



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Pedro Alexandre Ferreira

julho | 2016



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



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

João Pedro Alexandre Ferreira

Guarda, julho de 2016

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



Relatório de Estágio

Cister Sport de Alcobça



Relatório de Estágio apresentado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio aprovado em 20 de outubro de 2010.

Tutor de Estágio: Profª. Cláudia Lucas

Coordenadora de Estágio: Professora Doutora Teresa Fonseca

João Pedro Alexandre Ferreira

Guarda, julho de 2016

Ficha Técnica

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

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

Telefone: 271220135; Fax: 271220111

Docente Coordenadora do Estágio: Professora Doutora Teresa Fonseca

Discente: João Pedro Alexandre Ferreira

Nº de aluno: 5007946

Instituição de Estágio: Cister Sport de Alcobaça

Telefone: 915601774

E-mail: cistersportalcobaca.andebol@gmail.com

Tutor na Instituição: Prof. Cláudia Lucas (Grau III)

Duração do Estágio:

Data de Início: 18 de setembro de 2015

Data de Fim: 09 de junho de 2016

Agradecimentos

Ao finalizar este estágio curricular tenho agora a oportunidade de agradecer a todos aqueles que tiveram influencia não só no estágio como também na minha vida académica.

Em primeiro lugar agradecer à Professora Doutora Teresa Fonseca, minha Coordenadora de Estágio por ter sido fundamental na consecução deste estágio curricular.

Agradecer também à família do Cister Sport de Alcobaça. Aos treinadores e direção por me terem dado todo o apoio e condições para a realização deste estágio. Um agradecimento especial à Isabel Carolino que em quase toda a minha vida foi uma mãe para mim, dando-me muito apoio no trabalho realizado no clube e por ter sido minha confidente, tendo podido partilhar com ela algumas preocupações.

Não posso esquecer também os atletas do clube que colaboram muito bem no trabalho que realizem com eles, sem os quais este estágio não poderia ter sido desenvolvido.

Finalmente, mas não menos importante, à minha família, à minha mãe, ao meu pai e à minha irmã porque sem a confiança e o apoio deles nada disto era possível. Foram eles que me deram força naqueles momentos mais difíceis, em que pensava em desistir, como também estiveram lá nas pequenas vitórias alcançadas nestes três anos.

Agradecer ainda aos meus companheiros Carlos Silva, Diogo João, João Carvalho e Miguel Monteiro pelos momentos vividos nestes três anos, pois sem eles muitas coisas nesta bela cidade não teriam feito sentido.

Resumo

O relatório final de estágio, foi realizado no âmbito da Licenciatura em Desporto na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, como resultante do estágio efetuado.

O estágio foi realizado em Alcobaça, no clube Cister Sport de Alcobaça, na modalidade de andebol, no corrente ano letivo e época desportiva, com o objetivo de aprofundar conhecimentos da modalidade e tornar-me assim um futuro profissional do desporto, com a duração de dois semestres, totalizando 516 horas. Logo, apresentam-se neste relatório de estágio as atividades que foram realizadas ao longo do ano.

A sua estrutura está dividida por diversos pontos. No primeiro ponto apresenta-se o meu local de estágio e seus recursos, depois faço uma contextualização teórica de aspetos significativos do âmbito deste, dos quais irei destacar mais afincadamente temas do andebol. Posteriormente, irei expor as atividades desenvolvidas durante esta época de estágio tendo como objetivo principal o acompanhamento da equipa do escalão de juvenis masculinos do Cister Sport de Alcobaça que disputaram o campeonato nacional da primeira divisão, desse mesmo escalão, bem como os objetivos (específicos e gerais de estágio). Finaliza-se com uma reflexão e uma conclusão deste período de estágio.

O trabalho realizado ao longo do estágio teve por base a observação efetuada, seguindo-se a intervenção a nível prático e teórico dos conhecimentos adquiridos durante esse mesmo tempo. Assim sendo foi através desses conhecimentos que senti poder evoluir como futuro técnico, porque tive possibilidade de desenvolver competências a nível sócio afetivo, constituindo o suporte fundamental, que um bom técnico deve possuir.

O estágio curricular teve como objetivo o desenvolvimento das minhas capacidades e conhecimentos melhorando assim a minha aprendizagem e competências como futuro profissional de desporto.

Palavras – chave: Andebol, Desporto, Treino desportivo.

Índice

Ficha Técnica	ii
Agradecimentos.....	iii
Resumo	iv
Lista de Siglas	vii
Introdução.....	1
1.Contextualização do Local de Estágio	2
1.1.Caracterização do Local de Estágio	3
Alcobaça	3
1.2 Caracterização do Clube	4
1.3. Objetivos do Cister Sport de Alcobaça	5
1.4. Objetivos do Estágio/Estagiário	5
1.5 Horários de treino	6
1.6 Caraterização dos recursos.....	7
1.6.1 Recursos Humanos	7
1.6.2 Recursos Materiais	8
1.7. Planeamento Anual	10
1.7.1. Fases de Estágio	10
2. Atividades Desenvolvidas no Estágio.....	12
2.1. Caraterização dos Atletas/ Atletas alvo	15
2.2. Plano de Treino	18
2.3. Outras Atividades desenvolvidas	22
2.4. Ações de Formação Complementares Realizadas Durante o Ano de Estágio	26
3.Reflexão Final.....	27
3.1. Reflexão Final	28
Bibliografia.....	32
Anexos	34

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Horário Semanal de Estágio.	7
Tabela 2 – Inventário do material disponível no Clube.	9
Tabela 3 - Síntese dos dados caracterizadores dos atletas da equipa de juvenis.	Erro!
Marcador não definido.	
Tabela 4 - Síntese dos dados caracterizadores dos atletas da equipa de juniores.	18
Tabela 5 - 3º mesociclo, época 2015/2016.	18

Índice de Figuras

Figura 1 - Brasão da cidade de Alcobaça (Fonte: alcobaca.com)	3
Figura 2 - Organigrama dos recursos humanos/funções do Cister Sport de Alcobaça....	7
Figura 3 - Equipa de Iniciados no Torneio da Nazaré Cup.	23
Figura 4 - Tarefas de logística: Preparação da equipa para a participação no torneio. .	23
Figura 5 - Notícia sobre a equipa de andebol dos reclusos de Vale de Judeus (Fonte: Notícia publicada no jornal CISTER).	25

Lista de Siglas

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

SPPD – Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

UTC- DE – Unidade técnico-científica de desporto e Expressões

FAP – Federação de Andebol de Portugal

CSA - Cister Sport de Alcobaça

FMH- Faculdade de Motricidade Humana

Introdução

No âmbito do último ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, surgiu a realização de um estágio com a duração de dois semestres letivos, visando habilitar os estudantes com outras aptidões que consolidem a formação académica e científica, promovendo o desenvolvimento evolutivo na prática desportiva do andebol (no meu caso), com o objetivo de promover e potenciar a aquisição de novas competências para me tornar num bom profissional.

Foi uma excelente oportunidade poder estagiar no Cister Sport de Alcobaça pois o nível de profissionalismo nesta instituição é deveras muito bom. Creio também ser uma boa oportunidade para me instruir no mundo do trabalho, não só a nível dos conhecimentos gerais, mas também dos específicos.

Relativamente à escolha do local de estágio, esta deveu-se ao facto de ser especializado na área de treino e como já tinha jogado a nível federado nesta instituição, pude também tirar mais proveito deste estágio, pois com a vivência que tinha tido e com os conhecimentos adquiridos, a forma de treinar e observar as equipas ajudou bastante nesse aspeto. No decorrer do estágio pude fazer um planeamento e através das ajudas envolvidas, o planeamento foi estruturado em três fases, nomeadamente: as fases de Integração e planeamento; fase de Intervenção e a Fase de conclusão e avaliação.

No primeiro ponto dirigido à contextualização do local de estágio, apresenta-se a caracterização do clube. No segundo ponto faz-se uma contextualização teórica no âmbito do treino, abordando temas como o jogo de andebol, o treino e tática do andebol, caracterização do atleta e a caracterização do treino. O terceiro ponto é dirigido às atividades que desenvolvi ao longo do estágio nestes dois semestres. Apresentando, assim, os meus objetivos (gerais e específicos), o planeamento, os atletas envolvidos neste processo e todas as atividades desenvolvidas.

No quarto ponto apresenta-se a reflexão sobre tudo o que realizei e presenciei no estágio, o que gostei e pude desenvolver ao longo dos dois semestres letivos deste último ano da Licenciatura em Desporto.

1.Contextualização do Local de Estágio

1.1 Caracterização do Local de Estágio Alcobaça

Alcobaça fica situada na junção dos rios Alcoa e Baça, na zona litoral centro de Portugal. Pertencente ao distrito de Leiria, o concelho de Alcobaça conta com 18 freguesias, sendo o segundo concelho mais industrializado do distrito e um dos mais populosos.

Em Alcobaça, está situado o célebre mosteiro cisterciense de Santa Maria fundado em 1148 por D. Afonso Henriques.

Em 1210, D. Sancho I concedeu carta de foral a Alcobaça, tendo o povoamento começado a crescer em redor do Mosteiro em início do Séc. XIII.

As atividades económicas da cidade destacam-se no sector terciário, com predomínio dos serviços relacionados com a atividade económica em detrimento dos de natureza social. Concilia também com indústrias alimentares, têxteis e de cerâmica. O Turismo, também é uma atividade económica importante da cidade, tendo alguns estabelecimentos hoteleiros, assim como uma grande variedade de estabelecimentos comerciais.

A cidade tem também atrações como o artesanato e a gastronomia.

No artesanato podemos encontrar:

- Cutelaria;
- Tapeçarias;
- Trabalhos em cerâmica;
- Trabalhos em verga.

Na gastronomia podemos encontrar:

- Frango na Púcara;
- Doçaria;
- Delícias de Frei João;
- Pudim de ovos do Convento de Alcobaça.



Figura 1 - Brasão da cidade de Alcobaça (Fonte: alcobaca.com)

1.2 Caracterização do Clube

A instituição desportiva do Cister Sport de Alcobaça, foi fundada em 1988 e conta apenas com a modalidade de andebol, que se divide nos seguintes escalões: Minis; Infantis Masculinos e Femininos; Iniciados Masculinos e Femininos; Juvenis Masculinos e Femininos; Juniores Masculinos e Seniores Femininos.

À exceção dos minis, todos os outros escalões têm quadro competitivo.

No escalão mais alto do clube existe a representação das Seniores femininas (Orientadas pelo técnico Abel Ferreira) no Campeonato Nacional de Seniores Femininos e na Taça de Portugal Multicare Seniores Femininos.

Os Juniores masculinos, orientados pela treinadora Cláudia Lucas, competem no Torneio de Abertura Juniores Masculinos.

No escalão abaixo, os Juvenis também orientados pela treinadora Cláudia Lucas, competem na 1ª Divisão Nacional de Juvenis.

As Juvenis Femininas, treinadas pelo Treinador Abel Ferreira, estão inseridas no Campeonato Nacional de Juvenis Femininos.

Nos Escalões de Iniciados, os iniciados masculinos sob o comando da treinadora Isabel Carolino, jogam no Campeonato Nacional de iniciados Masculinos. As iniciadas femininas, são orientadas pelo treinador Tiago Bernardes e disputam o Campeonato Nacional de Iniciados Femininos.

No escalão mais baixo do quadro competitivo do clube, estão os Infantis. Os Infantis masculinos, treinados pela treinadora Isabel Carolino, disputam o Torneio de Abertura 1ª Onda e o Torneio de Abertura Série B. Já as Infantis Femininas, orientadas pelo técnico Tiago Bernardes, jogam o Torneio de Abertura 1ª Onda, o Torneio de Abertura 2ª Onda e o Torneio de Abertura Série B.

Para além do Andebol, em parceria com a CEERIA (Centro de Educação Especial, Reabilitação e Integração de Alcobaça) o Clube desenvolveu um projeto de Andebol Adaptado, integrando os utentes da instituição atrás referida. Esta equipa não possui quadro competitivo, apenas participa em torneios convívio, visto que aqui o importante não é competir, mas sim praticar desporto e esta grande modalidade que é o Andebol.

1.3. Objetivos do Cister Sport de Alcobaça

O Cister Sport de Alcobaça tinha como objetivo principal neste início de época (2015/2016), continuar com o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido nos Juvenis Masculinos (equipa onde intervimos), que passava por conseguir a manutenção na primeira divisão nacional, que foi conseguido com sucesso, a duas jornadas do fim do campeonato.

A minha intervenção também passou pelos infantis masculinos onde os objetivos não se prendiam tanto com a competição, mas sim com o desenvolvimento de habilidades e capacidades motoras, como a introdução ao andebol de sete.

Este ano também acompanhei a equipa de juniores masculinos (que “reabriu” este ano), que tinha como objetivo a subida à primeira divisão nacional, mas o objetivo não foi cumprido, deitando “por terra” as aspirações do clube.

1.4. Objetivos do Estágio/Estagiário

A realização do Estágio curricular serve para que consigamos adquirir mais competências para que nos tornemos bons profissionais e futuros técnicos de desporto, assim são formulados objetivos para que nos possamos guiar neste percurso.

Foram, portanto, definidos dois tipos de objetivos (Gerais e Específicos) que se apresentam de seguida:

Objetivos Gerais:

- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Mobilizar competências que respondam às exigências da intervenção a nível moral, ético, legal e deontológico;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias;
- Refletir sobre a intervenção em treino e reajustar procedimentos sempre que necessário.

Objetivos Específicos:

- Desenvolver trabalho específico de treino dos Guarda-Redes;
- Intervir nos treinos dos escalões de Infantis, Juvenis e Juniores;
- Avaliar os atletas (motor e antropométrico);
- Alcançar a manutenção na 1ª divisão Nacional de Juvenis;
- Alcançar a subida à 2ª divisão Nacional de Juniores;
- Avaliar a intervenção em treino e competição reajustando procedimentos se necessário;
- Avaliar o desempenho da equipa;
- Colaborar na organização de atividades promotoras da prática das modalidades desportivas e da captação de novos praticantes;
- Manter *dossier* de estágio atualizado;
- Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e competição.

1.5 Horários de treino

Comecei o meu estágio no Cister Sport de Alcobaça no dia 18 de setembro de 2015, ou seja, no término da pré-época, terminando assim no dia 9 de junho de 2016 o estágio.

A duração do estágio foi de dois semestres letivos.

Tabela 1 - Horário Semanal de Estágio.

Dias da Semana	Horário	Escalão
Quarta-feira	20:30h/22:30h	Juvenis/Juniores
Quinta-feira	18:00h/20:00h	Infantis
Sexta-feira	18:00h/22:00h	Juvenis/Juniores

Orientei treinos às quartas-feiras a partir das 20h30 às 22:30h à equipa de Juvenis/Juniores masculinos. Às quintas-feiras acompanhava os Infantis masculinos das 18:00h às 20:00h e às sextas dava treino à equipa de Juvenis/Juniores masculinos a partir das 18h00/22:00h, tal como se apresenta na Tabela 2.

O fim-de-semana (Sábado e Domingo) estava reservado para a competição, por isso os jogos foram os momentos que ocupavam mais tempo devido às viagens intermédias.

1.6 Caracterização dos recursos

Todas as instituições possuem na sua estrutura um conjunto de recursos, indispensáveis e cruciais ao seu funcionamento, nomeadamente: humanos e materiais.

1.6.1 Recursos Humanos

Na instituição que acolheu o meu estágio, existe um conjunto de recursos humanos que se apresenta na Figura 2. Todos eles são indispensáveis ao bom funcionamento da estrutura desportiva na qual assumem diversas funções.

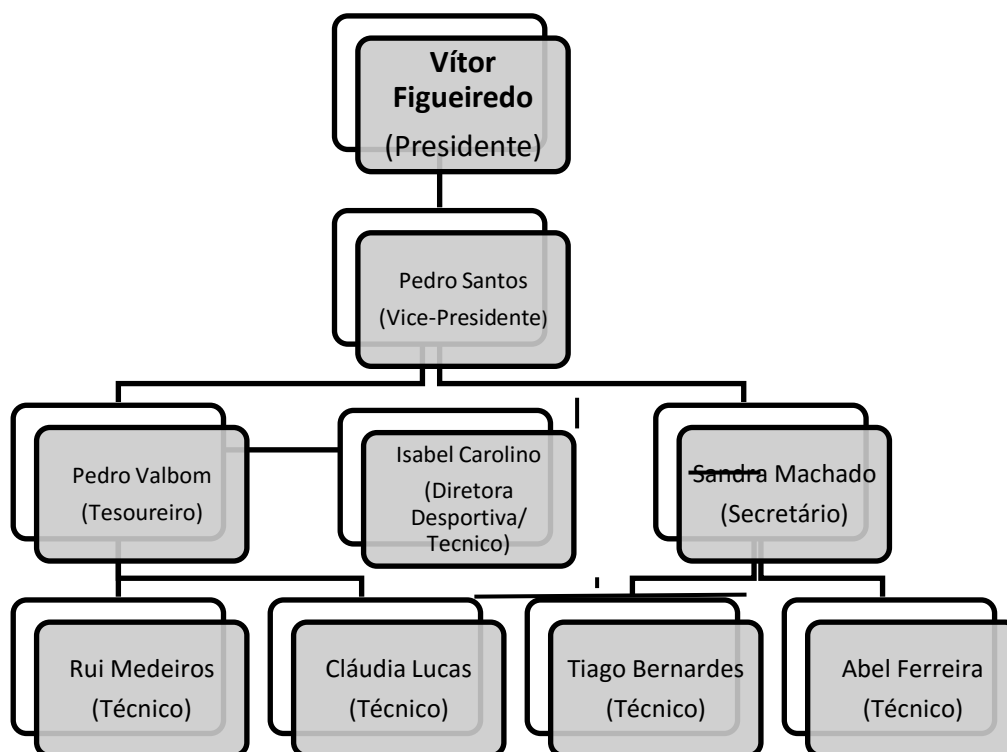


Figura 2 - Organograma dos recursos humanos/funções do Cister Sport de Alcobaça.

No organigrama apresentado na Figura 2. Podemos verificar a Hierarquia dos recursos humanos do Cister Sport de Alcobaça. No topo desta encontra-se o presidente Vítor Figueiredo que cumpre o seu segundo ano de mandato à frente do clube.

De seguida, o vice-Presidente Pedro Santos e no patamar abaixo o Tesoureiro (Pedro Valbom) e o Secretário (Sandra Machado).

No patamar mais baixo, mas não menos importantes, encontram-se os técnicos do clube que se distribuem pelos vários escalões. Todos eles possuem o nível 3 de treinador.

1.6.2 Recursos Materiais

Todas as instituições são detentoras de diversos recursos para o seu funcionamento. Este clube não é exceção, possuindo igualmente alguns recursos que se apresentam discriminados na Tabela 1.

Tabela 2 - Inventário do material disponível no Clube.

Material	Quantidade
Bolas Tamanho 0	33
Bolas Tamanho 1	32
Bolas Tamanho 2	26
Bolas Tamanho 3	19
Bola Medicinal de 800grs	1
Bola Medicinal de 600grs	2
Bola Medicinal de 1kg	4
Bola Medicinal de 2kg	3
Bola Medicinal de 3kg	4
Bola Medicinal de 4kg	2
Bola Medicinal de 5kg	5
Pinos Grandes	13
Pino Chinês	3
Pino LJ	2
Barreiras Grandes	10

Barreiras Pequenas	8
Cordas	12
Coletes Laranjas	15
Coletes Azuis	12
Coletes Amarelos	13
Coletes Vermelhos	12
Coletes Rosa	14
Coletes Laranja “Cofides”	12
Arco Grande	2
Arco Médio	5
Arco Pequeno	8
Colchonetes	8
Saco Bolas	7
Cesto Coletes	5
CX Bolas	5
Escadas de coordenação	2
Pinos de velocidade	5
Bolas Fitness	3
Carrinha de 9 lugares	1

O Clube conta ainda com as instalações do pavilhão D. Pedro I, que está associado ao seu uso para a prática da modalidade de Andebol e para as aulas de Educação Física da Escola D. Pedro I.

1.7. Planeamento Anual

No planeamento anual de estágio inserem-se todos os treinos (Macroциclo - ver Anexo 2) previstos, bem como todas as competições.

É normal subdividir o ano em períodos isolados de treino e de competição. São eles: o período principal ou período de competição, período preparatório e período de transição. Especificando, referimos o seguinte:

- Período preparatório: O período preparatório situa-se no tempo, imediatamente antes do período principal. Tem como objetivo a preparação sob todos os aspetos. Pode dividir-se em duas fases. Na primeira prevalece preparação básica, preponderantemente física, com carga crescente. Na segunda predominam a preparação física específica e preparação técnica, com alta carga e com carga máxima.
- Período de competição: As datas dos jogos do campeonato, jogos de preparação, jogos decisivos e jogos da taça são relevantes para o estabelecimento da periodização. O período principal compreende o tempo que vai desde o primeiro jogo do campeonato até ao último, incluindo jogos importantes que se sigam. Os objetivos principais de cada uma das fases de treino durante este período são a preparação física geral, específica, técnico-tática individual, tática de grupo e tática de equipa.
- Período de transição: A extensão e intensidade do treino diminuem de modo a que os jogadores se possam restabelecer.

1.7.1. Fases de Estágio

Durante o estágio passei por três fases, sendo elas, a fase de integração e planeamento, a fase de intervenção e a fase de conclusão e avaliação.

Fase de Integração e Planeamento (1 mês)

Esta primeira fase serviu para definir as equipas com que ia trabalhar, visto que o clube tem alguma carência de treinadores (muitos assumem o comando de várias equipas).

Tive também a oportunidade de elaborar o inventário do material, bem como de organizá-lo e arrumá-lo devidamente na arrecadação. O facto de ter sido atleta da instituição permitiu-me que a confiança em mim depositada viesse também acompanhada com alguma liberdade de atuação.

Comecei por fazer observação dos treinos, mas como existia uma carência de treinadores de guarda-redes (e esta foi a minha posição enquanto atleta) comecei desde o início a trabalhar com todos os guarda-redes do clube. No fundo foi o continuar do trabalho que já tinha começado no início da pré-época, antes de saber que iria estagiar no clube, pois inicialmente era para estagiar na equipa de andebol do Instituto Politécnico da Guarda, mas a equipa acabou por não funcionar como previsto, inviabilizando o meu estágio nesta instituição.

Aqui o meu trabalho centrou-se mais nos guarda-redes, onde só fazia a observação dos remates adversários, nos jogos e era responsável pela ativação funcional específica e pelas trocas dos guarda-redes em jogo.

Fase de Intervenção (8 meses)

Nesta fase dei continuidade ao trabalho com os guarda-redes, e comecei a promover a ativação funcional aos atletas juvenis/juniores masculinos e aos infantis masculinos. Posteriormente comecei a liderar as sessões de treino aos infantis. Numa primeira fase acompanhado, depois de forma autónoma.

Não tive a oportunidade de liderar os treinos, de forma autónoma, aos juvenis/juniores masculinos devido aos objetivos impostos pelo clube, mas para compensar tive total liberdade com os infantis. Contudo acompanhei a equipa de Juvenis em dois torneios, o primeiro foi o Nazaré Cup e o segundo foi na cidade de Santarém, cidade à qual me desloquei sozinho com a equipa e atingimos as meias-finais da prova.

Tive oportunidade de avaliar a equipa de juvenis/juniores masculinos a nível antropométrico em dois momentos, o primeiro em outubro e o segundo em janeiro.

Fase de Conclusão e Avaliação

Na fase final já tinha liberdade total para a intervenção nas equipas.

2. Atividades Desenvolvidas no Estágio

Para uma melhor integração e enquadramento no processo de treino, bem como do desenvolvimento do trabalho e ainda de melhorar as minhas reflexões e análises, procurei fazer uma caracterização dos jogos desportivos coletivos; caracterização da modalidade na qual desenvolvi este estágio, bem como da técnica e da tática. Entendi que a clarificação destes conceitos melhoraria as minhas práticas.

Nesse sentido e de acordo com Teodorescu (1984), os Jogos Desportivos Coletivos são uma forma de atividade social organizada, de prática de exercício físico, no qual os participantes estão reunidos em duas equipas, numa relação de oposição não hostil, com vista à obtenção da vitória desportiva.

De acordo com Prudente (2006), existe uma preocupação de investigadores, treinadores e Federações nacionais e internacionais, em entender os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), estudando-os e criando bases de dados.

Segundo Bayer (1994), existe um conjunto de modalidades (Jogos Desportivos Coletivos), que têm características comuns, tais como: a existência de uma bola, que pode ser jogada com a mão ou com o pé; uma área delimitada para ser realizado o jogo; um objetivo ofensivo e defensivo; trabalho de equipa para alcançar a vitória; uma equipa adversária e regras para serem cumpridas.

Os jogos desportivos coletivos são jogos que levam os jogadores a serem inteligentes e astutos, para uma melhor tomada de decisão no decorrer do jogo. A ação de jogadores e equipas no jogo tem sido objeto de estudo, para que se possa fazer evoluir e compreender os JDC (Garganta, 2007). Desenvolvendo-se a partir de ações individuais e/ou coletivas entre membros da equipa, procurando a vitória, mas sempre dentro das regras estabelecidas.

Os JDC servem principalmente para praticar a atividade desportiva, para isso existe o confronto entre grupos ou equipas. Fazendo os membros da mesma equipa trabalhar em conjunto para anular as ações dos adversários, tentando o sucesso da equipa através da cooperação. Estes pressupostos estabelecem um princípio de cooperação recíproca inter e intra equipas (Teodorescu, Op. Cit.). Ou seja, revela a interação entre os participantes do jogo (companheiros ou adversários), as condições em que decorre o confronto e a relação intrínseca com os objetivos (Gréhaigne, 1992). Este confronto direto implica a ocupação de espaço de jogo, obrigando à comunicação dentro da equipa e de interceção com a comunicação do adversário, estas relações de comunicação e contra comunicação

têm como origem uma atuação conjunta e coerente coordenada do núcleo básico de cooperação-oposição.

Não podemos esquecer que a imprevisibilidade e a possibilidade estratégica são dois dos fatores que caracterizam os JDC. Segundo Garganta (1997), a identificação de comportamentos que confirmem a eficiência e eficácia dos jogadores e das equipas nas diferentes fases da competição, justifica-se pelo facto de este tipo de jogos serem muito variáveis e as ocorrências alteram-se e estão interligadas.

Relativamente ao jogo de andebol, Silva (2008) refere-nos que o andebol está num processo evolutivo contínuo, e este fator não se deve apenas à melhoria da condição física dos atletas, ao aumento da velocidade de jogo e às alterações das regras, mas também à evolução dos sistemas de jogo e ao aproveitamento de características específicas de cada jogador num determinado sistema.

Sabemos que o jogo de andebol apresenta dois processos diferentes. O processo ofensivo em que a equipa se encontra em posse de bola e tem como objetivo a obtenção de golo e o processo defensivo em que o objetivo é defender a sua baliza e recuperar a posse de bola. Todo este processo caracteriza-se por 4 fases: ataque, transição defensiva, defesa e transição ofensiva (Silva, Op. Cit.). Depois da conquista da posse de bola e durante a fase de transição ofensiva a equipa pode optar, consoante o posicionamento dos seus jogadores e dos adversários, pode utilizar: o contra-ataque direto, o contra-ataque apoiado e o ataque rápido. Durante o ataque posicional a equipa pode apresentar-se em igualdade, inferioridade ou superioridade numérica, ou seja, o número efetivo de jogadores presentes em campo nesse determinado momento.

No ponto de vista de Antón et al. (2000), o que caracteriza o Andebol para a categoria dos jogos desportivos coletivos é o facto das ações do jogador de Andebol se desenvolverem numa situação dinâmica, em que as relações espaciais se alteram constantemente, bem como a possibilidade da própria ação iniciada, sendo que todas as ações desenvolvidas nesta modalidade se definem como: habilidades abertas (devem ser modificadas durante a sua execução, porque durante uma situação de jogo em que esta se torna inexecutável, ou o jogador tem a capacidade de alterar, ou falhou e já foi antecipada); de regulação externa (significa que o jogador não tem o controlo do tempo disponível e do ritmo que executa as ações, porque depende de uma situação em constante alteração); predominantemente perceptivas (para se adaptar, o jogador que realiza a ação com bola, deve conseguir cumpri-la sem lhe dirigir toda a sua atenção, de forma a poder simultaneamente controlar todas as alterações permanentes da situação de jogo). De

acordo com isto, Cuesta (2001) diz-nos que os desportos coletivos, onde o Andebol está inserido, são modalidades muito abertas, nas quais a sua principal característica é o grande grau de incerteza acerca do que irá acontecer, em que cada situação, a melhor execução será sempre em função do que acontece ao redor das circunstâncias do jogo. Assim, a qualidade do jogador dependerá da sua capacidade de análise e interpretação das situações de jogo, o que deverá ser apelado no treino de tática individual.

Quando nos reportamos à técnica e à tática, é comumente assumido reportarmo-nos aos momentos em que uma equipa se encontra com posse de bola, assumindo a posição de atacantes, reunindo o conceito de “ataques”, em que todos os jogadores dessa equipa são avançados. A atitude adotada por uma equipa quando não está em posse de bola reúne-se no conceito de “defesa”, em que todos os jogadores dessa equipa são defesas.

Os fatores físico, técnico, tático e psicológico, bem como as capacidades morais e volitivas são fatores do treino cujo nível de desenvolvimento determina o rendimento do jogo.

Como Técnica do andebol entendem-se todas as evoluções de movimentos, adequados e económicas que possibilitam o prosseguimento correto do jogo em qualquer situação que se apresente. Para se abordarem todos os movimentos existentes no andebol subdivide-se esse grande domínio em técnica do defesa, tendo em conta a conceção do jogo. Por técnica individual entendem-se as ações adequadas e económicas do jogador, ações que têm como objetivo a vitória do jogo. Nesse âmbito incluem-se tanto a origem e a evolução, como as consequências de uma, várias ou todas as ações do jogador (Czerwinski, 1993).

2.1. Caraterização dos Atletas/ Atletas alvo

Juvenis/Juniores Masculinos

A equipa de juvenis era composta por 15 atletas, com uma idade média de 16 anos e altura média de 177cm. A equipa dos juniores era constituída por 8 atletas, tendo uma idade média de 18 anos e altura média de 176cm. É de salientar ainda que estão inseridos dois iniciados no escalão de juvenis, em todos os jogos de juniores eram convocados cinco juvenis para integrar a equipa. Referimos também que a maioria dos atletas são alcobacenses, mas 4 atletas são nazarenos vindos do clube Dom Fuas Roupinho (Nazaré) que este ano não inscreveu a equipa no campeonato de juvenis e de juniores.

Fui muito bem acolhido por estes atletas, pois a maior parte já me conhecia, o que facilitou a adaptação ao grupo e ao trabalho realizado. Sempre cooperaram nos testes antropométricos (bem como colaboraram no trabalho de sociologia de segundo semestre com o preenchimento de questionário por parte dos pais, embora não tivesse nada a ver com o estágio mostraram vontade de colaborar).

Nesta equipa, numa fase mais avançada comecei a dar a ativação funcional. Durante o treino dava feedbacks individuais em cada tarefa, tal como à quarta-feira dava exercícios específicos de cada posição durante 15 minutos. Estes exercícios eram-me facultados pelo treinador.

Para além de treinador, fui amigo e em algumas circunstâncias, também fui conselheiro, pois estes atletas sabiam que para além de um treinador tinham um amigo com quem podiam falar de tudo. Infelizmente tivemos uns atletas (juniores) que detiveram uns problemas com drogas e, muitas vezes, vinham falar comigo. Nestes casos creio ter sido uma grande ajuda para que mudassem as formas de ver o envolvimento e puderam alterar comportamentos, bem como também serviu para ganharem mais motivação para largar o que não lhes era conveniente e se agarrassem às suas tarefas de formação académica e depois, à sua modalidade -o andebol.

Assumi nestas equipas um papel fundamental como treinador de guarda-redes, a meu ver muito importante e que nos últimos anos faltou uma pessoa que fizesse um trabalho mais individualizado e específico nesta posição no clube. Os treinos muitas vezes eram planeados mas era difícil polos em prática, muitas vezes por falta de espaço e bolas.

Os meus objetivos para os meus guarda-redes eram desenvolver a sua coordenação, velocidade de reação, gestos técnicos específicos, posicionamento, leitura de remate e o passe para o contra-ataque. Para a velocidade de reação, utilizei muitas vezes bolas de ténis em exercícios variados que me foram dados por alguns treinadores do clube.

Tentei também focar-me no posicionamento e na leitura do remate, que são exercícios com pouco dispêndio energético mas que necessitam de muita concentração. Assim aplicava estes exercícios nos exercícios de finalização de 1x0, 3x2 e de igualdade numérica, de modo a que os guarda-redes se soubessem posicionar consoante o bloco e a sua defesa como num contra ataque onde o rematador não tem nenhuma defesa que atrapalhe a sua ação de remate.

Nos jogos tinha autonomia para gerir os guarda-redes, era eu quem decidia quem começava e quando deveria sair. Realizava também uma observação direta dos remates que eram efetuados, verificando quem finalizava e a sua tendência, ou seja, observava qual o lado preferencial de remate de todos os jogadores da equipa adversária, apontando num bloco de notas com um croqui de uma baliza. Tudo isto aliado a uma constante comunicação entre mim e os dois guarda-redes, com o objetivo de promover uma maior eficácia de defesa. Esta observação era sempre realizada com o guarda-redes que ficava no banco, servindo de estudo do adversário, para que quando entra-se em jogo teria um maior conhecimento do adversário.

Infantis masculinos

A equipa de infantis era constituída por 15 atletas com idades compreendidas entre os 9 e 11 anos. Não tenho o registo antropométrico destes atletas, pois só me foi solicitada ajuda. Assim o meu papel passava por fazer correções de forma individual, tendo em conta a correção de gestos técnicos e algumas trajetórias. Foi com esta equipa que apliquei as minhas sessões de treino.

Tabela 3 - Tabela 3 - Síntese dos dados caracterizadores dos atletas da equipa de juvenis

Nomes	Idade	Posição	Escalão	Medidas Antropométricas	IMC
J. A.	17	Guarda-redes	Juvenil	177,5cm	23.36
J. R.	16	Guarda-redes	Juvenil	172cm	25.01
L. V.	15	Guarda-redes	Juvenil	173cm	26.73
F. C.	16	Ponta	Juvenil	171cm	20.18
F.B.	16	Ponta	Juvenil	175cm	21.22
M. P.	16	Ponta	Juvenil	179cm	23.41
N. L.	16	Ponta	Juvenil	180cm	25
A. J.	16	Ponta	Juvenil	170cm	22.49
H. R.	17	Pivô	Juvenil	184cm	30.13
J. S.	16	Pivô	Juvenil	183cm	31.65
T.F.	16	Central/lateral	Juvenil	177cm	21.07
M.S.	16	Central	Juvenil	177cm	25.22
A.M.	15	Lateral	Juvenil	185cm	23.37
D.S.	17	Lateral	Juvenil	180cm	26.85
T.M.	16	Ponta	Juvenil	168cm	28.7

Tabela 4 - Síntese dos dados caracterizadores dos atletas da equipa de juniores

Atletas	Idade	Posição	Escalão	Medidas Antropométricas	IMC
M.D.	18	Guarda-redes	Júnior	171cm	29.75
J. L.	18	Ponta	Júnior	173cm	23.05
D.B.	18	Ponta	Júnior	171cm	22.57
G.G.	18	Pivô	Júnior	181cm	25.64
B. F.	18	Pivô/Lateral	Júnior	171cm	30.78
P.C.	18	Central/lateral	Júnior	189cm	22.11
P.P.	18	Ponta/Central	Júnior	172cm	20.96
M. A.	19	Lateral/pivô	Júnior	180cm	23.77

2.2. Plano de Treino

O treinador principal dos juvenis masculinos não elaborava planos de treino para as unidades de treino, mas sim para os mesociclos.

Como exemplo apresenta-se o mesociclo de maio, na Tabela 5.

Tabela 5 - 3º Mesociclo, época 2015/2016.

DIAS DA SEMANA		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	OBJECTIVOS
37ª SEMANA (2 A 8)	MANHÃ								TRABALHO DESIVO 3:2:1 CONTRA-ATAQUE, REPOSIÇÃO DE A E RECUPERAÇÃO DEFENSIVA Técnica / Tática Individual
	OBJECTIVO DO TREINO		CONDIÇÃO FÍSICA TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL TRANSIÇÕES C.A., R.B. E R.D.	CONDIÇÃO FÍSICA TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL TRANSIÇÕES C.A., R.B. E R.D.		TRABALHO OFENSIVO JOGO			
TARDE		Capacidade Anaeróbia (10'). Trabalho de Força Funcional. Bola (P. e R. 1ª Linha / Finalização T.I. PC / T.T.I. 1st, 2st e 3rd PC / TR 4x3, 4x4 e 5x4 - 4 Ataques). Jogo condicionado: - Defesa 6:0 e 3:2:1 - Ataque Livre.	Esercicios de Agilidade. Trabalho de Força Funcional. Bola (P. e R. 1ª Linha / Finalização T.I. PC / T.T.I. 1st, 2st e 3rd LL / T.T.I. 3x3 CR / TR 3x3 Mitico). Jogo Condicionado: - Defesa 14, 3:2 e H.H.		Coordenação Pliométrica. Bola (P. e R. Cister / Finalização Alcoa / TR 3x3 Mitico / Trabalho Ofensivo - 6x6). Jogo Condicionado: - Defesa 6:0 - 3:2:1 / Transições - Ataque Organizado / S.N. e I.N.				
38ª SEMANA (9 A 15)	MANHÃ								
	OBJECTIVO DO TREINO		CONDIÇÃO FÍSICA TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL TRANSIÇÕES C.A., R.B. E R.D.	CONDIÇÃO FÍSICA TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL TRANSIÇÕES C.A., R.B. E R.D.		JOGO			
TARDE		Capacidade Anaeróbia (10'). Trabalho de Força 2x Tech Insider. Bola (P. e R. 1ª Linha / Finalização T.I. PC / T.T.I. 1st, 2st e 3rd PC / TR 4x3, 4x4 e 5x4 - 4 Ataques).	Trabalho de Força Funcional. Esercicios de Agilidade. Bola (P. e R. 1ª Linha / Finalização T.I. PC / T.T.I. 1st, 2st e 3rd LL / T.T.I. 3x3 CR / TR 3x3 Mitico).		Trabalho de Força Funcional. Coordenação Pliométrica. Bola (P. e R. Cister / Finalização Alcoa / TR 3x3 Mitico). Jogo Condicionado:				
39ª SEMANA (16 A 22)	MANHÃ								
	OBJECTIVO DO TREINO			CONDIÇÃO FÍSICA TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL TRANSIÇÕES C.A., R.B. E R.D.		JOGO			
TARDE			Trabalho de Força 2x Tech Insider. Esercicios de Agilidade. Bola (P. e R. 1ª Linha / Finalização T.I. PC / T.T.I. 1st, 2st e 3rd LL / T.T.I. 3x3 CR / TR 3x3 Mitico / 6x6 Con.). Jogo Condicionado: - Defesa 14, 3:2 e H.H.		Trabalho de Força Funcional. Coordenação Pliométrica. Bola (P. e R. Cister / Finalização Alcoa / TR 3x3 Mitico). Jogo Condicionado: - Defesa 6:0 - 3:2:1 / Transições - Ataque Organizado / S.N. e I.N.				
40ª SEMANA (23 A 29)	MANHÃ								
	OBJECTIVO DO TREINO		CONDIÇÃO FÍSICA TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL TRANSIÇÕES C.A., R.B. E R.D.	CONDIÇÃO FÍSICA TÉCNICA E TÁTICA INDIVIDUAL TRANSIÇÕES C.A., R.B. E R.D.		JOGO			
TARDE		Capacidade Aeróbia (60% - 10'). Musculação - Força Explosiva. Bola (P. e R. LL / Finalização T.I. U / T.T.I. 1st, 2st, 2st e 3rd LL / TR 4x3, 4x4 e 5x4 - 4 Ataques). Jogo condicionado: - Defesa 6:0 e 3:2:1 - Ataque Livre.	Aquecimento Funcional. Circuito de Força Explosiva. Bola (P. e R. 1ª Linha / Finalização T.I. PC / T.T.I. 1st, 2st e 3rd LL / T.T.I. 3x3 CR / TR 3x3 Mitico / 6x6 Con.). Jogo Condicionado: - Defesa 14, 3:2 e H.H.		Trabalho de Força Funcional. Coordenação Pliométrica. Bola (P. e R. Cister / Finalização Alcoa / TR 3x3 Mitico). Jogo Condicionado: - Defesa 6:0 - 3:2:1 / Transições - Ataque Organizado / S.N. e I.N.				

Mas a treinadora dos infantis já preparava os planos por unidade de treino. De seguida na Tabela 6., apresenta-se um exemplo de um plano de treino por mim elaborado, tarefa que efetuei para muitas outras unidades de treino.

O processo de treino na etapa de formação tem como objetivo a elevação do nível técnico-tático dos atletas, e o nível do esforço físico é cada vez maior devido às exigências da competição.

Sanchez (2001) refere um conjunto de objetivos gerais que devem ser trabalhados:

- Início do trabalho com cargas máximas;
- Especialização por postos específicos (mínimo de 2);
- Otimização da técnica e tática individual específica;
- Iniciação ao jogo com sistema 6:6;
- Importância dos aspetos psicossociais.

Cardoso e Pestana (2001) reforçam a importância do objetivo referido por Sanchez (2001), a cerca da especialização crescente dos jogadores, embora segundo este autor, se deva manter a mobilidade entre jogadores, de forma a garantir a sua polivalência. Cardoso e Pestana (Op. Cit.) defendem que essa mobilidade se obtém através da sistematização do processo ofensivo com a passagem sucessiva do sistema ofensivo 3:3 para 2:4.

Relativamente às ações e combinações a utilizar nesta fase, dever-se-á optar por cruzamentos, inversões do sentido de circulação de bola, principalmente dos bloqueios, possibilitando a finalização em espaços reduzidos (Cardoso e Pestana, Op. Cit.).

Deixo agora uma perspetiva do treino do atleta:

O treino tem como objetivo principal facilitar as adaptações biológicas exigindo a participação em programas de trabalho bem planeado, com vista a uma gestão ajustada de fatores como sejam a frequência e duração das sessões de trabalho, o tipo de treino, a velocidade, a intensidade, a duração e repetição da atividade, os intervalos de repouso e competição apropriada.

O andebol necessita de uma adequada preparação, sobretudo nos escalões de formação, considerada a fase com maior importância para a formação de um atleta para alcançar o alto rendimento. Deve ser feita uma preparação coletiva e individual, ou seja,

o esforço aplicado durante o treino não deve ser padronizado para todos os jogadores, devendo ser orientado para o desenvolvimento técnico, tático e físico que necessita a posição do jogador, uma vez que, a organização do jogo exige participação ativa diferenciada, com as posições exigindo características diferenciadas, por exemplo: nas posições de pontas e pivô encontram-se jogadores com alta velocidade de execução e boa capacidade técnica, e nas posições de laterais e central encontram-se jogadores com boa capacidade de remate de meia e longa distância.

O treino deve incidir tanto sobre o metabolismo anaeróbio, que é relevante para a performance do jogador de andebol (Rannou et al., 2001), quanto para no metabolismo aeróbio imprescindível para a recuperação (Santos, 1989). Uma boa capacidade aeróbia, na opinião de Delemarche et al. (1987), capacita o atleta a diminuir a formação de lactato e a tolerar altos níveis de ácido láctico.

Sendo o andebol uma modalidade desportiva coletiva caracterizada por trabalho intermitente, o treino intermitente deveria fazer parte da preparação física dos jogadores, uma vez que existem adaptações que melhor preparariam os atletas para o esforço físico específico do jogo.

Tabela 6. Plano de treino elaborado por mim

Cister Sport de Alcobaça

Data: 15/02/2016	Ano letivo: 2015/2016	Local: Pavilhão D. Pedro I
Escalão: Infantis	Nº de Atletas: ?	Material: Bolas, Coletes, Pinos

OBJETIVOS: MANIPULAÇÃO DE BOLA, DRIBLE, PASSE, FINALIZAÇÃO, 1X1 E 2X2

Parte Inicial

Tempo	Conteúdo	Descrição	Critérios de êxito
18:00h (10')	1- Manipulação de Bola	1-Exercicios variados com manipulação de bola.	

Parte Fundamental

Tempo	Conteúdo	Descrição	Critérios de êxito
18:10h (10')	2- Passe 2- Finalização	2-3 Filas (central e laterais), campo inteiro, gr na baliza e central com bola. O exercício inicia aos 6 metros, tendo que realizar apenas 4 passes ate a baliza contrária para finalizar. Os atletas mudam de fila para a direita.	2-Central aproxima do colega que recebe; 2-Passe realizado em corrida.
18:20h (15')	3-Finalização 3-Finta	3-2 Filas de laterais o primeiro atleta sem bola. O atleta sem bola recebe a bola em movimento e realiza uma mudança de direção em frente ao pino antes de executar o remate. O jogador com bola ataca a baliza e realiza o passe, apos isto recua à posição inicial para receber a bola em movimento.	3-Receber a bola em movimento
18:35 (20')	4-Finalização 4-1x1	4-2 Jogadores na ponta e na central sem bola e os restantes na lateral com bola. O jogador da lateral passa a bola uma vez para ponta ou para a lateral. Apos o passe vai defender o jogador que recebe, e ocupa a posição do colega que rematou. Assim dispomos de 10 minutos para a esquerda e mais 10 minutos para a direita.	4-Passar e receber a bola em movimento
18:55 (15')	5-2x2	5-O meio campo é dividido em 3 partes. Dois colegas defendem e dois atacam. Os atacantes no fim de finalizarem defendem e os que estão a defender vão buscar bola. Serão dispensados 5 min. Para cada parte do campo.	5-Passa e desmarca 5-Posicionamento entre baliza e adversário direto
19:10 (10')	6- Finalização	6- Duas equipas no meio campo e 1 gr na baliza. Sai um de cada equipa primeiro em drible e com remate dos 9m, em segundo lançam a bola ao ar deixam bater no chão dão três passos e rematam. E por último, dão três passos, um drible e mais três passos e	

		rematam. A equipa que fizer mais golos ganha.	
--	--	---	--

Parte Final

Tempo	Conteúdo	Descrição	Critérios de êxito
19:20h (10')	7-Retorno à calma	7- Corrida e alongamentos.	
19:30h (Fim)			

2.3. Outras Atividades desenvolvidas

- **Cister Handball Camp**

Este foi o meu projeto de estágio apresentado ao clube para ser desenvolvido dando resposta ao previsto no GFUC, como promoção do clube e interação com a comunidade. Foi realizado nas férias de Natal, servindo de campo de Férias para os atletas do Clube. Decorreu de 21 a 23 de dezembro e de 28 a 30 de dezembro.

O campo de Férias decorreu das 9:00h às 12:30h, no período da manhã e das 14:00h às 17:00h, no período da tarde.

As atividades da parte da manhã estavam destinadas à correção de gestos técnicos e desenvolvimento da técnica individual, à tarde organizavam-se equipas e decorriam minitorneios onde só se jogava andebol.

O campo de férias tinha ainda a particularidade de às quartas-feiras os atletas poderem trazer um amigo para experimentar a modalidade e vivenciarem novas experiências no clube.

- **Nazaré Cup**

Este Torneio foi realizado nas férias da Páscoa, no qual acompanhei a equipa de infantis, iniciados e juvenis masculinos entre os dias 20 e 24 de março.



Figura 3 - Equipa de Iniciados no Torneio da Nazaré Cup.

- **Torneio de Santarém**

Neste torneio acompanhei a equipa de juvenis masculinos, no qual nos conseguimos classificar para as meias-finais da prova. O torneio realizou-se entre os dias 30 de março e 2 de abril.



Figura 4 - Tarefas de logística: Preparação da equipa para a participação no torneio.

- **Jogo na Prisão de Vale Judeus**

A pedido da treinadora Isabel Carolino, que é responsável pelos treinos dos reclusos da prisão de Vale Judeus, o clube formou uma equipa para competir com a equipa da prisão. Eu fui um dos sortudos que participou na experiência na representação do Cister Sport de Alcobaça.

Esta foi uma experiência bastante diferente, pois percebemos outros contextos que normalmente não valorizamos e aos quais não estamos muito atentos. Foi muito importante esta aprendizagem, para mim.

Apesar do receio que todos sentimos por estar numa prisão, houve uma troca de histórias que nos fizeram ver que toda a gente erra e alguns erros podem pagar-se mais caro que outros, mas continuamos a ser Humanos e que temos direito a uma segunda oportunidade.

Penso que esta experiência foi bastante importante para os presidiários, pois com este jogo amigável puderam sair das suas rotinas e disfrutar de um dia diferente. Dias que costumam a passar visto que nesta prisão as penas existentes são muito pesadas, chegando mesmo em alguns casos aos 25 anos de prisão.

Em suma, apesar da derrota dos atletas do Cister Sport de Alcobaça por 6-4, sinto que todos saímos a ganhar desta visita. Atletas do Cister puderam presenciar uma realidade desconhecida pela maioria das pessoas e contribuir para a felicidade destes reclusos, que apesar de terem cometido erros não podem ser esquecidos e muito menos discriminados. Os reclusos para além do jogo ganharam um dia diferente e um grande sorriso.

TREINADORA DO CISTER SPORT DE ALCOBAÇA DÁ TREINOS DE ANDEBOL NO ESTABELECIMENTO PRISIONAL DE VALE DE JUDEUS

Os condenados de Isabel

Nem mesmo os funcionários entram numa prisão de livre vontade. Mas, como em tudo na vida, há sempre uma exceção à regra. É o caso da alcobacense Isabel Carolino, que desde o passado mês de outubro decidiu enfrentar os desafios, faltar às estagias e ensinar andebol a reclusos do Estabelecimento Prisional de Vale de Judeus, em Alcobaca. Uma tarefa que assumiu com uma única reticência: observar, uma vez por semana, a partir do resto dos seus "jogadores", nada mais, nada menos, que um grupo de matuteiros condenados por crimes como homicídio, assaltos ou tráfico de droga. É ela quem impõe as leis nos jogos, como prêmio pelo "bom comportamento", organizou recentemente um "jogo-treino" com uma equipa de jovens jogadores oriundos da formação do Cister Sport Alcobaca. O REGIÃO DE CISTER assistiu ao encontro e conta-lhe a história do lado de dentro das paredes da prisão.

Há quase três décadas ligada à modalidade, e com uma experiência recente bem sucedida a treinar utentes do Centro de Educação Especial, Reabilitação e Integração de Alcobaca (Ceria), a treinadora aceitou o repete que lhe foi lançado por uma amiga que trabalha no Estabelecimento Prisional para ao dirigir um treino semanal. Todas as quintas-feiras, Isabel desloca-se a Vale de Judeus e, sem receber qualquer contrapartida financeira, entra num mundo que apenas estava habituada a conhecer pelos filmes. "Não sabia muito bem o que esperar. No primeiro dia tive algum receio. Mas tudo correu dentro da normalidade de uma situação, que de normal acaba por ter pouco, e estou a gostar muito de aqui estar", resume a treinadora, de 50 anos, que vive e respira andebol todos os dias.

A coragem com que esta mulher de armas dá indicações aos presidiários, durante os treinos e a forma como os envolve no trabalho, não deixa ninguém indiferente. O diretor do Estabelecimento Prisional de Vale de Judeus aplaude: "A população prisional respeita-o muito. O grupo é homogéneo, praticamente não sofreu baixas, desde o início dos treinos e isso é algo de muito saudável. Se a pessoa cativa, como é o caso, é ótimo para os reclusos", sublinha João Paulo Gouveia, que está há três anos no cargo e foi o primeiro guarda prisional do País a chegar a diretor, depois de uma carreira feita a pulso. Antigo praticante de futebol e basquetebol federado, foi guarda prisional e licenciou-se, à noite, em Direito, e valoriza este tipo de atividades. "Se para qualquer pessoa a prática desportiva é importante, para um recluso essa importância é acrescida, pois não tem contacto com o exterior. É sempre de incentivar atividades com pessoas externas, desde que esteja assegurada a segurança", refere o responsável, que autorizou, para satisfação do "plante" de Isabel Carolino, a realização do jogo "mais a sério" com o Cister SA.

Em Vale de Judeus há 470 detidos a cumprir pena e são guardas prisionais, além de duas dezenas de funcionários. A atividade desportiva é uma constante para centenas de homens, cuja liberdade está confinada a uma cela ou a um pátio. Há ginásios nos quatro pavilhões da prisão. Joga-se futebol num campo pedoso com as dimensões oficiais. Também há um professor de xadrez e outro de atletismo que se deslocam à prisão, mas Isabel é mulher e isso não a atemoriza. Pelo contrário. Sente-se "perfeitamente segura". E revela porque: "Expliquei-lhes, desde o primeiro dia, que a minha presença ali só fazia sentido para os ajudar. Eles perceberam a mensagem e estavam muito receptivos à presença



ALCOBACENSE MINISTRA OS TREINOS NUM DOS PRISIONALISMO DA PRISÃO

de alguém externo". E quanto ao facto de ser mulher? "Nunca fui assediada e para mim é tudo normal, trato-os da mesma maneira com que lido com os rapazes e raparigas que treino no Cister SA. Eles têm-me respeito e sabem o que devem fazer para que continue a trabalhar com eles", adverte a treinadora, que até quase lhe apetecia dispensar a presença dos guardas no recinto de treino. Passou a sentir-se "ainda mais protegida" quando, um dia, lhe quiseram levar... um casaco, que só foi recuperado pela intervenção de João, um homem que, um dia, teve "de andar aos tiros para não morrer". Quando se apercebeu do roubo

Na troca de disparos, um homem morreu, outros dois ficaram feridos. Apanhou 22 anos, cumpre pena há 6, mas contesta a ação da justiça. "Não atirei para matar, mas aconteceu. E fui condenado por muita coisa que não se provou. Em nenhum país se deviam condenar pessoas por convicção", desabafa este antigo segurança de Estado, que tem uma filha de 27 anos a viver em Inglaterra e que deixou "lá fora" um filho com um ano e meio, que hoje vive com os avós, porque a mãe foi detida em Espanha por tráfico de droga. Sonha com o dia em que voltará a respirar liberdade, lutando todos os dias para manter-se à tona num contexto adverso.

"Não tenho medo de nenhum homem, mas é difícil estar cá dentro. Temos de ter muita calma, porque um gajo pode perder-se. Somos provocados por outros presos e se respondermos só pioramos a nossa situação", relata o ex-judoca, que se desfaç em elogios ao trabalho de Isabel. "Recebemos bem a ideia da presença da treinadora. É ela sabe manter o respeito".

Especialista em manter a ordem é Gabriel Vaz, chefe dos guardas de Vale de Judeus, que trabalha como guarda prisional há 30 anos.

Pouco em palavras, abriu uma exceção para falar com o REGIÃO DE CISTER. "Eles gostam de tudo o que vem de fora, pois foge à rotina. Eles fazem por merecer a atividade e pedem-me para fazer mais vezes estas atividades. É importante haver este apoio da sociedade e ajuda à estabilidade emocional dos detidos", assevera este guarda de cabelos brancos, que se habituou a trabalhar sob quatro paredes. "Gosto muito do que faço, mas ninguém vem para este serviço por vocação. Lidar com estas pessoas também me fez crescer. Talvez seja esse também o desígnio de Isabel Carolino. Crescer ainda mais enquanto pessoa. Porque como treinadora já é a grande campeã destes atletas."

por JOAQUIM PAULO

"Se a Isabel consegue nós também conseguimos..."

Ao longo dos anos, Isabel Carolino ajudou a formar centenas de jovens andebolistas e, por ser uma pessoa especial, mantém contacto privilegiado com os ex-atletas. Foi assim que convenceu um grupo de antigos jogadores do Cister SA a participarem num "jogo-treino" com os condenados de Vale de Judeus. Antes do jogo, contudo, a amizade falava mais alto na vontade que transportava os atletas.

João Ferreira, antigo guardião do Cister SA e treinador estagiário no clube, foi utilizado na porta direita no "encontro" e valorizou que o grupo se "sentiu no desporto". "Há sempre aquele receio, porque não sabemos o que vamos encontrar, mas se a Isabel consegue, nós também conseguimos", dita, entre sorrisos, o atleta do 3.º ano do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Chegado a Vale de Judeus, e cumpridas todas as medidas de segurança para entrar na prisão, Isabel Carolino deu as últimas indicações aos jovens alcobacenses, com 14 anos, entre os 19 e os 26 anos. À última hora, um dos atletas não pôde desloca-se, mas tudo se resolveu, com a inclusão do presidiário Kanari na equipa de Alcobaca. Na partida, a liderança fez algumas advertências e alertas. "Disse-lhes que o guarda-redes não tem capelha... Não tinha aquela proteção, mas o certo é que fizemos defesas boas de 7 metros e não confiamos aos reclusos. A vitória do campeonato se bem que nestas coisas os resultados é o que menos importa, o triunfo foi mesmo para a equipa de Vale de Judeus (3-1). Mas a maior vitória é de Isabel."

Figura 5 - Notícia sobre a equipa de andebol dos reclusos de Vale de Judeus (Fonte: Notícia publicada no jornal CISTER).

2.4. Ações de Formação Complementares Realizadas Durante o Ano de Estágio

Durante este ano letivo e época desportiva tive a oportunidade de participar em diversos eventos e ações de formação, nomeadamente:

- **XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto**

Estas Jornadas contaram com a participação de relevantes conferencistas quer nacionais quer internacionais, para além das inúmeras comunicações orais e poster proferidas. Esta ação estava acreditada para a formação de treinadores, na componente geral e foi organizada pela ESECD/UTC- DE (ESECD-IPG) e a SPPD. Realizou-se no, nos dias 6 e 7 de novembro de 2015, na Guarda.

- **3º Simpósio de Andebol “Treinar para vencer”**

O 3º simpósio tinha como principais destinatários os treinadores de andebol, estagiários e estudantes de licenciatura de desporto ou ciências do desporto, tendo conferencistas nacionais e internacionais. Este simpósio foi organizado pela Associação Andebolito e pela Faculdade de Motricidade Humana, realizando-se nos dias 26 e 27 de fevereiro de 2016, em Lisboa.

3. Reflexão Final

3.1. Reflexão Final

Neste ponto que é a parte final deste meu relatório apresento uma reflexão acerca do que vivenciei ao longo do estágio curricular, referindo os aspetos positivos e menos positivos, sendo que todas as experiências vividas serviram para ampliar as minhas competências, servindo para corrigir o que podia ter sido mais efetivo e assertivo.

Ao longo deste estágio curricular também tive o apoio da minha Coordenadora de estágio, tal como dos técnicos envolvidos no Cister Sport de Alcobaça, principalmente da minha Tutora. Penso que cumpro com todas as tarefas definidas e que alcancei os meus objetivos, tendo exercido a minha tarefa como treinador estagiário no decorrer do estágio, bem mais cedo do que era previsto (creio que por me terem sido reconhecidas competências para tal).

Antes de iniciar o estágio e de entrar no curso de Desporto na Guarda já tinha vivenciado a prática de andebol no Cister Sport de Alcobaça (ex-atleta do clube), assim, já tinha um bom conhecimento da instituição tendo por este motivo um maior à-vontade dentro do clube, sendo fundamental para tirar o melhor partido do estágio.

Contudo ganhei bons conhecimentos, tanto a nível técnico e tático da prática de andebol bem como ao nível dos diferentes tipos de intervenção utilizadas com os atletas, os métodos de treino no clube e a forma como tudo funciona.

Com alguma dificuldade aprendi a gerir o tempo, mesmo com os planos de treino nunca podemos prever como será o treino, pois existem sempre contratempos, ou algum atleta perturba o treino e não somos eficazes na repreensão ou acabamos por perder mais tempo na explicação do exercício, do que havíamos planificado.

No desenrolar do estágio consegui desenvolver também muitas das minhas capacidades, a capacidade de comunicação e a interação com os atletas, a forma de comunicar com eles é um dos principais fatores para se estabelecer uma melhor relação. Desenvolvi assim a minha experiência profissional e pessoal de forma positiva, de maneira a preparar-me para um futuro melhor. Sobretudo porque trabalhei em algo que gosto e pratico, e a forma como o fiz trouxe-me bastante motivação (porque a escolhi de acordo com as minhas motivações intrínsecas), para o desenvolvimento de todas as tarefas de estágio e que me foram solicitadas ou por mim propostas.

De um ponto de vista geral penso que consegui atingir os meus objetivos, pude desenvolver todas as tarefas que me foram atribuídas com sucesso, pois tive quase sempre um feedback positivo da minha tutora e também de todos os técnicos do clube, que em todas as situações me ajudaram quando precisei e nunca me deixaram ficar mal.

No decorrer do estágio também apliquei os meus conhecimentos de uma forma nem sempre autónoma com a equipa de juvenis, mas tive a responsabilidade e o cargo de treinador de todos os guarda-redes, ao qual dediquei muito tempo do meu estágio. Senti assim que fui uma peça fundamental no clube pois todos os treinadores sempre me confiaram essa responsabilidade, e sobre a qual praticamente nunca questionaram as minhas decisões tanto em jogo como em treino, assumindo inteiramente as substituições dos mesmos em competição, sem qualquer questionamento. Assumi ainda a liderança de alguns jogos dos minis e de um “festand” de minis.

Tive também a oportunidade de assistir a um treino e participar num jogo dos utentes da prisão de Vale Judeus, abrindo uma porta de uma realidade completamente desconhecida daquele ambiente, para quem nunca por lá passou. Fiquei com a noção que a realidade numa prisão não é nada fácil, através das histórias que os reclusos partilharam connosco. Para eles, só o facto de alguém, apenas uma vez por semana lhes dar um treino de andebol, em apenas 60 minutos, lhes consegue dar tantas alegrias. Foi sem dúvida nenhuma uma das melhores experiências da minha vida e que me foi proporcionada por este estágio.

Todos os torneios em que pudemos participar foram certamente experiências competitivas que em muito contribuíram para a consolidação de algumas competências.

Em jeito de conclusão posso referir que sinto ter dado tudo de mim no decorrer do estágio, sempre disposto a cumprir todas as necessidades do clube fazendo tudo o que era pedido. Fi-lo com enorme dedicação e entrega. Alguns aspetos podiam ter sido melhorados como poderiam ter corrido melhor, mas o mais importante é que os objetivos foram cumpridos. De toda esta experiência, só tenho de retirar os conhecimentos que me foram transmitidos, pois tudo conta para a minha formação, as partilhas trocadas, as emoções sentidas e todas as aptidões conquistadas e intensamente vividas em todos os momentos. Bem como todos os momentos de profunda reflexão sobre as todas as tarefas desenvolvidas quer com a minha coordenadora de estágio quer com a minha tutora na instituição, que me fizeram acreditar que a nossa capacidade volitiva move “montanhas”

na persistência de procura de novas competências, bem como na persecução da concretização dos sonhos, para que eles sejam realidade.

Como anteriormente referido, já tinha algum conhecimento da instituição pois pratiquei andebol durante 9 anos aqui e essa mesma prática fez com que desenvolvesse conhecimentos suficientes para que os pudesse colocar em prática. Com esses mesmos conhecimentos e experiência adquirida também durante a minha formação académica, pude assim observar melhor certas “falhas”, no decorrer dos jogos, tanto as falhas ofensivas como as defensivas, permitindo com isso que tivesse tido a capacidade de reformular os planos de treino, reajustando-os às necessidades.

Ao longo da minha Licenciatura tive formação para aprofundar os meus conhecimentos ao nível do treino. Felizmente tive várias unidades curriculares que me permitiram enriquecer um pouco mais as minhas competências sobre a área de treino e dos desportos coletivos, nomeadamente no andebol.

Termino o estágio com uma perspetiva diferente do universo do andebol, principalmente na área de treino e da função de treinador, pois até agora só tinha a experiência de atleta. Dando-me uma perspetiva para a vida profissional onde irei certamente enfrentar muitas dificuldades, que no estágio tive a oportunidade de vivenciar.

Sei que cumpro com todas as minhas obrigações neste clube, a quem devo muito e estou imensamente grato pela receção que me proporcionaram, pois sabiam que tinha ficado sem local de estágio ao qual me havia proposto no final do segundo ano e, receberam-me de braços abertos. Esse momento foi de enorme decepção e desmotivação, pois em momento algum imaginei que uma instituição como o IPG, pudesse mesmo “em cima” do início do período competitivo, desvincular-se de todo um processo de formação desportiva com a sua responsabilidade assumida perante a comunidade e a FAP. Contudo e com a ajuda, encorajamento e a “força” manifestada pela minha coordenadora, encontrou-se outra alternativa, na qual pude vivenciar todas estas experiências tremendamente gratificantes e formativas.

Este sentimento de cumprimento do meu dever e de concretização de todas as tarefas planificadas e de outras que se lhe foram acrescentando, solidificou-se com a proposta/convite recebido por parte deste clube para que eu assumisse o cargo de treinador dos infantis masculinos na próxima época (2016/2017). Abrindo-se, assim, as

portas para a minha caminhada enquanto técnico de andebol e nesta família fantástica que é o Cister Sport de Alcobaça.

Finalizo, pois, este estágio com o sentimento de dever cumprido e tremendamente grato por tudo o que o clube me proporcionou. Para além disso, devo referir o imenso orgulho que sinto por pertencer a esta família que é o Andebol, no qual os valores continuam a ser referências de formação e de vida, fazendo-nos ressaltar a força do nosso carácter.


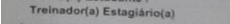
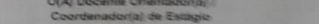

Bibliografia

- Antón, J.; Chiroso, L.; Ávila, F.; Olivier, J. & Sosa, P. (2000).** *Balonmano: alternativas y factores para el mejora del apredizaje*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Barcenas, D. & Roman, J. (1991).** *Balonmano: Técnica Y Metodologia*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Bayer, C. (1994).** *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos*. Lisboa: Dinalivro - Coleções do Desporto.
- Cardoso, F. & Pestana, T. (2001).** *Treinamento online (E-learning)*. In: BOOG, Gustavo G. (coord). *Manual de Treinamento e Desenvolvimento: um Guia de Operações*. São Paulo: Makron Books.
- Cuesta, J. (2001).** *Processos de aprendizagem da iniciação à alta competição*. In: Adelino, J.; Vieira, J.; Coelho, O. (coord.): *Seminário internacional – Treino de jovens “Melhores treinadores para uma melhor prática”*. Lisboa: CEFD.
- Czerwinski, F.; Taborsky, F. (1997).** *Basic Handbal – Methods/ Tactics/ Technique*. Austria: European Handbal Federation.
- Czerwinski, J. (1993).** *El Balonmano: Técnica-Tática y Entrenamiento*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Delamarche, P.; Gratas, A.; Beillot, J.; Dassonville, J; Rochcongar, P & Lessard, Y. (1987).** Extent of lactic anaerobic metabolism in handballers. *Int J. Sport Med*, Feb; 8, 50-59.
- Ehret, A. (2002).** *Manual de Handebol – Treinamento de base para crianças e adolescentes*. São Paulo: Phorte Editora Ltda.
- Garganta, J. (1997).** *Modelação tática no jogo de Futebol*. Porto: Ed. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2007).** *Modelação tática em jogos Desportivos: a desejável*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 141-166.
- Gréhaigne, J. (1992).** *L'organisation du jeu en football*. Paris: Ed. Actio.
- Pereira, J. (1999).** *Treinar Jovens: Benefício ou Risco?* In: Adelino, J.; Vieira, J.; Coelho, O. (coord.): *Seminário internacional – Treino de jovens*. Lisboa: CEFD.


- Rinck, C. (1997).** *The steps to Handbal.* Áustria: European Handbal Federation.
- Prudente, J. (2006).** *Análise da performance táctico-técnica no andebol de alto.* Funchal: Universidade da Madeira.
- Rannou, F.; Prioux, J.; Zouhal, H.; Gratas-Delamarche & Delamarche, P. (2001).** Physiologica profile of handball players. In *J. Sports Med Phys Fitness*, 41, p.349-353.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2009).** **Pedagogia do Desporto.** Lisboa: Ed. Faculdade de Motricidade Humana.
- Sanchez, X. & Lesyk, J. (2001).** *Mental Skills Training using the "Nine Mental Skills of Successful Athletes" Model.* Ohio Center for Sport Psychology, World Center of Sport Psychology, Skiathos, Greece.
- Santos, F. (1989).** *Caraterização do Esforço no Andebol. Sete Metros*, 34/35, 135-142.
- Silva, F.; Fernandes, L. & Celani, F. (2001).** Desporto de crianças e jovens – um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2): 45-53.
- Silva, J. (2008).** *Modelação Táctica do Processo Ofensivo em Andebol - Estudo de situações de igualdade numérica, 7 vs 7, com recurso à Análise Sequencial.* Tese de Doutoramento. Porto: FCDEF – U.P. Porto.
- Teodorescu, L. (1984).** *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos.* Lisboa: Livros Horizonte.
- Site Alcobaca. (s/d).** *Localização Geográfica da Cidade.* Consultado em 9 de julho de 2016 em <http://www.alcobaca.com/alcobaca.htm>

Anexos

Anexo 1 – Plano de Estágio

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.018.02
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio 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 Trainador Estagiário.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Amateur</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):		
Nome: <u>Luís Pedro Alexandre Ferraz</u>		N.º de estudante: <u>507546</u>
Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:		
Nome: <u>Luís Faria</u>		N.º de func.: <u>438</u>
Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:		
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.		Nome: <u>Carolina Sousa</u>
N.º de cédula profissional: _____		
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p>- Aprofundar competências que habilitem em atividades profissionais qualificadas. - Atualizar competências que respondam às exigências de intervenção a nível moral, ético, legal e deontológico. - Atualizar a nível de conhecimento nos domínios de investigação de ciência do desporto, técnicas, pedagógicas e no domínio de utilização das novas tecnologias aplicadas sobre a intervenção em treino e situações semelhantes a estas no mundo.</p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p>Desenvolver trabalhos específicos de treino dos desportos de bola (futebol, basquetebol, voleibol, handebol, etc.) e outros desportos de equipa (desporto nacional de ginásio, etc.) através da observação e participação no treino e competição, bem como a organização de atividades paralelas de promoção de saúde, de apoio ao desporto e de formação de valores pessoais. Manter sempre de atitudes ativas, de análise crítica e de domínio técnico de intervenção no treino e competição.</p>		
PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
* fase: <u>Fase de Investigação e planeamento</u>	INIC: <u>11/10/2015</u>	
* fase: <u>Fase de Intervenção</u>	INIC: <u>09/11/2015</u>	
* fase: <u>Fase de Conclusão e Avaliação</u>	INIC: <u>11/12/2015</u>	
ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
Data: <u>11/10/2015</u>	Data: <u>12/10/2015</u>	Data: <u>11/10/15</u>
		
(assinatura)	(assinatura)	(assinatura)

Anexo 2 – Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP-003/08 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Amador</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>João Paulo Alexandre Faria</u> Nº: <u>50746</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Teresa Figueira</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Claudio Ines</u></p>		
CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
Os acima identificados DECLARAM:		
<p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (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); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (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). 		
ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>17/05/2015</u> Data</p> <p><u>João Faria</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>21/09/2015</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>14/10/15</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>

Anexo 3 - Macro ciclo

PERIODOS DE TREINO		Escalão: Juvenis / Juniores Masculinos													
		PRÉ-ÉPOCA			P.T.						PERIODO COMPETITIVO				
CONTEÚDOS ABORDADOS / MÊS		AGOSTO/SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO								
TÁCTICA INDIVIDUAL E COLECTIVA OFENSIVA	Defesa 6:0 Defesa 5:1 - 3:2:1 Contra-Ataque 1ª, 2ª e 3ª Vaga Reposição Rápida da Bola em Jogo Situações do Ataque Superioridade Numérica 6x5 (ataque e defesa) Inferioridade Numérica 5x6 (ataque e defesa) Livres de 9 Metros														
	Acc. Individuais Princípios Tácticos do 1x1	Passes e Recepção (Específico / Movimento)													
		Remate na Posição Específica													
		Remate (Especial I_Bloco/Contacto/Velocidade)													
		Remate (Especial II_Apoio/Passada/Vascação)													
	Meios Tácticos Básicos	Fixação e Penetrações													
		Bloqueios													
		Passes e Entra													
		Cruzamentos													
		Permutas													
	Meios Tácticos Elementares / Tomada de Desão	Situação 2x1													
		Situação 3x2													
		Situação 4x3													
		Situação 5x4													
		Situação 6x5													
	Meios Tácticos Simples / Acções Individuais e de Grupo	Situação 1x1													
		Situação 2x2													
		Situação 3x3													
Situação 4x4															
Situação 5x5															

Anexo 4 - Caracterização dos Atletas

Juvenis Masculinos

Atletas	Idade	Posição	Mão Dominante	Profissão
J. A.	17	Guarda-redes	Direita	Estudante
J. R.	16	Guarda-redes	Direita	Estudante
L. V.	15	Guarda-redes	Direita	Estudante
F. C.	16	Ponta	Direita	Estudante
F.B.	16	Ponta	Direita	Estudante
M. P.	16	Ponta	Direita	Estudante
N. L.	16	Ponta	Esquerda	Estudante
A. J.	16	Ponta	Direita	Estudante
H. R.	17	Pivô	Direita	Estudante
J. S.	16	Pivô	Direita	Estudante
T.F.	16	Central/lateral	Direita	Estudante
M.S.	16	Central	Direita	Estudante
A.M.	15	Lateral	Direita	Estudante
D.S.	17	Lateral	Direita	Estudante
T.M.	16	Ponta	Direita	Estudante

Juniores Masculinos

Atletas	Idade	Posição	Mão Dominante	Profissão
M.D.	18	Guarda-redes	Direita	Estudante
J. L.	18	Ponta	Direita	Estudante
D.B.	18	Ponta	Esquerda	Estudante
G.G.	18	Pivô	Direita	Estudante
B. F.	18	Pivô/Lateral	Direita	Estudante
P.C.	18	Central/lateral	Direita	Estudante
P.P.	18	Ponta/Central	Direita	Estudante
M. A.	19	Lateral/pivô	Direita	Estudante

Anexo 5 – Exemplo de Planos de Treino

Cister Sport de Alcobaça

Data: 1/10/2015

Ano letivo: 2015/2016

Local: Pavilhão D. Pedro I

Escalão: Infantis

Nº de Atletas:

Material: Bolas e Coletes

OBJETIVOS: MANIPULAÇÃO DE BOLA, DRIBLE E PASSE, FORÇA

Tempo	Conteúdo	Descrição	Crítérios de êxito
18:00h (4')	1- Manipulação de bola	1-Cada atleta deve colocar-se sobre uma linha do campo com bola na mão. Sempre seguindo a linha estes devem manipular a bola.	
18:04h (4')	2-Drible 2-Força	2- Jogo da cauda. Cada jogador tem uma bola e um colete preso na zona posterior da bacia. Cada um tem que proteger o seu colete e roubar o dos adversários deslocando-se em drible, quando perde o colete faz 5 flexões de braços.	2-Mudança de direção 2-Proteção da bola 2-Cabeça Erguida 2- Domínio da bola
18:08h (7')	3-Passe	3-Jogo das Áreas. Duas equipas, para pontuar a equipa com posse de bola tem que colocar a bola numa área, de seguida, na área contrária e por fim na área que iniciou. Após esta sequência a equipa conquista um ponto. O drible é proibido. Se os defensores recuperarem a bola terão de iniciar a pontuar na área contrária do meio campo onde recuperou a posse. O jogador não poderá devolver a bola ao colega que lhe fez o passe tendo que procurar outro companheiro (dando uma dinâmica de “passa a outro e não ao mesmo”). Nos últimos 3 minutos a primeira fase não é obrigatória.	3- Procurar linhas de passe 3- Desmarca 3- Marcação 3- Colocação entre adversário e baliza
18:15h (Fim)			

Anexo 4 – Exemplo de Planos de Treino (continuação)

Parte Final

(5')		<p>4-Corrida lenta (1.50')</p> <p>5-Posição ereta, afastar as pernas (15s)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Posição ereta, afasta as pernas, toca no chão (frente, meio, trás) (15s). - Posição ereta, uma perna á frente em ângulo de 90° (15s a cada perna) -Posição ereta, toca com as duas mãos na ponta dos pés com joelhos em extensão (15s) -Flexão lateral do tronco (10s a cada lado) - Flexão lombar (10s) - Baço na parede em extinção (15s a cada braço) - Braço atrás da cabeça (10s a cada braço) - Extensão total corpo em posição ereta com contração muscular (15s) - No chão em posição ventral, extensão total do corpo (15s) - De pé, com pernas afastadas, braços sobem e descem com respiração controlada (15s) <p style="text-align: center;">4.10 min</p>	<p>4-Corrida lenta</p> <p>4-Respiração Nasal</p> <p>5- Respiração Nasal Controlada</p>
------	--	--	--

Anexo 6 - Certificados



XVI JORNADAS
da Sociedade Portuguesa
de Psicologia do Desporto

6e7 Novembro
2015

Certifica-se que João Pedro Alexandre Ferreira participou em regime presencial nas XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, organizadas pelo Instituto Politécnico da Guarda e a Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, que decorreu nos dias 6 e 7 novembro de 2015, com a duração de 14 horas e 15 minutos

O Congresso com o Código nº 6025242 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 2,9 U.C. presenciais na componente de Formação Geral.

O Presidente do IPG



Prof. Doutor Constantino Mendes Rei

O Presidente da SPPD



Prof. Doutor Duarte Araújo





Faculdade Superior de Educação
Comunidade de Aveiro
UTC de Desporto e Formação

Organização

ANDEBOLITO

Original
Fatura Simplificada
N.º FS M/35
Data de Emissão:
2016-03-02

Andebolito, Associação desportiva

Estrada de Benfica 476 1º dto
1500-105 Lisboa
Portugal

E-mail: andebolito@gmail.com
Internet: http://andebolito.com

Contribuinte: 510814395

João Pedro Alexandre Ferreira
Desconhecido
0000-000
Desconhecido
Portugal

AvZD - Processado por programa certificado N° 1455/AT

Contribuinte	Cliente	V/ Refª	Encomenda/Orç.	Moeda	Desc. Financeiro	Cond. Pgto	Data Vencimento	Pág.
256825920	s52			EUR	---	30 Dias	01-04-2016	1/1
Cód. Artigo	Designação	Qtd.	Uni.	Preço	Desc.	Imposto	Total líquido	
s4	3º Simpósio de Andebol - estudante fora tempo	1	Uni.	10,00€	---	Isento	10,00€	