



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

António Pedro Salgueiro Castanho

julho | 2015



# **Relatório de Estágio**

Licenciatura em Desporto

**António Pedro Salgueiro Castanho**

**Guarda, julho 2015**



# **Relatório de Estágio**

## **Escola de Andebol do Instituto Politécnico da Guarda**

**Tutor de Estágio na Instituição: Mestre António Guerra**

**Orientadora de Estágio na ESECD: Professora Doutora Teresa Fonseca**

**António Pedro Salgueiro Castanho**

**Guarda, julho 2015**

## **Ficha de Identificação**

**Instituição:** Instituto Politécnico da Guarda

**Diretor:** Professor Doutor Pedro Tadeu

**Diretor do curso:** Carolina Vila Chã

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

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

**Telefone:** 271220135; **Fax:** 271220111; **Correio eletrónico:** [directoresecd@ipg.pt](mailto:directoresecd@ipg.pt)

**Docente orientadora de estágio:** Professora Doutora Teresa Fonseca

**Correio eletrónico:** [tfonseca@ipg.pt](mailto:tfonseca@ipg.pt)

**Discente:** António Pedro Salgueiro Castanho

**Nº de aluno:** 5007635

**Instituição de Estágio:** Escola de Andebol do Instituto Politécnico da Guarda

**Endereço:** Av. Doutor Francisco Sá Carneiro, Nº50 6300-559 Guarda

**Telefone:** 271220111

**Fax:** 271222690

**Correio eletrónico:** [gfc@ipg.pt](mailto:gfc@ipg.pt)

**Tutor na instituição:** Mestre António Ricardo Guerra (Técnico de Andebol Grau III)

**Início de estágio:** 12 de outubro de 2014

**Fim do Estágio:** 23 de junho de 2015

## **Agradecimentos**

A elaboração deste relatório culmina no término da minha licenciatura em desporto foram 3 anos de muito trabalho e dedicação. Mas esta etapa teria sido muito mais difícil sem o apoio e auxílio de varias pessoas a quem eu estou muito grato.

Em primeiro lugar quero agradecer à Professora Teresa Fonseca por todo apoio, dedicação que teve para comigo e também todos os ensinamentos transmitidos que foram extremamente úteis para que eu desempenha-se as minhas funções, a ela deixo um profundo agradecimento.

Em segundo lugar quero agradecer a Escola de andebol do I.P.G. que me acolheu de braços abertos, nomeadamente aos atletas, ao Mestre Ricardo Guerra (tutor na instituição) e à Dr.<sup>a</sup> Maria João Silva, bem como pais e familiares dos atletas, pois eles receberam-me com o maior carinho, fazendo com que eu fosse parte da família desde o início.

Por último mas não menos importante à minha namorada que me apoiou sempre e me ajudou quando mais precisei, os meus pais que fizeram tudo para que o sonho de me licenciar em desporto fosse possível, e também agradeço a todos os amigos e familiares que sempre me deram força para eu seguir em frente.

A todas estas pessoas já referidas obrigado por tudo e sem vocês esta luta teria sido muito mais difícil.

**Obrigado**

## Resumo

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do estágio curricular da licenciatura em desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio foi realizado na Escola de Andebol do Instituto Politécnico da Guarda na época desportiva transata (2014/2015), tendo como grande objetivo consolidar conhecimentos e adquirir experiência para a vida profissional.

Neste relatório pretende-se espelhar esta passagem pela Escola de Andebol do Instituto Politécnico da Guarda, todas as atividades realizadas, todas as responsabilidades que me foram atribuídas, bem como todas as restantes tarefas realizadas durante toda a época desportiva da equipa.

Este documento começa com uma descrição da Escola de Andebol do Instituto Politécnico da Guarda, de seguida são apresentados os objetivos e motivação do estagiário bem como as áreas que pretendia desenvolver. Posteriormente apresenta-se a calendarização e planeamento para o estágio. Por último far-se-á uma descrição das atividades desenvolvidas durante este ano de estágio.

A escola de andebol contou esta época com 3 equipas (escalões) em competição, minis, infantis e iniciados, destacando-se a equipa de infantis que foi campeã regional e da fase de apuramento para o encontro nacional de infantis. Na sua participação no encontro nacional de infantis, conseguiu obter a vigésima posição.

**Palavras-chave:** Andebol; Treino Desportivo; Escola de Andebol; Instituto Politécnico da Guarda

# Índice

<b>Ficha de Identificação .....</b>	<b>i</b>
<b>Agradecimentos.....</b>	<b>ii</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>iii</b>
<b>Índice .....</b>	<b>iv</b>
<b>Índice de Ilustrações .....</b>	<b>vi</b>
<b>Índice de Tabelas .....</b>	<b>vii</b>
<b>Índice de Anexos .....</b>	<b>viii</b>
<b>Lista de Siglas.....</b>	<b>ix</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Caracterização Entidade Acolhedora .....</b>	<b>4</b>
1.1. Caraterização Geográfica .....	4
1.2. O Instituto Politécnico da Guarda (I.P.G.).....	5
1.3. Escola de Andebol do I.P.G. ....	5
1.3.1. O Porquê da Escola de Andebol. ....	5
1.3.2. Objetivos Gerais da Escola de Andebol do I.P.G.....	6
1.3.3. Estrutura Organizacional.....	7
1.3.4. Recursos Materiais.....	8
1.3.5. Recursos Logísticos .....	9
<b>2. Enquadramento Conceptual.....</b>	<b>11</b>
2.1. Jogos Desportivos Coletivos (JDC).....	11
2.2. Caracterização do Andebol .....	11
2.3. Características do Jogo de Andebol.....	12
2.4. Técnica e Tática do Andebol.....	12
2.5. O Treino e a Treinabilidade.....	12
2.6. A Carga e a Cargabilidade .....	13
2.6.1. Natureza da carga .....	13
2.6.2. Cargas de Treino ou de Competição .....	14
2.6.3. Cargas Específicas ou Não Específicas .....	14
2.6.4. Cargas Externas e Internas .....	14
2.6.5. A Orientação da Carga.....	14
<b>3. Objetivos e Planeamento do Estágio .....</b>	<b>17</b>
3.1. Objetivos Pessoais .....	17
3.2. Motivações Pessoais .....	17
3.3. Definição das Áreas e Fases de Intervenção .....	18
3.4. Planeamento e Calendarização .....	19

<b>4. Atividades Desenvolvidas .....</b>	<b>22</b>
4.1. Manutenção dos Recursos Materiais .....	22
4.2. Preparação das Logísticas para os Jogos.....	23
4.3. Observação das Sessões de Treino .....	23
4.4. Coorientação das Sessões.....	24
4.5. Orientação das Sessões de Treino.....	24
4.6. Receber Pagamentos da Mensalidade dos Atletas.....	26
4.7. Planeamento de Sessões de Treino .....	26
4.8. Revista da Escola de Andebol do I.P.G. ....	26
4.9. Orientação de Jogos .....	27
4.10. Massagista e Socorrista .....	28
4.11.1. Minis .....	29
4.11.2. Infantis .....	29
4.12. Congressos e Ações de Formação .....	34
<b>Reflexão Final .....</b>	<b>35</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>37</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>38</b>

## Índice de Ilustrações

<b>Figura 1</b> - Imagem de Satélite da Guarda.....	4
<b>Figura 2</b> - Instituto Politécnico da Guarda .....	5
<b>Figura 3</b> - Equipa de Infantis .....	6
<b>Figura 4</b> - Pavilhão dos Serviços de Ação Social do I.P.G. ....	9
<b>Figura 5</b> - Autocarro do I.P.G.....	9
<b>Figura 6</b> - Modelo das fases sensíveis para cada componente da capacidade de desempenho motor .....	13
<b>Figura 7</b> - Equipa no Jogo contra a equipa do Pinhel .....	28
<b>Figura 8</b> - Classificação do Campeonato Regional de Infantis .....	29
<b>Figura 9</b> - Fase de Apuramento para o Encontro Nacional de Infantis.....	30
<b>Figura 10</b> - Classificação do Final da Primeira Fase .....	32
<b>Figura 11</b> - Equipa no Primeiro Jogo do Encontro Nacional de Infantis .....	33
<b>Figura 12</b> - Equipa na Hora de Relaxar.....	33

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Planejamento e Calendarização das Atividades .....	19
<b>Tabela 2</b> - Horário do Estagiário de Outubro a Janeiro.....	19
<b>Tabela 3</b> - Horário do Estagiário de Janeiro a Junho .....	20
<b>Tabela 4</b> - Atividades Desenvolvidas .....	22

## **Índice de Anexos**

<b>Anexo 1</b> - Convenção de Estágio .....	39
<b>Anexo 2</b> - Plano de Estágio .....	43
<b>Anexo 3</b> - Folha de Observação de Treinador (tutor).....	45
<b>Anexo 4</b> - Folha de Observação de Feedbacks.....	47
<b>Anexo 5</b> - Folha de Confirmação de Pagamentos .....	49
<b>Anexo 6</b> - Plano Anual de Treinos (Macro ciclo) .....	51
<b>Anexo 7</b> - Exemplo de Plano de Treino.....	53
<b>Anexo 8</b> - Certificados de Congressos e Ações de Formação .....	55

## **Lista de Siglas**

**I.P.G.** - Instituto Politécnico da Guarda

**UC** – Unidade Curricular

**JDC** – Jogos Desportivos Coletivos

**GFCD** – Gabinete de Formação Cultura e Desporto

**FADU** – Federação Académico do Desporto Universitário

**CIDESD** - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento

## Introdução

No âmbito da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, surgiu a realização de um estágio em treino desportivo, visto que foi o *minor* que escolhi. Uma vez que o que desejo é de poder trabalhar na área do andebol, optei por realizar o estágio numa equipa de andebol pois esta é a área que pretendo trabalhar no futuro e também por já ter sido atleta nesta modalidade. Analisadas as opções, a Escola de Andebol do I.P.G. pareceu-nos a melhor escolha, pois tem vindo a apresentar bons resultados desportivos, uma boa organização, o treinador ter formação especializada na área e a sua localização ser na cidade da Guarda.

Com este estágio tive como grande objetivo consolidar conhecimentos, bem como adquirir novos saberes, aplicar na prática os conceitos teóricos apreendidos, tais como ao nível da liderança, do planeamento do treino, organização da sessão de treino, entre outros, perceber como é a realidade do treino, evoluir ao nível das capacidades de comunicação e liderança.

Ao longo destes três anos de licenciatura foram várias as unidades curriculares que agora pusemos em prática, como as unidades curriculares de Andebol, Teoria e Metodologia do Treino, Planeamento do Treino, Didática do desporto, Pedagogia do Desporto, Análise e Observação do Treino, Psicologia do Desporto e do Exercício Físico e Organização e Gestão Desportiva, mas também as mais teóricas como Biomecânica ou Anatomia, entre outras foram unidades curriculares essenciais para a realização deste estágio. Pois só com os conhecimentos adquiridos com estas unidades curriculares foi possível dar um contributo positivo aos atletas e à equipa.

No início definimos que o estágio estaria dividido em 3 fase distintas, tendo de passar por cada uma delas. Na primeira fase – observação- teríamos de observar os treinos para aprender com quem já tem experiência e perceber como se deve atuar. Na segunda fase - coorientação- iríamos orientar sempre acompanhados do tutor e a terceira e última fase seria a orientação onde iríamos lecionar a sessão de treino, na sua totalidade. Inicialmente definimos que estas fases seriam consecutivas ao longo do tempo, coisa que não aconteceu pois devido a motivos alheios ao estagiário, tivemos que iniciar a fase de orientação logo no início como poderemos ver mais a frente. No entanto, ainda houve oportunidade de poder efetuar as tarefas de observação que estavam definidas

inicialmente. Acrescenta-se que pelo facto do estagiário já possuir o nível I de Técnico de Desporto- Andebol, esta antecipação não se revelou como prejudicial ao estágio (promoveu até uma maior interação e um maior desafio ao estagiário).

No início as tarefas de estágio eram também realizadas conjuntamente com o Desporto Universitário do I.P.G. (FADU) na modalidade de andebol, mas como os atletas do Desporto Universitário, não compareciam aos treinos, este trabalho conjunto foi cancelado.

Este relatório apresenta-se estruturado em quatro Pontos.

No início faz-se uma caracterização da entidade acolhedora e seu respetivo enquadramento.

No segundo ponto apresenta-se a enquadramento conceptual efetuada no âmbito do tema deste estágio, apresentando os conceitos essenciais do mesmo.

No terceiro ponto apresentam-se os objetivos bem como o planeamento de atividades do estagiário com o intuito de uma maior perceção acerca do mesmo e do que de pretendia com a sua realização.

No último ponto elaboramos uma descrição das atividades desenvolvidas pelo estagiário ao longo do estágio, e uma reflexão final

# 1

## **Caracterização Entidade Acolhedora**

## 1. Caracterização Entidade Acolhedora

Relativamente à caracterização da entidade acolhedora deste estágio, começaremos por localizá-la geograficamente, seguindo-se toda a descrição mais fundamental.

### 1.1. Caraterização Geográfica

A Escola de Andebol do Instituto Politécnico da Guarda. Pertence ao I.P.G. que se encontra sediado na cidade da Guarda. Esta cidade, de acordo com a informação disponibilizada no *site* do Município da Guarda (s/d), está situada no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo a cidade mais alta de Portugal. É também a capital de distrito com o nome homólogo e possui 26565 habitantes.

Conhecida pela cidade dos 5 F's, a sua origem tem várias explicações:

**FORTE** a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;

**FARTA** devido à riqueza do vale do Mondego;

**FRIA** a proximidade à Serra da Estrela explica este F;

**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.

**FORMOSA** pela sua natural beleza.



Figura 1- Imagem de Satélite da Guarda.

(Fonte: <https://www.google.pt/maps/@40.5385831,-7.2699788,1707m/data=!3m1!1e3?hl=pt-PT>)

## 1.2. O Instituto Politécnico da Guarda (I.P.G.)

O I.P.G. foi fundado em 1976 pelo projeto de implementar o ensino superior na Guarda. Do I.P.G. atualmente fazem parte quatro polos, a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, a Escola Superior de Tecnologia e Gestão, a Escola Superior de Saúde e a Escola Superior de Hotelaria, de acordo com a informação disponibilizada no *site* oficial do I.P.G. (s/d).



**Figura 2 - Instituto Politécnico da Guarda.**  
(Fonte: Dr. Hélder Sequeira <https://ssl.panoramio.com/photo/66945915> )

## 1.3. Escola de Andebol do I.P.G.

### 1.3.1. O Porquê da Escola de Andebol.

Sabe-se que existem algumas instituições internacionais que possuem equipas desportivas com quadros competitivos, na sua estrutura, no nosso caso e tal como nos é referido por Silva (2012)

Tendo em conta o elevado valor educativo que o Andebol assume na formação dos jovens, bem como a considerável implantação nacional que esta modalidade tem vindo a conseguir, a Federação de

Andebol de Portugal, em conjunto com a Associação de Andebol da Guarda e o Instituto Politécnico da Guarda, levaram a cabo o desenvolvimento de um projeto, no sentido da divulgação e dinamização da prática desta modalidade, na cidade da Guarda (s/d)

Nesse sentido pretendeu-se que a concretização de tais ambições decorresse no Instituto Politécnico da Guarda, através do seu Gabinete de Formação de Cultura e Desporto (Silva, 2012, s/d).



**Figura 3 - Equipa de Infantis**

**Fonte: Maria João Silva (2013)**

### **1.3.2. Objetivos Gerais da Escola de Andebol do I.P.G.**

Vários são os objetivos gerais da Escola de Andebol do I.P.G. tal como nos refere Silva (2012)

Colocar o Instituto Politécnico da Guarda ao serviço da comunidade pública, nomeadamente na colaboração da construção de um projeto de vida saudável.

Fomentar a aquisição de um conjunto de normas, regras e ideais que contribuam para a solidificação

de personalidades com valores sociais e desportivos.

Promover a ocupação dos tempos livres das crianças e jovens, através da prática da modalidade de andebol.

Possibilitar a integração e o enquadramento das equipas da escola de andebol aos discentes dos cursos de desporto do I.P.G., com objetivos de formação profissional: técnica (adjuntos de treinadores) ou no âmbito da realização de estágios profissionais ou de trabalhos de investigação.

Promover e apoiar ações de divulgação e propaganda que possibilitem um conhecimento adequado das ações e atividades do Andebol.

Apoiar diretamente os docentes de Educação Física ou outros agentes desportivos para o fomento e a prática do Andebol nos seus estabelecimentos de Ensino e/ou nas estruturas associativas em que estiverem inseridos (s/p).

### **1.3.3. Estrutura Organizacional**

Tal como em qualquer instituição que promove a formação, torna-se necessária toda uma definição da sua estrutura organizativa. Nesse sentido e de acordo com Silva (2006)

A organização da escola de Andebol do I.P.G., assentou numa estrutura orgânica repartida em dois níveis:

Nível diretivo – Coordenador Geral - Dependeu do Vice-Presidente (Prof. Gonçalo Poeta) do Instituto Politécnico da Guarda. Foi o responsável pelo funcionamento do Gabinete de Formação, tendo competências a nível da orgânica e gestão.

Nível Técnico – Estrutura técnica: é composta pelo coordenador técnico e por todos os treinadores das equipas.

Coordenador técnico – Maria João Silva e Carlos Chagas, foram os responsáveis pela organização e operacionalização de ações técnicas a desenvolver no Gabinete de formação (s/p).

As suas principais competências foram desde a definição das medidas adequadas que asseguraram uma perfeita articulação operacional entre o nível diretivo e técnico. Foram também responsáveis pela orientação técnica das equipas, pelo planeamento anual de toda a atividade desportiva, pela contratação de técnicos e atletas e ainda pela decisão de continuidade destes à frente das equipas. Os treinadores das equipas foi constituída por dois técnicos: Carlos Chagas e António Ricardo Guerra. As competências destes técnicos foram desde o estabelecimento, enquadramento e a operacionalização de todo o processo de treino para a equipa pela qual eram responsáveis e a tomada de todas as decisões de carácter técnico relacionadas com o seu escalão, grupo, ou equipa (Silva, 2006).

#### **1.3.4. Recursos Materiais**

A Escola de Andebol dispõe de muito poucos recursos materiais apenas dispõe de:

5 Bolas número 2;

8 Bolas número 1;

1 *Kit* de primeiros socorros;

1 *Kit* de mesa, com cronómetro, marcador apito e cartões;

2 Conjuntos de equipamentos com 16 unidades cada um;

Todo o resto do material utilizado é propriedade do Pavilhão dos Serviços Centrais do I.P.G.

### 1.3.5. Recursos Logísticos

A equipa dispõe apenas do Pavilhão dos Serviços Centrais para treinar. Quando disputa os “jogos em casa”, normalmente os mesmos são realizados no Pavilhão Municipal de S. Miguel, na Guarda.

Sempre que a equipa tem de se deslocar, no âmbito das suas competições, esse transporte normalmente é assegurado pelo I.P.G. ou pela Câmara Municipal da Guarda.



**Figura 4 - Pavilhão dos Serviços de Ação Social do I.P.G.**



**Figura 5 - Autocarro do I.P.G.**

# 2

## **Enquadramento Conceptual**

## **2. Enquadramento Conceptual**

No âmbito do treino desportivo vários são os conceitos que se cruzam e sobre os quais é necessário ter um entendimento claro acerca dos mesmos, razão que justifica a apresentação dos conceitos que a seguir se expõem.

### **2.1. Jogos Desportivos Coletivos (JDC)**

Segundo Teodorescu (1984), os JDC comportam-se como uma atividade social estruturada, onde existe prática de exercício físico. Nos JDC os intervenientes dividem-se por duas equipas onde uma equipa se opõe a outra, com o objetivo de chegar à vitória desportiva.

Segundo Graça e Oliveira (1998), os JDC englobam várias modalidades, como por exemplo o futebol, andebol, basquetebol e o voleibol, e estes ocupam um lugar importante na cultura contemporânea.

Mesquita (1992, cit por Graça e Oliveira 1998) afirma que estes jogos são um meio formativo muito bom devido à riqueza de situações que proporcionam.

### **2.2. Caracterização do Andebol**

Segundo Bota (2001, cit por Gonçalves, 2007) o jogo de andebol define-se como uma atividade complexa, que na sua maioria se mostra motriz e emocional, desenvolvida sobre as regras estabelecidas, podendo ter ainda um propósito de lazer, desportivo e social.

Teodorescu (1984) diz-nos que o jogo de andebol entra no grupo dos JDC, pois esta modalidade caracteriza-se por possuir dois processos de cooperação em simultâneo: processos de cooperação ofensiva onde uma equipa luta para superar a outra e chegar ao golo e por sua vez o processo de cooperação defensiva onde a outra equipa tenta impedir as investidas da equipa adversária e recuperar a bola.

### **2.3.Características do Jogo de Andebol**

O jogo de andebol joga-se com uma bola de pequenas dimensões que pode ser manuseada facilmente com apenas uma mão. O jogo tem um terreno retangular de 40x20, estas medidas tornam possíveis os passes de um extremo ao outro do campo, o que faz com que o jogo se torne muito rápido. As áreas de baliza têm a forma de um semicírculo de 6 metros de raio que apenas pode ser pisada pelo guarda-redes. A baliza mede 3 metros de largura por 2 de altura, defendida diretamente pelo guarda-redes. Durante o jogo cada equipa só pode ter em campo, um máximo de 7 jogadores, podendo fazer alterações sempre que quiser e sem necessitar de avisar a equipa de arbitragem, não havendo necessidade de paragens de jogo (Ribeiro, 2005, cit por Gonçalves, 2007).

### **2.4.Técnica e Tática do Andebol**

Quando uma equipa está em posse de bola, esta está em ataque e todos os jogadores desta equipa são avançados. Pelo contrário, quando uma equipa não tem a posse de bola esta está em defesa e todos os elementos desta equipa são defesas.

A componente física, técnica, tática e psicológica são os fatores que influenciam o rendimento no jogo.

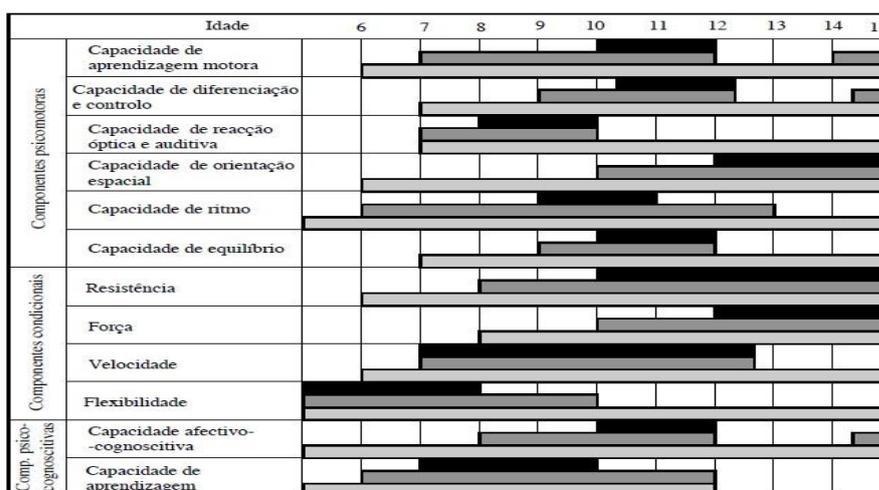
A técnica, tal como nos é referido por Czerwinski (1993), é caracterizada por todos os movimentos realizados de forma correta, o mais económicos possível e que possibilitam que o jogo prossiga corretamente.

### **2.5.O Treino e a Treinabilidade**

O treino, segundo Castelo et al. (1999), tem como objetivo desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes, mas também das equipas no contexto das situações de competição, através da prática repetida e planeada

dos exercícios, atendendo a princípios e a regras fundamentadas nos conceitos científicos. Aumentar a adaptação de um indivíduo ou de uma equipa, com o objetivo de aumentar a performance atingindo o máximo de rendimento com o menor esforço possível e aumentar a resistência à fadiga.

Os mesmos autores (op. cit, 1999) dizem que a treinabilidade é a capacidade de um indivíduo se adaptar às modificações positivas do treino. Esta é uma medida dinâmica que depende de vários fatores, como por exemplo, na infância a fases sensíveis dos atletas.



**Figura 6 - Modelo das Fases Sensíveis para Cada Componente da Capacidade de Desempenho Motor (Martin, 1982 cit in Castelo et al, 1999).**

## 2.6. A Carga e a Cargabilidade

A carga é um elemento muito importante do treino, pois esta tem o objetivo de otimizar o rendimento desportivo. A carga, de acordo com Castelo et al. (1999) define-se por três prismas: natureza, grandeza e orientação.

### 2.6.1. Natureza da carga

Castelo et al. (op. cit, 1999) dizem-nos que a natureza da carga denomina-se de treino ou de competição, carga específica e carga não específica e carga em função da época desportiva.

### **2.6.2. Cargas de Treino ou de Competição**

Esta carga de competição, na opinião de Castelo et al. (op. cit, 1999) visa reconstruir durante os treinos o clima de competição, para que os atletas se empenhem nas suas funções e assim mobilizem mais as suas capacidades.

### **2.6.3. Cargas Específicas ou Não Específicas**

Relativamente à especificidade da carga, de acordo com Castelo et al. (op. cit, 1999), é definida pelas semelhanças entre os exercícios e a competição na modalidade desportiva. Quanto mais semelhanças existirem entre os exercícios e a competição maior será o *transfer*. Contudo é importante não esquecer que as cargas específicas não substituem os exercícios de competição.

### **2.6.4. Cargas Externas e Internas**

De acordo com Castelo et al. (op. cit, 1999) pode-se referir que as cargas externas são as práticas realizadas pelos atletas, determinadas pelo número vezes que repetem o exercício (volume), num determinado período de tempo (intensidade). Por cargas internas entendem-se as consequências da carga externa, no indivíduo, ao nível informacional, energético e afetivo, sendo altamente individualizadas.

#### **2.6.5.A Orientação da Carga**

A orientação da carga define-se pela capacidade ou qualidade que a mesma pretende potencializar (físico, técnico, psicológico, tático) bem como a fonte energética que esta

solicita (aeróbia, ou anaeróbia). A carga denomina-se de seletiva ou complexa. É seletiva quando esta favorece uma capacidade e simultaneamente privilegia uma determinada fonte energética. É complexa quando a carga solícita várias capacidades e diferentes fontes energéticas (Castelo et al., op. cit, 1999).

# 3

## **Objetivos e Planeamento do Estágio**

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

Em qualquer processo de treino, a formulação de objetivos é fundamental para a prossecução de todo um trabalho a desenvolver durante a época desportiva. A sua formulação assenta em variáveis que se vão evidenciando durante as várias fases de todo este processo. Sequentemente foram definidos alguns objetivos pessoais e clarificadas as fase de intervenção, durante o estágio, que adiante se apresentam.

#### **3.1. Objetivos Pessoais**

Em termos pessoais, para o estágio, foram definidos os seguintes objetivos pessoais:

- Conseguir integrar-me no grupo;
- Adquirir novos conhecimentos;
- Consolidar conhecimentos previamente adquiridos;
- Adquirir experiência ao nível da liderança durante o processo de treino;
- Adquirir experiência ao nível da liderança durante a competição.

#### **3.2. Motivações Pessoais**

A escolha da área e modalidade desportiva, na qual pretendia desenvolver o meu estágio, prendeu-se fortemente com um conjunto de motivações intrínsecas que abaixo se indica:

- O gosto pela modalidade de andebol;
- O Clube ter várias equipas em competição;
- O treinador da instituição de acolhimento ter a experiência e a formação técnica desejada, ao nível da modalidade;
- Poder aprender muito com este clube;
- Os Resultados desportivos anteriores da equipa;
- O clube estar localizado na Cidade da Guarda;

### **3.3. Definição das Áreas e Fases de Intervenção**

Ao longo do estágio intervimos em várias fases. Inicialmente fui-me inteirando da realidade do clube de forma a conseguir perceber a forma de trabalho, para me poder integrar sem que os atletas sentissem as diferenças.

Posteriormente efetuei algumas observações de treino, observei alguns aspetos técnicos e táticos do jogo evidenciado pelos atletas, tentei identificar possíveis falhas ou lacunas onde pudesse intervir e ainda, observar também a forma de atuação do treinador.

Seguidamente comecei a efetuar coorientação. Na coorientação pude efetuar uma orientação em conjunto com o meu tutor, para que ele me pudesse auxiliar e desta forma eu começasse a ganhar alguma experiência, levando a que a equipa, gradualmente se pudesse habituar à minha forma de trabalho.

No final pude efetuar a orientação de todo o treino, autonomamente, mostrando que possuo capacidades para no futuro, poder estar na liderança de uma equipa, que seria o culminar de toda a aprendizagem adquirida e a possibilidade de as colocar em prática.

Também tive oportunidade de intervir na vida social dos atletas, favorecendo momentos de interação social, levando-os a desenvolver a motivação e o gosto pelos momentos de treino, bem como ajudá-los a superar as suas dificuldades, mesmo para além da vida na equipa de andebol.

### 3.4. Planeamento e Calendarização

Inicialmente foi definido quando se iria desenvolver cada fase de intervenção, na tabela seguinte podemos verificar quais as áreas de intervenção previstas bem como a previsão para a realização de cada área.

**Tabela 1 - Planeamento e Calendarização das Atividades**

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
1ª semana									
2ª semana									
3ª semana									
4ª semana									

Apresentação
Observação
Coorientação
Orientação

Pelo motivo do local de estágio ser sediado na Guarda eu realizava o acompanhamento da equipa ao longo de toda a semana. De outubro a janeiro o meu horário começava com o treino de segunda-feira das 19:00h às 20:00h. Na terça-feira tínhamos o treino das 19:00h às 20:30h e na quinta-feira com o treino das 19:00h às 20:00h.

**Tabela 2 - Horário do Estagiário de Outubro a Janeiro**

	2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira	Sábado	Domingo
09:00	Aulas	Aulas	Aulas			Jogo	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	Aulas	Aulas					Jogo
16:00							
17:00							
18:00							
18:30							
19:00	Treino escola de andebol	Treino escola de andebol		Treino escola de andebol			
20:00							
21:00							

De janeiro até junho houve uma alteração no horário pois os atletas nem sempre podiam comparecer ao treino de segunda-feira então o treino de segunda-feira passou para quarta-feira.

**Tabela 3 - Horário do Estagiário de Janeiro a Junho**

	2° Feira	3° Feira	4° Feira	5° Feira	6° Feira	Sábado	Domingo
09:00	Aulas	Aulas	Aulas			Jogo	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	Aulas	Aulas					
16:00							
17:00							
18:00							
18:30							
19:00		Treino escola de andebol	Treino escola de andebol	Treino escola de andebol			
20:00							
21:00							

# 4

## Atividades Desenvolvidas

## 4. Atividades Desenvolvidas

Ao longo deste estágio foram várias as tarefas que nos foram propostas ou que me propusemos desenvolver (Ver Tabela 4). Esse conjunto de tarefas foram desempenhadas com o maior empenho e eficácia. Nos próximos pontos abordaremos as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, tentando que as mesmas possam ser suficientemente clarificadoras de todo o trabalho desenvolvido.

**Tabela 4 - Atividades Desenvolvidas**

<b>Atividade</b>	<b>Número de Atividades Efetuadas</b>
Observações	17
Coorientações	51
Orientações	31
Jogos	54
Total	153

### 4.1. Manutenção dos Recursos Materiais

Ao longo de todo o estágio tive por iniciativa própria o cuidado de, todas as semanas, fazer a manutenção do pouco material que clube dispõe, isto é, semanalmente enchia as bolas, verificar os *kits* de emergência para que estes não estivessem incompletos e ainda fazias a verificação de todos os equipamentos, de forma perceber se estavam todos e se algum apresentava alguma anomalia.

## **4.2. Preparação das Logísticas para os Jogos**

Sempre se ouviu dizer que mais vale prevenir do que remediar, por esse motivo antes de cada jogo tínhas a preocupação de preparar a logística do mesmo, organizando os equipamentos, contando-os e verificando se algum estava danificado, colocava as bolas no saco tendo em atenção se alguma estava danificada, preparava o saco médico tendo o cuidado de verificar se faltava algum tipo de material e no caso de ser necessário preparava o reforço alimentar para os atletas, normalmente esta tarefa era realizada à sexta-feira. Desta forma, este tipo de tarefas preventivas, permitiu que nunca se tivesse verificado nenhum problema em nenhum jogo, com material em falta ou eventualmente danificado.

## **4.3. Observação das Sessões de Treino**

Ao longo do ano foram várias as sessões de treino nas quais realizei observação. Não foi possível efetuar tantas observações como previstas pois tive de liderar e orientar muitas sessões de treino que não estavam previstas inicialmente, mas que dado a ocorrência de alguns impedimentos do técnico (como sejam questões de doença e profissionais), me forçaram a assumir as tarefas em data prévia ao que estava definido (contudo também é possível afirmar que dada a formação técnica previamente por mim adquirida, tal facto não se revelou como problemática, antes pelo contrário).

Nos momentos em que efetuava as tarefas de observação, visualizava o comportamento do treinador durante toda a sessão de treino (do início ao fim) fazendo todo o registo na folha de observação (Anexo III) e também realizávamos observações aos tipos de *feedbacks* que o tutor dava aos atletas, ao longo da realização dos exercícios, registando-os na folha de observação de *feedbacks* (Anexo IV) por forma a tentar aprender com quem tem mais experiência e a melhorar a forma e o tipo dos nossos *feedbacks*. Esta observação foi muito rica pois permitiu-me comparar o que se diz na teoria com o que acontece na prática e com isso aprender como devo atuar nas mais

diversas situações. Gostaria de ter podido realizar mais observações mas devido a problemas alheios, tal não foi possível pois tivemos de coorientar e orientar a maior parte das sessões de treino (no entanto também pude visualizar outros jogos de outras equipas e como fui estando atento a estes aspetos, creio que também me ajudaram a estar mais atento à liderança em momentos competitivos).

#### **4.4. Coorientação das Sessões**

Esta atividade caracterizou-se pela orientação em conjunto e/ou pela orientação acompanhada da sessão de treino. Esta foi uma das atividades que realizei mais vezes, pois tínhamos dois escalões (minis e infantis) a treinar ao mesmo tempo. Com este facto havia a necessidade de dividir os atletas pelos seus escalões desportivos e assim podermos prestar uma maior atenção às diferenças de cada um, com o objetivo de melhor os ajudar ou favorecer a sua evolução. Mesmo quando tínhamos apenas um escalão em treino (poucas vezes) tentávamos fazer trabalho específico com os guarda-redes, uma vez que é difícil realizar trabalho específico com eles quando só está um treinador. Com esta atividade senti que evoluí muito, pois com o tutor presente também eu recebia *feedbacks*, tinha sempre uma opinião e no caso de algo estar menos bem este poderia corrigir e dessa forma aprender com as falhas evitando que as mesmas se repetissem em situações futuras.

#### **4.5. Orientação das Sessões de Treino**

A orientação caracterizou-se por conduzir/liderar a sessão de treino sem a intervenção do tutor. Devido a alguns problemas de saúde e profissionais do tutor, esta fase do estágio começou mais cedo do que o previsto e foi uma das fases que teve uma maior duração. Desde o início que comecei a orientar as sessões de treino pelas circunstâncias acima referidas. Inicialmente as maiores dificuldades foram ao nível da liderança, pois não conhecia qual o tipo de liderança a que os atletas estavam habituados, bem como atender às dificuldades de cada um, dado serem (felizmente) muitos atletas e

ainda não conhecer bem quais os problemas/limitações de cada um. No entanto com o passar do tempo e com a experiência e ensinamentos adquiridos estes dilemas foram desaparecendo e gradualmente foram-se esbatendo as diferenças entre o treino por mim liderados ou pelo técnico principal, apesar de acreditar que existem sempre *nuances* pessoais que não podem ser esbatidas, contudo elas mal se notavam, na minha opinião. Outra das dificuldades iniciais sentidas foi a verbalização de *feedbacks*, pois dava muitos *feedbacks* avaliativos, mas com o tempo fui corrigindo isso e depois, no decurso do estágio já emiti mais *feedbacks* prescritivos e audiovisuais pois, segundo Casanova (2011) este são os tipos de *feedbacks* mais eficazes. Ao longo do estágio tentei sempre usar um estilo de ensino misto, porque tal como foi referido por Casanova (2011) este é o estilo de ensino que tem mais vantagens e menos desvantagens.

No processo de ensino aprendizagem tentamos sempre em primeiro lugar explicar depois demonstrar e por último dar *feedbacks* aos atletas pois de acordo com Casanova (2011) esta é a forma mais correta de ensino aprendizagem.

Durante as sessões de treino tentamos cumprir os critérios de sucesso de um treino, ou seja, potenciar o tempo de empenhamento motor, quantidade e qualidade de *feedbacks*, manter um bom clima de aula e ter uma boa organização e gestão de treino, tal como nos é reportado por Casanova (2011).

As sessões de treino que construí são caracterizadas por se dividir em 3 partes, de acordo com o que defende Casanova (op. cit), nomeadamente (1) parte introdutória, onde se realizava a ativação funcional, (2) parte fundamental onde eram lecionado os conteúdos do treino e (3) parte final onde realizávamos o retorno à calma. No final de cada sessão de treino realizava uma reflexão reforçando alguns aspetos que poderiam vir a ajudar-me no futuro.

Esta foi a fase onde adquiri mais experiência ao nível da liderança e da condução das sessões de treino e ainda, nesta fase pude colocar a maior parte dos conhecimentos aprendidos ao longo da licenciatura em prática. Devido ao facto de ter estado autonomamente em algumas sessões de treino tive de ir aprendendo com os próprios erros, mas posso também referir que isto também foi muito produtivo para nosso futuro, em minha opinião, pois foram muitas as experiências vivenciadas e com isso aprendemos. Esta fase foi uma das mais-valias para mim pois, revelou-se como extremamente importante para a minha evolução.

#### **4.6. Receber Pagamentos da Mensalidade dos Atletas**

Cada atleta paga uma mensalidade de 7,5 euros para poder estar inscrito no Clube de Andebol do I.P.G. Inicialmente este pagamento era efetuado diretamente ao tutor que se encarregava desta tarefa administrativa e financeira. Após algum tempo de estágio foi-me atribuída a responsabilidade desta tarefa. Deste modo, após a receção dessa verba mensal, a mesma era registada essa quantia numa folha específica para esse efeito (Anexo V). Posteriormente entregava o dinheiro no Gabinete de Formação Cultura e Desporto (GFCD), sendo o mesmo conferido assim como as assinaturas. Esta tarefa, penso que foi importante para aumentar o sentido de responsabilidade, bem como para uma maior confiança dos pais dos atletas em mim.

#### **4.7. Planeamento de Sessões de Treino**

Inicialmente propus-me elaborar o plano anual das sessões de treino, mas esta tarefa foi recusada pois já havia sido efetuada pelo tutor (ver Anexo VI). Então o planeamento que fazíamos era das unidades de treino, com a seleção dos exercícios a ser realizados nas sessões de treino. Fui informado acerca do que se pretendia trabalhar e assim elaboraram-se os planos das sessões de treino (ver Anexo VII). Quando eventualmente não era informado acerca do que se pretendia trabalhar, a nível técnico seguia com o trabalho que estava a ser desenvolvido, a nível físico houve sempre o cuidado em trabalhar à terça-feira a resistência, à quarta-feira a força e à quinta-feira a velocidade, seguindo as indicações dos tempos de recuperação dos tipos de esforço referidos por Raposo (2000).

#### **4.8. Revista da Escola de Andebol do I.P.G.**

Ao longo do ano fui analisando que éramos das poucas equipas que não tínhamos um fato de treino ou algo que nos identificasse como equipa do I.P.G., quando íamos para

os jogos, então pensei em fazer algo para angariar verbas para compramos um fato de treino, tive a ideia de fazer uma revista com os atletas e pequenas informações sobre eles, para que eles as pudessem vender e assim angariassem as verbas desejadas à aquisição destes equipamentos, essenciais em todas as equipas. Por outro lado esta foi a tarefa possível para a qual contribuí, no sentido de a mesma ser uma tarefa de promoção do clube, de forma indireta, certamente, mas tentando que a mesma pudesse responder a estes dois objetivos: Equipar os atletas com um fato de treino que os identificasse como atletas do Clube de Andebol do I.P.G. e deste modo, promover e divulgar este Clube.

#### **4.9. Orientação de Jogos**

Inicialmente pensei que iria “passar alguns jogos na bancada a fazer observação” e só depois iria para o banco, para fazer parte ativa durante os jogos, mas como desde o início tive uma prestação muito ativa no treino, fosse a coorientar fosse a orientar a maioria das sessões de treino, fui convidado para poder estar no banco durante as competições e assim dar a minha opinião e instruções aos atletas ao longo do jogo.

Durante o jogo sempre que dei reforços aos atletas privilegiei sempre o reforço positivo pois foi-nos referido por Casanova (2011) que este levanta a autoestima, reforça o ego, reforça a vontade de o atleta voltar a realizar uma boa prestação e mantém um bom clima na relação treinador-atleta. Quando o atleta realizava uma prestação menos positiva não era repreendido, mas sim instruído da forma como chegar a uma solução adequada para efetuar de forma mais assertiva a tarefa desportiva.

A circunstância de ter podido estar sempre presente nos jogos foi extremamente enriquecedor pois desde o início até ao fim fiz sempre parte da equipa dando o meu melhor contributo em todos os jogos e aprendi a liderar a equipa em cada momento de jogo, isso teve a sua utilidade pois tive de orientar a equipa em vários jogos na ausência do tutor. Acredito que esses momentos de liderança correram bem, e mal se notava a ausência do treinador principal.



**Figura 7 - Equipa no Jogo Contra a Equipa do Pinhel.**

#### **4.10. Massagista e Socorrista**

Devido aos escassos recursos humanos da equipa, quem está à frente desta tem que assumir vários papéis e uma das atividades complementares que foi desenvolvida foi a de fazer pequenos curativos, colocar ligaduras ou até mesmo fazer uma pequena massagem. Estas situações aconteceram várias vezes e sempre que o fiz foi com o maior empenho, usando os conhecimentos adquiridos na unidade curricular de primeiros socorros e prevenção de lesões.

#### **4.11. Época Desportiva da Escola de Andebol do I.P.G.**

A Escola de Andebol do I.P.G. durante a presente época desportiva possuía 3 equipas em competição: Minis, Infantis e Iniciados, todas com objetivos diferentes.

#### 4.11.1. Minis

Neste escalão a nossa grande prioridade foi fomentar o gosto pelo andebol e ir introduzindo as bases da formação do andebol a estes jovens atletas. Neste escalão nunca houve preocupação com os resultados, pelo contrário a única preocupação era de dar uma experiência competitiva aos atletas e de lhes inculcar um gosto enorme por esta modalidade.

#### 4.11.2. Infantis

Esta é a principal equipa da escola e nesta equipa os objetivos eram diferentes, não queríamos ganhar a todo o custo, mas a qualidade dos nossos atletas impunha-nos que procurássemos a vitória. Na primeira fase do campeonato regional da Guarda terminámos em primeiro lugar, só com vitórias e usando na maioria dos jogos

	Pos	Equipa	Pts	JG	V	E	D	GM	GS	GD
	1	IPG - GUARDA	24	8	8	0	0	153	11	142
	2	EA FALCÃO-PINHEL	18	8	5	0	3	92	67	25
	3	GC FIGUEIRENSE	16	8	4	0	4	71	87	-16
	4	EMA MEDA	10	8	1	0	7	27	124	-97
	5	SC SABUGAL	8	8	2	0	6	32	86	-54

Figura 8 - Classificação do Campeonato Regional de Infantis.

(Fonte:

[http://portal.fpa.pt/fap\\_portal/do?com=DS;1;111;+PAGE\(2000070\)+COD\\_COR\\_CAIXA\(2\)+K-ID\(4305\)](http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=DS;1;111;+PAGE(2000070)+COD_COR_CAIXA(2)+K-ID(4305)))

Ficando em primeiro lugar no campeonato regional fomos disputar a fase de apuramento para o encontro nacional de minis. Aqui as dificuldades aumentaram, mas

mesmo assim a qualidade dos nossos atletas e o trabalho que eles realizaram ao longo de toda a época, acabou por se impor e terminamos a fase de apuramento, novamente em primeiro lugar, com apenas uma derrota por apenas um golo.

	Pos	Equipa	Pts	JG	V	E	D	GM	GS	GD
	1	IPG - GUARDA	34	12	11	0	1	370	243	127
	2	GC TAROUCA	32	12	10	0	2	358	228	130
	3	APAE S. PEDRO SUL	30	12	9	0	3	340	254	86
	4	NA PENEDONO	24	12	6	0	6	277	249	28
	5	CDRJ ANREADE	20	12	4	0	8	245	327	-82
	6	EA MOIMENTA BEIRA	16	12	2	0	10	217	324	-107
	7	ADEF-C CARREGAL DO SAL	12	12	0	0	12	190	372	-182

**Figura 9 -Fase de Apuramento para o Encontro Nacional de Infantis**

Fonte:[http://portal.fpa.pt/fap\\_portal/do?com=DS;1;111;+PAGE\(2000070\)+COD\\_COR\\_CAIXA\(2\)+K-ID\(4305\)](http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=DS;1;111;+PAGE(2000070)+COD_COR_CAIXA(2)+K-ID(4305))

### Encontro Nacional de Infantis – Leiria – 2015

Dia 17 junho

Decidimos ir no dia anterior ao início do torneio para termos tempo de nos instalarmos e percebermos como estava preparada toda a logística do torneio. No dia 17 saímos da Guarda por volta das 17:00h e chegamos a Leiria por volta das 20:00h. Chegados lá fomos fazer o *check-in* e tivemos logo o primeiro problema, quando percebemos que o espaço que nos foi atribuído era partilhado com mais duas equipas e não havia espaço suficiente para comportar tanta gente. Mostramos o nosso descontentamento e o problema foi resolvido com a atribuição de um outro espaço com as condições necessárias para os nossos atletas.

Com isto retirei uma importante lição, é muito importante chegar com antecedência a este tipo de competições de forma poder corrigir algo que possa estar mal, com foi o caso.

Dia 18 Junho

De manhã tivemos a reunião técnica. Nesta reunião foram tratados os aspetos das regras de arbitragem do torneio bem como os procedimentos logísticos, localização das infraestruturas para os jogos bem como para as refeições e também a forma como nos poderíamos deslocar entre elas.

Da parte da tarde tivemos o primeiro jogo pelas 15:00h, ao sol com 33° C. Foi algo desumano para os atletas, mas mesmo assim os nossos atletas não se ressentiram muito desse problema e conseguimos ganhar o jogo com o resultado de 27-26 contra a equipa da Juve Lis. Estivemos sempre na frente do marcador com uma vantagem de 4 golos mas perto do final da partida a Juve Lis conseguiu reduzir a desvantagem, mas mesmo assim a vitória sorriu-nos.

Dia 19 Junho

Este dia começou cedo pois tivemos um jogo pelas 09:00h contra o Académico Basket Clube de Braga. Foi um jogo que nos começou a correr muito mal e ao intervalo estávamos a perder 20-5. Durante o intervalo conseguimos mostrar aos atletas que eles poderiam fazer melhor e na segunda parte os atletas fizeram o que lhes foi pedido e conseguimos anular o ataque da equipa adversária. Mesmo utilizando os jogadores menos experientes conseguimos empatar na segunda parte ficando registado o resultado de 27-12, com vantagem para o ABC de Braga. Para além da falta de agressividade dos nossos atletas na defesa, esta derrota também se deveu à excelente exibição do guarda-redes da equipa adversária, que no início do jogo quando o resultado estava equilibrado defendeu 5 remates aos 6 metros dos nossos jogadores.

De tarde tivemos um jogo contra a equipa do Clube Desportivo Bartolomeu Prestrelo que foi a equipa que acabaria por ficar em primeiro lugar no nosso grupo. Os nossos atletas fizeram um jogo espetacular, com garra e determinação, cumprir com aquilo que lhes havia sido pedido mas, a diferença de estatura dos atletas adversários e alguma falta de sorte (com 4 remates seguidos à barra) ditaram o resultado 28-18 para o Prestrelo. Mas mais que o resultado importa salientar o excelente jogo que os nossos atletas realizaram e que para mim foi como uma vitória pois cumpriram com o que lhes foi transmitido. Assim acabámos a competição ficando em 3º lugar no grupo e ficamos a disputar entre o 17º ao 24º lugar.

Zona 2										
	Pos	Equipa	Pts	JG	V	E	D	GM	GS	GD
	1	CD B. PERESTRELO	9	3	3	0	0	81	45	36
	2	ABC BRAGA	6	3	1	1	1	58	55	3
	3	IPG - GUARDA	5	3	1	0	2	57	81	-24
	4	JUVE LIS	4	3	0	1	2	52	67	-15

**Figura 10 - Classificação do Final da Primeira Fase**

Fonte: [http://portal.fpa.pt/fap\\_portal/do?com=DS;1;111;+PAGE\(2000070\)+COD\\_CO R\\_CAIXA\(2\)+K-CATEGORIA\(298\)+K-ID\(4242\)](http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=DS;1;111;+PAGE(2000070)+COD_CO R_CAIXA(2)+K-CATEGORIA(298)+K-ID(4242))

Dia 20 junho

No início do dia 20 jogamos contra a equipa do Alto do Moinho. Este foi um jogo acessível, no qual pudemos rodar a equipa toda sem problemas, e ganhar o jogo com o resultado de 13-18.

De tarde fomos jogar para o 17º ao 20º lugar, contra a equipa do Almada Andebol Clube. Começamos o jogo muito bem, sempre em vantagem frente e ao intervalo estávamos com vantagem de 2 golos. Durante o intervalo mudou a equipa de arbitragem e em poucos minutos passámos de uma vantagem de 2 golos para uma desvantagem de 4 golos, da qual não conseguimos recuperar e assim acabamos por perder o jogo por 22-15



(muito por influência da equipa de arbitragem). Mas resultado à parte, ficou a boa exibição dos atletas que é o que mais importa.

Dia 21 junho

Neste último dia, e após termos perdido, fomos disputar a 19ª / 20ª posição contra a equipa de Évora Andebol Clube num jogo que poderia ser fácil para a nossa equipa, mas os atletas não corresponderam, acusaram a derrota anterior e perdemos novamente este jogo com uma exibição, que em nada espelhou as capacidades dos atletas. E foi justamente isso que tentámos mostrar aos atletas no fim do jogo. O resultado deste jogo foi de 21-15 para a equipa do Évora Andebol Clube.

Assim chegados ao fim deste Encontro Nacional de Infantis, infelizmente o balanço não foi o que se desejava porque não conseguimos alcançar o objetivo desportivo que tinha sido formulado, pois ficámos na 20ª posição. No entanto continuamos convictos que este objetivo previamente formulado era exequível, dadas as competências desportivas dos atletas (talvez necessitassem de um pouco mais de experiência competitiva). Apesar de tudo foi uma boa competição, um bom encontro, no qual todos os atletas jogaram e tiveram oportunidade de ver jogar andebol e com isso, também, ganhar mais alguma experiência o que também era um dos objetivos inicialmente propostos.

**Figura 11 - Equipa no Primeiro Jogo do Encontro Nacional de Infantis**



**Figura 12 - Equipa na Hora de Relaxar**

### **4.11.3. Iniciados**

Esta equipa só foi inscrita com o objetivo de poder dar alguma experiência competitiva, ao único iniciado existente que pertencia ao clube bem como para que os atletas infantis pudessem competir a um nível mais elevado/exigente do que o campeonato regional de infantis.

Desde o início que sabíamos que iria ser muito complicado conseguir alcançar algum resultado positivo, mas também esse nunca havia sido o objetivo para esta equipa. Mesmo jogando com apenas com um iniciado conseguimos ganhar um jogo e perder em casa por um contra a equipa que ficou em primeiro, ou seja a equipa do Lamego (o que mostra que o último lugar nesta competição poderia não se ter verificado se tivéssemos conseguido manter sempre a mesma performance. Esta competição foi extremamente enriquecedora para os atletas infantis, pois foi através dela que estes puderam aumentar os seus ritmos competitivos e as suas experiências.

### **4.12. Congressos e Ações de Formação**

Durante este ano tive a oportunidade de estar presente em três congressos muito produtivos para a minha formação, ao nível do treino. Estive presente no 4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto enquanto participante e fiz parte da Comissão Organizadora do mesmo Congresso, que se realizou nos dias 24 e 25 de Outubro de 2014, também pude estar presente no CIDESD 2014 International Congress of Exercise and Sports Performance que se realizou nos dias 14 e 15 de novembro de 2014 e ainda na Ação de Formação no âmbito do Projeto do Andebol 4 ALL – Andebol em cadeira de rodas e em pé para a intelectual/mental e para os surdos, que se realizou no dia 2 de março de 2015 (Ver anexo VII). Todas estas formações foram realizadas no Instituto Politécnico da Guarda.

## Reflexão Final

Termino assim este Relatório de Estágio, realizado na Escola de Andebol do I.P.G., no qual tentei expressar tudo o que presenciei durante este período em que houveram momentos bons e momentos com os quais tive de aprender e convertê-los em vantagens, superando-os e tornando-os em momentos que me permitiram tornar mais forte e determinado

Fazendo uma análise do meu desempenho ao longo do estágio, sem qualquer presunção, penso que o mesmo foi extremamente positivo porque entreguei-me inteiramente a esta tarefa e esforcei-me em todos os momentos, para fazer o melhor para o clube e para os atletas, fui pontual, assíduo, tive espírito de iniciativa como mostra a realização Revista da Escola de Andebol, fui autónomo pois trabalhei muitas vezes sozinho. Desempenhei todas as tarefas com o maior empenho e brio. Cumpri integralmente assim as minhas funções de estagiário e treinador.

Um dos maiores obstáculos encontrados foi o ter de lidar com muitos atletas, de diferentes idades e de diferentes níveis técnicos e competitivos, o que tornava o decorrer da sessão de treino muito complicado. No entanto, com o tempo fui aprendendo a lidar com esse problema e a arranjar soluções para contornar o obstáculo.

Outro dos contratempos encontrados foi a de ter de orientar sessões de treino (poucas) sem estar previamente avisado, mas isso fez com que eu me inventasse e fosse obrigado a encontrar soluções.

Penso que com este estágio melhorei muito a minha organização da sessão do treino bem como a liderança das sessões, estes foram os dois pontos onde percecionei a maior evolução.

Com a realização deste estágio pude aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo destes três anos de licenciatura e perceber quais as melhores formas de atuar em cada situação.

Ao longo deste ano passei por muitas experiências extremamente enriquecedoras, estas mesmas experiências transmitiram-nos muitos conhecimentos e fizeram-me passar por muitas dificuldades que hoje deixaram de ser dificuldades para ser facilidades para as quais já tenho a solução.

Do ponto de vista geral creio ter atingido todos os meus objetivos, desenvolvendo as mais variadas tarefas dentro do clube, ficando assim a perceber como é o

funcionamento de uma equipa, bem como quais as eventuais dificuldades que me esperam no mundo laboral.

Acredito que com este estágio fiquei mais qualificado para enfrentar o mundo do trabalho, pois passei pelas contrariedades que um dia me esperam na liderança de uma equipa.

Não posso deixar de salientar a oportunidade que tive de poder estar presente no Encontro Nacional de Infantis. Esta foi uma experiência que me permitiu ver o melhor que se faz no andebol de formação em Portugal e falar com muitos treinadores experientes, ganhando imensos conhecimentos com as suas partilhas de informação.

Acredito convictamente que a minha participação nesta entidade foi muito positiva porque a nível desportivo, no principal escalão do clube, os infantis melhoraram as classificações em todas as provas que participámos. Só perdendo um jogo na fase de apuramento para o campeonato nacional ficando em primeiro lugar na zona de Viseu e Guarda, e melhoraram a classificação no Encontro Nacional de Infantis em 7 posições. Por isso posso afirmar que a minha prestação contribuiu positivamente para este clube.

## **Bibliografia**

**Casanova, J.** (2011). Documentos académicos de apoio à Unidade Curricular de Pedagogia do Desporto. Guarda: ESECD.

**Casanova, J.** (2011) O Treinador e a Comunicação. Documentos de apoio ao curso de Treinadores de Futebol – Nível I. Guarda: Associação de Futebol da Guarda.

**Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J. e Vieira, J.** (1999). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: Ed. FHM Lisboa

**Czerwinski, J.** (1993). El Balonmano: Técnica-Táctica y Entrenamiento. Barcelona: Ed. Paidotribo.

**Gonçalves, S.** (2007) Caracterização da carga de treino de um microciclo de treino de andebol de alto rendimento. Disciplina de Seminário da Licenciatura em Desporto e Educação Física da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto

**Raposo, V.** (2000) A Carga no Treino Desportivo. Lisboa: Editorial Caminho.

**Silva, M.** (2012) Relatório de Anual da equipa de andebol do I.P.G. Guarda

**Site Oficial do município da Guarda** (s/d). *Municípios*. Consultado em 20/9/2014  
<http://www.mun-guarda.pt/Portal/concelho.aspx>

**Site Oficial do I.P.G.** (s/d). Historia. História do Instituto. Consultado em 20/9/2014  
[http://portal.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_15\\_1](http://portal.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1)

**Teodorescu, L.** (1984). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.

# **Anexos**

# **Anexo I**

**Anexo 1 - Convenção de Estágio**

# Convenção de Estágio

 <b>IPG</b> Politécnico da Guarda <small>Polytechnic of Guarda</small>	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b> <b>Cursos de Especialização Tecnológica (CET)</b> <b>Licenciaturas</b> <b>Mestrados</b>	<b>MODELO</b> GESP.003.02 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saldas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD      <input type="checkbox"/> ESS      <input type="checkbox"/> ESTG      <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular      <input type="checkbox"/> Extracurricular      <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____  <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
<b>1. INTERVENIENTES</b>		
<p><b>ESTUDANTE:</b></p> <p>Nome: <u>António Pedro Rodrigues Cortesão</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET)    <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura    <input type="checkbox"/> Mestrado    N.º de estudante: <u>5004630</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u>    Telf.: <u>9131681181318</u></p> <p>E-Mail: <u>to-pedro3@hotmail.com</u></p> <p><b>No IPG, sob orientação de:</b></p> <p>Docente orientador: <u>Prof. Teresa Fonseca</u>    N.º func.: <u>438</u></p> <p style="margin-left: 40px;">Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH    <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____    N.º func.: _____</p> <p style="margin-left: 40px;">Escola: <input type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH    <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p><b>ENTIDADE:</b></p> <p>Denominação: <u>IPG - GFCD</u></p> <p>NIF: <u>600023265</u>    E-mail: <u>GFCD@IPG.PT</u></p> <p>Morada: <u>Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50</u></p> <p>Código postal: <u>6300</u> - <u>SS9</u>    Localidade: <u>Guarda</u></p> <p>Telefone: _____    Telemóvel: _____    Fax: _____</p> <p><b>Supervisor:</b> <u>António Gomes</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Mestrado</u>    Cargo/Função: <u>Prof. / Técnico</u></p> <p>Telf. direto: <u>916118141316141</u>    E-mail: _____</p>		
<b>2. PERÍODO</b>		
<p>Estágio a realizar entre: <u>11/2019/20/14</u> e <u>11/2019/20/15</u>    Duração: <u>500 H</u></p>		

**3. CLÁUSULAS GERAIS**

- 1ª**  
O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coordenador no IPG;
- 2ª**  
Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);
- 3ª**  
O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coordenador (quando aplicável);
- 4ª**  
Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;
- 5ª**  
Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);
- 6ª**  
A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo seguro escolar obrigatório em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;
- 7ª**  
No caso dos Cursos de Especialização Tecnológica:  
 - O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;  
 - O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos;  
 - O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.
- No caso dos cursos de Licenciatura:  
 - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação;  
 - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio;  
 - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.
- No caso dos cursos de Mestrado:  
 - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.  
 - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.
- 8ª**  
O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.

**4. ASSINATURAS**

O Estudante

A Entidade

24/10/2014  
Data

11/20/2014

Antonio Pedro Salgueiro Coimbra  
(assinatura)

[Assinatura e carimbo]

**5. DIREÇÃO DA ESCOLA**

10/11/2014  
Data

ESCOLA SUPERIOR DE  
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO  
E DESPORTO - IPG  
GUARDA  
(assinatura e carimbo)

O presente documento é um anexo ao formulário **GESP.003 - Convenção de Estágio**, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

**1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO**

- Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: Andebol
- Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: \_\_\_\_\_

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Antonio e Pedro Rodrigues Costa N.º: 5004635

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Prof. Teresa Fernandes

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Antonio Guerra

**2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS**

**1) Os acima identificados DECLARAM:**

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
  - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
  - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
  - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
  - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
  - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

**3. ASSINATURAS**

O(A) Estudante /  
Treinador(a) Estagiário(a)  
24/10/2014  
Data  
Antonio Costa  
(assinatura)

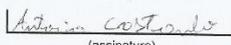
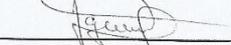
O(A) Docente Orientador(a) /  
Coordenador(a) de Estágio  
27/10/2014  
Data  
[Assinatura]  
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na  
Entidade de Acolhimento  
27/10/2014  
Data  
[Assinatura e Carimbo]  
(assinatura e carimbo da Entidade)

# **Anexo II**

**Anexo 2 – Plano de Estágio**

# Plano de Estágio

 <b>Politécnico da Guarda</b> <small>Polytechnic of Guarda</small>	<b>PLANO DE ESTÁGIO</b>  <b>Licenciatura em Desporto</b> <small>(Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</small>	<b>MODELO</b>  <b>GESP.018.02</b>
<p>Este documento é um complemento do formulário <b>GESP.003 - Convenção de Estágio</b>.          O <b>Plano de Estágio</b> é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>		
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Estágio em Treino Desportivo</b> - Modalidade: <u>Andebol</u> <input type="checkbox"/> <b>Estágio em Exercício e Bem-Estar</b> - Área de intervenção: _____		
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b>		
<b>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):</b> Nome: <u>António Pedro Rodrigues Santos</u> N.º de estudante: <u>5004635</u> <b>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:</b> Nome: <u>Fernando Fernandes</u> N.º de func.: <u>438</u> <b>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:</b> <small>(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)</small> Nome: <u>António Guerra</u> N.º de cédula profissional: <u>67847</u>		
<b>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</b>		
<u>Aprofundar competências que habilitam uma intervenção profissional qualificada</u> <u>Atuando nos níveis de conhecimento</u> <u>Reflexão crítica sobre as intervenções</u>		
<b>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</b>		
<u>Disponibilizar e caracterizar o clube</u> <u>Analisar espaços e domínios de intervenção</u> <u>Definir objetivos da equipa</u> <u>Analisar a intervenção e sua constituição</u> <u>Analisar desempenho da equipa</u>		
<b>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</b>		
1.ª fase: <u>Observação dos treinos</u> Início: <u>22 09 2014</u> <small style="margin-left: 100px;">D D M M A A A A</small> 2.ª fase: <u>Coordenação dos treinos</u> Início: <u>20 11 2014</u> <small style="margin-left: 100px;">D D M M A A A A</small> 3.ª fase: <u>Orientação dos treinos</u> Início: <u>25 07 2015</u> <small style="margin-left: 100px;">D D M M A A A A</small>		
<b>5. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>24 10 2014</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>27 10 2014</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>24 10 2014</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

## **Anexo III**

**Anexo 3 - Folha de observação de treinador (tutor)**

## Ficha de Observação do Treinador

	Sim	Não	Por vezes	Não observável
<b>1. Início da aula</b>				
Cumprimenta os atletas	X			
Mostra preocupação com a vida deles	X			
Cumprimenta os pais/ educadores	X			
Fala do tema da aula	X			
<b>2. Aula</b>				
Exercícios com organização	X			
Sequência lógica dos exercícios	X			
Diversifica os modos de organização do trabalho (Grupos-turma, grupos, pares, individual);		X		
Domina os assuntos abordados	X			
Transição de exercício para exercício rápida	X			
<b>3. Clima de aula/ Sessão</b>				
Tem uma boa relação professor/aluno	X			
Promove um clima favorável à aprendizagem, ao bem-estar dos alunos;	X			
<b>4. Empenho motor</b>				
Mantém os alunos ativamente envolvidos nas tarefas	X			
Diferencia as atividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos;	X			
Promove a aprendizagem de métodos de trabalho e organização na realização das atividades;	X			
Muito tempo de empenho motor.	X			
<b>5. FBK/Comunicação</b>				
Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência;	X			
Expressa-se de forma, clara e audível	X			
Mobiliza a atenção dos alunos	X			
Estimula e reforça a participação		X		
Atende às diferenças individuais	X			
Manifesta entusiasmo e bom humor durante a aula	X			
<b>6. Fim da aula</b>				
Despede-se dos atletas	X			
Incentiva o regresso dos atletas		X		
Fala sobre a próxima aula		X		

# **Anexo IV**

**Anexo 4- Folha de Observação de Feedbacks**

## Ficha de Observação de Feedbacks

Tempo de exercício	Exercício	Descrição	Feedback prescritivo	Exemplo de feedback
5'	Passe ombro	Passe de ombro frente a frente	II	Levanta mais o braço
			Feedback descritivo	
			III	Fizeste o passe para os pés
			Feedback avaliativo	
			IIII	Muito bom passe
			Feedback afetivo	
			IIIIIIII	Isso continua
			Feedback interrogativo	
I	Achas que é assim que se faz?			
Tempo de exercício	Exercício	Descrição	Feedback prescritivo	
10'	Jogo dos 10 passes	Duas equipas têm de tentar realizar 10 passes sem que a bola caia no chão e sem que a outra equipa lhes roube a bola quem chega aos 10 passes ganha um ponto	III	Tens de te desmarcar
			Feedback descritivo	
			I	Foste para o meio da confusão
			Feedback avaliativo	
			IIII	Boa visão
			Feedback afetivo	
			IIIIIIII	Isso, isso
			Feedback interrogativo	
III	O que estavas a pensar?			

**Anexo V**  
**Anexo 5 - Folha de Confirmação de Pagamentos**

# Exemplo de uma Folha de Confirmação de Pagamentos.

**Escola de Andebol/Pagamentos**

27-05-2015 - 137.50€ PPT  
26-2015 - 2500€  
17-4-2015 - 95.00€  
24-4-2015 - 22.50€

Foto	Nome	N. C.	Pagamento 2014/2015									
			10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	Alfredo Afonso Aguiar Torres	239447310	PPT	PPT	PPT	PPT	PPT					
	Diogo André Vaz Cerameiro Lopes	250309616										
	Duarte Júlio Ferreira Santos											
	Flávio Miguel Portal Sousa	274924730										
	João António Gamboa Marques	240461673	Y200G	Y200G	Y200G	Y200G	AC	AC	AC	AC	AC	AC
	João Manuel Santos Alves	245943838										
	Edi Gonçalves Viar Vicente											
	João Pedro Fernandes Antunes	244395519										
	João Pedro Mimoso Carvalho	242855326										
	José Carlos Reto Ascensão											
	Lucas Nascimento Pereira	242724272										
	Luis Manuel Dos Santos Matos	241734599										
	Rodrigo Alexandre R. Monteiro	23538049										
	Tiago Antunes Malhadas	256257302										
	Diogo Costa	243665691										
	Xao Yang	240945836										
	Higuel Cardalho											

27-2-2015 - 9.50€ PPT  
6-3-2015 - 82.50€  
10-4-2015 - 37.50€ PPT

**Anexo VI**  
**Anexo 6 - Plano Anual de Treinos (Macro ciclo)**

# Plano Anual de Treinos (Macro ciclo)

Escola De Andebol do Instituto Politecnico da Guarda - Cronograma de Macro e Microciclos da Época Desportiva 2011/2012

		2011																													
Agosto	Dia	29	30	31																											
	Nº Sessão de Treino	1	2	3																											
Setembro	Dia	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	30	
	Nº Sessão de Treino	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	32	33
Outubro	Dia	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	
	Nº Sessão de Treino	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
Novembro	Dia	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	
	Nº Sessão de Treino	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
Dezembro	Dia	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	
	Nº Sessão de Treino	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	
		2012																													
Janeiro	Dia	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	
	Nº Sessão de Treino	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	
Fevereiro	Dia	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	
	Nº Sessão de Treino	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	
Março	Dia	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	
	Nº Sessão de Treino	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	
Abril	Dia	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	
	Nº Sessão de Treino	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141		
Maio	Dia	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	
	Nº Sessão de Treino	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154		
Junho	Dia	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	
	Nº Sessão de Treino	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172		

Microciclo de desenvolvimento

Microciclo de choque

Microciclo de condição física

Microciclo de competição

Microciclo de recuperação

Microciclo de transição

Fonte: Ricardo Guerra

**Anexo VII**  
**Anexo 7 - Exemplo de Plano de Treino**

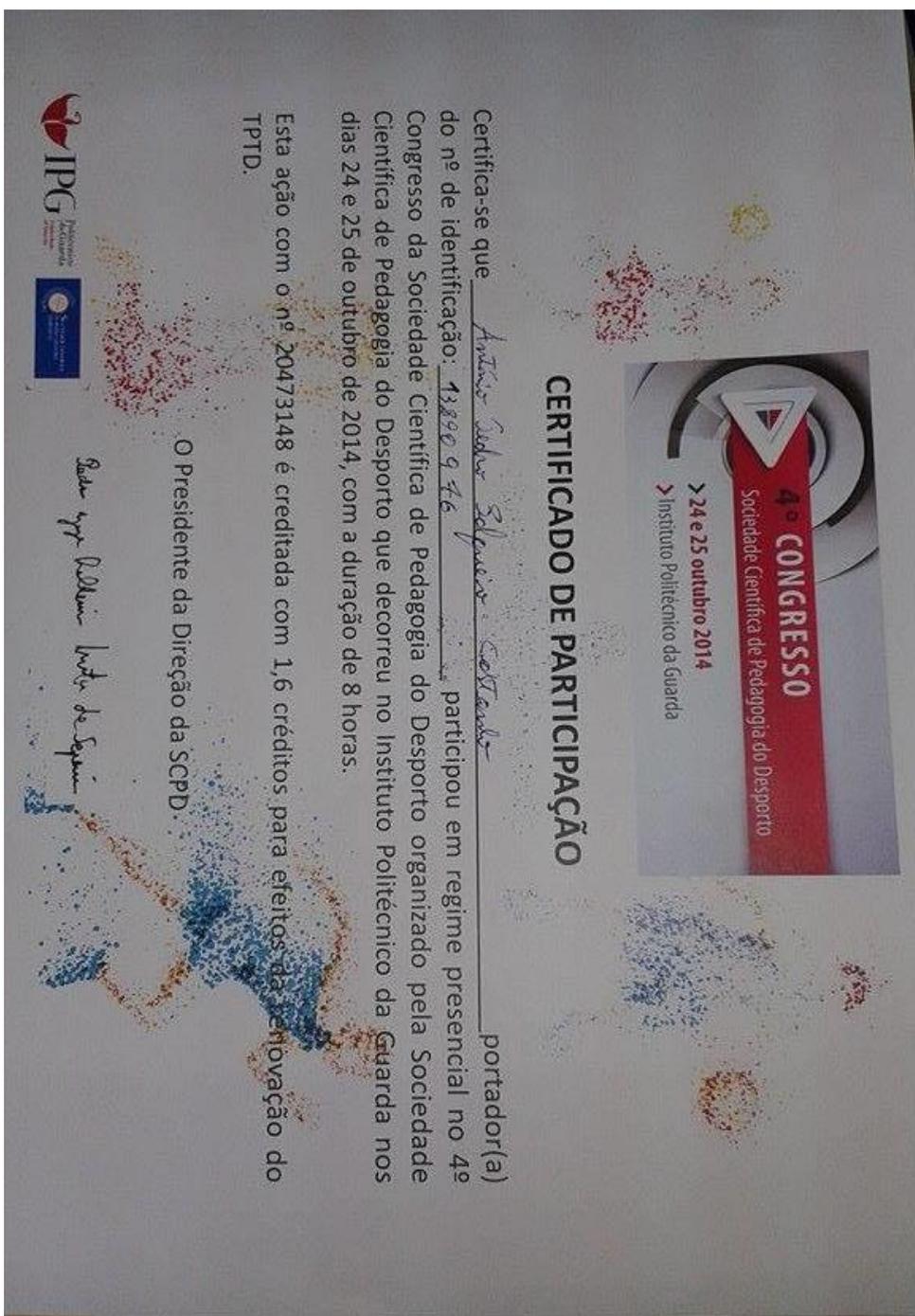
## Exemplo de Plano de Treino

António Castanho Nº 5007635					
Modalidade	Andebol	Data	13-10-2014	Material	Bolas coletes e cones
Hora	19:00	Nº de alunos	14	Nível	Infantis

Parte	Tempo total	Tempo parcial	Nome do exercício	Descrição	Objetivos	Ilustração
Parte inicial	10	10	Ativação funcional	Mobilização articular e alongamentos	Preparar o organismo para a prática	
Parte fundamental	15	5	Rouba bolas	Dentro da área de nove metros andar a driblar e a tentar roubar a bola aos colegas 1º Variante: reduzir o espaço para área de 6 metros	Proteger a bola Manter a cabeça levantada	
	20	5	Trabalhar o passe	Em 2 colunas realizar passe picado e de ombro e correr para traz da coluna para onde o passe é realizado. Variante: realizar o passe correr passa por traz da coluna para onde realiza o passe e regressa a mesma	Treinar o passe	
	30	10	Trabalho de drible	Circuito: 10 metros drible em velocidade, contornar 8 pinos drible de costas, drible em zig zag a contornar os pinos, 10 metros de drible em velocidade	Trabalhar o drible	
	55	25	Jogo	Jogo sem haver drible Variante: só se pode marcar sem adversário pela frente	Promover a competição e as situações de jogo	
Parte final	60	5	Alongamentos	Membros inferiores e superiores	Retornar o organismo a calma	

**Anexo VIII**  
**Anexo 8 - Certificados de Congressos e Ações de Formação**

## Certificado de participação – Congresso de Pedagogia do Desporto



# Certificado de participação – Congresso de Pedagogia do Desporto

## cidesd 2014

INTERNATIONAL CONGRESS OF  
**EXERCISE AND SPORTS PERFORMANCE**

# CERTIFICATE participant

This is to certify that **António Pedro Salgueiro Castanho**, attended to the International Congress of Exercise and Sports Performance, held at the Polytechnic Institute of Guarda (Portugal), from the 14<sup>th</sup> to the 15<sup>th</sup> November 2014.

Polytechnic Institute of Guarda, 15<sup>th</sup> November 2014

President of the Polytechnic Institute of Guarda

(Ph.D. Constantino Mendes Rei)



## Certificado de Participação - A classificação eo treino Desportivo no Andebol em Cadeira de Rodas

### Certificado de Participação

Certifica-se que ANTÓNIO PEDRO SALGUEIRO CASTALHO participou em regime presencial na Ação de Formação « **A Classificação e o Treino Desportivo no Andebol em Cadeiras de Rodas** », organizado pelo Instituto Politécnico da Guarda e pela Federação de Andebol de Portugal, que decorreu no dia 2 março de 2015, com a duração de 7 horas.

O Congresso com o código nº 5403781 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1,6 U.C. presenciais na componente de Formação Específica de Andebol para o Grau II.

O Presidente do IPG



Prof. Doutor Constantino Mendes Rei

Organização:



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

