o título de primeira "Cidade Bioclimática Ibérica".

# *Localização Geográfica*

A cidade da guarda da guarda situa-se na região da Beira Interior Norte, como podemos constatar nas ilustrações abaixo deste corpo de texto.

Os seus habitantes são denominados por guardenses, ou Egitanienses.

A guarda é a cidade mais alta de Portugal, agrega 55 freguesias, numa área de 712,11 km² e tem uma densidade populacional de aproximadamente 62 habitantes por km², a fundação do município deu-se em 1199.

Esta cidade, antiga província da Beira Alta tem com Feriado Municipal o dia 27 de Novembro.

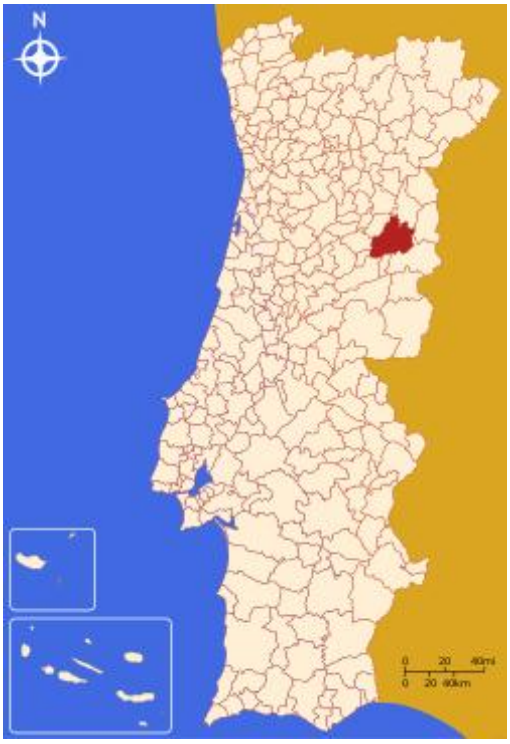


**Ilustração 5 - Localização Geográfica**

**Fonte: www.wikipedia.org**

**Ilustração 3 - Bandeira Guarda**

**Fonte: www.google.com**

**Ilustração 4 - Brasão Guarda**

**Fonte: www.google.com**

# Cronologia

1199 - Em 27 de Novembro, fundação da cidade da Guarda – através de carta foral de D. Sancho I – com o propósito de servir de centro administrativo, de comércio e de defesa da fronteira da Beira contra os Reinos da Meseta do centro da Península Ibérica: primeiro, o Reino de Leão; depois, o Castela e finalmente, Espanha. Foi este propósito que deu origem ao nome de Cidade da Guarda.

1250 - Criação da Diocese da Guarda, transferida de Idanha, a antiga e importante cidade romana da Egitânia, que foi largamente abandonada no tempo das invasões e lutas contra os mouros, já que a sua situação em plena fronteira e localização difícil de defender a expunham a raides, quer de mouros quer de cristãos. A cidade da Guarda foi fundada em posição muito mais fácil de defender, o que lhe permitiria tirar à Idanha a posição de centro principal da Beira Interior.

1881 - É extinta a Diocese de Pinhel e incorporada na diocese da Guarda

1882 - Inaugurado o troço da linha da Beira Alta entre a Guarda e Vilar Formoso, junto da fronteira com Espanha

# Geografia

Guarda é a cidade mais alta de Portugal, quanto à altitude da área urbana do município, com altura média de 1.056 metros.

O clima da cidade é temperado, com influência mediterrânica, visto que no verão há uma curta estação seca. Os meses mais quentes são Julho e Agosto, com temperatura média de 17 °C, e os meses mais frios são Janeiro e Fevereiro, com média de 3 °C. O mês mais chuvoso é Janeiro, com pluviosidade média de 241 mm, e o mês mais seco é Agosto, com média de escassos 15 mm. A temperatura média anual é de 10 °C e a pluviosidade média anual é de 1.713 mm. É considerada uma das cidades mais frias de Portugal, experimentando em alguns dias do ano precipitações de neve.

# *Património arquitectónico e arqueológico*

A cidade da Guarda tem vários monumentos arquitectónicos, na sua maioria situados no centro histórico:

**Tabela 1 - Património arquitectónico e arqueológico** **Fonte: www.mun-guarda.pt**

| | |
|---|---|
| • **Sé Catedral da Guarda** | • |
| • **Igreja de São Vicente** | • Casa do Alpendre |
| • **Igreja da Misericórdia** | • Casas dos Magistrados |
| • **Portas da cidade (do Sol, da Erva, Del Rei e Falsa)** | • Hotel Turismo da Guarda |
| • **Torre dos Ferreiros** | • Convento de São Francisco da Guarda ou Convento do Espírito Santo |
| • **Torre de Menagem (Castelo da Guarda)** | • Antigo Colégio do Roseiral |
| • **Muralhas da cidade** | • Complexo do ex-Sanatório Sousa Martins ou Hospital da Guarda |
| • **Capela de Nossa Senhora do Mileu** | • Chafariz de Santo André |
| • **Estação arqueológica da Póvoa de Mileu** | • Castro do Jarmelo |
| • **Capela de São Pedro de Verona** | • Castro de Tintinolho |
| • **Paço Episcopal** | • Solar da Rua do Encontro |
| • **Paços do Concelho** | • Cabeço das Fráguas |
| • **Solar do Alarcão** | • Anta de Pêra do Moço |
| • **Solar dos Póvoas** | • Ponte antiga de Valhelhas |
| • **Antigos Paços do Concelho** | • Pelourinho de Valhelhas |
| • **Pelourinho da Guarda ou Cruzeiro da Guarda** | • Igreja Matriz de Aldeia Viçosa |
| • **Judiaria da Guarda** | • |

No centro histórico da Guarda encontram-se vários edifícios com marcas mágico-religiosas: um estudo de Novembro de 2006, editado pela Sociedade Pólis Guarda e pela autarquia local, identifica 48 marcas cruciformes em edifícios da zona da Judiaria.

# *Património Natural*

Encontram-se classificadas como árvores de interesse nacional:

- Todo o Arboreto do Hospital da Guarda
- Castanheiro de Guilhafonso

Mais património Natural da Região:

- Cão da Serra da Estrela - sem dúvida um dos mais interessantes canídeos de Portugal
- Teixos da Serra da Estrela
- Lobo Ibérico - as últimas alcateias livres a sul do Douro situam-se nesta região
- Vale Glaciar de Manteigas
- Orografia granítica, com afloramentos frequentes e por vezes com dimensões monumentais
- Carvalhais de Carvalho Negral
- Soutos e Castinçais

O Concelho encontra-se parcialmente inserido no Parque Natural da Serra da Estrela

# *Parte II*

# *Caracterização do Local de Estágio*

## Pavilhão Azul das Residências

O Polidesportivo, fica localizado na Rua Soeira Viegas, Nº6 (no complexo do SAS), neste Polidesportivo são praticadas as modalidades desportivas de ténis, futebol, basquetebol, voleibol, andebol e badminton.

O uso de material/equipamento adequado à prática desportiva desenvolvida é obrigatório (Sapatilhas adequadas à modalidade, roupa adequada á modalidade em questão como por exemplo fato treino, calções, e em casos específicos, uma raquete apropriada à modalidade).

As marcações são efectuadas no Sector de Alojamento até às 17h00, e depois das 17h30 na recepção da Residência Masculina II junto de um responsável e/ou funcionária.

As marcações são feitas de acordo com as vagas existentes, e o horário de funcionamento está estipulado das 10h00 às 24h00 todos os dias. Os utilizadores terão de pagar uma taxa de utilização que varia conforme as horas e dias.

O pavilhão em questão não é de uso exclusivo dos discentes, docentes e funcionários do Instituto Politécnico da Guarda, podendo ser utilizado por entidades externas à Instituição desde que exista disponibilidade e ao pedido de utilização seja dado despacho favorável.

**Ilustração 6 - Pavilhão Azul** **Fonte: www.ipg.pt**

Este espaço pode ainda ser utilizado para a prática de dança, aeróbica e acções de formação nas áreas já acima referidas, mas também em outras vertentes como por exemplo desporto adaptado "Boccia".

**Ilustração 7 - Pavilhão Azul 2** **Fonte: www.ipg.pt**

## Piscinas Municipais da Guarda

As Piscinas Municipais da Guarda, são constituídas por dois *courts* de ténis, duas piscinas cobertas e duas piscinas externas, existe ainda um campo de *volley* ao ar livre e por fim uma sala de dança.

Qualquer das modalidades atrás referidas devem ser praticadas de forma correcta, e com equipamento adequado.

Estas instalações pertencem ao grupo Guarda, Cidade Desporto – E.M. e fica localizado no Bairo Nossa Senhora dos Remédios, na cidade da Guarda.

**Ilustração 8 - Campo Ténis (Piscinas Municipais)** **Fonte: www.guardaunida.pt**

# Guarda Unida Sport Clube

A Secção de Ténis do Guarda Unida Sport Clube irá iniciar as suas actividades em partir de 1 de Junho de 2009, no âmbito de protocolo de colaboração com a Câmara Municipal da Guarda.

Todas as actividades serão realizadas nos campos de Ténis das Piscinas Municipais da Guarda.

No ano em curso funcionou apenas a Escola de Ténis, com base no seguinte Regulamento.

O Guarda Unida Sport Clube procedeu à sua inscrição na Associação de Ténis de Viseu.

Esta secção de ténis tem como director responsável o Dr. Mário Cameira Serra, Doutor em Ciências Sociais e Humanas/Ciências da EF João Barbosa, Professor de Educação Física, Mestre em Ciências do Desporto.

Como corpo técnico é constituída pelo professor João Barbosa, Licenciado e mestre em Educação Física e Desporto e especializado em Ténis; e ainda Pedro Serra, Licenciado em Educação Física e Desporto, com pós-graduação em Observação e Análise do Movimento e com curso do Registo Profissional de Ténis.

# Escola de Ténis

A Escola de Ténis do Guarda Unida Sport Clube funciona sob a orientação técnica dos professores de Educação Física João Barbosa e Pedro Serra.

As suas actividades decorrem no pavilhão azul das residências e nos campos de Ténis de piso rápido anexos às Piscinas Municipais da Guarda.

Para frequentar a Escola de Ténis, os interessados devem inscrever-se previamente na Sede do Clube, sita no Largo Monsenhor Alves Brás, 1ª Cv. Dta., Fracção B, Bloco 2, junto ao Mercado Municipal da Guarda, todos os dias à noite, ou remeter a sua pré-inscrição por via electrónica no site do Clube em www.guardaunida.pt, no separador "Atletas".

No acto de inscrição será paga pelo futuro aluno a primeira mensalidade, acrescida da taxa, destinada a custear o seu seguro desportivo (obrigatório) e a licença desportiva passada pela Federação Portuguesa de Ténis.

Todos os alunos foram submetidos a exame médico, nos termos do D. L. nº 385/99, a realizar na Sede pela Secção Médica do Clube, sob a Direcção do Dr. Luís Costa.

A formalização das inscrições, desistências ou mudança de horário deverá ser feita na Sede do Clube.

O preço da mensalidade, foi estabelecido anualmente, antes do início das actividades da Escola de Ténis (ver preçário).

No final das aulas, os alunos podiam beneficiar de duche nos balneários da piscina, sendo o respectivo custo da responsabilidade do Clube.

Para participarem nas actividades lectivas os alunos deviam ser portadores de raqueta bem como de vestuário e calçado desportivo apropriado e adequados às condições climatéricas. No entanto, em caso de ser necessário o GUSC possui material disponível.

As mensalidades deveriam ser pagas até ao dia 8 do mês a que correspondem. A partir dessa data existe um agravamento de 10%. Por se tratar do primeiro ano de funcionamento da Escola de Ténis, o início das actividades teve lugar no dia 1 de Junho.

No caso de algum grupo ter iniciado a sua actividade mais tarde, seriam recuperadas as sessões correspondentes a um mês ou descontadas na mensalidade.

Cada lição de Mini-Ténis e Iniciação teve a duração de 50 minutos e decorreu no horário previamente definido, que foi estabelecido mediante as preferências indicadas no acto de inscrição.

Os alunos podiam ainda frequentar aulas particulares (individuais), com a duração de 50 minutos, em horário acordado com o respectivo professor, cujo custo está indicado no preçário.

As aulas particulares decorreram em data e hora a acordar entre o aluno interessado e o professor, após o respectivo pagamento na Sede do Clube.

Caso não se verificasse o pagamento, o aluno poderia ser impedido de frequentar as actividades da Escola de Ténis até que a situação seja regularizada, correndo o risco de ver-se substituído no grupo por outro interessado que se encontre em lista de espera.

Os alunos do escalão de Mini-Ténis podiam ser acompanhados por um dos progenitores ou familiar na deslocação entre a recepção das Piscinas Municipais e os campos de Ténis e regresso, podendo os acompanhantes, se o entendessem, permanecer nas bancadas anexas.

O aluno considerava-se inscrito na Secção de Ténis do Guarda Unida Sport Clube a partir do momento em que lhe fosse atribuído o horário do seu grupo. O cancelamento da inscrição deveria ser realizado na Sede, 15 dias antes do término do mês. Se assim não sucede-se, haveria lugar ao pagamento da totalidade da mensalidade. As mensalidades não sofrem descontos no caso de uma ou mais aulas coincidirem com dias feriados.

Quando os campos não estavam em condições de utilização, devido às condições climatéricas ou obras, as aulas que não foram dadas seriam descontadas no pagamento do mês seguinte ou repostas em datas posteriores, em datas a combinar entre o professor e os alunos lesados.

Nos escalões de Mini-Ténis, nas situações mencionadas no número anterior, as aulas práticas poderiam ser substituídas por aulas teóricas. Quando os professores, por motivos ponderosos, não podiam comparecer a uma determinada aula, deveriam avisar os alunos com a possível antecedência, sendo a aula compensada em data a combinar com estes. Se as condições existentes o permitissem, o clube poderá, a qualquer momento, organizar outras actividades formativas ou competitivas.

**Ilustração 9 – GUSC Fonte: www.guardaunida.pt**

# *Departamento de Modalidades*

O Guarda Unida Sport Clube tem como objectivo divulgar diversas modalidades na região da Guarda, a tabela que segue, constitui todas as modalidades que o clube representa e divulga na região, das quais podemos constatar em desportos individuais a natação, o ténis de campo e o ténis de mesa, e em relação a desportos colectivos, o Andebol, o Voleibol, e o Basquetebol.

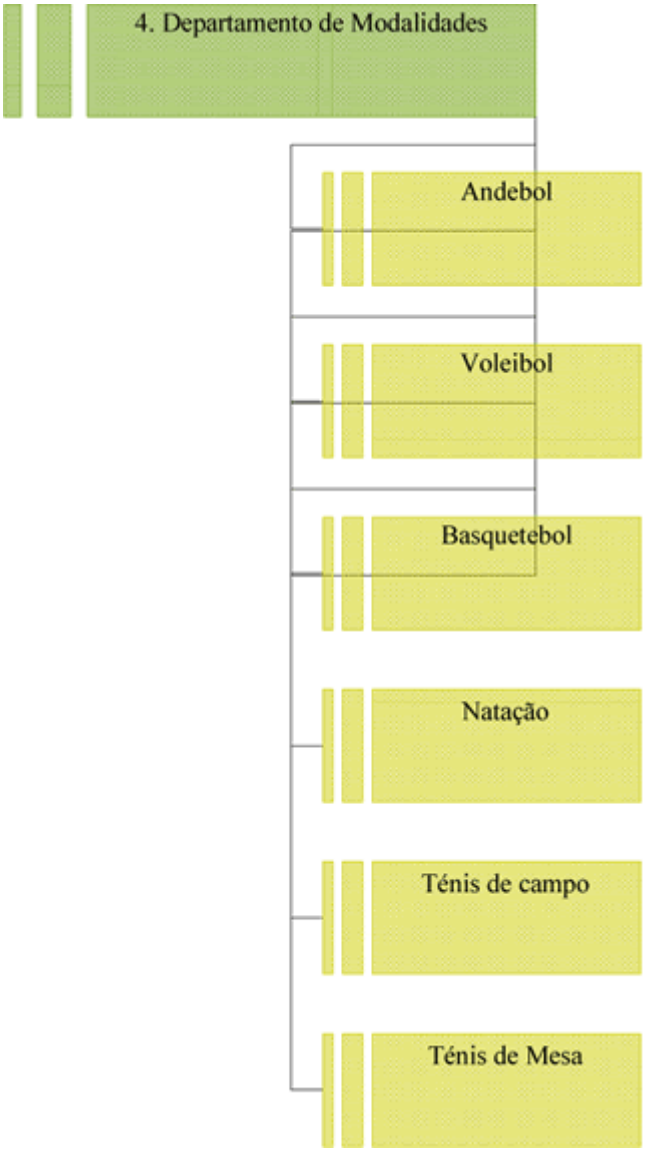


**Tabela 2 - Modalidades (Guarda Unida)** **Fonte: www.guardaunida.pt**

# *Parte III*

# *Estágio*

O Guarda Unida Sport Clube é neste momento a única instituição na região da Guarda onde existe formação na área do ténis, sendo esta a modalidade que eu desejava associar-me e visto conhecer o professor que está neste momento a exercer as funções de treinador de ténis neste mesmo clube, achei uma óptima ideia aproveitar o factor de permanecer na cidade onde estudo.

O Guarda Unida Sport Clube tem as condições necessárias, para por em prática toda a teórica aprendida até agora na formação da modalidade de ténis, podendo aprender com o professor João Barbosa, até adquirir competências suficientes para ser autónomo nas minhas decisões e trabalhar com uma turma, sem a necessidade de auxílio.

## Objectivos Gerais do Guarda Unida Sport Clube

O Guarda Unida Sport Clube tem como objectivos gerais promover a modalidade de ténis na região e por conseguinte a formação numa modalidade em ascensão no país.

Promover a realização de acções desportivas no âmbito da modalidade de ténis.

Bem como promover a realização de acções competitivas para Instituições/Clubes para a prática de actividades desportivas (ténis).

Por último, mas não menos importante, o clube pretende aperfeiçoar a técnica dos atletas formados, para posteriormente participar em torneios.

## Objectivos Gerais do Estagiário

Os objectivos gerais do estagiário, passam pela aquisição de competências na área da modalidade de ténis, e formação de crianças tanto a nível de aptidão para o desporto, como em termos sociais.

Contactar directamente com atletas em iniciação e atletas na fase de aperfeiçoamento, ganhando assim experiencia com personalidades distintas e com motivações diversas para a prática da mesma modalidade.

Compreender a organizar uma aula de ténis adaptada ao grupo e a sua evolução, pois na modalidade de ténis, não interessa a idade em si, mas sim a experiencia na área, e as aptidões e desenvolvimento dos atletas em questão.

Por fim, por em prática as competências adquiridas até então, e conseguir transmitir o que foi ensinado na área, formando crianças, e aperfeiçoando a técnica em escalões mais altos.

## População Alvo

Durante este período de estágio contactámos e trabalhámos directamente com crianças, jovens e adultos, cuja idade não é o mais relevante, mas sim o nível de aprendizagem, e a evolução de cada atleta, desde criança até a adulto.

A idade é uma diferença enorme, mas a experiencia dentro dum *court* de ténis pode ser semelhante, ou até mais favorável aos mais novos, tudo depende da vivência de cada um e da sua performance e evolução na área.

# *Parte IV*

# *Planificação*

A tabela que se segue, constitui a carga horária em que o estagiário foi submetido.

O estágio decorreu durante o segundo semestre do ano lectivo de 2010/2011, onde às segundas-feiras, o público alvo eram crianças em fase de iniciação, o chamado Mini-ténis, maioritariamente crianças entre os 8 e 12 anos, esta aula decorria das 18h00 às 19h00.

Terças-feiras e Quintas-feiras, o estágio dividia-se em duas turmas, portanto duas horas. O treino da primeira turma iniciava às 18h00 e tinha fim pelas 19h00, durante este período, os atletas em questão eram atletas mais experientes, onde o objectivo era o aperfeiçoamento da técnica, tal como a segunda turma, que tinha inicio de imediato, após ter terminado a primeira, portanto pelas 19h00 iniciava-se a actividade funcional, e finalizava-mos pelas 20h00.

## Plano Semanal

**Tabela 3 - Plano Semanal**

| Dias da Semana | Horas do inicio | Horas do encerramento | Local | Modalidade | Escalões etários |
|---|---|---|---|---|---|
| **Segunda -feira** | 18:00h | 19:00h | Pavilhão Azul/Piscinas Municipais | Mini-Ténis | 9-12 Anos |
| **Terça-feira** | 18:00h<br>19:00h | 19:00h<br>20:00h | Pavilhão Azul/Piscinas Municipais | Ténis (iniciação) (aperfeiçoamento) | 13 – 45 Anos |
| **Quinta-feira** | 18:00h<br>19:00h | 19:00h<br>20:00h | Pavilhão Azul/Piscinas Municipais | Ténis (iniciação) (aperfeiçoamento) | 13 – 45 Anos |

# *Parte V*

# *Descrição das Actividades*

Segundas-feiras, o treino tinha inicio pelas18h00 e dava-se como terminada pelas 19h00, o treino era bem diferente do que estamos habituados ao ténis, pois trabalhando com crianças onde maior parte delas nunca tinha sequer tido contacto com uma raquete.

O nosso objectivo foi inicia-los na modalidade de ténis, com jogos de adaptação á raquete, depois à bola, então associar os dois, e adapta-los ao batimento da bola, à sua reacção com o solo, mais tarde introduzir o factor rede, para assim poder realizar tarefas já parecidas com o ténis em si.

Jogos lúdicos de adaptação ao ténis e motivar as crianças é a nossa prioridade nestas idades. A modalidade neste nível é também conhecida como Mini-Ténis.

Terças-feiras e Quintas-feiras o estágio iniciava-se pelas 18h00 (primeira turma), o *court* de ténis já estava operacional, e como tempo é dinheiro, logo após um breve contacto com os atletas, iniciava-se a activação funcional.

Como nesta turma ainda nem todos os atletas têm o serviço evoluído, os exercícios baseavam-se na simulação de jogo (jogo da princesa, volta à europa e volta ao mundo eram os mais comuns) ou colocação de bolas a partir do "T", com o intuito de aperfeiçoar os gestos técnicos, a colocação de bola ou o posicionamento em relação à bola dos atletas em questão.

Esta fase acabava sempre com um jogo a pares ou se possível *singles*, terminando com relaxamento e alongamento por parte dos atletas e treinadores.

Pelas 19h00, como os atletas eram mais experientes e já tinham noção perfeita do serviço, e gestos técnicos, após um breve contacto, iniciava-se a activação funcional.

Após a activação funcional seguia-se o aperfeiçoamento do serviço, onde cada atleta servia cerca de 2 cestos de bolas.

Terminando esta fase, seguia-se o aperfeiçoamento do gesto técnico do batimento de direita e esquerda com finalização em *volley* (colocando bolas a partir do "T").

Por factores motivacionais, seguiam-se jogos lúdicos onde se procurava a simulação de jogo (jogo da princesa, volta á europa e volta ao mundo eram os mais

usuais), finalizando esta fase com jogo de pares (devido a uma afluência mais constante e credível dos atletas). Os jogos abordados, ou mesmo os exercícios de aperfeiçoamento, eram diversificados consoante os atletas e sua motivação no próprio dia.

Por fim, e para evitar lesões nos atletas, o treino terminava com alongamentos por volta das 20h00.

O objectivo final era conseguir colocar os atletas a trocarem a bola em simulação de jogo o maior tempo possível com a melhor técnica possível, para isso todos os feedbacks são poucos e todos os pormenores importantes.

Sempre que possível concretizou um duelo de *single*s, pois a situação era perfeita para aprendizagem e aperfeiçoamento dos gestos técnicos, pois o número de vezes que se toca na bola é muito maior do que um duelo a pares. Com a repetição se aperfeiçoa.

# *Jogos lúdicos*

## Jogo da Princesa

Este jogo lúdico tinha como objectivo a simulação de situação de jogo. Colocando apenas um atleta (a denominada Princesa) de um lado do Court, este atleta competia com todos os atletas em questão, até ser eliminado.

Para isso, após eu dar inicio ao jogo colocando a bola a partir do cesto, de fora do court, os adversários tinham três etapas para vencer a denominada princesa, ou seja, teriam duas hipóteses para ganhar uma jogada a trocar bolas, do fundo do court, e se o fizessem, teriam ainda que se deslocar rapidamente à rede, para ganhar o volley, se o fizessem tornavam-se a princesa, caso contrario voltavam para trás da fila e assim sucessivamente.

## Volta à Europa

Este tipo de jogo é como uma forma de colocar os nossos atletas em constante movimento, trocando bolas de varias posições, explorando os reflexos e posicionamento dos mesmos.

Para iniciar a Volta à Europa, a turma era dividida em duas partes semelhantes, onde metade da turma se colocava, numa metade do court, e a outra na outra metade, eram criadas duas filas, onde o atleta que lidera-se a fila corria em direcção ao courto, batia uma bola e voltava para o fundo da mesma fila de onde veio, a sua bola era respondida do outro lado do court até o ponto ser perdido, cada atleta tinha duas oportunidades antes de ser eliminado, o jogo decorria até uma situação de 1x1, onde o primeiro a ganhar se dominava como o Campeão da Europa.

## Volta ao Mundo

A filosofia deste jogo lúdico é em tudo equivalente à Volta a Europa, o procedimento é o mesmo, e os objectivos também, contudo a Volta ao Mundo era um exercício que exigia mais dos nossos atletas ao nível físico, pois a diferença entre este jogo e o anterior está no pormenor em que, após se formarem duas filas, os atletas que a lideravam batiam a bola, e em vez de voltarem ao fundo da fila de onde saíram, tinham que correr para o court adversário, para trás da fila oposta e chegar a tempo de bater

novamente e repetir-se o processo, muitas vezes quando a turma só tinha 6/7 atletas numa aula, a Volta ao Mundo era uma prova de esforço, onde os atletas não paravam até serem eliminados.

Após a eliminação de todos os atletas, o vencedor é consagrado como o Campeão do Mundo, e como prémio, simplesmente para a sua motivação, o Campeão do Mundo não apanhava as bolas utilizadas no exercício.

# *Parte VI*

# *Balanço do Estágio*

Como Balanço Final, antes de mais queria agradecer a oportunidade que me foi cedida pelo Guarda Unida Sport Clube, pois deu-me todas as condições necessárias para adquirir a experiencia de campo como Treinador de Ténis, uma modalidade que hoje em dia não é exclusiva apenas as classes sociais altas.

A minha ideia era adquirir conhecimentos, para poder ajudar a formar atletas nesta modalidade, propondo com o meu empenhe e dedicação a formação gratuita (da minha parte) a crianças, jovens e adultos que estivessem com o interesse de aprender.

Como aspectos Positivos tenho a realçar que o clube tinha material em óptimas condições, renovando as bolas aquando necessário, a salientar o facto de motivar os atletas, treinando no inverno num pavilhão fechado devido as condições climatéricas, e no verão ao ar livre, nas piscinas municipais, onde existem dois *courts* de ténis, podendo assim trabalhar com grupos reduzidos nos dois *courts*, aproveitando ao máximo o rendimento dos atletas.

Tenho todo o prazer de poder dizer que vi atletas bastante novos com um potencial enorme, do qual demonstraram em cada treino, que a repetição, a motivação para a prática, e com a sua dedicação, melhoria em todos os aspectos técnicos, tínhamos ainda uma jovem promessa nesta modalidade no concelho da guarda, e quiçá posteriormente a nível nacional, pois as suas características, a sua qualidade técnica e a velocidade desenvolvimento, são bastante favoráveis a que esta situação se suceda.

Trabalhei com vários atletas, vários escalões etários, compreendidos desde crianças a adultos onde a motivação á pratica desta modalidade se alterava drasticamente consoante a idade e género.

Neste ponto, tínhamos um caso específico, de um atleta com uma idade avançada rem relação ao grupo, e no entanto tinha a energia de um jovem, sempre motivada á prática de qualquer exercício. Apenas utilizando o desporto como uma forma de aliviar o stress diário, e mesmo assim melhorou bastante a sua técnica

em termos de gesto técnico do batimento, e posicionamento dentro do court.

Como aspectos a melhorar, tenho a referir a falta de transporte para o local de treino (para os atletas), sendo o Pavilhão Azul das Residências e as Piscinas Municipais um pouco distantes.

Em relação às piscinas municipais, é de lamentar, os *courts* terem sido estrategicamente mal colocados, aquando a sua construção, pois estes mesmos estão colocados de forma ao atleta ir de encontro directo ao sol, quando como sabemos, na planificação de uma construção de um *court*, é necessário saber onde nasce, e se põe o sol, colocando os *courts* de lado, para assim o sol não interferir directamente a visão dos atletas.

Para colmatar este erro que desde já deixo referido que não é um erro relacionado com o Guarda Unida Sport Clube, a nossa única forma de defesa foi, colocar os atletas de costas para o sol, e os treinadores de frente aquando o treino, em questões relacionadas com o jogo em si, não poderíamos fazer mais, pois um dos atletas estaria em desvantagem devido ao factor sol.

Directamente relacionado ao estágio, não tive dificuldades na integração de qualquer das turmas, pois fui muito bem recebido, e respeitavam me consoante o meu cargo, a relação treinador-aluno foi sempre óptima nesse ponto de vista.

Passando a fase de adaptação, e observação pura, comecei a intervir nas aulas de forma prática, não só montando os exercícios e de forma autónoma consoma-los, mas apoiando sempre os atletas e dar os feedbacks necessários a cada movimento, para a sua correcção no imediato.

Os aspectos a melhorar mais comuns que denotei nos atletas com quem mantive contacto durante este período de estágio, dividiam-se em três pontos essenciais, o primeiro era no posicionamento em relação a bola, aquando o batimento, ou seja, os atletas estavam atrasados ou avançados da posição ideal para bater a bola.

Em segundo, os atletas tinham o reflexo de bater a bola de imediato conforme lhes dava mais jeito no momento, esquecendo-se de fazer a acção preparatória do gesto técnico, o que é fundamental. Para colmatar esse erro, muitas vezes interrompia o exercício em questão e lado a lado com o atleta, com calma, fazia com ele a preparação do movimento, e em seguida colocava-lhe umas três bolas com pouca velocidade, para o atleta por em prática os feedbacks acabados de receber.

Em terceiro, e após os atletas executarem a preparação do gesto técnico já de forma inconsciente, o que é muito bom, o problema colocava-se após o batimento na

bola, pois o atleta ao invés de prolongar o movimento natural do braço, tem por hábito travar esse mesmo movimento, aquando o contacto da raquete com a bola.

O procedimento de correcção era idêntico a qualquer outro, feedbacks, ajudava-se aquando necessário exemplificando, e com calma repetir o movimento várias vezes.

Após estes três aspectos que eram inerentes a todos os iniciantes, seguia-se o problema do serviço, pois os atletas já estavam adaptados a trocar bolas entre eles de forma rotinada, mas sem iniciar os jogos com serviço.

A entrave neste nível é a forma como lançar a bola ao ar de forma correcta, e atingi-la a um ponto alto, para seguir de forma descendente a partir do contacto, bem como controlar o movimento de mola que as pernas efectuam aquando o lançamento da bola, e posterior serviço.

Para corrigir estes detalhes, o mais usual era colocar o atleta sem raquete, apenas com a bola, a lançar a mesma, e adaptar-se ao movimento dela, relacionando já o movimento das pernas, após compreendido esse movimento, e lançamento da bola, inseríamos o obstáculo, ou seja, a raquete.

Aquando a junção do lançamento da bola, e o contacto com a bola no serviço no ponto mais alto possível, o atleta começa a interiorizar o processo do serviço, melhorando gradualmente, tal como qualquer outro gesto técnico, com a repetição se melhora.

# *Acções de Formação realizadas aquando o estágio:*

As acções de formação descritas em baixo por ordem de realização, apesar de não se enquadrarem directamente com a área de ténis, foram realizadas em horário de estágio, daí a sua presença neste documento.

- Iniciação ao Ski, formação realizada na Serra da Estrela, pelo instituo politécnico da guarda.

- Actividades Aquáticas (Hidrobike, Hidroterapia), realizada no dia 16 de Maio em Santa Maria da Feira, pelo FeiraViva.

- Treino Desportivo – Desportos Colectivos: O guarda-redes; da formação ao rendimento, realizado no dia 30 de Maio, pelo Instituto Politécnico da Guarda

# *Conclusão*

Este estágio ocorreu apenas durante o 2º semestre do último ano lectivo do curso de desporto, devido ao facto de ter estado a representar o Instituto Politécnico da Guarda, na Polónia através do processo Erasmus.

No entanto as experiencias vividas, a transição de aluno para professor, de aprendiz para mestre, são situações únicas na vida de uma pessoa, gostava de agradecer mais uma vez a oportunidade que me foi dada pelo Instituto Politécnico da Guarda, e seus constituintes, assim como ao sector da modalidade ténis do Guarda Unida Sport Clube.

Se um dos objectivos era de ganhar aptidões na área, a relação que consegui gradualmente com os alunos que foram e vieram, o prazer interior de satisfação, auto-realização foi cumprida.

Finalista do curso de Desporto, o tutor, a cara líder, de crianças que se iniciaram numa modalidade da qual podem vir a praticar o resto da vida, e se tornar quiçá profissional, é uma experiencia que não tem equivalência, hoje graças a vocês, posso dizer que sou útil na formação de jovens atletas, que com as minhas palavras, as minhas acções, as minhas atitudes e conhecimento, adquirido graças a vocês, consegui ensinar vários atletas na modalidade de ténis, seguir o seu crescimento como tenistas e a sua evolução durante um período de meio ano.

Acompanhei a transição de crianças, do grupo de iniciação, para o grupo mais avançado, com muito orgulho e algum mérito, as conclusões que retiro deste magnifico estágio, são que pelo menos nesta área e devido as pessoas envolventes, me sinto pronto e com aptidão para sair para o mercado de trabalho, e vencer, lutar contra a concorrência e prevalecer.

Os objectivos aos quais me propus foram concretizados, e dos quais me sinto mais privilegiado, é de saber que para além de um tenista em si, ajudei a formação de uma personalidade, ensinei crianças a socializar, a viver em grupo.

É com muita pena que este estágio chegou ao fim, visto ser durante o período de verão que a modalidade de ténis se destaca mais, relativamente a questão de torneios de verão.

# Sites

- www.efdeportes.com/efd142/el-mini-tenis-el-paso-previo-del-tenis-htm
- www.guardaunida.pt/Modalidades/tabid/64/Default.aspx
- www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=657&Action=seccao
- www.pavilhao-azul.webnode.pt/material-espaço
- www.wikipedia.org/wiki/Tennis

# *Anexos*