



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Marina Alexandra Vilela Coutinho

julho | 2016

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



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Marina Alexandra Vilela Coutinho

Guarda, julho de 2016

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



Relatório de Estágio

Associação Atlética de Águas Santas - Juvenis



Tutor de Estágio: Mestre Paulo Faria

Coordenadora de Estágio: Professora Doutora Teresa Fonseca

Marina Alexandra Vilela Coutinho

Guarda, julho de 2016

Agradecimentos

A elaboração do meu relatório surge como a última etapa da minha licenciatura em Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda. Foram 3 anos de trabalho árduo, dedicação e empenho. Apercebi-me que fui evoluindo cada vez mais, de ano para ano, não só a nível profissional e escolar, mas também a nível pessoal.

Este Curso integra em si várias unidades curriculares essenciais para a função que iremos exercer futuramente e docentes, que nos prepararam para o que aí se avizinha com bastante empenho.

Antes de mais, quero agradecer à minha coordenadora de estágio, Professora Doutora Teresa Fonseca, pelo seu constante e determinante apoio, sobretudo nos momentos mais conturbados que vivi, não me tendo deixar vacilar e ainda, pela sua orientação exigente ao longo deste percurso, pois verifiquei que a mesma tem os seus resultados. Todo o seu saber, a sua competência, as suas palavras sábias e imensamente motivadoras que me foram transmitidas com um brilho no olhar, de quem sente o que diz, contribuíram muitíssimo para as minhas funções durante a realização deste estágio e ainda, para a minha evolução como profissional e ser humano. Foi e será um exemplo para mim.

Em segundo lugar agradeço à Associação Atlética de Águas Santas por me terem acolhido e integrado bastante bem na “família andebolística”. Agradeço também, esta oportunidade e experiência única que me propuseram e proporcionaram vivenciar. Ao meu supervisor Paulo Faria, aos treinadores e em especial ao Vladimir pelos seus imensos ensinamentos, aos dirigentes e especialmente ao Sr. Simões, a todos os jogadores do clube, mas especialmente e com uma enorme emoção aos “meus” Juvenis, aos fisioterapeutas, aos restantes técnicos e a todos os elementos pertencentes a esta associação, incluindo os pais dos atletas, um bem-haja a todos, por me terem acolhido de braços abertos. Pois, todos vocês contribuíram para o meu crescimento quer profissional quer pessoal.

Em penúltimo, quero agradecer a todos os professores que fazem parte do corpo docente do curso de Desporto a quem estou muito grata por toda a dedicação e disponibilidade que tiveram para comigo, e também por todo o ensinamento que me foi transmitido durante todo o percurso da minha licenciatura.

Por fim, quero agradecer aos meus pais pelos seus exemplos de coragem, imenso amor e constantes incentivos, pois sem eles, não teria chegado aonde cheguei, bem como ao meu irmão que terei sempre no coração. À minha família e a todos os meus amigos, por me terem apoiado sempre que precisei e, por me acompanharem e terem contribuído também para a minha constante busca de ser, a cada dia, melhor pessoa e melhor profissional.

Um Bem-Haja a todos, porque sem todos vós a luta teria sido mais complicada e muitíssimo mais dura.

Ficha de Identificação

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda
Presidente do IPG : Professor Doutor Constantino Mendes Reis
Diretor de ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu
Diretor do Curso: Professora Doutora 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



Entidade Acolhedora: Associação Atlética de Águas Santas
Morada: Associação Atlética de Águas Santas, rua Praceta Ferreira de Castro, Águas Santas, Maia.
E-mail: geral@aaasantas.com
Contacto: 351 229 720 429 / 351 229 789 711
Tutor na Entidade Acolhedora: Mestre Paulo Nuno Magalhães Faria Araújo
Grau: Tec. Master Coach

Docente Orientadora: Professora Doutora Teresa Fonseca
E-mail: tfonseca@ipg.pt

Nome: Marina Alexandra Vilela Coutinho
Nº de aluno: 5008102
CIPA: 221484
Esc./ Função: TEC Trei. Estagiário

Data de Início de Estágio: 01/09/2015
Data de Finalização de estágio: 15/06/2016
Horas de Estágio Realizadas: 532 horas

Resumo

O presente relatório foi elaborado no âmbito do estágio curricular da licenciatura em Desporto no 3º ano, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio foi realização no âmbito da modalidade de Andebol, na Associação Atlética de Águas Santas, na Maia. O decorrer da época desportiva teve como intuito enriquecer os meus conhecimentos sobre a modalidade, agir como uma profissional, fazer parte do grupo conhecendo, assim, o nível de coesão entre os jogadores da equipa.

Ao longo do relatório apresenta-se todo o processo desenvolvido no decurso do estágio e todas as atividades em que participei, tanto na entidade de estágio como fora, ou seja, no instituto.

Numa parte inicial são referidos aspetos fundamentais da entidade de estágio, como por exemplo, a sua contextualização, as suas condições, os técnicos, dirigentes e treinadores dos diferentes escalões do clube. Faz-se também referência aos meus objetivos pessoais, bem como os objetivos específicos e gerais do estágio. Também se faz uma contextualização da modalidade de Andebol na qual foi desenvolvido este meu estágio, como se poderá verificar numa breve Revisão da Literatura efetuada acerca deste tema.

Durante o estágio, tive vários momentos de observação de treinos e jogos, foi uma das fases pela qual tive que passar, posteriormente já pude intervir, não autonomamente, mas sim com o auxílio do treinador principal, passando depois para uma intervenção autónoma. Mas, o objetivo principal foi acompanhar a equipa do escalão de juvenis masculinos de Águas Santas da 1ª divisão.

Através destas fases pelas quais tive de passar, senti que estava a evoluir bastante, como futura técnica, pois possibilitaram-me desenvolver diversos domínios como seja o socio afetivo, que é dos fatores fundamentais que um treinador deve integrar.

Contudo, o estágio teve como intuito enriquecer e desenvolver as minhas capacidades e conhecimentos, melhorando assim a minha aprendizagem e competências técnicas bem como as competências pessoais, na área do treino desportivo.

Palavras-Chave: Andebol, formação, treino.

Índice

| | |
|---|-----------|
| Agradecimentos | iii |
| Ficha de Identificação | v |
| Resumo | vi |
| Índice de Tabelas | x |
| Índice de Figuras | xi |
| Índice de Anexos | xii |
| Lista de Siglas | xiii |
| 1. Introdução | 1 |
| 2. Objetivos do Estágio | 3 |
| 2.1. Objetivos Gerais | 3 |
| 2.2. Objetivos Específicos | 3 |
| 3. Contextualização do local de estágio | 4 |
| 3.1. Caracterização do local de estágio | 4 |
| 3.2. Caracterização da Instituição de Acolhimento: Associação Atlética de Águas Santas 5 | |
| 3.3. Localização | 7 |
| 3.4. Corpo Técnico da Época Desportiva 2015/2016 | 8 |
| 4. Instalações | 9 |
| 4.1. Infraestruturas da A. A. Águas Santas Pavilhão | 9 |
| 4.2. Arrecadação de Material | 16 |
| 5. Caracterização da Equipa | 17 |
| 6. Planos de Treinos base para a época 2015/2016 | 19 |
| 6.1. Treinos semanais..... | 19 |
| 7. Definição da área e fases de intervenção | 20 |
| 8. Planeamento e Calendarização da equipa | 22 |
| 8.1. Mesociclo..... | 22 |
| 8.2. Microciclo | 23 |
| 8.3. Periodização do treino | 24 |
| 8.4. Pré-Época (21.09 – 26.09.) | 26 |
| 8.4.1. Competição I (22.09 – 22.12);..... | 27 |
| 8.4.2. Competição II (19.01 – 16.03); | 27 |

| | |
|--|-----------|
| 8.4.3. Competição III (06.04 – 15.06) | 27 |
| 9.4.4. Transição de Competição I (21.12 – 15.01) | 27 |
| 9.4.5. Transição de Competição II (14.02 – 27.02)..... | 27 |
| 8.5. Fim de Época | 28 |
| 9. . Calendarização da Época 2015/2016 – Juvenis Masculinos- 1ª divisão | 29 |
| 9.1. Resultados de toda a época 2015/2016 | 31 |
| 10.1.1. Fase de Apuramento..... | 32 |
| 10.1.2. Fase Final | 32 |
| 10.1.3. Classificação da Fase de Apuramento e da Fase Final | 33 |
| 11. Planeamento | 34 |
| 11.1. Sistema de Jogo | 34 |
| 12. Atividades Complementares | 36 |
| 12.1. XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto | 36 |
| 12.2. Encontro do Desporto Integrado | 37 |
| 12.3. Torneio de Natal em Fafe | 38 |
| 12.4. Andebol Mania | 39 |
| 12.5. SocNetV | 41 |
| 12.5.1. Líder da Equipa | 42 |
| 12.5.2. Relações com os colegas de Equipa..... | 43 |
| 12.5.3 Relações positivas e negativas na Equipa | 45 |
| 12.6. Observação das Sessões de Treino | 46 |
| 12.7. Coorientação das Sessões de treino | 46 |
| 12.8. Orientação das Sessões de treino | 47 |
| 12.9. Sessões de treino planeadas | 48 |
| 12.10. Projeto Proposto à Entidade..... | 49 |
| 13. Considerações Finais | 50 |
| 14. Conclusão | 52 |
| 15. Referências Bibliográficas | 54 |
| Anexos | 55 |
| Anexo I- Plano de Estágio | 56 |
| Anexo II- Convenção de Estágio | 57 |
| Anexo III- Sessão de Treino | 58 |
| Anexo IV- Relatório de Jogo | 59 |
| Anexo V- Teste Sociométrico..... | 60 |

| | |
|---|----|
| Anexo VI- Folha de Observação do Estagiário | 61 |
| Anexo VII- Recolha Estatística | 66 |
| Anexo VIII- Ficha de Observação de Jogo..... | 67 |
| Anexo IX: Certificado XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto..... | 69 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1: Material disponível no Pavilhão..... | 16 |
| Tabela 2: Caracterização da Equipa. | 17 |
| Tabela 3: Tabela de Fitnessgram..... | 18 |
| Tabela 4: Horário de Treino dos Juvenis..... | 19 |
| Tabela 5: Mesociclo | 22 |
| Tabela 6: Microciclo Semanal..... | 24 |
| Tabela 7: Calendarização Anual..... | 29 |
| Tabela 8: Calendarização Anual Completa. | 30 |
| Tabela 9: Resultados dos jogos ao longo da Época. (Fonte: Http://Portal.Fpa.Pt/Fap_Portal/Do?Com=Ds;1;111;+Page(20000..... | 31 |
| Tabela 10: Resultados da Fase de Apuramento. (Fonte:Http://Portal.Fpa.Pt/Fap_Portal/Do?Com=Ds;1;111;+Page(2000070)+Cod _Cor_Caixa(2)+K-Id(4646) | 32 |
| Tabela 11: Resultados da Fase Final. (Fonte: Http://Portal.Fpa.Pt/Fap_Portal/Do?Com=Ds;1;111;+Page(2000070)+Cod_Cor_Caixa (2)+K_..... | 32 |
| Tabela 12: Classificação das Equipas nas Fases de Apuramento e Final. (Fonte: Http://Portal.Fpa.Pt/Fap_Portal/Do?Com=Ds;1;111;+Page(2000070)+Cod_Cor_Caixa(2)+K-Id(4646))..... | 33 |
| Tabela 13: Relações positivas e negativas que os jogadores estabelecem na Equipa ... | 44 |
| Tabela 14: Relações boas e mas entre a Equipa..... | 45 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1: Localização do Pavilhão Atlético de Águas Santas (Google Map)..... | 7 |
| Figura 2: Balneário 1..... | 11 |
| Figura 3: Balneário 3..... | 11 |
| Figura 4: Balneário 3..... | 12 |
| Figura 5: Balneário 4..... | 12 |
| Figura 6: Balneário 5..... | 12 |
| Figura 7: Bar Associação Atlético De Aguas Santa..... | 13 |
| Figura 8: Arrecadação | 14 |
| Figura 9: Lavandaria | 15 |
| Figura 10: Características do terreno do campo de Andebol. (Fonte: Andebol79.Webnode.Pt/Campo-De-Andebol/) ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO. | |
| Figura 11: Tripla Periodização Segundo Arosiev (1991) (Fonte: Apontamentos Académicos De Apoio À Unidade Curricular De Planeamento Do Treino) | 25 |
| Figura 12: Cargas A Aplicar, Segundo Xesco Espar. (Fonte: Apontamentos Académicos De Apoio À Unidade Curricular Planeamento De Treino) | 26 |
| Figura 13: Cargas A Aplicar , Segundo Xesco Espar | 26 |
| Figura 14: Modelo De Jogo..... | 34 |
| Figura 15: Cartaz Das Xvi Jornada Da Sociedade Portuguesa De Psicologia Do Desporto. | 36 |
| Figura 16: Participante no Encontro do Desporto Integrado..... | 37 |
| Figura 17: Instituição Bento Meni | 37 |
| Figura 18: Torneio de Natal em Fafe | 38 |
| Figura 19: Equipa de Águas Santas vencedores do Torneio (Juvenis E Iniciados Treinadores E Dirigentes) | 40 |
| Figura 20: Imprensa " Jornal Único" | 40 |
| Figura 21: Líder da Equipa com mais votos. | 42 |
| Figura 22: Torneio de Andebol Praia..... | 49 |
| Figura 23: Pais, Técnicos e alguns Dirigentes. | 49 |

Índice de Anexos

| | |
|--|----|
| Anexo I- Plano de Estágio | 56 |
| Anexo II- Convenção de Estágio | 57 |
| Anexo III- Sessão de treino | 58 |
| Anexo IV- Relatório de jogo..... | 59 |
| Anexo V- Teste Sociométrico | 60 |
| Anexo VI- Folha de Observação do Estagiário..... | 61 |
| Anexo VII- Recolha Estatística | 66 |
| Anexo VIII- Ficha de Observação de Jogo..... | 67 |
| Anexo IX: Certificado XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto | 69 |

Lista de Siglas

AAPL- Associação de Andebol Povo de Lanhoso

AAAS- Associação Atlética de Águas Santas

ABC Braga- Académico Basket Clube

AC Almada – Atlético Club

AC Fafe- Andebol Club de Fafe

BM Chapela- Balon Mán Chapela

C- central

CD B. Perestrelo- Clube Desportivo Bartolomeu Perestrelo

CCR Fermentões- Centro Cultural e Recreativo de Fermentos

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FAP- Federação de Andebol Portuguesa

GR- Guarda Redes

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

L- Lateral

LD- Lateral Direito

LE- Lateral Esquerdo

MC- Musculação

P- Ponta

PD- Ponta Direita

PE- Ponta Esquerda

PIV- Pivô

SAD- Associação de Andebol da Madeira

SL Benfica- Sport Lisboa e Benfica

Sporting CP – Sporting Clube de Portugal

U- Universal

1. Introdução

No âmbito do último ano de Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, foi outorgado um estágio com a duração de dois semestres letivos, com o intuito de mobilizar as competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção, aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada, colocar em prática os meus conhecimentos e adquirir experiências novas de modo, a que possa evoluir na prática desportiva do Andebol.

Com o intuito de me tornar uma ótima profissional, como é meu desejo, este estágio permitiu-me fortalecer a minha experiência enquanto futura profissional.

Os conhecimentos incrementados ao longo dos anos da licenciatura na área do treino desportivo, da psicologia do desporto, da pedagogia do desporto, da gestão de organização de eventos, andebol III e IV e planificação do treino, foram essenciais no estágio, visto que passei de uma simulação (teorização) à realidade (prática). Estas unidades curriculares foram uma mais-valia na aquisição de competências que pude aplicar ao longo do estágio.

No que diz respeito ao local de estágio optei pelo clube de Andebol de Águas Santas devido ao facto de ser uma equipa bem classificada, conhecida nacionalmente pelos seus feitos históricos na modalidade, pois encontra-se na 1ª divisão. Também devido a opiniões de terceiros que me influenciaram e devido ao facto de estar mais perto da minha terra. Quanto à modalidade elegi o andebol apesar de não ter sido atleta federada por ausência de oportunidades, no entanto pude praticá-la de forma amadora, há algum tempo. E, sobretudo porque entendo que a modalidade de andebol tem progredido bastante ao longo dos tempos, estando bastante atrativa e a um nível competitivo bastante elevado. E, de alguma maneira, o facto de ter praticado andebol contribuiu imenso para a minha escolha, porque passei a gostar imenso da modalidade em si e de facto, poderia vir a ter um grande sucesso e futuro a nível profissional na minha carreira.

Segundo Garganta & Oliveira (1997), nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) as dimensões estratégicas e táticas assumem um papel determinante, na medida em que estas modalidades se caracterizam por um conjunto de relações de oposição e cooperação cujas configurações decorrem dos objetivos dos jogadores, das equipas em confronto e do conhecimento que estes possuem acerca de si próprio e do adversário.

Relativamente ao Andebol, Garcia (2000) refere-se a este desporto como um conjunto de movimentos individuais e coletivos que tratam de explorar as potencialidades próprias e que exige a adaptação permanente às situações com que se deparam pelos jogadores, devendo eles serem capazes de perceberem de diversas formas a situação do meio envolvente e relacioná-la com a sua própria atividade.

2. Objetivos do Estágio

2.1. Objetivos Gerais

Como objetivos gerais de estágio foram definidos os seguintes:

- Adquirir e aperfeiçoar os conhecimentos acerca da modalidade, ao longo do meu estágio;
- Desenvolver habilidades e competências na área do treino sob o processo de supervisão;
- Desenvolver aptidões profissionais de formação, transmitir e promover na entidade a realização de novos projetos;
- Refletir e avaliar as variadas intervenções profissionais e readaptar procedimentos sempre que necessário, tornar-me numa boa profissional de forma a inserir-me no mercado de trabalho.

2.2. Objetivos Específicos

Como objetivos específicos de estágio foram definidos os seguintes:

- Observar e analisar os métodos de trabalho do treinador do escalão de formação juvenis;
- Aplicar os métodos de treino, acrescentar novos métodos e atividades de treino na instituição;
- Progredir na aquisição de competências práticas e teóricas, observadas pelo treinador;
- Expressar e comunicar o que pretendo de uma forma eficaz, com eficácia e de forma sucinta;
- Estabelecer e promover um clima ideal;
- Transmitir *feedback's* de forma assertiva;
- Contribuir para o desenvolvimento da equipa;
- Liderar, corrigir e motivar oportunamente os jogadores.

3. Contextualização do local de estágio

3.1. Caracterização do local de estágio

Águas Santas, de acordo com a informação disponibilizada no web site oficial do clube A. A. de Águas Santas (s/d), uma das dezassete freguesias que constituem o concelho da Maia, estando os seus limites repartidos pelas freguesias de Gueifães, Milheirós, Nogueira, Ermesinde (Valongo), S. Mamede Infesta (Matosinhos) e Pedrouços. A sua superfície é de 7, 860 Km², sendo a terceira freguesia do concelho em extensão, logo a seguir a Folgosa e a Moreira.

Águas Santas é atravessada pelo rio Leça, que nasce no monte Córdova, em Santo Tirso e desagua em Leça da Palmeira (junto ao porto de Leixões).

Tem cerca de 31 000 habitantes e 20 890 eleitores. Assiste-se a um contínuo crescimento demográfico, associado aos fluxos migratórios de aproximação à cidade do Porto, da qual dista apenas 3,5 Km.

Tem uma população jovem: quase 50 % tem menos de 40 anos de idade.

A origem da freguesia de Águas Santas é anterior à formação da nacionalidade, havendo mesmo vestígios que asseguram a sua existência já no século VI. No entanto, o documento mais antigo que se conhece data de 1405 e consta dos registos relativos ao ano 1120 uma referência a *Sancta Marya Aquis Sanctis*, num foral de doação da cidade do Porto ao Bispo D. Hugo.

Conta a lenda que a madre superiora de um convento, ao saber da aproximação dos romanos, escondeu a imagem da Virgem Maria junto de uma fonte, ao desembrulhá-lo viu a imagem de Nossa Senhora chorando. O povo, ao saber da notícia, chamou-lhe Fonte de Águas Santas. Mais tarde foi construída perto da fonte, a Igreja do Mosteiro de Águas Santas. Esta seria, então, a história do nome da freguesia que foi elevada a Vila, no ano de 1986.

O seu património arquitetónico é constituído pela Igreja de Santa Maria de Águas Santas, também designada por Nossa Senhora do Ó, de visível estilo românico e é considerada o ex-líbris da freguesia. Foi classificada como monumento nacional por Dec-Lei de 16 de junho de 1910. Também de grande interesse histórico é a capela de Nossa Senhora de Guadalupe, no lugar do Paço, datada de 1633. Data a que, eventualmente, se pode referir alguma reconstrução, já que existe alguma informação de que foi construída em 1580.

Possui riquíssimos altares de talha dourada ali colocados em 1746 e totalmente restaurados em 1985.

3.2. Caracterização da Instituição de Acolhimento: Associação Atlética de Águas Santas

Segundo a informação disponível na *web site* oficial do clube A. A. de Águas Santas (s/d), Associação Atlética de Águas Santas é um clube que foi fundado em 1962 por um grupo de amigos num estabelecimento comercial do Alto da Maia, sendo que a primeira representação desportiva surge nesse mesmo ano, com uma equipa de infantis de futebol de cinco.

Assim, quando em 1966 foi inaugurado o Campo de Jogos – em terra batida – no local do atual pavilhão, o clube apresentou duas equipas (seniores e juniores) de Andebol de Sete em competição. Nesse mesmo ano o clube filiou-se na Associação de Andebol do Porto e no ano seguinte, tendo adquirido o terreno do campo de jogos e passado o respetivo piso para cimento, se começaram a disputar os Campeonatos Regionais "em casa".

Nessa altura o clube possuía mais que uma modalidade, e de entre as quais, as que tiveram maior destaque foram o ténis de mesa e o badminton, embora a história do clube seja conhecida praticamente pelas suas equipas na modalidade de andebol.

Após um início auspicioso, os pioneiros do Águas Santas pretendiam a criação da primeira equipa de juvenis do clube, tendo esse desejo sido realizado em 1969/70, demonstrando desde logo a aposta na formação que se mantem até hoje, tendo estado presente em todos os êxitos que, numa dúzia de anos conduziram a A. A. Águas Santas, pela vez primeira, até ao escalão maior do Andebol Nacional

Eis alguns dos feitos alcançados:

- Em 1970 conquista o primeiro Troféu Associativo denominado Taça do dia Olímpico;
- Em 1973/74 - Título Regional da 2ª Divisão e a primeira presença nos Quartos-de-final da Taça de Portugal;
- Em 1979/80 -Título Regional da 1ª Divisão, vitória na Zona Norte da 3ª Nacional e subida à 2ª Divisão Nacional;
- Em 1980/81 - Presença na "Final Four" da 2ª Divisão Nacional e subida à 1ª Divisão (Zona Norte).

Nessa mesma época concluiu-se a cobertura do pavilhão, passando finalmente o clube a treinar e jogar em casa, e a poder trabalhar decididamente na formação.

Enquanto a equipa sénior, num período estagnável, se fixava durante longo tempo na 3ª Divisão Nacional face a sucessivas tentativas frustradas de subida, embora com algumas presenças marcantes na Taça de Portugal, atingindo mesmo em 1985/86 a Final da Taça Federação Portuguesa de Andebol, o clube impulsionava decididamente a formação. Graças à dedicação e esforço de muitos dirigentes e seccionistas anónimos, abrangeram-se todos os escalões desde os Infantis e conquistaram-se galardões associativos em juvenis (81/82), infantis (85/86) e juniores (91/92).

Este percurso levou aos primeiros internacionais jovens do clube em 91/92.

Entretanto, sempre com o apoio da autarquia, inaugurou-se o pavimento de madeira do pavilhão em 1987 e o edifício-sede em 1993, dispondo de áreas Administrativas, Sociais e Comerciais. Tendo desenvolvido as suas infraestruturas, o clube planeou a sua ascensão desportiva, tendo em 1995/96, após a contratação do ex-selecionador nacional Mircea Costache e de alguns atletas mais experientes, chegado ao Título Nacional da 3ª Divisão, subindo, portanto, à 2ª Divisão Nacional.

Também em 1995/96 o clube criou o seu Centro de Formação de Andebol, passando então a apresentar várias equipas no escalão de bambis (dos 6 aos 10 anos) nos convívios desportivos que se realizaram para tal escalão.

Em 1997/98 o projeto renovou-se e tornou-se mais ambicioso com a contratação de um técnico de sólida reputação e brilhante currículo ao serviço das seleções nacionais femininas, José António Silva. Com um reforço qualitativo do plantel a equipa sénior esteve prestes a conseguir a subida, nessa época, chegando até um "Play-Off" com o Belenenses, conquistando, entretanto, a Taça Governador Civil do Porto batendo na final o Boavista.

Na época seguinte a equipa exibiu uma superioridade notória na 2ª Divisão Nacional conquistando o Título a duas jornadas do término da Fase Final, subindo, portanto, à 1ª Divisão Nacional.

Este sucesso culminou uma época de êxitos em todos os escalões, com os infantis a tornarem-se Bicampeões Regionais e vencedores do Encontro Nacional por duas vezes consecutivas; os iniciados presentes na Fase Final do Campeonato Nacional (disputada no pavilhão da AAAS), os juvenis a conquistarem a subida ao escalão Nacional e os juniores presentes no Campeonato Nacional da 2ª Divisão.

Por outro lado a chegada dos seniores à 1ª Divisão Nacional nesse ano de 1999 foi o início de um longo período de afirmação do clube no seio do Andebol Nacional, com desempenhos notáveis que levaram à 1ª Participação nas Competições Europeias em 2001; Chegada às meias-finais do “play-off” do título em 2002; No mesmo ano de 2002 a conquista da Taça de Portugal (o maior feito da história do clube);

Nas épocas seguintes classificações consolidadas na primeira metade da tabela que permitiram ainda várias outras participações em competições europeias.

Em 2011/2012, já com muitos títulos regionais e êxitos a nível nacional dos escalões mais jovens, os infantis e os iniciados conquistaram os respetivos Campeonatos Nacionais, feito que os infantis já tinham conseguido em 2010, contribuindo deste modo para abrilhantar o ano em que o clube comemorou as BODAS DE OURO.

O Águas Santas é um clube que oferece aos jovens condições ótimas para a prática desportiva (técnicos competentes em todos os escalões, acompanhamento cuidado de seccionistas e dirigentes, instalações adequadas) fazendo com que este seja um clube de referência no panorama nacional.

3.3. Localização

A sede e o pavilhão da A. A. de Águas Santas (Figura 1.) situa-se na Praceta Ferreira de Castro, na freguesia de Águas Santas, concelho da Maia, distrito do Porto, Portugal.



Figura 1: Localização do Pavilhão Atlético de Águas Santas (Google Map)

Esta localidade tem uma densidade populacional muito aceitável para uma vila e existem nesta zona e nos arredores diversos serviços de apoio que são essenciais para os habitantes, possibilitando também a realização de inúmeras atividades para a

ocupação dos tempos livres. Está localizado numa área acessível aos meios de transporte, nomeadamente os autocarros e linhas férreas, bem como a serviços como o Posto dos Correios, Maia Shopping, Junta de Freguesia, Piscinas Municipais e Agrupamento de Escolas de Águas Santas, entre outros.

É uma zona que, perante os anos anteriores, é mais procurada para habitação e que dispõe de meios para garantir aos seus habitantes uma boa qualidade de vida.

3.4. Corpo Técnico da Época Desportiva 2015/2016

A A. A. de Águas Santas integra em si seis escalões de formação, que são acompanhados pelos seguintes dirigentes e técnicos:

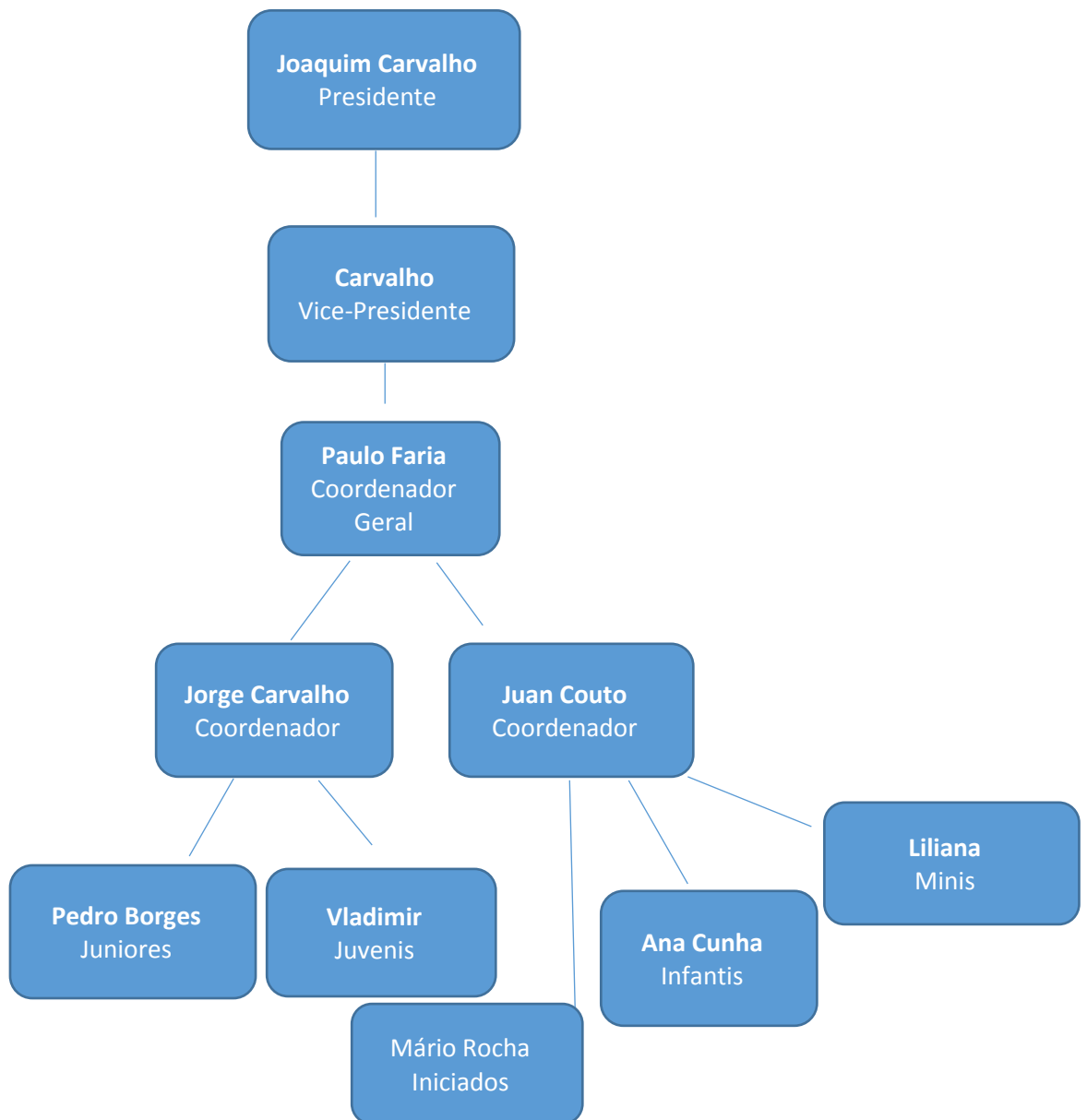


Figura 2: Cronograma da A. A. de Águas Santas.

4. Instalações

4.1. Infraestruturas da A. A. Águas Santas Pavilhão

O pavilhão da Associação Atlética de Águas Santas encontra-se em condições ótimas para a prática da modalidade, sendo constituído por equipamentos e infraestruturas de elevada qualidade e que permitem soluções para as áreas desportivas, recreação, lazer e rendimento. As infraestruturas possibilitam ao clube que haja um grande número de atletas a praticar a modalidade em condições bastante satisfatórias. O pavilhão sofreu recentemente uma remodelação no teto, visto que em dias de chuva entravam gotas de água para o interior, danificando o piso e pondo em causa a integridade dos atletas. No interior do pavilhão também está disponível equipamento de musculação para os atletas da formação (ex. juvenis, juniores, etc.). As máquinas de musculação são suficientes e estão em bom estado para serem utilizadas, garantindo a todos os atletas condições de trabalho e de segurança, no entanto, encontram-se num espaço que se situa atrás de uma das balizas estando perto do piso e caso haja, por exemplo, um jogo a decorrer e um atleta ao ir para essa zona e que não consiga abrandar a sua velocidade de deslocação pode correr o risco de se aleijar. Durante o ano civil de 2014, devido a remodelações que houveram nas infraestruturas do clube, foi concebida a “Praia de Águas Santas”, um espaço utilizado pelos escalões da formação durante a pré-época e para indivíduos que queiram alugar o espaço para a prática de Andebol de Praia.



Figura 3: Pavilhão da A. A. de Águas Santas.

O pavilhão é uma estrutura desportiva que apresenta ótimas condições, sendo um espaço ideal para a prática da modalidade que se pratica no clube - o Andebol - bem como para a prática de Futsal, para os indivíduos que alugam o pavilhão durante uma hora. O campo tem uma área de 40x20m, medidas que respeitam o mínimo imposto pela Federação de Andebol de Portugal.



Figura 4: Sala de Musculação da A. A. de Águas Santas.

Este espaço tem uma boa iluminação, é uma área arejada e dispõe do equipamento necessário para que os atletas do clube possam realizar exercícios de musculação. As condições do material são boas e permitem aos atletas diversificar os exercícios e a respetiva carga, no entanto, o espaço disponibilizado podia ser mais amplo e encontra-se num sítio “perigoso” para, por exemplo, os intervenientes de um jogo de andebol que possa estar a decorrer devido à proximidade do material com o espaço de jogo.

Balneários

Os balneários são parte integrante do pavilhão e encontram-se em bom estado para utilização diária. Como podemos ver nas imagens anteriores, os balneários 1,2,3 e 4 são espaços amplos e com uma capacidade de albergar uma equipa entre 20 a 22 atletas. Estes balneários têm cerca de 4-5 chuveiros que se encontram em boas condições e casas de banho que realçam a preocupação do clube com os cuidados higiénicos. O balneário 5 é um espaço mais reduzido e destinado aos árbitros e, se por

algum motivo tiver que ser ocupado por uma equipa, consegue dar resposta a cerca de 10-12 atletas.



Figura 2: Balneário 1.

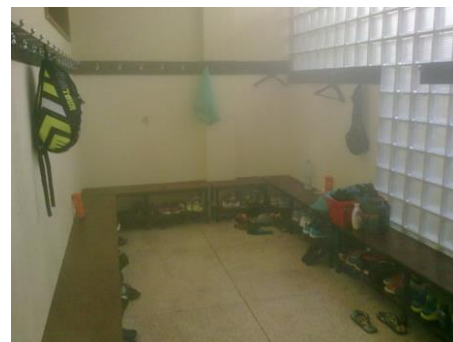


Figura 3: Balneário 3.

Balneário 3:



Figura 4: Balneário 3

Balneário 4:

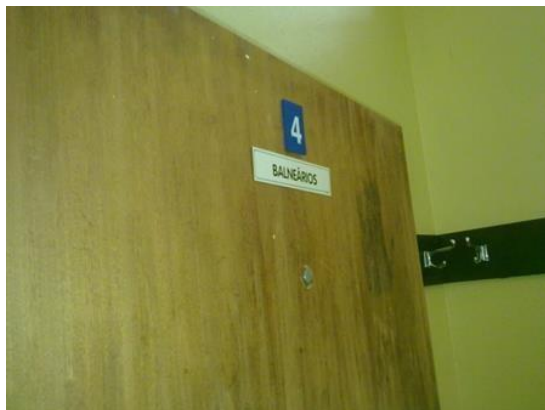


Figura 5: Balneário 4

Balneário 5:

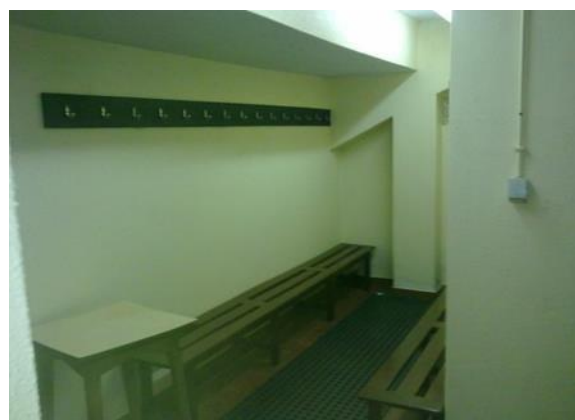


Figura 6: Balneário 5

O balneário 6 é um espaço pequeno e destinado aos treinadores de todos os escalões do clube. É um espaço que cumpre com as necessidades de higiene e conforto e encontra-se em boas condições. Assim, os balneários devem continuar a receber atenção e não se deve descurar a higiene e o conforto destes espaços.

Sala Médica

Este espaço só está reservado ao fisioterapeuta do clube e dispõe de diversos utensílios e equipamentos médicos que permitem tratar a maior parte das lesões que possam afetar os jogadores e que promovem o conforto dos atletas, principalmente daqueles que têm um tempo de paragem por lesão mais extenso.

Sede

A sede do clube encontra-se junto ao pavilhão e é o local onde se encontram o bar, a sala de estudo e a seção administrativa.

Bar

Este espaço está integrado na sede, sendo uma área convidativa e um local de convivência entre diversos atletas, sócios e simpatizantes do clube.



Figura 7: Bar Associação Atlético de Aguas Santa.

Inclui duas casas de banho (WC) que se encontram em bom estado de conservação e higiene. Podem-se observar os treinos a partir de uma janela enorme que se encontra neste local.

Sala de Estudo

Este local encontra-se junto ao bar e, como o próprio nome indica, é uma sala de estudo para os atletas do clube. Nesta sala, os alunos dispõem de todas as condições para estudarem sempre que necessitarem. Esta área dispõe de um quadro para escrever com canetas, algo similar ao que se encontra nas escolas públicas e de várias mesas e cadeiras, podendo estarem, em simultâneo, cerca de 20 alunos. Normalmente, os atletas ajudam-se uns aos outros, verificando-se principalmente que os atletas mais velhos ajudam os mais novos.

Secção dos seniores



Figura 8: Arrecadação

Esta secção está reservada a todo o material utilizado e necessário para o escalão sénior da A. A. de Águas Santas. São dois espaços distintos: na primeira imagem vemos equipamentos de jogo e garrafa de água para treinos/jogos que se encontram arrumados na lavandaria, enquanto na segunda imagem visualizamos um espaço pouco amplo onde se encontram toalhas, o carrinho com as bolas que são utilizadas nos treinos/jogos e equipamentos para utilizar apenas nos treinos. São espaços reduzidos, mas suficientes para arrumar e organizar todo o material imprescindível para o escalão em questão.

Lavandaria



Figura 9: Lavandaria

Como já foi referido anteriormente, a lavandaria dispõe de um espaço para arrumar material relacionado com o plantel sénior. Além disso, o clube também dispõe de uma máquina de lavar e secar roupa. Estes eletrodomésticos são uma mais valia para todos os atletas do clube pois não necessitam de lavar os equipamentos em casa e, no caso do escalão sénior, também não necessitam de lavar os equipamentos de treino em casa.

4.2. Arrecadação de Material

A equipa de Andebol de escalão de juvenis tem um pavilhão desportivo que para a modalidade de andebol possui um piso flutuante com marcações oficiais, tem duas bancadas com uma capacidade total de 700 lugares, e uma arrecadação para o material desportivo onde se pode encontrar:

Tabela 1: Material disponível no Pavilhão

| Quantidade | Material |
|------------|-------------------------|
| 23 | Bolas (tamanho nº2) |
| 2 | Bolas de <i>pilates</i> |
| 3 | TRX |
| 19 | Cones |
| vários | Postes de plástico |
| 19 | Bolas medicinais |
| 7 | Arcos |
| 1 | Minitrampolim |
| 2 | Colchoes |
| 3 | Cordas de salto |
| 2 | Escadas de agilidade |
| 14 | coletes |
| 3 | Boiões de Resina |
| 2 | Baldes de Super Gel |
| 3 | Elásticos |

Os materiais anteriormente referidos na Tabela 1 têm grande uso nos treinos, as bolas de treino têm o seu evidente propósito. Os cones e as cordas são materiais utilizados pelos juvenis para saltarem e executarem exercícios de atividade funcional. As escadas de agilidade são utilizadas para trabalhar exercícios de coordenação e a velocidade dos membros inferiores. Normalmente os guarda-redes são os que utilizam na maior parte dos treinos as escadas de agilidade. Os postes de plástico e os respetivos suportes são utilizados para exercícios com obstáculos. Os elásticos servem como resistência para a execução de vários exercícios de membros superiores. As cordas de TRX servem para fazer exercícios físicos em geral e, trabalhar movimentos funcionais com o objetivo de aumentar principalmente a força, a resistência e o equilíbrio. Os coletes servem propriamente para distinguir os adversários dos colegas. As bolas de *pilates* têm como função possibilitar o trabalho de força, potência, equilíbrio e flexibilidade, realizando diferentes exercícios para condicionamento físico e reabilitação nos planos de treino com esse propósito. Com as bolas medicinais os jogadores treinam a resistência e a potência.

E, as embalagens de resina proporcionam aos jogadores menos dificuldade de agarrarem a bola e, as embalagens de tirar resina servem propriamente para isso.

5. Caracterização da Equipa

A equipa de juvenis da Associação Atlética de Águas Santas é constituída por 20 atletas de idade compreendidas de 16-17 anos, embora haja uma exceção do jogador José Freitas com 15 anos, devido às suas características antropométricas, este, possui uma altura e uma estrutura ideal para ocupar a sua posição como guarda-redes, tornando-o assim o Guarda Redes principal da equipa. A média de altura dos jogadores é de 1,82 e a média do peso dos jogadores é de 77kg.

Tabela 2: Caracterização da equipa.

| Nome | Data de Nascimento | Idade | Posição | Peso | Altura | IMC |
|------------|--------------------|-------|---------|------|--------|------|
| J.F | 15.10.1999 | 15 | GR | 90kg | 1,88 | 25,5 |
| D.S | 13.09.1999 | 16 | GR | 65kg | 1,83 | 19,4 |
| D.M | | 17 | GR | | | 22,8 |
| D.F | 11.10.1998 | 17 | PE | 68kg | 1,82 | 20,5 |
| J.R | 13.12.1998 | 16 | PE | 74kg | 1,81 | 22,6 |
| M.S | 15.06.1999 | 16 | U | 70kg | 1,83 | 20,9 |
| F.M | 4.10.1999 | 16 | LE | 96kg | 1,92 | 26,1 |
| G.V | 27.04.1999 | 16 | LE | 90kg | 1,85 | 26,3 |
| J.L | 07.11.1999 | 16 | LE/ LD | 80kg | 1,84 | 23,6 |
| R.C | 16.01.1998 | 17 | C | 75kg | 1,80 | 23,1 |
| R.T | 01.02.1998 | 17 | C | 75kg | 1,84 | 22,1 |
| A.A | 20.02.1999 | 16 | C | 65kg | 1,75 | 21,2 |
| M.R | 16.03.1999 | 17 | PD | 70kg | 1,83 | 19,4 |
| B.S | 27.03.1998 | 17 | PD | 83kg | 1,76 | 26,8 |
| M.F | 23.10.1999 | 16 | PD | 70kg | 1,73 | 23,4 |
| P.P | 01.06.1998 | 17 | PIV | 82kg | 1,79 | 25,6 |
| F.A | 11.03.1999 | 16 | PIV | 84kg | 1,81 | 25,7 |
| P.I | 28.11.1999 | 16 | PIV | 94kg | 1,80 | 29,0 |
| D.P | 16.08.1998 | 17 | PIV | 85kg | 1,90 | 23,5 |
| F.L | 28.02.1999 | 16 | PE/ C | 67kg | 1,90 | 18,5 |

Relativamente à Tabela 2 acima apresentada, pode-se verificar que a equipa possui 3 guarda-redes, 2 pontas esquerdos, 1 universal, 2 laterais esquerdos, 3 centrais, 3 pontas direitos, 4 pivots, 1 ponta esquerdo e central e, 1 lateral esquerdo e direito.

Os jogadores são bastante altos para algumas características corporais que possuem e têm um peso ligeiramente elevado, daquilo que deveriam ter.

No que diz respeito ao IMC (índice de massa corporal) é uma característica do jogador que é de conhecimento fundamental para o treinador, pois, este tem de ter em conta se os seus atletas tendem a ser obesos ou não, se estão num peso acima da média ou não. Pois, um treinador também tem de influenciar/aconselhar o seu atleta a adotarem bons hábitos alimentares para que estes possam ter um bom rendimento. Cotejando o IMC dos jogadores com a tabela do *fitnessgram*, verifica-se que existem 4 jogadores que apresentam um IMC mais elevado do que o que deveriam ter.

Tabela 3: Tabela de Fitnessgram

| VALORES do FITNESSGRAM para a ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA | | | | | | | | | |
|---|---------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------|---|---|-------------|
| RAPARIGAS | | | | | | | | | |
| Idade | Vai Vem (percursos) | 1 Milha (1609 m) (min.s) | Abdominais (execuções) | Extensões de Braços (execuções) | Extensão do Tronco (cm) | Senta e Alcance (cm) | Flexibilidade do Ombro (SiN) | IMC (kg/m2) | |
| 9 | | | 9 - 22 | 6 - 15 | 15 - 30 | 23 | Positivo = Contacto das pontas dos dedos atrás das costas | 23 - 16,2 | |
| 10 | 15 - 41 | 12:30 - 9:30 | 12 - 26 | 7 - 15 | 23 - 30 | 23 | | 23,5 - 16,6 | |
| 11 | 15 - 41 | 12:00 - 9:00 | 15 - 29 | 7 - 15 | 23 - 30 | 25,5 | | 24 - 16,9 | |
| 12 | 23 - 41 | 12:00 - 9:00 | 18 - 32 | 7 - 15 | 23 - 30 | 25,5 | | 24,5 - 16,9 | |
| 13 | 23 - 51 | 11:30 - 9:00 | 18 - 32 | 7 - 15 | 23 - 30 | 25,5 | | 24,5 - 17,6 | |
| 14 | 23 - 51 | 11:00 - 8:30 | 18 - 32 | 7 - 15 | 23 - 30 | 25,5 | | 23 - 17,5 | |
| 15 | 23 - 51 | 10:30 - 8:00 | 18 - 35 | 7 - 15 | 23 - 30 | 30,5 | | 24 - 17,5 | |
| 16 | 32 - 51 | 10:00 - 8:00 | 18 - 35 | 7 - 15 | 23 - 30 | 30,5 | | 25 - 17,5 | |
| 17 | 41 - 51 | 10:00 - 8:00 | 18 - 35 | 7 - 15 | 23 - 30 | 30,5 | | 26 - 17,5 | |
| +17 | 41 - 51 | 10:00 - 8:00 | 18 - 35 | 7 - 15 | 23 - 30 | 30,5 | | 27,3 - 18 | |
| RAPAZES | | | | | | | | | |
| Idade | Vai Vem (percursos) | 1 Milha (1609 m) (min.s) | Abdominais (execuções) | Extensões de Braços (execuções) | Extensão do Tronco (cm) | Senta e Alcance (cm) | | Flexibilidade do Ombro (SiN) | IMC (kg/m2) |
| 9 | | | 9 - 24 | 6 - 15 | 15 - 30 | 20 | | Positivo = Contacto das pontas dos dedos atrás das costas | 20 - 15,2 |
| 10 | 23 - 61 | 11:30 - 9:00 | 12 - 24 | 7 - 20 | 23 - 30 | 20 | | | 21 - 15,3 |
| 11 | 23 - 72 | 11:00 - 8:30 | 15 - 28 | 8 - 20 | 23 - 30 | 20 | | | 21 - 15,8 |
| 12 | 32 - 72 | 10:30 - 8:00 | 18 - 36 | 10 - 20 | 23 - 30 | 20 | | | 22 - 16,0 |
| 13 | 41 - 72 | 10:00 - 7:30 | 21 - 40 | 12 - 25 | 23 - 30 | 20 | | | 23 - 16,6 |
| 14 | 41 - 83 | 9:30 - 7:00 | 24 - 45 | 14 - 30 | 23 - 30 | 20 | 24,5 - 17,5 | | |
| 15 | 51 - 94 | 9:00 - 7:00 | 24 - 47 | 16 - 35 | 23 - 30 | 20 | 25 - 18,1 | | |
| 16 | 61 - 94 | 8:30 - 7:00 | 24 - 47 | 18 - 35 | 23 - 30 | 20 | 26,5 - 18,5 | | |
| 17 | 61 - 94 | 8:30 - 7:00 | 24 - 47 | 18 - 35 | 23 - 30 | 20 | 27 - 18,8 | | |
| +17 | 61 - 94 | 8:30 - 7:00 | 25 - 47 | 18 - 35 | 23 - 30 | 20 | 27,8 - 19 | | |

* Os valores indicam o intervalo da ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA

6. Planos de Treinos base para a época 2015/2016

6.1. Treinos semanais

Como se pode verificar na Tabela 4., o treino dos Juvenis à terça-feira tem disponibilidade do campo inteiro para poderem realizar o treino.

Tabela 4: Horário de treino dos Juvenis.

| Dia: | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|----------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Início-Fim | | 20:00-21:30 | 21:15-22:45 | 20:30-21:45 | 20:15-21:45 | | |
| Local | | AAAS | AAAS | AAAS | AAAS | | |
| Entrada no Pavilhão | Folga | 20:30 | 21:30 | 20:45 | 20:30 | Jogo | |
| Balneário | | 1 | 1 | 1 | 1 | | |

Já na quarta, quinta e sexta-feira, os Juvenis têm de dividir o campo com os juniores, daí terem só disponível meio do campo para realizarem os seus treinos. E, aos sábados realizavam jogo, cujo horário era variável. Aos Domingos e Segunda feiras eram atribuídas folgas aos juvenis, para que estes pudessem descontraír do jogo, passarem tempo com a família e amigos, recuperarem e, dedicarem-se aos trabalhos escolares.

7. Definição da área e fases de intervenção

O estágio está dividido em três fases e em três áreas sendo elas: a fase de integração e planeamento, a fase de intervenção e a fase de conclusão e avaliação, área de planeamento, área de observação do treino e área da avaliação.

Segundo Raposo (2002) a área de planeamento corresponde a uma definição de objetivos, momento de selecionar os métodos e os meios de treino que melhor contribuam para o progresso dos atletas; organizar e estruturar a época desportiva - através da sua divisão em ciclos de treino, de modo a que, na competição mais importante, sejam alcançados os objetivos previamente determinados e programar as datas apropriadas à avaliação do estado de treino dos atletas. São as tarefas que se exige que cada treinador realize com saber e rigor.

Relativamente à área de observação de treino este é um aspeto bastante relevante pois, ajuda na compreensão do mesmo, recorrendo a esta técnica para sabermos como se desenvolver os treinos do escalão de formação. Segundo Garganta (2001) no contexto mais restrito do treino desportivo, através do recurso à designada análise do treino, os treinadores e investigadores têm vindo a obter dados relevantes acerca dos fatores que concorrem para a excelência desportiva.

Segundo Gil (2001) na área de avaliação verificam-se os resultados obtidos com o treino.

Relativamente às fases de desenvolvimento ao longo do estágio a fase de integração e planeamento engloba em si:

- Integração na organização envolvendo reuniões preparatórias;
- Diagnóstico e caracterização da entidade;
- Avaliação dos domínios potenciais de intervenção;
- Definição de objetivos de estágio;
- Planeamento anual das atividades a desenvolver;
- Planeamento e periodização do treino (meios, métodos e conteúdos);
- Elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio.

A fase de intervenção íntegra em si:

- Observações de sessões de treino nos dois primeiros meses de estágio com elaboração do plano e relatório;
- Observação de uma sessão de treino por mês com elaboração de um relatório;
- Observação e análise de sessão do desempenho em competição, pelo menos um jogo por mês;
- Avaliação dos atletas em termos antropométricos e motor incluindo a elaboração do relatório;
- Planeamento e intervenção pedagógica (autónoma ou em coadjuvação) em sessões de treino (mínimo 4 exercícios) por mês;
- Realização de um projeto de formação ou promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora;
- Participações em ações de formação, congressos seminários e afins, produzindo relatórios.

A fase de conclusão e avaliação proporciona:

- Uma avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os atingidos;
- Avaliação da pertinência e do impacto das metodologias e recursos utilizados;
- Elaboração do relatório final de estágio e finalização do dossier.

8. Planeamento e Calendarização da equipa

8.1. Mesociclo

Segundo Navarro (1996) o mesociclo é a unidade estrutural da preparação desportiva e constitui-se de vários microciclos.

Tabela 5: Mesociclo

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|--|--|---|---|
| Apresentação 30´ -regras -objetivos -programa mensal -aquecimento 20´ -jogo lúdico 20´ -jogo 6x6 40 | Musculação 60´ Cargas moderadas -yo – yo 30´ -finalização 20´ -jogo 4x4 20´ | Resistência 50´ -passe-Circuito -recepção -deslocamento Tec.Ind.Def. 50´ -controlo defensivo -bloco -deslocamento (lateral/frontal) Corrida 5x2´~ int. 1´ | Tac. Ind. Def Tac. Gru. Def (deslocamento, Antecipação, Entreaajuda) 60´ Alongamentos 10´ | Resistência 50´ -passe-grupos 2 -recepção -deslocamento Tec.Ind.Ofe.45´ -passe -recepção -trajetórias -fintas Corrida 6x2´~int.1´ | “Challenge Trophy” Corrida exterior60´ (Circuito em cidade) Distancia 8 km Andebol de praia |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Musculação 50´ Hipertrofia 3x80% RM -corrida 30´ - circuito passe/recepção Defesa 3:2:1 40´ -regras -princípios -agressividade - movimentação | Pliometria 30´ B. medicinais 25´ -5kg -3kg Jogo treino c/ juvenis AAAS 60´ | Musculação 50´ Hipertrofia 3x80% RM Defesa 3:2:1 30´ -continuação Contra ataque 20´ Corrida 6x3´~int. 1´30´´ | Pliometria 30´ Ataque 6:0 30´ -atacar os espaços -cruzamentos Jogo treino c/ juniores AAAS 60´ | Ataque 6:0 45´ - movimentos grupo - movimentos coletivo Corrida 6x3´~int.1´30´´ | Torneio Triangular AAAS/AASM/ISMAI |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Musculação 50´ Hipertrofia 3x80% RM Defesa 5:1 40´ -regras -princípios -movimentos - Agressividade Contra-ataque 20´ (transição def.ataque) | Pliometria 30´ Bolas medicinais 25´ Ataque 5:1 45´ -ataque a espaço -inversões -iniciativa sem bola Corrida Velocidade Varias distancias | Jogo treino c/ Fermentões (sen) 60´ | Pliometria 30´ Ataque 5:1 30´ - movimentos grupo - movimentos colectivos Ataque 3:2:1 40´ - movimentação sem bola -dar linhas de passe Corrida 8x1´~int30´´ | Musculação 50´ Hipertrofia 3x80% RM Defesa 6:0 40´ -regras -princípios -agressividade -bloco Contra-ataque 20´ Transição def-ata. Defesa em inferioridade numérica 20´ | Torneio Triangular CDSB/CALE/AAAS |

| | 25' | | Cris-cross | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Pliometria 30' | Musculação 50' | Ataque a 6:0 40' | Defesa 6:0 40' | Preparação 1ªjor. | Preparação 1ªjor. |
| Defesa 6:0 40' | Hipertrofia 3x80% RM | -movimentos coletivos | -continuação | Ataque a 6:0 30' - | Defesa 6:0 30' |
| -regras | Ataque 6:0 45' | -movimentos de grupo | Contra-ataque 20' Transição def-ata. | movimentos coletivos | Defesa em inferioridade numérica 10' |
| -princípios | -ataque a espaço | Jogo treino c/ AASM (sen) 60' | Ataque em superioridade numérica 20' | -movimentos de grupo | Ataque em superioridade numérica 10' |
| -agressividade | -inversões | | | Ataque 5:1 30' - | Ataque 5:1 10' |
| -bloco | -iniciativa sem bola | | | movimentos grupo - | Contra-ataque 5' |
| Contra-ataque 20' Transição def-ata. | Corrida Velocidade Varias dist | | | movimentos coletivos | |
| Defesa em inferioridade numérica 20' | ancias 25' | | | Ataque em inferioridade numérica 10' | |
| | | | | Velocidade 15' | |

Para Platonov (2008) o mesociclo apresenta-se como uma etapa relativamente completa do processo de treino, geralmente com duração de três a seis semanas. O processo de treino com base em 18 mesociclos possibilita a sistematização da preparação de acordo com a tarefa principal de determinado período, garante uma dinâmica ótima das cargas, uma composição racional dos vários meios e métodos de preparação, correspondência entre os fatores da ação pedagógica e das medidas de recuperação, além de atingir a continuidade do desenvolvimento das diversas qualidades e capacidades.

8.2. Microciclo

No primeiro dia de treino da semana, terça-feira, é dedicado ao trabalho físico a primeira parte do treino, condição física, que consiste no trabalho com ou sem bola, com movimento constante, mudança de ritmo e intensidade de corrida durante períodos nunca menores de 10 minutos. Descanso entre períodos pelo menos 3 minutos (exemplo: corrida contínua à volta do campo em fila, o último jogador da fila tem que ultrapassar os colegas da frente e chegar à frente da fila o mais rápido possível, mudança de sentido da corrida a cada três minutos e duração da mesma num total de 12 minutos). Consoante a necessidade repetimos o mesmo exercício duas ou três vezes ou alteramos com outro com bola.

Tabela 6: Microciclo semanal

| TREINO Nº 1 | TREINO Nº 2 | TREINO Nº 3 | TREINO Nº 4 |
|-------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Condição Física | Aquecimento 15' | Aquecimento 15' | Aquecimento 15' |
| | Tec/ Tac | Tec/Tac | Tec/Tac |
| | Sistema Defensivo Coletiva / Grupo | Sistema Defensivo Individual / Grupo | Sistema Ofensivo |
| Campo inteiro | | | Ataque / Contra-Ataque/ Finalização |
| | Meio Campo | Meio Campo | Meio Campo |

Último bloco de treino consiste em tarefas de finalização nos postos específicos de cada jogador ou em progressão individual ou ainda em grupo, através da realização de contra-ataque. Quando trabalhamos a finalização por postos específicos é complementada por deslocamentos sem bola no mínimo de 5 metros para a frente ou para trás, antes de finalizar. A referida finalização contém sempre objetivos e a cada remate falhado ou mal-executado, há sempre inerente uma penalização a realizar no final de bloco de trabalho (exemplo: flexões, abdominais, dorsais, saltos ou escadas).

8.3. Periodização do treino

Segundo Gamble (2006) a periodização do treino é um dos principais ramos dentro do complexo sistema do Treino Desportivo atual e, hoje é uma das principais condições para se obter um resultado desportivo em qualquer desporto. A periodização oferece um quadro planeado e sistemático das variações dos parâmetros do treino, culminando em adaptações fisiológicas que incidem com os objetivos do treino.

Na opinião de Pereira (2007), a periodização significa sequenciar e temporizar as atividades, interrelacionando no tempo e forma adequada o treino de todas as

habilidades motoras, de maneira a obter o melhor rendimento desportivo, dividindo em períodos o treino desportivo (Preparatório, Competitivo e Transitório).

A nossa periodização, como se pode visualizar na Tabela 5., o mesociclo, corresponde à periodização tripla e tradicional, na qual, Arosiev (1991) a caracteriza como sendo um modelo pendular, em que tem momentos de forma com alternância sistemática, a alternância entre cargas gerais e específicas nos períodos preparatório e competitivo, com microciclos de diferentes tipologias.

Na Tabela 5., do mesociclo acima apresentada, o treinador principal decidiu que as diferentes cargas de treino deveriam ser distribuídas da maneira que ele entendeu, embora, quando eu orientava o treino, a minha ideologia de distribuição de carga de treino baseava-se na teoria de Xesco Espar.

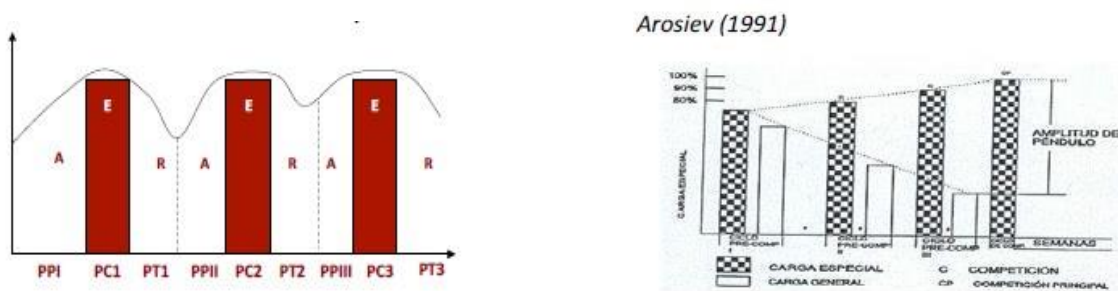


Figura 10: Tripla periodização segundo Arosiev (1991) (Fonte: Apontamentos académicos de apoio à unidade curricular de Planeamento do Treino)

Xesco Espar (2014) refere que para o trabalho das articulações de capacidades físicas em pessoas treinadas, o tempo de recuperação para as diferentes cargas estão distribuídas da seguinte forma:

- Velocidade 6-24h
- Força 24-48h
- Resistência aeróbica 24-48h
- Resistência anaeróbica láctica 48-72h.

As capacidades físicas para Xesco Espar, podem ser trabalhadas 4 vezes por dia, e é necessário ter em conta que se deve treinar primeiramente uma capacidade física e de seguida outra, ou seja, por períodos. Como se pode verificar na Figura 12., nos primeiros dois dias trabalha-se a resistência, logo na quarta-feira treina-se a força, na quinta é dia de recuperação e sexta treina-se a velocidade. Isto, devido ao facto do tempo que cada capacidade física necessita para a recuperação.

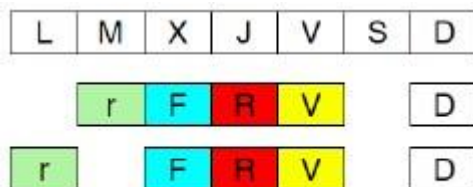


Figura 11: Cargas a Aplicar, Segundo Xesco Espar. (Fonte: Apontamentos académicos de apoio à unidade curricular Planeamento de Treino)

Ao longo da época, tendo em consideração o planeamento da FAP e o calendário académico, dividimos a época desportiva em:

- 1º. Pré-época;
- 2º. Competição I;
- 3º. Transição competição;
- 4º. Competição II;
- 5º. Transição competição II;
- 6º. Competição III;
- 7º. Fim de época.

8.4. Pré-Época (21.09 – 26.09.)

Por tudo aquilo que aprendi nas unidades curriculares lecionadas no curso, pela experiência como jogadora, e pela experiência que tive durante este estágio na equipa de juvenis do Águas Santas, com o treinador principal, a pré-época é o período ideal para realizar 5 semanas de trabalho. Devido a algumas condicionantes fizemos um plano de 4 semana de treinos. Atendendo a que a equipa é de formação e tem atletas de fora do concelho da Maia, este plano foi realizado com um treino

diário para não obrigar os atletas de fora a efetuarem várias viagens diárias entre pavilhão e casa. Nesse sentido, o treinador principal compactou os treinos, aumentando a sua duração para 120 minutos. Procurando, deste modo, juntar a necessidade de atingir a forma física, o desenvolvimento das suas capacidades e habilidades desportivas (individuais, grupais e coletivas), por um lado, e por outro, um cuidado especial na organização familiar dos nossos jovens.

8.4.1. Competição I (22.09 – 22.12);

8.4.2. Competição II (19.01 – 16.03);

8.4.3. Competição III (06.04 – 15.06)

Nos períodos competitivos utilizamos o microciclo padrão, com dias definidos para trabalhos específicos. É um modelo que, na opinião do treinador era o mais adequado para a equipa e para a sua progressão, tanto individual como coletivamente. A cada dia correspondia uma parte de fase de jogo ao nível técnico ou tático e sempre com muita atenção no que concerne à variação dos exercícios, por exemplo: trabalhar técnica ou tática individual sempre com exercícios diferentes, procurar, por um lado, o desenvolvimento global dos atletas, mas por outro, a criação de novas e constantes alterações, para estimular o desenvolvimento constante das suas capacidades e competências. O programa semanal começava à terça-feira e acabava ao sábado. A segunda-feira era dia de folga, dia muito importante para o descanso dos atletas.

9.4.4. Transição de Competição I (21.12 – 15.01)

9.4.5. Transição de Competição II (14.02 – 27.02)

Por períodos de transição tivemos dois períodos de paragem do campeonato. O primeiro foi na época festiva, no Natal, e o segundo no final de primeira fase de campeonato. São períodos específicos porque são épocas festivas. O Natal e o segundo período que foi no início da 2ª fase.

Houve, também, condicionantes devido à ausência de atletas em especial no primeiro período em dezembro, pelo que optamos por não treinar depois de fazer o Jogo no dia 16.12 e, apenas, recomeçar com os treinos depois do Ano Novo, no dia 2 de janeiro.

Ao nível de treino não foram realizadas alterações em conteúdo, uma vez que o importante era a continuação do desenvolvimento das capacidades e da competência dos atletas.

Devida a uma paragem relativamente grande, para a altura da época, e como este período era de duas semanas e meia, na primeira semana (mais curta) fizeram três treinos na base de primeiro treino de microciclo semanal, com muita carga, e com duas sessões de musculação. A partir da segunda semana retomámos os treinos normais, com maior incidência no trabalho de correção individual registada até esta altura.

O segundo período aconteceu depois de conclusão da 1ª fase regular. Atingindo o objetivo desejado – o apuramento para fase final – passando primeiramente pela fase de apuramento e a primeira tarefa era recuperar psicologicamente os jogadores perante uma falha de não termos seguido diretamente para a fase final.

8.5. Fim de Época

Por norma, o treinador principal não é apologista de após o último jogo da época se terminar completamente com os treinos. Normalmente realizamos, pelo menos durante 3 semanas, treinos com alteração entre o lúdico e de reforço no trabalho de técnica e tática individual, no sentido de melhorar as competências necessárias e que foram detetadas.

Contudo, no final desta época e devido a várias desistências pelo meio e, também, à época longa optamos por fazer alguns treinos tanto no pavilhão como no campo de areia. Como a maioria dos atletas, iriam participar no andebol praia, e alguns que ficavam devido a compromissos escolares mostraram pouca vontade de trabalhar mais, fizemos aquilo que deveria ser o mínimo aceitável.

9. Calendarização da Época 2015/2016 – Juvenis Masculinos- 1ª divisão

A calendarização, onde podemos verificar na Tabela 7., demonstra os jogos que foram e serão realizados ao longo da época pela Federação de Andebol de Portugal, na 1ª fase só foi possível apresentar os jogos até dia 13 de fevereiro, tendo em conta que a FAP não completou o resto da calendarização. Pode-se verificar igualmente os treinos que serão realizados e os dias de estágio em que irei estar presente.

Tabela 7: Calendarização anual

| | ago/15 | set/15 | out/15 | nov/15 | dez/15 | jan/16 | fev/16 | mar/16 | abr/16 | mai/16 | jun/16 | jul/16 | |
|----|--------|----------|----------------|----------|------------|----------|----------------|----------|--------|--------|--------|--------|----|
| 1 | T | Q | D | T | S | ANO NOVO | S | T | S | D | Q | S | 1 |
| 2 | Q | S | S | Q | S | ANO NOVO | T | Q | S | S | Q | S | 2 |
| 3 | Q | S | xicos | Q | D | ANO NOVO | Q | D | T | S | D | S | 3 |
| 4 | S | D | Q | S | S | Q | S | S | S | Q | S | S | 4 |
| 5 | S | VILAREAL | Q | S | xico | T | S | S | T | Q | D | T | 5 |
| 6 | D | VILAREAL | T | S | D | Q | S | Penafiel | D | Q | S | Q | 6 |
| 7 | S | Q | S | Póvoa L. | S | D | S | Q | S | T | Q | Q | 7 |
| 8 | T | Q | D | T | S | S | T | T | S | D | Q | S | 8 |
| 9 | S | Q | S | S | Q | S | T | Q | S | S | Q | S | 9 |
| 10 | Q | S | Santo Tirso | Q | D | Q | Q | D | T | S | D | S | 10 |
| 11 | S | D | S | Q | S | S | S | S | Q | S | Q | S | 11 |
| 12 | S | T | S | Q | S | S.Tirso | T | S | S | T | Q | D | 12 |
| 13 | D | T | S | D | Q | Q | S | Affense | D | Q | S | Q | 13 |
| 14 | S | Q | S | Penafiel | S | Q | D | S | Q | S | T | Q | 14 |
| 15 | T | Q | D | T | S | S | T | S | D | Q | S | S | 15 |
| 16 | Q | S | S | Q | Q | Fafe | T | Q | S | S | Q | S | 16 |
| 17 | Q | S | Fermentões | T | Q | D | Q | Q | D | T | S | D | 17 |
| 18 | S | D | Q | S | S | Q | S | S | S | Q | S | S | 18 |
| 19 | S | S | Q | S | Fermentões | T | S | S | T | Q | D | T | 19 |
| 20 | D | T | S | D | Q | Q | S | D | Q | S | Q | Q | 20 |
| 21 | S | Q | S | Affense | S | Q | D | S | Q | S | T | Q | 21 |
| 22 | T | Q | D | T | S | S | T | S | S | D | Q | S | 22 |
| 23 | Q | S | Q | S | Q | S | ADA Maia/ISMAI | T | Q | S | Q | S | 23 |
| 24 | S | Q | Fafe | T | Q | NATAL | D | Q | Q | D | T | S | 24 |
| 25 | T | S | D | Q | S | NATAL | S | Q | S | S | Q | S | 25 |
| 26 | Q | S | ABC FORA | S | Q | S | NATAL | T | S | S | T | Q | 26 |
| 27 | Q | D | T | S | D | NATAL | Q | S | D | Q | S | Q | 27 |
| 28 | S | S | Q | S | Braga | S | Q | D | S | Q | S | T | 28 |
| 29 | S | T | Q | D | T | S | S | T | S | D | Q | S | 29 |
| 30 | D | Q | S | S | Q | S | Póvoa Lanhoso | S | Q | S | Q | S | 30 |
| 31 | S | S | ADA Maia/ISMAI | Q | ANO NOVO | D | Q | Q | S | T | D | S | 31 |

LEGENDA:

| | | |
|-------|----------------------|---------|
| JOGAR | PO 06 | TREINOS |
| JT | JOGOS TREINO | EST |
| TRANS | PERÍODO DE TRANSIÇÃO | |
| F | FOLGA | |

Na 1ª fase do estágio designada por Integração e Planeamento têm a duração de um mês, nela está integrada a parte de observação, mas tendo em conta que não tinha qualquer tipo de conhecimento com a entidade esta fase prolongou-se por 4 meses (Setembro-Outubro-Novembro-Dezembro).

Na 2ª fase designada por fase de intervenção é composta por 6 meses (Dezembro a Junho), esta íntegra em si a parte de coadjuvação (2 meses Janeiro e Fevereiro), a parte da intervenção secundária (1 meses – Março) e a parte de intervenção autónoma (3 meses Abril-Maio-Junho).

Ao longo da época que realizámos, foram publicados no *site* da FAP todos os jogos sequentes que realizámos, pois, tendo em conta que anteriormente não tive acesso a essa informação, tive que acrescentar novos jogos na Tabela 8., como se pode verificar:

Tabela 8: Calendarização anual completa.

| | ago/15 | set/15 | out/15 | nov/15 | dez/15 | jan'16 | fev/16 | mar/16 | abr/16 | mai/16 | jun/16 | jul/16 | | | | | | |
|----|--------|--------|----------|----------------|--------|----------|----------|----------------|--------|--------|-----------|-----------|------------|-----|------------|----------|----|----|
| 1 | | T | Q | | D | T | S | ANO NOVO | S | T | S | D | Parest. | Q | S | 1 | | |
| 2 | | Q | S | | S | Q | S | ANO NOVO | T | Q | S | ABC | S | Q | S | 2 | | |
| 3 | | Q | S | xicos | T | Q | D | ANO NOVO | Q | Q | D | T | S | D | S | 3 | | |
| 4 | | S | D | | Q | S | S | | Q | S | Q | S | ABC | S | S | 4 | | |
| 5 | | S | VILAREAL | S | | Q | S | xico | T | S | Academico | T | Q | D | T | 5 | | |
| 6 | | D | VILAREAL | T | | S | D | | Q | S | Penafiel | D | S | S | Q | 6 | | |
| 7 | | S | S | | Q | S | Póvoa L. | S | | Q | S | S | Tirso | Q | S | 7 | | |
| 8 | | T | Q | | D | T | S | | S | T | S | S | D | Q | S | 8 | | |
| 9 | | Q | S | | S | Q | S | | I | Q | S | S | S | Q | S | 9 | | |
| 10 | | Q | S | Santo Tirso | | Q | D | | Q | S | D | T | S | S | SL Benfica | D | 10 | |
| 11 | | S | D | | Q | S | S | | Q | S | S | Q | S | S | S | S | 11 | |
| 12 | | S | S | | Q | S | S | S | Tirso | T | S | S | FC Porto | T | Q | Sporting | T | 12 |
| 13 | | D | T | | S | D | Q | S | | S | Afifense | D | S | S | S | Q | 13 | |
| 14 | | S | Q | | S | Penafiel | S | | Q | S | D | S | S | ABC | T | Q | 14 | |
| 15 | | T | Q | | D | T | S | | S | T | S | S | D | ABC | Q | S | 15 | |
| 16 | | Q | S | | S | Q | S | Fafe | T | Q | S | Aracemico | S | Q | S | S | 16 | |
| 17 | | Q | S | fermentões | I | | Q | D | Q | Q | D | S | S | S | S | D | 17 | |
| 18 | | S | D | | Q | S | S | | Q | S | S | S | Q | S | S | S | 18 | |
| 19 | | S | S | | Q | S | S | Fermentões | T | S | S | Carvalhos | T | Q | D | T | 19 | |
| 20 | | D | T | | S | D | Q | | S | D | Q | S | S | S | Q | 20 | | |
| 21 | | S | Q | | S | Afifense | S | | Q | D | S | S | S | S | SL Benfica | T | 21 | |
| 22 | | T | Q | | D | T | S | | S | T | S | D | S | Q | S | 22 | | |
| 23 | | Q | S | | Q | S | Q | ADA Maia/ISMAI | T | Q | And.Maniz | S | FC Porto | S | Q | S | 23 | |
| 24 | S | Q | S | Fafe | T | Q | NATAL | D | Q | Q | And.Maniz | D | T | S | D | 24 | | |
| 25 | T | S | S | | Q | S | NATAL | S | Q | S | And.Maniz | S | Carvalhos | Q | S | S | 25 | |
| 26 | Q | S | ABC-FORA | D | Q | Q | NATAL | T | S | S | And.Maniz | T | Q | D | T | 26 | | |
| 27 | Q | D | T | | S | D | NATAL | Q | S | ABC | D | Q | S | S | Q | 27 | | |
| 28 | S | S | Q | | S | Braga | S | C | D | S | Q | S | Sporting | T | Q | 28 | | |
| 29 | S | T | Q | | D | T | S | S | S | T | S | S | SL Benfica | D | Q | S | 29 | |
| 30 | D | Q | S | | S | Q | S | Povoas Lanhoso | | Q | S | S | S | Q | S | 30 | | |
| 31 | S | | S | ADA Maia/ISMAI | | Q | ANO NOVO | D | | Q | S | T | | D | S | 31 | | |

| | | |
|----------------------------|------------------------------|--------------------|
| 1º Fase | TREINOS | Fase de Apuramento |
| JT JOGOS TREINO | EST | |
| TRANS PERIODO DE TRANSIÇÃO | Torneio em S.Joao da Madeira | |
| F FOLGA | 2ª Fase | Fase Final |

Ao longo da época, em todos os jogos que realizámos, na 1ª Fase, estivemos na liderança, em 1º lugar na tabela da classificação. Entretanto tivemos uma paragem, devido às férias da Páscoa, e fomos convidados a participar num torneio em São João da Madeira, designado de Andebol Mania. Após o torneio, iniciamos a 2ª fase, onde vacilamos contra o ABC, os treinos por si só, já não corriam muito bem, foi possível verificar que houve um declinar da equipa sem se saber o porquê. Talvez, baixa condição física. O jogo que perdemos com o ABC fez-nos descer de posição classificativa e passamos para segundos. Ficando o ABC a liderar e passou de imediato para a fase final. O Águas Santas, ganhou os últimos dois jogos contra o Porto e a equipa dos Carvalhos, passando assim para a fase de apuramento, que foi disputada contra o S.L. e Benfica e o C.D. B. Perestrelo. Na fase final encontrou-se o ABC, o S. C. Sporting e o S. L. Benfica.

9.1. Resultados de toda a época 2015/2016

Na Tabela9. podemos verificar os resultados dos jogos que defrontamos desde o início da época. Tendo no total 43 vitórias, 1 empate e nenhuma derrota. Os jogos na figura 16 visualizados não incluem os da fase de apuramento nem os da fase final.

Tabela 9: Resultados dos jogos ao longo da época. (Fonte: [HTTP://PORTAL.FPA.PT/FAP_PORTAL/DO?COM=DS;1;111;+PAGE\(20000](http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=ds;1;111;+page(20000)

| Nº | Visitado | Result. | Visitante |
|------|-----------------------------|---------|-----------------------------|
| 1673 | AA ÁGUAS SANTAS | 38-14 | COL. CARVALHOS |
| 1670 | FC PORTO / DRAGON FORCE 'A' | 24-29 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 1667 | AA ÁGUAS SANTAS | 30-26 | GC SANTO TIRSO |
| 1664 | ACADÉMICO FC 'A' | 18-22 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 1661 | AA ÁGUAS SANTAS | 18-27 | ABC BRAGA 'A' |
| 1658 | COL. CARVALHOS | 19-32 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 1655 | AA ÁGUAS SANTAS | 22-21 | FC PORTO / DRAGON FORCE 'A' |
| 1652 | GC SANTO TIRSO | 26-31 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 1649 | AA ÁGUAS SANTAS | 34-20 | ACADÉMICO FC 'A' |
| 1646 | ABC BRAGA 'A' | 26-27 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 900 | AD AFIFENSE | 19-33 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 416 | AA ÁGUAS SANTAS | 32-16 | GINASIO C SUL |
| 418 | ADC BENAVENTE | 24-36 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 414 | FC PORTO / DRAGON FORCE 'A' | 24-30 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 893 | AA ÁGUAS SANTAS | 32-23 | CA PENAFIEL |
| 889 | AA PÓVOA LANHOSO | 17-35 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 884 | AA ÁGUAS SANTAS | 36-19 | ADA MAIA / ISMAI |
| 878 | AC FAFE | 16-29 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 875 | AA ÁGUAS SANTAS | 32-20 | CCR FERMENTÕES |
| 758 | AA ÁGUAS SANTAS | 34-25 | CCR FERMENTÕES |
| 573 | AA ÁGUAS SANTAS | 33-21 | CD XICO ANDEBOL |

| | | | |
|-----|------------------|-------|------------------|
| 857 | AA ÁGUAS SANTAS | 24-24 | ABC BRAGA 'A' |
| 855 | AA ÁGUAS SANTAS | 35-23 | AD AFIFENSE |
| 848 | CA PENAFIEL | 18-40 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 844 | AA ÁGUAS SANTAS | 45-9 | AA PÓVOA LANHOSO |
| 839 | ADA MAIA / ISMAI | 25-32 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 833 | AA ÁGUAS SANTAS | 32-14 | AC FAFE |
| 830 | CCR FERMENTÕES | 20-30 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 822 | AA ÁGUAS SANTAS | 37-27 | GC SANTO TIRSO |
| 816 | CD XICO ANDEBOL | 23-36 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 812 | ABC BRAGA 'A' | 20-21 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 5 | AA ÁGUAS SANTAS | 22-22 | SL BENFICA 'A' |
| 4 | ABC BRAGA 'A' | 24-25 | AA ÁGUAS SANTAS |
| 2 | AA ÁGUAS SANTAS | 36-14 | SVR Benfica |

10.1.1. Fase de Apuramento

Na fase de Apuramento defrontamos o SL Benfica e o CD B. Perestrelo, ambos os jogos foram realizados no Pavilhão da Associação Atlética de Águas Santas. No primeiro jogo ganhamos contra o CD B. Perestrelo, na qual esta mesma equipa perdeu contra o SL Benfica proporcionando-nos assim o apuramento para a fase final. Embora tenhamos perdido com o SL Benfica.

Tabela 10: Resultados da Fase de Apuramento.

(Fonte: [HTTP://PORTAL.FPA.PT/FAP_PORTAL/DO?COM=DS;1;111;+PAGE\(2000070\)+COD_COR_CAIXA\(2\)+K-ID\(4646\)](http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=ds;1;111;+PAGE(2000070)+COD_COR_CAIXA(2)+K-ID(4646)))

| | | | | | | |
|------|-----------------|-------|------------------|------------|-------|-------------------|
| 2555 | AA ÁGUAS SANTAS | 25-18 | CD B. PERESTRELO | 01/05/2016 | 15:00 | PAV. ÁGUAS SANTAS |
| 2553 | SL BENFICA 'A' | 28-24 | AA ÁGUAS SANTAS | 29/04/2016 | 20:30 | PAV. ÁGUAS SANTAS |

10.1.2. Fase Final

Relativamente à fase Final perdemos 1 jogo fora e ganhamos os restantes jogos contra o Sporting CP , SL Benfica e o ABC Braga, tornando-nos assim Campeões Nacionais de Juvenis da 1ª Divisão.

Tabela 11: Resultados da fase Final. (Fonte:

[HTTP://PORTAL.FPA.PT/FAP_PORTAL/DO?COM=DS;1;111;+PAGE\(2000070\)+COD_COR_CAIXA\(2\)+K-](http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=ds;1;111;+PAGE(2000070)+COD_COR_CAIXA(2)+K-)

| | | | | | | |
|------|-----------------|-------|-----------------|------------|-------|--------------------|
| 2593 | ABC BRAGA 'A' | 34-27 | AA ÁGUAS SANTAS | 04/06/2016 | 12:00 | PAV. F. SÁ LEITE |
| 2590 | AA ÁGUAS SANTAS | 31-23 | SPORTING CP | 28/05/2016 | 18:00 | PAV. ÁGUAS SANTAS |
| 2589 | SL BENFICA 'A' | 27-30 | AA ÁGUAS SANTAS | 21/05/2016 | 15:00 | ESC. QTA. MARROCOS |
| 2587 | AA ÁGUAS SANTAS | 36-21 | ABC BRAGA 'A' | 14/05/2016 | 15:15 | PAV. ÁGUAS SANTAS |

10.1.3. Classificação da Fase de Apuramento e da Fase Final

Na Tabela 12., podemos verificar a classificação das equipas confrontadas ao longo da fase de Apuramento e da fase Final. Estando a equipa de juvenis de Águas Santas a liderar tabela da classificação, em 2º lugar encontra-se o SL Benfica, em 3º lugar esta o ABC Braga e em último lugar, esta o Sporting CP.

Foi um final bastante competitivo e bastante equilibrada a nível das equipas, pois, aqui estão representadas as duas melhores equipas da zona Norte (Águas Santas e ABC Braga) e as duas das melhores equipas da zona Sul (SL Benfica e Sporting CP).

Tabela 12: Classificação das Equipas nas fases de apuramento e final. (Fonte: [HTTP://PORTAL.FPA.PT/FAP_PORTAL/DO?COM=DS;1;111;+PAGE\(2000070\)+COD_COR_CAIXA\(2\)+K-ID\(4646\)](http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=ds;1;111;+PAGE(2000070)+COD_COR_CAIXA(2)+K-ID(4646)))

| Fase Final | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------|-----|----|---|---|---|-----|-----|-----|
| | Pos | Equipa | Pts | JG | V | E | D | GM | GS | GD |
|  | 1 | AA ÁGUAS SANTAS | 10 | 4 | 3 | 0 | 1 | 124 | 105 | 19 |
|  | 2 | SL BENFICA 'A' | 9 | 4 | 2 | 1 | 1 | 105 | 99 | 6 |
|  | 3 | ABC BRAGA 'A' | 8 | 4 | 1 | 2 | 1 | 108 | 116 | -8 |
|  | 4 | SPORTING CP | 5 | 4 | 0 | 1 | 3 | 83 | 100 | -17 |

| CALENDRÁRIO & RESULTADOS | | | | | | | | | | |
|---|-----|------------------|-----|----|---|---|---|----|----|-----|
| Fase Apuramento | | | | | | | | | | |
| | Pos | Equipa | Pts | JG | V | E | D | GM | GS | GD |
|  | 1 | SL BENFICA 'A' | 6 | 2 | 2 | 0 | 0 | 64 | 51 | 13 |
|  | 2 | AA ÁGUAS SANTAS | 4 | 2 | 1 | 0 | 1 | 49 | 46 | 3 |
|  | 3 | CD B. PERESTRELO | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 45 | 61 | -16 |

11. Planeamento

11.1. Sistema de Jogo

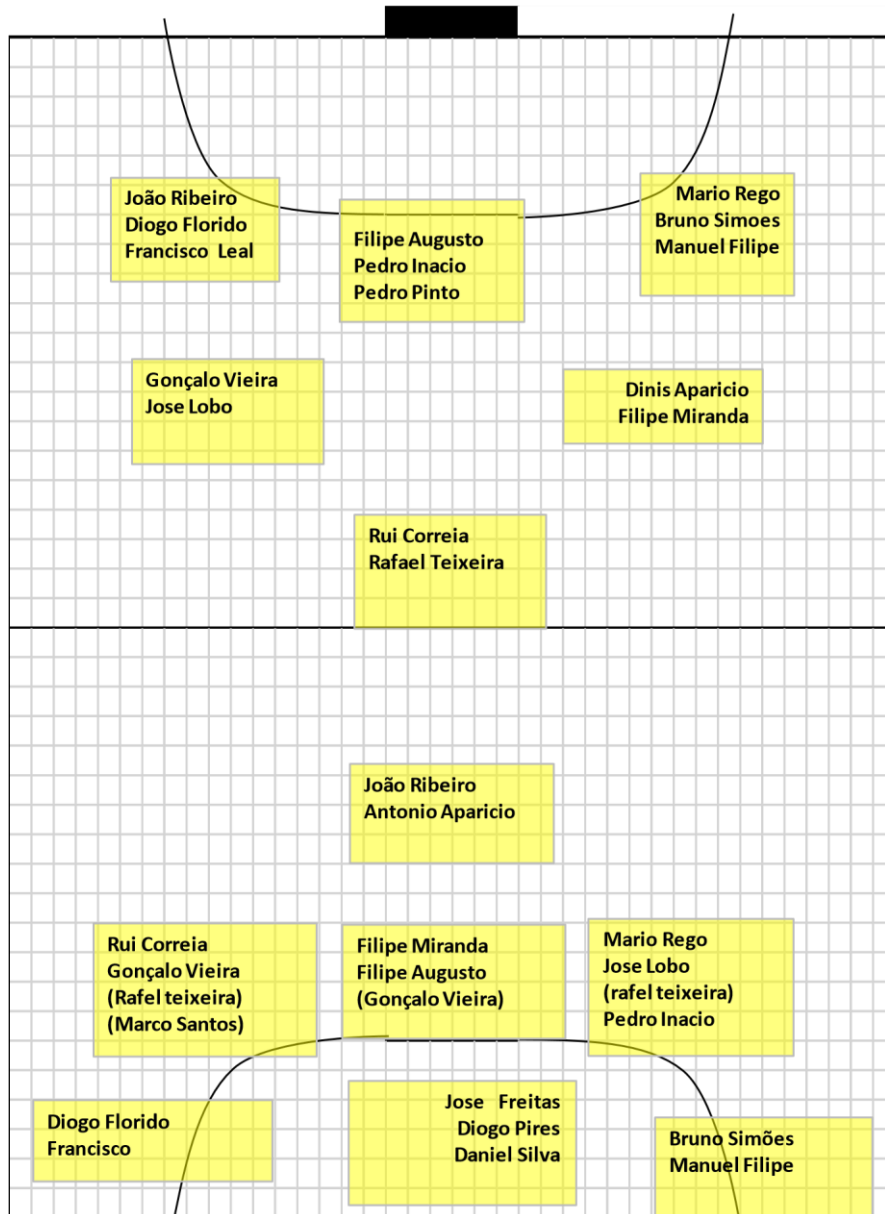


Figura 13: Modelo de Jogo

A figura 14. a cima representada mostra os modelos que são utilizados pelos Juvenis da Associação Atlética de Águas Santas, como se pode verificar os modelos mais utilizados são o 3:2:1 como esta apresentado logo no inicio da figura e o modelo de jogo 5:1 como esta representado no fim da figura. O 3:2:1 é utilizado como método defensivo e o 5:1 método defensivo e ofensivo. Dependendo do que o treinador

pretender, mas visto que são os modelos de jogo mais utilizados nos jogos, o treinador nos treinos trabalha bastante estas partes táticas. O 3:2:1 é utilizado pois adapta-se facilmente quando o adversário muda a sua forma de ataque, quando, por exemplo um jogador de posse de bola está constantemente a ser vigiado por dois defensores (inferioridade), dificulta o jogo dos atacantes na zona do remate e proporciona boas possibilidades para contra-ataque.

Já no sistema tático 5:1 é o básico e o mais utilizado, na parte defensiva os defensores saem pouco, até aos jogadores que estão a atacar e limitam-se mais aos bloqueios de longa distância. Na parte ofensiva os laterais esquerdo e direito saem até a linha dos nove metros e atacam o adversário com a bola. Com este comportamento ofensivo nasce uma defesa espática, ou seja, uma defesa que exige bastante movimento, com profundidade e largura, que passa de uma defesa 5 X 1 para uma 3 X 2 X 1 e volta para 5 X 1.

12. Atividades Complementares

12.1. XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

Ao longo do semestre fui assistindo a alguns congressos, formações e eventos desportivos.

Um dos primeiros congressos que assisti foram as “XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto” foram dois dias com convidados tremendamente importantes do ponto de vista científico e com a participação que foram de investigadores a estudantes de todo o país. Este congresso nacional teve como principal tema: “Psicologia do Desporto e do Exercício – da Investigação à Intervenção”. Tendo como subtemas discutidos a excelência no desporto, natureza e exercício na saúde e bem-estar, comportamento adaptativo em desporto e exercício numa abordagem das redes sociais; desenvolvimento pessoal e social no desporto; o medo de falhar em atletas.... Entre outros temas que foram debatidos cientificamente quer num ponto de vista de investigação quer do ponto de vista de intervenção.

Foram umas Jornadas de bastante relevância para enriquecer os nossos conhecimentos acerca da Psicologia do Desporto e, foi uma mais-valia termos esta oportunidade no Instituto Politécnico da Guarda, tendo em conta que as Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto são dos eventos mais importantes da psicologia do desporto em Portugal.



Figura 14: Cartaz das XVI Jornada da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.

12.2. Encontro do Desporto Integrado

Entretanto, ao longo do semestre foi também realizado um evento desportivo “Encontro do Desporto Integrado”, realizado pelos alunos do 3º ano de Desporto com o auxílio dos professores do mesmo. Esta atividade consistiu em trabalharmos e realizarmos atividades com pessoas que integram problemas físicos e psicológicos, desde idosos a crianças. Neste evento participaram bastantes instituições, como por exemplo a CERCIG, a BENTO MENI entre outros.

Realizaram-se diversas atividades, desde o Karaté, Futebol e Dança. Foi, um dia bastante agradável, diferente, principalmente de convívio com estas pessoas que nos dão uma grande lição de vida. Acima de tudo, conseguimos ter um bom relacionamento comunicativo com eles e todos divertiram-se imenso.



Figura 15: Participante no Encontro do Desporto Integrado



Figura 16: Instituição Bento Meni

12.3. Torneio de Natal em Fafe

Relativamente a eventos da entidade onde estagiei, participei no torneio de Natal, que foi realizado em Fafe, numa organização conjunta da Associação de Andebol de Braga e do Andebol Clube de Fafe, com o apoio da Camara Municipal de Fafe, tendo como equipas participantes o CCR Fermentões, o Xico Andebol, AC Fafe, ABC Andebol SAD, AAPL e Águas Santas.

O Aguas Santas apenas tinha começado a competir, tendo efetuado os dois jogos do seu grupo. De manhã jogou frente ao Póvoa de Lanhoso, tendo vencido tranquilamente por 19-48. De tarde jogou contra o Xico Andebol, tendo também vencido a partida por 21-33. Com estes resultados, o Aguas Santas ficou em 1º do grupo tendo defrontado, na Final do Torneio jogado pelas 16:45 horas, o líder do outro grupo, o Fermentões.



Figura 17: Torneio de Natal em Fafe

12.4. Andebol Mania

Nos dias 23 a 26 de março de 2016, realizou-se um torneio em São João da Madeira e as nossas equipas de juvenis e iniciados foram convidadas a participar.

Este torneio teve a participação de 120 equipas, das quais 60 equipas eram espanholas, 3 francesas e 57 portuguesas. No total, no torneio estiveram 1700 atletas presentes.

Ao longo destes 4 dias ficamos instalados numa escola secundária, onde dormíamos em sacos de cama e nos encontrávamos dispersos por toda a sala.

Desenvolveram-se várias atividades, como por exemplo, Best Trick Show, que consistiu na inscrição dos atletas das equipas, para realizarem uma brincadeira no remate. Esta atividade teve a participação do Quintana, guarda-redes de andebol no FC Porto, entre outros conhecidos na sua carreira profissional no andebol.

Outra atividade que desenvolveram foi uma festa de Andebol Mania Party, na qual se juntaram para o convívio todos os 1700 atletas, os dirigentes e os técnicos. Houve zumba, Dj's e muita musica para passar bem o resto da noite.

Relativamente às equipas, estas estavam distribuídas por grupos, cada grupo integrava em si 3 equipas, que realizaram jogos entre si. Quem ganhasse nesse grupo passava à fase seguinte. O Águas Santas ficou no grupo C, com mais duas equipas, sendo elas o Almada AC e BM Chapela (equipa espanhola). O nosso primeiro jogo foi com o Chapela e o Aguas Santas Ganhou o jogo por 31-14. De seguida, jogamos contra o Almada e ganhamos por 29-14 o que nos permitiu passar à fase seguinte. Nesta fase jogamos contra o Alavarium que acabámos por vencer. Competimos também contra o Perestrelo, uma equipa madeirense e, ganhamos por 23-20, tendo passado à final num confronto com o SL Benfica e ganhámos por uma grande diferença de golos.

O Aguas Santas foi, portanto, o vencedor do Torneio de Andebol Mania 2016 em Juvenis Masculinos. Também posso frisar, que o Águas Santas, no escalão de formação de iniciados, também saiu vencedor deste torneio.

Este torneio é bastante conhecido e divulgado tanto a nível nacional como internacional, tendo sido noticiado na Imprensa “Jornal Único”, que acabou por ser uma mais-valia tanto para a Associação Desportiva Sanjoanense como para a própria localidade de São João da Madeira, divulgando assim a sua cultura.



Figura 18: Equipa de Águas Santas Vencedores do torneio (Jovens e Iniciados treinadores e dirigentes)



Figura 19: Imprensa "Jornal Único"

12.5. SocNetV

O programa SocNetV é uma rede social Visualizer, multiplataforma, que analisa e visualiza as redes sociais, sob a forma de gráficos matemáticos. Nos gráficos estão representados os vértices, que representam os atores/ agentes e as arestas representam a sua relação. Este programa permite editar os dados das redes sociais através do ponto-e clique e analisar as propriedades sociais e matemáticas, produzindo relatórios para estas propriedades e visualizar assim, para a apresentação relevante de cada rede, as relações existentes.

Ao longo das aulas da unidade curricular de planeamento, fomos adquirindo bastante informação relevante para o nosso estágio. Os trabalhos realizados nesta unidade curricular foram baseados basicamente no nosso trabalho como estagiários na entidade escolhida. Neste contexto, o trabalho proposto para se realizar no SocNetV foi recolher informações, sobre as relações que os atletas da equipa, onde estou a estagiar, tinham entre si. Para tal, fiz um estudo em que realizei um teste Sociométrico integrando em si 3 questões e uma tabela para os inquiridos numerarem de 1 a 5 a relação para com os atletas.

12.5.1. Líder da Equipa

Na Figura 21., pode-se visualizar que os atletas em relação à questão “Na tua opinião qual é o atleta que consideras ter mais competência e perfil para líder da tua equipa?”, mencionaram o Rui Correia como resposta. E não o líder atual.

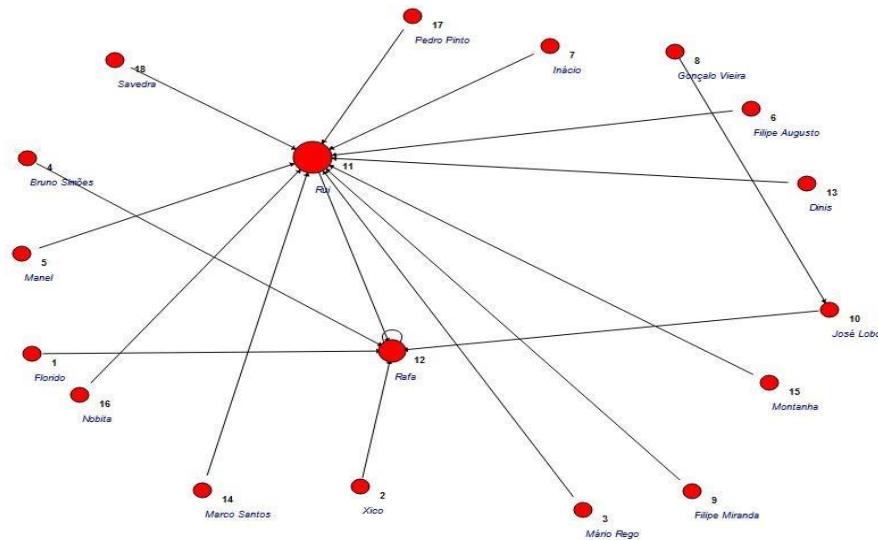


Figura 20: Líder da equipa com mais votos.

Como podemos verificar na Figura 21., apresenta que o Rui tem 11 votos pelos atletas para ser o líder. Já o Rafa, atual líder, tem 6 votos incluindo o dele. Isto devido ao facto da personalidade do Rui, sendo um rapaz inteligente, sabe o que fazer nos treinos e jogos, chama sempre à atenção dos seus colegas quando estes erram e, demonstra-se sempre capaz de lidar com os seus colegas de equipa nas jogadas. Foi o que verifiquei ao longo da época. A personalidade do Rui é mesmo essa, proporciona aos seus colegas de equipa confiança e constante motivação.

Embora haja alguns jogadores da equipa que consideram que o Rui, acha-se demasiado esperto quando cotejado com os outros elementos da equipa.

O Rafa é o líder da equipa não só pelo seu perfil, mas também pelos anos de prática desportiva no clube. Mas pode-se dizer que este jogador não tem o mesmo perfil que o Rui nos jogos e nos treinos. Devia ser mais ativo, mais responsável pelo papel que tem e motivar mais os seus colegas de equipa.

Em suma, pode-se constatar que o Rafa embora seja um bom jogador e relaciona-se bem com os colegas, a maioria deles, não o escolheu para líder. Já o Rui, é um

jogador que se dá bem com alguns colegas, mas não tanto como o Rafa e, foi o escolhido pela maioria.

12.5.2. Relações com os colegas de Equipa

Relativamente às relações que os jogadores têm uns com uns outros, de uma maneira geral todos os jogadores estabelecem uma boa relação, são jogadores bastante sociais e pacíficos. Embora haja, grupinhos nesta equipa, a maior parte dá-se bem.

Podemos verificar na Tabela 13., que o jogador Marco S., é um jogador que não tem resultados positivos em relação aos restantes colegas da equipa. Pelo que tentei entender, o Marco não se integrou com os colegas, como sendo jogador novo. Os restantes colegas deram-lhe as boas vindas com uma “praxe” digamos assim, à qual, este não reagiu bem e acabou por se afastar da equipa.

Como é óbvio, estes resultados refletem-se nos jogos e nos treinos. Com a minha presença nos mesmos tenho vindo a observar que aqueles que se dão melhor, são aqueles que realizam mais passes entre si tanto no jogo como nos treinos. Nos treinos em exercícios de grupo ficam na maior parte, juntos.

Durante o decorrer do jogo, verifiquei várias vezes que o Gonçalo V., embora tenha uma boa relação com a maior parte da equipa, em jogo acaba por ser individualista e faculta aos seus colegas outra maneira de agir para com ele. De modo, a que os colegas não lhe passem a bola, mesmo tendo um bom relacionamento com eles.

Outro exemplo que me deixou surpresa foi a resposta do Marco S., às questões que referiu que tinha um bom relacionamento com a equipa. Tendo em conta que os colegas não respondiam o mesmo, e eu observei nos treinos muitas vezes que ele não falava com ninguém, pondero que ele não respondeu corretamente ao que lhe foi proposto, talvez devido ao facto de não querer mostrar que não se integrou bem na equipa.

Tabela 13: Relações positivas e negativas que os jogadores estabelecem na equipa

| Jogadores | Diogo Florido | Xico | Mário Rego | Bruno Simões | Manel | Filipe Aug. | Inácio | Gonçalo V. | Filipe M. | José Lobo | Rui C. | Rafa | Dinis | Marco S. | Montanha | Nobita | Savedra |
|--------------|---------------|------|------------|--------------|-------|-------------|--------|------------|-----------|-----------|--------|------|-------|----------|----------|--------|---------|
| Diogo Flo. | | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| Xico | 5 | | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| Mário Rego | 4 | 5 | | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 |
| Bruno Simoes | 3 | 3 | 4 | | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 | 5 |
| Manel | 3 | 2 | 5 | 4 | | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| Filipe Aug. | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Inácio | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Gonçalo V. | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 |
| Filipe M. | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 |
| José Lobo | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Rui C. | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 |
| Rafa | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 |
| Dinis | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | | 5 | 3 | 5 | 5 |
| Marco S. | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | | 5 | 2 | 4 |
| Montanha | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | | 4 | 4 |
| Nobita | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | | 4 |
| Savedra | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | |
| Média | 4,25 | 3,56 | 3,93 | 3,81 | 3,87 | 4 | 4,12 | 3,81 | 4 | 3,81 | 3,93 | 4,37 | 3,87 | 4,18 | 4,06 | 4,5 | 6,62 |

| Legenda: | |
|----------|-----------|
| 1 | Muito má |
| 2 | Má |
| 3 | Normal |
| 4 | Boa |
| 5 | Muito boa |

12.5.3 Relações positivas e negativas na Equipa

A Tabela 14., apresenta os dados recolhidos às questões: “Indica os colegas com quem te relacionas melhor, referindo-os por ordem de preferência” e “Indica os colegas com quem te relacionas menos referindo-os por ordem de preferência”. A cor verde representa a relação positiva que cada jogador atribui e a cor vermelha representa a relação negativa que os jogadores atribuem aos seus colegas.

Podemos constatar que quem tem mais votos positivos é o Florido e o Rafa (líder). Contudo, não fico surpresa com esta votação, devido à personalidade dos dois. São jogadores bastante sociáveis com os seus colegas tanto em jogo e treinos, como fora deles. Os jogadores com mais votos negativos foram: o Manel, com 9 votos e o Marco S., com 12. Tendo em conta o conhecimento que tenho dos meus atletas, estes resultados não são surpresos. O Manel é o nosso ponta direito, é muito bom jogador, mas não é muito sociável, é uma pessoa que não fala muito e não se integra muito com os colegas. Com Marco S., (ex jogador da equipa) não se sabe se o motivo de ter saído da equipa terá a ver com este tipo de relação com os colegas, o que me parece que sim. E, também ao facto de não ser um jogador muito destacado.

Em relação aos restantes jogadores pode-se referir que são sociáveis e integraram-se bem na equipa e todos mantêm uma boa relação.

| Jogadores | Diogo Flo. | Xico | Mário Rego | Bruno Simoes | Manel | Filipe Aug. | Inácio | Gonçalo Vieira | Filipe M. | José Lobo | Rui C. | Rafa | Dimis | Marco S. | Montanha | Nobita | Savedra |
|-------------|------------|------|------------|--------------|-------|-------------|--------|----------------|-----------|-----------|--------|------|-------|----------|----------|--------|---------|
| Diogo Flor. | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Xico | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Mário Rego | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Bruno S. | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Manel | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Filipe Aug. | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Inácio | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Gonçalo V. | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Filipe M. | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| José Lobo | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Rui C. | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Rafa | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Dimis | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Marco S. | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Montanha | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Nobita | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Savedra | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ | █ |
| Nº de E.P. | 6 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 2 | 1 | 3 | 6 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| % | 35.3 | 17.6 | 11.7 | 17.6 | 17.6 | 11.7 | 17.6 | 29.4 | 11.7 | 5.9 | 17.6 | 35.3 | 23.5 | 11.7 | 5.9 | 11.7 | 17.6 |
| Nº de E.N. | 1 | 2 | 1 | 3 | 9 | 3 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 12 | 2 | 4 | 0 |
| % | 5.9 | 11.7 | 5.9 | 17.6 | 52.9 | 11.7 | 17.6 | 23.5 | 5.9 | 5.9 | 11.7 | 11.7 | 5.9 | 70.6 | 11.7 | 11.7 | 11.7 |
| Nº Total | 7 | 5 | 3 | 6 | 12 | 5 | 5 | 9 | 3 | 2 | 5 | 8 | 5 | 14 | 3 | 6 | 3 |

Tabela 14: Relações boas e mas entre a equipa.

Em suma, este teste sociométrico aplicado à equipa teve como intuito de perceber qual a relação que os jogadores mantinham entre si, ou seja, coesão de grupo, e se influenciava nos jogos e treinos. O que verificamos foi que a nível de jogo e treino existe uma maior parte de passes realizados entre os colegas que se dão melhor. Em exercícios de grupo os que têm uma boa relação juntam-se sempre. Pode-se verificar também que em algumas situações de jogo ou treino que não esteja a correr bem, os jogadores que não se dão tao bem protestam por um passe mal-executado ou por jogadas mal-executadas.

A nível de jogo a equipa demonstra ser bastante unida, compreendem que são uma equipa e que estão ali para ganhar e terem uma boa prestação. O importante é criar bom ambiente e correr tudo da melhor forma. Afinal, a equipa luta pelos seus objetivos que são os mesmos para todos os membros da equipa.

12.6. Observação das Sessões de Treino

Ao longo de diversas sessões de treino eu efetuava as tarefas de observação, visualizando o comportamento do treinador durante todo o treino. Fazendo todo o registo na folha de observação de estagiários que estava subdividida em 3 principais questões correspondentes ao perfil do treinador, relações interpessoais do estagiário e observação do treino (Gestão e Organização) (Anexo 6), na qual, teria que preencher tudo de acordo com o que estava a visualizar. Esta fase de observação foi bastante enriquecedora pois permitiu-me perceber como agir perante uma equipa e perante o treino.

12.7. Coorientação das Sessões de treino

Na fase de intervenção de coadjuvação ainda não intervinha completamente nas atividades. Nesta fase debatia exercícios com o treinador para aplicar nos treinos seguintes. Transmitia alguns feedbacks e o treinador ensinava-me a melhor maneira de interagir com os atletas e a melhor forma de lhes demonstrar os exercícios. Foi na iniciação desta fase que tive a oportunidade e a possibilidade de assistir aos jogos no

banco juntamente com o treinador principal, jogadores e técnicos. Realizando fichas de observação de jogo (Anexo8), estatística de jogo e relatórios de jogos.

Contudo, adquiri bastantes conhecimentos a níveis práticos e foi bastante enriquecedor para a minha próxima tarefa.

12.8. Orientação das Sessões de treino

Esta fase caracterizou-se por intervir nas sessões de treino sem a intervenção do treinador principal, na qual, este estava presente observando a minha intervenção. Nesta fase apliquei os meus conhecimentos adquiridos aos longos das unidades curriculares teóricas e práticas do curso na organização e gestão de treino. No início não foi fácil, eu não estava tão segura de mim mesma em transmitir os feedbacks aos atletas e em explicar exercícios. Deparava-me a divagar um pouco. Digamos que o nervosismo falou por si e tive alguma dificuldade em ter atitude. Com o passar dos dias, com mais sessões de treino, e em diálogo com os atletas e treinador, fui evoluindo cada vez mais, habituando-me à situação. Perdi literalmente o “medo” e ganhando a liderança. Ao longo das sessões de treino em que intervinha, tive que demonstrar um perfil de líder, mostrando confiança no que sabia, no que estava a explicar e a demonstrar. Pois sendo adolescentes de 16 e 17 anos, não é propriamente uma idade fácil de tolerar, principalmente sendo uma estagiária a dar treino, quando não estão habituados. Preocupei-me em todas as sessões de treino em ser bastante sucinta na maneira como me expressava e em todos os exercícios que apliquei optei sempre por demonstrar e depois executar.

Baseei-me imenso nos critérios de êxito de treino, sendo eles : potenciar o tempo de empenhamento motor, favorecer um bom clima de aula, quantidade e qualidade de feedbacks, organização e gestão de treino, tal como nos é reportado por Casanova (2013).

Eram 18 atletas e só tínhamos meio campo, pois juntamente treinávamos com os juniores, e tive que adaptar os exercícios ao espaço e muitas vezes, como refere Casanova (2013) improvisar o imprevisto.

Os planos de treino que preparava e a forma como eram dados dividia-se em 3 partes: a primeira caracteriza-se por condição física, na qual realizava exercícios de aquecimento, a segunda caracteriza-se pela parte fundamental, na qual, realizava exercícios que se enquadrassem à parte técnica e tática que era suposto trabalhar

naquele dia e, por fim e terceira parte caracterizava-se pelo retorno à calma onde era feito os alongamentos e dialogo com os atletas. A estrutura do plano de treino que realizei foi com base nas aulas práticas e teóricas que tivemos ao longo do curso.

12.9. Sessões de treino planeadas

Os planos de treino que organizava sempre que intervinha iam de acordo com dia, ou seja, se fosse uma terça-feira aplicava exercícios de carga física, quarta e quinta era mais parte tática defensiva e um pouco físico e sexta trabalhávamos o sistema tático ofensivo com algum treino físico. Quando intervinha a nível físico baseava-me na teoria de Xesco Espar, começando pela resistência, força, recuperação e por fim velocidade. Como se pode verificar na Figura 12.

12.10. Projeto Proposto à Entidade

Ao longo da época e de acordo com o regulamento de estágio, tive que propor um projeto à entidade. Neste contexto, decidi realizar um torneio de Andebol praia entre os escalões juvenis e juniores, com o intuito de ajudar uma associação “ A casa do Caminho” que acolhe crianças, com bens alimentares. Ou seja, as pessoas que fossem assistir ao jogo teriam de contribuir com bens alimentares. A atividade foi realizada no dia 25 de Junho, teve duração de um dia, das 14:30h ate as 18:30h. Esta atividade foi realizada na praia de Matosinhos. No final da atividade realizei um mini questionário para saber a opinião das pessoas acerca da atividade. Em geral, os resultados do questionário foram bastante positivos, tornando assim a atividade realizada bastante bem sucedida. O mini-questionário e os resultados do mini-questionário encontram-se no dossier de estágio.



Figura 21: Torneio de Andebol Praia



Figura 22: Pais, Técnicos e alguns Dirigentes.

13. Considerações Finais

Numa breve análise, desde o início da época que comecei a acompanhar os juvenis, todos eles conseguiram melhorar em todos os níveis - físico, técnico, tático ou psicológico. Estes desenvolvimentos, logicamente, não foram iguais para todos, mas no fundo saíram mais reforçados depois de uma dura e longa época desportiva.

Um grupo de atletas de média - alta qualidade, alguns (poucos) com possibilidade de chegar a equipa júnior. Entretanto verificaram-se algumas desistências, de 3 jogadores, devido, talvez, a algumas dificuldades, a reduzida motivação e pouca facilidade em se integrar com a equipa. Individualmente aqueles que ficaram até à final conseguiram melhorar os seus índices em todos aspetos.

Ao nível competitivo estivemos muito bem, começamos a ganhar todos os jogos, tivemos dois empates, um com o ABC Braga e o Benfica, pois, eram as equipas que estavam ao nosso nível e dificultavam as nossas formas de jogar, mas nós também não tivemos uma boa prestação. Ganhamos 36 jogos em toda a época e perdemos 3 jogos.

Relativamente aos torneios em Fafe e em S. João da Madeira, ganhamos os torneios ficando em primeiro lugar. Depois do torneio de S. João da Madeira tivemos uma fase em que vacilamos um pouco, foi notório não só nos jogos, mas, também nos treinos.

Na 1ª fase da zona 1, que é a zona norte, em 10 equipas, 3 foram apuradas, incluindo a nossa, que ficou em 2º lugar. Na 2ª fase, em 6 equipas, o Águas Santas passou para a fase de apuramento. Foi uma fase bastante complicada, pois foi onde perdemos jogos que não devíamos ter perdido, para passar à fase final diretamente, mas, tivemos ainda a fase de apuramento para demonstrarmos realmente a nossa qualidade. Foi então, que vencemos a equipa do Perestrelo e conseguimos passar à final com o Benfica. Na fase final tudo mudou, tivemos que mobilizar as capacidades volitivas e emocionais dos juvenis e trabalhamos imenso nos treinos em termos físicos, táticos e psicológicos. O objetivo era ganhar, pois, na verdade, era isso que todos nós queríamos. Vencemos todos os jogos da final, com uma boa vantagem de golos, sendo Campeões Nacionais de Juvenis Masculinos da 1ª Divisão, em casa contra o Benfica.

No que diz respeito à estatística, na 1ª fase obtivemos 53 pontos, tivemos 17 vitórias, 1 empate, 600 golos marcados e 361 sofridos. Na 2ª fase obtivemos 28 pontos, 9 vitórias, 1 derrota, 283 golos marcados e 221 sofridos.

Na fase de apuramento obtivemos 4 pontos, 1 vitória, 1 derrota, 49 golos marcados e 46 sofridos.

Na fase final acabámos com 14 pontos, 4 vitórias, 2 derrotas, 180 golos marcados e 154 sofridos.

Estatisticamente poderei referir que se verificou um saldo positivo em relação a vitórias e derrotas e em relação a golos marcados e sofridos. Contudo, devido à média elevada de golos sofridos, devo referir que esta última não a considero uma prestação boa, apenas aceitável, na medida em que conseguimos marcar mais do que sofremos.

Em relação aos jogadores, quero realçar que começámos a época com 20 jogadores com idade de juvenis e um, que é o Guarda Redes de iniciados, e representava a equipa de juvenis sendo dotado de uma boa estrutura física (tendo em conta que este guarda-redes de 15 anos, jogou este ano nos juvenis porque tinha estrutura para jogar no escalão superior) ainda que ele também tenha efetuado alguns jogos pelos iniciados (sempre que foi necessário). Relativamente aos jogadores juvenis, alguns irão subir de escalão devido à boa qualidade que têm, e podem mesmo chegar a seniores, se realmente quiserem trabalhar para isso.

Contudo, chegamos a meio da época com a desistência de 3 jogadores, ficando então com 17/16. Devido ao facto, do atleta D.P. ser uma exceção, só ia aos treinos quando podia, e levava a modalidade para se distrair (por questões de saúde), embora também em alguns jogos que não tivessem grande importância jogasse. Isto, devido ao facto de lhe ter aparecido leucemia e ter passado por bastantes fases difíceis (eu ainda não estava presente na estrutura do clube quando esta situação ocorreu), fui informada que este atleta, só iria treinar ou jogar, para distração, embora antes, ele tenha sido mesmo atleta competitivo da equipa.

Foi uma época um pouco difícil em termos de gestão da equipa, tivemos fases de vacilação, como é óbvio, mas tivemos que encarar os restantes jogos de outra maneira, pois não se pode ganhar tudo, e foi com as derrotas que tivemos, que nos tornou mais fortes, e nos fez aperceber, que de facto temos mais qualidade e que foi por isso que chegamos onde chegamos. Com isto, aprendi, como treinadora/estagiária, a superar dificuldades e a colaborar no desenvolvimento harmonioso dos nossos jovens.

14. Conclusão

Concluído o relatório de estágio tenho que referir que o estágio realizado foi uma mais-valia para a nossa futura vida profissional, pois proporciona-nos uma experiência única e enriquecedora, na qual podemos aplicar todos os conhecimentos teóricos que fomos adquirindo nas unidades curriculares lecionadas ao longo da formação académica.

Como é óbvio tenho muito que aprender, que crescer, e provavelmente irei errar, mas só assim é que me torno experiente o suficiente para exercer as funções que desejo vir a executar. E, é preferível errar agora, se isso tiver de acontecer, enquanto estou nesta fase de aprendizagem do que mais tarde em contexto profissional.

Ao longo do meu estágio tive a sorte de ter pessoas fantásticas a acompanharem-me e que em muito me ajudaram a progredir cada vez mais, ajudaram-me a ser capaz de concluir este relatório com determinação, quase num trabalho de contrarrelógio, e contribuíram de alguma forma, para me vir a tornar numa boa profissional.

Foram momentos de muitas emoções, principalmente nos jogos, criei, sem dúvida, ligações sociais com os jogadores, treinadores e restantes dirigentes da Associação. Criei laços de amizade que nunca esquecerei. E sei, que se algum dia precisar, eles irão estar presentes para me ajudar.

O treinador principal, Vladimir, muito experiente, sem dúvida das melhores pessoas que conheci, é um treinador exemplar, sabe ter atitude perante os jogos e perante todas as situações que nos apareceram ao longo da época. Aprendi imenso com ele e, embora tenha tido algumas dificuldades na realização de planos, ou no perceber de táticas, ele sempre me explicou tudo muito assertivamente, com a máxima paciência e dedicação. Tive também dificuldade em lidar com a equipa, pois nos inícios quando intervinha nos treinos eles não prestavam atenção às informações que lhes transmitia, o facto de estarem a ser mandados por uma treinadora estagiária quase da idade deles, também não ajudou muito e claro, nesta fase da adolescência é complicado. Mas, em conversa com o treinador e com os jogadores, com o passar do tempo a minha intervenção melhorou bastante, pois os jogadores perceberam que eu estava a fazer o

meu trabalho e também contribuíram de alguma forma para que corresse bem. Foi uma experiência bastante enriquecedora apesar de fases de altos e baixos que tive.


Com os atletas, o facto de estar sempre presente nos jogos e treinos, acabou por me permitir estabelecer uma boa relação com eles. Quando eles tinham alguma lesão, ou alguns problemas familiares ou escolares, ou até mesmo má prestação no jogo, eu preocupava-me com eles e tentava motivá-los e interessava-me de facto, pelas fases que eles estavam a passar, pois isso contribui bastante a sua prestação nos jogos e treinos. E, um treinador, não é só alguém que aplica treinos e é firme para com os atletas. Ser treinador é importar-se com os seus atletas, conhecer os seus atletas e percebê-los, pois, só assim se consegue ajudar a melhorar a prestação e performance deles. E, aprendi imenso nesta equipa, nesta associação, nesta “família” por assim dizer. Claro que aprendi muito mais, sobre aspetos técnicos, táticos e físicos que não tinha tanta noção anteriormente, mas com esta experiência de estágio abri novos horizontes em relação à modalidade e ao treino desportivo em si. Enriqueci, sem dúvida, os meus conhecimentos e, de alguma maneira, sei que me vai beneficiar bastante tanto a nível profissional, como pessoal.

15. Referências Bibliográficas


- **Associação Atlética de Águas Santas.** <http://www.aaasantas.com/portal/> (Acesso a 19 de Outubro de 2015);
- **Araújo, J.** (1995). Manual do Treinador do Desporto Profissional: Campo de Letras, Porto.
- **Casanova, J.** (2013). Apontamentos académicos de apoio à Unidade Curricular de Pedagogia do Desporto. Guarda: ESECD;
- **Ferreira, Cíntia Ramari.** Análise técnico-tática de handebol de equipas da categoria cadete / Cíntia Ramari Ferreira. -- Campinas, SP: [s.n], 2008.
- **Garcia, J.** (2000). Balonmano Alternativas y Factores para la mejora del aprendizaje. Gymnos Editorial.
- **Garcia, J.** (2000). Balonmano Perfeccionamento e Investigación. Inde Publicaciones.
- **Garganta, J & Oliveira, J.** (1997). Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. (eds.) Universidade do Porto.
- **MATOS, Jeferson.** Ensino-Aprendizagem para o desenvolvimento das capacidades de jogo no handebol. 2010;
- **Esteves, P.** (2013). Apontamentos académicos de apoio à Unidade Curricular Planeamento de Treino. Guarda: ESECD;
- **Esteves, P.** (2013). Periodização do Treino. Apontamentos académicos de apoio à Unidade Curricular Planeamento de Treino. Guarda: ESECD
- **Silva, F.** (1998). Planeamento e periodização do treinamento desportivos: mudanças e perspectivas, In F. Martins da Silva (Org.), *Treinamento Desportivo – Reflexões e experiências* (pp. 29 – 47). João Pessoa: Editora Universitária João Pessoa: UFPB.
- **Site Oficial da Federação de Andebol de Portugal.** (s/d). Competições. Consultado em 15 de Junho de 2016 em [http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=DS;1;geral.111;+PAGE\(2000067\)++KCATEGORIA\(298\)+K-CODIGO\(\)+RCNT\(20\)](http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=DS;1;geral.111;+PAGE(2000067)++KCATEGORIA(298)+K-CODIGO()+RCNT(20))
- **Wagner H. et al.** (2014). Individual and team performance in team-handball: a review. *Journal of Science Sports & Medicine.*

Anexos


Anexo I- Plano de Estágio

| | | |
|--|---|---|
|  | <p>PLANO DE ESTÁGIO</p> <p>Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p> | <p>MODELO GESP.018.02</p> |
| <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 Treinador Estagiário.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Andebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p> | | |
| <p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p> | | |
| <p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Marina Alexandra Vila Coutinho</u> N.º de estudante: <u>520102</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>TERESA JENSEN</u> N.º de func.: _____</p> <p>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: _____ N.º de cédula profissional: _____</p> | | |
| <p>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</p> | | |
| <p><u>Adquirir e aperfeiçoar os conhecimentos acerca da metodologia; Desenvolver habilidades e competências na área do treino; Desenvolver aptidões profissionais da formação; Transmitir e promover à entidade uma realização de novos projetos; refletir e avaliar as várias intervenções profissionais e readaptar procedimentos sempre que necessário.</u></p> | | |
| <p>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</p> | | |
| <p><u>Observar e analisar os métodos de trabalho do treinador de escalação de formação juvenis; Aplicar métodos de treino, sobrepor novos métodos e atividades de treino na instituição; Progredir a aquisição de competências práticas e técnicas, observadas pelo treinador; Expressar o que pretende de uma boa forma e eficaz e sucinta; Possuir e evoluir para a eficiência; Estabelecer um clima ideal; Transmitir feedback's bons ou menos bons; Contribuir no desenvolvimento da equipa e por fim, dirigir, corrigir e motivar os jogadores.</u></p> | | |
| <p>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</p> | | |
| <p>1.ª fase: <u>Observação</u> Início: <u>05/09/2015</u> D D M M A A A A</p> <p>2.ª fase: <u>Intervenção</u> Início: <u>05/12/2015</u> D D M M A A A A</p> <p>3.ª fase: <u>Reflexão</u> Início: <u>16/03/2016</u> D D M M A A A A</p> | | |
| <p>5. ASSINATURAS</p> | | |
| <p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>12/10/2015</u> Data</p> <p><u>Marina Coutinho</u> (assinatura)</p> | <p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>12/10/2015</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p> | <p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p>_____ Data</p> <p>_____ (assinatura e carimbo da Entidade)</p> |

Anexo II- Convenção de Estágio

| | | |
|---|---|-------------------------------------|
|  Politécnico da Guarda <small>Polytechnic Institute of Guarda</small> | CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados | MODELO 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> | | |
| Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente) | | |
| 1. INTERVENIENTES | | |
| ESTUDANTE: | | |
| Nome: <u>Marina Alexandra Vilela Coutinho</u> <input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>1500202</u> Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>9119727131517</u> E-Mail: <u>marinacoutinho95@outlook.pt</u> | | |
| No IPG, sob orientação de: | | |
| Docente orientador: <u>Teresa Sousa</u> N.º func.: _____ Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ (quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG | | |
| ENTIDADE: | | |
| Denominação: <u>ASSOCIAÇÃO ATLETICA DE AGUAS SANTAS</u> NIF: <u>50116508</u> E-mail: <u>GERAL@AGUASSANTAS.NET</u> Morada: <u>RUA FERREIRA DE CASTRO 84</u> Código postal: <u>4425-1083</u> Localidade: <u>AGUAS SANTAS - MAIA</u> Telefone: <u>229719060</u> Telemóvel: _____ Fax: _____ Supervisor: <u>PAULO NUNO MABALASS FALIA ARAUJO</u> Habilitações académicas: <u>LICENCIATURA</u> Cargo/Função: <u>TREINADOR DE SENIORES</u> Telf. direto: _____ E-mail: _____ | | |
| 2. PERÍODO | | |
| Estágio a realizar entre: <u>10/10/2015</u> e <u>30/06/2016</u> Duração: <u>10 MESES</u> | | |

Anexo III- Sessão de Treino

|  Sessão de Treino do Águas Santas (Juvenis) | | | | |
|---|----------|--|---|---------------------------------------|
| Objetivo geral de treino: Trabalhar sistema técnico e tático. Trabalho de Defesa coletiva, individual e de grupo. | | | Data: 10/12/2015 Microciclo: 14 Hora: 20:30 Tipo: competição Nº de Atletas: 19 Sessão: 1 | |
| | Objetivo | Descrição | Esquema | |
| Parte inicial | | Conversa; Aquecimento; Aquecimento dos GR. | Jogo de passes 3x3, em espaço limitado. Estimular o trabalho de técnica e tática dos GR's. | |
| Parte fundamental | 1ª Parte | Técnica, tática individual defensiva | Trabalho de 1x1 para estimular a TTI defensiva. Defesas condicionadas com uma bola nas mãos, em espaço limitado. Aproveitar o campo todo. | |
| | 15' | Defesa Grupal | Trabalho 2x2 defensivo em espaço limitado, mais o respetivo contra ataque. Criação de várias zonas no campo. | |
| | 15' | | Trabalho 3x3 em <u>várias</u> zonas do campo. | |
| 2ª Parte | | | Trabalho coletivo de defesa 6:0 e 5:1 | |
| Parte final | 2ª Parte | | | Trabalho coletivo de defesa 6:0 e 5:1 |
| | 3ª Parte | Jogo - Treino | Jogo com os Juniores | |

Anexo IV- Relatório de Jogo

Data: 1ª Jornada 26/09/2015

Hora: 15:15



(ABC vs Águas Santas)

O jogo com o ABC faz parte de um jogo para Campeonato Nacional de Juvenis. O ABC tem uma equipa forte e bastante equilibrada, classifica-se no 2º lugar, abaixo de nós. Por isso é um jogo que o Águas tem sempre precaução.

Antes do jogo, visualizamos um vídeo passado com o ABC para recordarmos a tática do nosso adversário e para saber como os jogadores devem agir. Contudo, esta é uma das equipas que joga a sistema defensivo 3:2:1 e nos obriga, por vezes a utilizar esse sistema tático. No início da primeira parte começamos o jogo no sistema ofensivo 5:1 recuando logo para a defesa, defendendo também a 5:1. Neste jogo, a equipa teve algumas dificuldades, pois estava bastante desconcentrada, não havia ataques, transições e circulação de bola rápido. A equipa adversária estava a pressionar bastante os nossos jogadores. Ao intervalo estávamos empates 2525. Na 2ª parte, já fizemos uma melhor prestação, os jogadores já estavam a cooperar uns com os outros, já havia mais concentração no que estavam a fazer, a equipa correspondeu às exigências que o treinador principal implicava. Embora não tenha sido fácil, a equipa fez um bom trabalho e por isso ganhamos por 36-33.

Anexo V- Teste Sociométrico

Teste sociométrico

1 – Indica quem são os colegas da tua equipa com os quais tens uma melhor relação, selecionando-os por ordem de preferência?

1- _____
2- _____
3- _____

2 – Indica quais são os atletas da tua equipa com que te relacionas menos bem ou de quem estás mais distante no relacionamento pessoal, selecionando-os por ordem de distanciamento?

1- _____
2- _____
3- _____

3 – Na tua opinião qual é a atleta que consideras ter mais competência e perfil para ser líder da equipa?

1- _____

4- Avalia os teus colegas de 1 a 5 relativamente a tua relação com ele. Sendo que 1 - muito má; 2 – má; 3 – Normal; 4- Boa; 5 – Muito Boa;

| | | | |
|----------------|--|-------------------|--|
| Diogo Florido | | Filipe Miranda | |
| Francisco Leal | | José Lobo | |
| Mário Rego | | Rui Correia | |
| Bruno Simões | | Rafael Teixeira | |
| Manuel Filipe | | António Aparício | |
| Filipe Augusto | | Marco Santos | |
| Pedro Inácio | | José Freitas (GR) | |
| Gonçalo Vieira | | Daniel Silva (GR) | |

Nome: _____

Anexo VI- Folha de Observação do Estagiário

Folha de Observação de Estagiários

Nome do treinador Vladimir

Data da Observação 11 / 02 / 2016 N.º de treinador _____

Nome do Coordenador no local de estágio _____

| | |
|----------------|-----|
| Não observado | NO |
| Acontece | Sim |
| Não acontece | Não |
| Não satisfaz | 1 |
| Satisfaz pouco | 2 |
| Satisfaz | 3 |
| Bom | 4 |
| Muito bom | 5 |

Legenda

A. PERFIL DO TREINADOR

Pontualidade e assiduidade - O Coordenador é assíduo e pontual, chegando às instalações com a antecedência necessária para se assegurar que todas as condições para a realização das sessões de treino estão reunidas.

1.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Pro-atividade - O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao projeto.

2.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Autoconfiança - O treinador apresenta uma postura positiva em relação às próprias capacidades e desempenho estando consciente da responsabilidade imposta pelo projeto mas sentindo-se capaz de alcançar os objetivos.

3.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Capacidade para Assimilar Conhecimentos - O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação contínua, aplicando no terreno as correções indicadas.

4.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Capacidade de adaptação a vários contextos e Ambientes - O treinador demonstra capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação, tomando as decisões corretas e passando sentimentos de segurança.

5.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Dedicação - O treinador está envolvido no projeto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as atividades decorram normalmente e o projeto saiam sempre dignificados.

6.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Responsabilidade - O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e ao projeto.

7.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Capacidade de organização - É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planear de forma eficaz e eficiente, os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.

8.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Ética profissional - Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo

9.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Conhece e respeita as normas do projeto, mantendo altos níveis de empenho e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas com educação.

B. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

| | | | | |
|------------------------------------|--|----|-------------------------------------|-----|
| 1. O estagiário é... | Assertivo | NO | <input checked="" type="checkbox"/> | Não |
| | Demonstra afeto | NO | <input checked="" type="checkbox"/> | Não |
| | Exigente | NO | <input type="checkbox"/> | Não |
| | Recompensador | NO | <input type="checkbox"/> | Não |
| 2. Com os Técnicos... | Aceita opiniões | NO | <input checked="" type="checkbox"/> | Não |
| | Motiva/participa na partilha de experiências | NO | <input checked="" type="checkbox"/> | Não |
| | Auxilia colegas quando necessário | NO | <input checked="" type="checkbox"/> | Não |
| 3. Com os encarregados de educação | Educado | NO | <input checked="" type="checkbox"/> | Não |
| | Demonstra cordialidade | NO | <input checked="" type="checkbox"/> | Não |
| | Facilidade de comunicação | NO | <input checked="" type="checkbox"/> | Não |

OBSERVAÇÃO DO TREINO

A. Gestão e Organização Inicial

- Planeamento** - O treinador responsável tem o treino devidamente planeado.
1. em folha própria para o efeito. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do início da sessão.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | <input checked="" type="checkbox"/> |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
- Pontualidade** - O treino começa à hora pré-determinada sendo pontuais treinadores e atletas. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras desnecessárias.
- 2.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | <input checked="" type="checkbox"/> |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
- Locais de reunião** - Os locais de reunião são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são conhecidos dos atletas.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | <input checked="" type="checkbox"/> |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
- Acessibilidade e Prontidão dos Materiais** - Os materiais e as estações estão montadas ou são facilmente acessíveis.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | <input checked="" type="checkbox"/> |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
- Controlo ativo da prática dos alunos** - O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | <input checked="" type="checkbox"/> |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
- Utilização do espaço de treino** - De uma forma geral e nas diversas fases do treinos, existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de prática em função dos objetivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|-------------------------------------|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | <input checked="" type="checkbox"/> | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|-------------------------------------|---|
- Relacionamento e Orientação Estagiário / Assistente** - Os estagiários/assistentes têm um papel ativo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes acessíveis.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Parte Inicial (Aquecimento)

- Adequação da duração e intensidade** - a duração é adaptada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|-------------------------------------|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | <input checked="" type="checkbox"/> | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|-------------------------------------|---|
- Adequação aos objetivos do treino** - existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional mas principalmente emocional e intelectual para os objetivos do treino.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | <input checked="" type="checkbox"/> |
|----|-----|-----|---|---|---|---|-------------------------------------|

Utilização do espaço de treino - existe uma gestão e um aproveitamento

3. correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Planeamento - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objectivos; São acauteladas as situações de atletas que chegando atrasados têm de ser enquadrados no treino.

4.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Controlo activo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática

5. potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

C. Parte Principal

1. **Adequação da duração e intensidade** - a duração é adoptada aos objectivos e respeita a nossa metodologia de treino.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Adequação aos objectivos de treino - existe relação entre os objectivos dos

2. exercícios utilizados e os objectivos da sessão respeitando a nossa metodologia e assim garantindo o processo de aprendizagem.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Utilização do espaço de treino - existe uma gestão e um aproveitamento

3. correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Planeamento - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objectivos; São acauteladas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem de treino.

4.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Controlo activo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática utilizando de forma correcta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc), nunca esquecendo os aspectos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional; compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

5.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Princípios de jogo - os exercícios propostos levam à construção da nossa "Grelha de Hierarquização de Princípios" e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.

6.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Metodologia de Treino - os exercícios apresentados assentam

7. primordialmente em formas jogadas com a presença das várias linhas de força do jogo e em função do objectivo (baliza).

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Tomada de decisão - os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os alunos passem por um conjunto de situações "abertas" que potenciem o correcto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.

8.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Multilateralidade - os exercícios apresentados têm em conta a necessidade

9. de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.

| | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Anexo VII- Recolha Estatística

Δ - Não passa
 ○ - Passou

Associação Atlética de Águas Santas
Recolha estatística

Escalão: Juvenis Data: 28/05/2016 Adversário: Sporting Local: Pavilhão de Águas Santas

15 - 10
 Final 31-23

| N.º | Nome | Disciplina | | | Posições | | | | | | | Atos no jogo | | |
|-----|------------------|------------|----------|---|-----------|-----------|----------|-----------|---------|---------------|--------|--------------|--|---|
| | | A | 2.º Esc. | D | 1.ª Linha | 2.ª Linha | 7 Metros | C. Ataque | Assist. | Falta Técnica | T.M. | Atos Def. | | |
| 1 | Daniel Silva | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Diogo Florido | X | X | | ●●●● | | | | | | | | | |
| 6 | Rafael Teixeira | | X | | | ●●●●●● | | | | ●●● | | | | |
| 7 | Rafael Borges | | X | | ●●●●●● | ● | | | ●●●● | | ●○ | | | X |
| 8 | Bruno Simões | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Diogo Aguiar | X | X | | ●●● | ●●●●●● | | | | | | | | |
| 10 | Filipe Augusto | | X | | | | | | | | | | | |
| 11 | Rafael Pinto | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Alexandre Aguiar | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Severino | | X | | | | | | | | | | | |
| 20 | Jose Lobo | | | | ●● | ●●●●●●●● | ●● | | ●●● | | ●●●●●● | ●● | | |
| 21 | Georgalva | | X | | | | | | | | | | | |
| 22 | Filipe Miranda | | X | | | | | | | | | | | |
| 23 | Rafael Tavares | | | | ●●●●● | | | | | | | | | |
| 34 | 20 faltas | | | | | | | | | | ●●● | ● | | |

| Data | Quantia | 2.ª linha lateral | 2.ª linha centro | 3.ª linha | 7 metros | Centro |
|------|---------|-------------------|------------------|-----------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Assistências marcadas de contrários

| | Sofrido | Marcado |
|---------------|---------|---------|
| Superioridade | | |
| Inferioridade | | |

N.º - Nolita

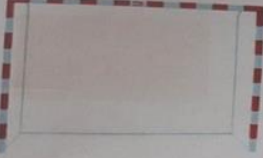
N.º - Montanha

N.º - Alex


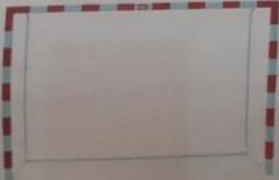
Marcha do marcador:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Remates Falhados:




Defesas e falhas dos Guarda Redes:




Observações:

Observações:


Recuperações de Bola



Perdas de Bola



Finalização/ Remates



Nº de Vezes:

| | |
|-----|------|
| Z1: | Z7: |
| Z2: | Z8: |
| Z3: | Z9: |
| Z4: | Z10: |
| Z5: | Z11: |
| Z6: | Z12: |

Observações:

Anexo IX: Certificado XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.

XVI JORNADAS
da Sociedade Portuguesa
de Psicologia do Desporto

6e7 Novembro
2015

Certifica-se que Marina Coutinho 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
Constantino Mendes Rei
Prof. Doutor Constantino Mendes Rei

O Presidente da SPPD
Duarte Araújo
Prof. Doutor Duarte Araújo

    Organização