

POLI TÉCNICO GUARDA

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

RELATÓRIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**Beatriz Monteiro Canhoto
Junho / 2023**

POLI TÉCNICO GUARDA

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

RELATÓRIO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADA EM DESPORTO**

Coordenador de Estágio: Professor Jorge Casanova

Tutor de Estágio: Professor Luis Pinto

Beatriz Monteiro Canhoto

Junho / 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

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

Relatório de Estágio em Treino Desportivo



O presente relatório surge no âmbito do 3º ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como princípio para a obtenção do grau de Licenciada em Desporto juntamente com a obtenção do grau I enquanto treinadora de Voleibol.

Coordenador de Estágio: Professor Jorge Casanova

Tutor de Estágio: Professor Luis Pinto

Beatriz Monteiro Canhoto

Junho / 2023

Ficha de identificação

Instituição de Formação: Instituto Politécnico da Guarda (IPG) – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Presidente do IPG: Professor Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas

Diretor da ESECD: Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos

Diretor do Curso: Professora Doutora Teresa Fonseca

Docente Coordenador: Professor Jorge Casanova

Cédula de treinador: 30725

Endereço: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro n° 50 6300-559 Guarda

Contacto Telefónico: +351 271 220 100

Correio eletrónico: ipg@ipg.pt

Entidade Acolhedora: SENA Clube

Endereço: Escola Secundária de Seia, Rua Alexandre Hérculano s/n°

E-mail: senaclube@gmail.com

Contacto: 964 117 117

Tutor de Estágio: Professor Luís Fernando Saraiva Pinto

Habilitações Académicas: Licenciado em Educação Física

Grau de Treinador: Grau II

Cédula Profissional: 3413

Discente: Beatriz Monteiro Canhoto

Número de Aluno: 1703592

Curso: Licenciatura em Desporto – Menor de Treino Desportivo

Data de início: 1 de setembro de 2022

Fim de estágio: 5 de Junho

Número total de horas: 552h

Agradecimentos

Com o aproximar do término da minha licenciatura, e após uma reflexão é facilmente perceptível que ao longo destes anos de licenciatura houve tempo para muita coisa, nomeadamente para sorrisos e lágrimas à mistura, existindo em alguns momentos o pensamento de desistir, mas nunca dei asas a esse sentimento, uma vez que pretendia licenciar-me e por mais difícil que estivesse, não devia optar pelo caminho mais fácil, a desistência. Fui à luta com muita persistência e hoje, olho para trás e posso dizer, que não foi fácil esta caminhada, mas consegui.

É importante enfatizar que esta caminhada não foi individual, pois houve sempre muitos momentos de partilha de conhecimentos, de ideias, entre outros, com o corpo docente do IPG, com colegas de turma, familiares e amigos.

Quero começar por agradecer à minha família, principalmente à minha mãe e ao meu avô materno que sempre me apoiaram em tudo o que conseguiam, e por acreditarem em mim e nas minhas capacidades, de forma a não desistir do que realmente pretendia.

Em segundo lugar, quero agradecer, do fundo do coração, ao meu coordenador, professor Jorge Casanova, por toda a ajuda ao longo do estágio, desde uma simples dúvida, à troca de conhecimentos, e essencialmente à sua disponibilidade em qualquer altura. Foi sem dúvida uma peça fundamental no meu estágio em todos os momentos, pois sempre esteve pronto a ajudar, a dar ideias e dicas para melhorar, não só o meu desempenho enquanto estagiária, como toda a ajuda no presente relatório.

De seguida, agradeço ao SENA CLUBE, a todos os dirigentes desportivos, mas em especial ao meu tutor de estágio, Professor Luis Pinto, que sempre esteve presente e sempre me ajudou em todos os momentos, na transmissão de conhecimentos, e sem dúvida é um professor que vou levar como referência para a vida.

Cabe-me agradecer também a todos os docentes da Licenciatura em Desporto, por todo o conhecimento teórico e prático transmitido ao longo da Licenciatura, em especial à Professora Dra. Teresa Fonseca, que teve um papel fundamental, num momento mais crucial da minha vida.

Agradeço também aos meus amigos de infância, em especial ao Marcelo Morgado e à Inês Santos, que foram os elementos que mais viram as minhas lágrimas, o meu esforço, a minha revolta, os meus sorrisos, e de certo modo, sem eles nada disto podia ter acontecido. O apoio que eles me deram foi incansável, e nunca me deixaram desistir, pelo contrário, deram-me mais força para continuar.

Um enorme agradecimento a uma amiga minha muito especial, Bruna Gomes, que sempre me apoiou em todas as fases, em todas as lágrimas derramadas, que celebrou comigo as minhas conquistas, e que fez de mim um ser humano melhor, fez de mim uma melhor pessoa a nível pessoal. Sempre me incentivou a não desistir dos sonhos e sempre lutou comigo, fez-me ver que por mais difícil que esteja, não podemos desistir, temos de lutar pelo que ambicionamos. Com toda a certeza, será sempre uma referência para a minha vida. Um obrigado nunca será suficiente por todo o apoio que me deu.

Quero agradecer também à Márcia Oliveira, que sempre me apoiou e me ajudou em todo o processo de estágio, e sempre que precisava de ajuda, sempre se mostrou disponível para me ajudar e me apoiar em todas as fases.

Para finalizar, quero agradecer a todos os elementos que passaram pelo meu percurso académico, e que me ajudaram de forma mais direta ou indireta.

Após esta longa caminhada, levo imensos momentos, recordações, histórias, mas a cima de tudo levo várias experiências vividas que fizeram de mim a pessoa que sou hoje.

Resumo

O presente relatório está inserido na Unidade Curricular de estágio no menor de treino desportivo, do 3º ano da Licenciatura em Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda, e resume todo o trabalho efetuado ao longo destes meses, no Sena Clube. O estágio teve início no dia 1 de setembro de 2022 e terminou no dia 5 de junho de 2023, fazendo um total de 550h em contacto com a modalidade de voleibol.

A área de intervenção do estágio foi o Treino Desportivo, especificamente na modalidade de voleibol no escalão juniores masculinos. Durante estes 9 meses, foram desenvolvidas diversas funções, enquanto estagiária e treinadora adjunta da equipa júnior masculina. Muitas dessas tarefas englobaram a realização de observações em treino/ jogos, a colaboração nos planos de treino ao longo da época, avaliação aos atletas, a elaboração de projetos e a participação em ações de formação.

Este relatório está dividido em 3 partes, onde a primeira parte faz referência à contextualização da cidade de Seia e ao Sena clube. A segunda parte consiste aos objetivos gerais e específicos, tanto do estágio, como da equipa e a nível pessoal. Por último, irão ser abordadas as diversas atividades desenvolvidas ao longo do estágio, dando sempre um exemplo do que era realizado.

Palavras chaves: Voleibol, Treino desportivo, Estágio, Tarefas, Funções

Abstract

This report is part of the Curricular Unit of internship in sports training minor, of the 3rd year of the Degree in Sport, in the Polytechnic Institute of Guarda, and summarizes all the work done over these months, in Sena Club. The internship started on September 1st, 2022 and ended on June 5th, 2023, with a total of 550 hours in contact with the sport of volleyball.

The intervention area of the internship was Sports Training, specifically in the junior men's volleyball modality. During these 9 months, several tasks were developed, as a trainee and assistant coach of the junior men's team. Many of these tasks included the observation of training/games, collaboration in training plans throughout the season, evaluation of athletes, development of projects and participation in training sessions.

This report is divided in 3 parts, where the first part refers to the contextualization of the city of Seia and the Sena club. The second part consists of the general and specific objectives, both for the internship, the team and on a personal level. Finally, the various activities developed throughout the internship will be addressed, always giving an example of what was done.

Keywords: volleyball, sports training, internship, Tasks and Functions

Índice geral

| | |
|--|------|
| Ficha de identificação | III |
| Agradecimentos | IV |
| Resumo | VI |
| Abstract..... | VII |
| Índice geral | VIII |
| Índice de Figuras | XI |
| Índice de Tabelas | XII |
| Índice de Gráficos..... | XII |
| Lista de siglas; | XIII |
| Introdução..... | 14 |
| <hr/> | |
| Parte I: CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO..... | 16 |
| 1 – Caracterização e análise da entidade acolhedora..... | 17 |
| 1.1 – Cidade de Seia | 17 |
| 1.2 – SENA CLUBE | 18 |
| 1.3 – Organograma | 18 |
| 2 – Caracterização dos recursos | 19 |
| 2.1 – Recursos Físicos | 19 |
| 2.2 – Recursos Logísticos..... | 21 |
| 2.3 – Recursos Humanos | 21 |
| 2.4 – Recursos Materiais | 22 |
| 2.5 – Recursos de Comunicação | 23 |
| <hr/> | |
| Parte II: ÁREAS, OBJETIVOS E PLANEAMENTO | 24 |
| 1 – Área de Intervenção..... | 25 |
| 2 – Fases do Processo de Estágio | 25 |
| 2.1 – Fase de Integração e Planeamento | 25 |
| 2.2 – Fase de Intervenção..... | 25 |
| 2.3 – Fase de Conclusão e Avaliação..... | 26 |
| 3 – Objetivos de Estágio..... | 26 |
| 3.1 – Objetivos Gerais:..... | 26 |
| 3.2 – Objetivos Específicos:..... | 27 |
| 3.3 – Objetivos Gerais da Equipa..... | 27 |
| 3.4 – Objetivos Específicos da Equipa..... | 27 |
| 3.5 – Objetivos do clube:..... | 28 |
| 3.6 – Objetivos pessoais:..... | 28 |

| | |
|---|----|
| 4 – Planeamento do Estágio | 29 |
| 4.1 – Horário Semanal..... | 29 |
| 5 – Calendarização..... | 30 |
| <hr/> | |
| Parte III: O ESTÁGIO | 32 |
| 1 – Atividades Desenvolvidas | 33 |
| 1.1 – Competição..... | 33 |
| 1.1.1 – Competição Nacional..... | 33 |
| 1.1.2 – Campeonato Desporto Escolar..... | 34 |
| 2 – Observações..... | 35 |
| 2.1 – Observação do Atleta | 36 |
| 2.2 – Observação ao Treinador | 37 |
| 2.3 – Observação ao remate do atleta..... | 38 |
| 2.4 – Observação direta..... | 39 |
| 2.5 – Observação após o Jogo | 41 |
| 3 – Modelo de Jogo | 42 |
| 4 – Exemplo plano de treino..... | 44 |
| 5 – Microciclo..... | 47 |
| 6 – Avaliação dos atletas | 49 |
| 6.1 – Testes físicos | 49 |
| 6.2 – Testes Psicológicos | 51 |
| 6.2.1 – Questionário de Autoestima de Rosenberg..... | 51 |
| 6.2.2 – QMAD: Questionário de Motivação para Atividades Desportivas | 52 |
| 6.2.3 – Tarefa e Ego..... | 54 |
| 7 – ACWR..... | 55 |
| 8 – Realização do projeto | 57 |
| 8.1 – 1º Projeto: “Voleibol para Todos”..... | 57 |
| 8.2 – 2º Projeto: Apresentação do papel enquanto estagiária..... | 58 |
| 9 – Participação em Formações | 59 |
| 9.1 – 1ªFormação: Voleibol- Estruturação da pré-época..... | 59 |
| 9.2 – 2ªFormação: Jogo Ofensivo | 60 |
| 9.3 – 3ªFormação: Nutrição no Desporto | 60 |
| 9.4 – 4ªFormação: Relação Treinador/Atleta | 61 |
| 9.5 – 5ªFormação: Treinador e Gestão das Redes Sociais | 62 |
| 9.6 – 6ªFormação: Gira-Volei | 63 |
| 9.7 – 7ªFormação: Planeamento dos desportos coletivos..... | 63 |
| 9.8 – 8ªFormação: Análise e Observação Deportos Coletivos..... | 64 |

| | |
|---|----|
| 9.9 – 9ªFormação: Elaboração do Plano de Jogo | 65 |
| 9.10 – 10ªFormação: Gestão no Desporto | 65 |
| <hr/> | |
| Parte IV: CONCLUSÃO..... | 67 |
| Reflexão Final | 68 |
| Referências Bibliográficas..... | 71 |
| Anexos..... | 72 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1- Bandeira da cidade de Seia | 17 |
| Figura 2- Brasão da Cidade de Seia..... | 17 |
| Figura 3- Lógotipo do Clube | 18 |
| Figura 4- Organograma do Clube | 18 |
| Figura 5- Pavilhão da Escola Secundária de Seia..... | 19 |
| Figura 6- Pavilhão da Escola Secundária de Seia..... | 19 |
| Figura 7- Ginásio do Pavilhão da Escola Secundária de Seia | 19 |
| Figura 8- Ginásio do Pavilhão da Escola Secundária de Seia | 20 |
| Figura 9- Pavilhão Gimnodesportivo de S.Romão, Seia | 20 |
| Figura 10- Pavilhão Municipal nº1 de Seia | 20 |
| Figura 11- Meio de transporte do Clube..... | 21 |
| Figura 12- Equipa Júnior Masculina | 22 |
| Figura 13- Página do Instagram do Clube | 23 |
| Figura 14- Página de Youtube do Clube | 23 |
| Figura 15- Página de Youtube do treinador principal | 23 |
| Figura 16- Calendarização da Equipa..... | 31 |
| Figura 17- Ficha de Observação do atleta | 36 |
| Figura 18- Ficha de Observação do Treinador | 37 |
| Figura 19- Ficha de Observação Técnica do Atleta | 38 |
| Figura 20- Estatística de Jogo..... | 39 |
| Figura 21- Ficha de Observação Indireta de Jogo | 41 |
| Figura 22- Exemplo situação 5:1 | 43 |
| Figura 23- Exemplo Defesa ataque à Entrada | 43 |
| Figura 24- Exemplo Defesa ataque à Saída..... | 43 |
| Figura 25- Exemplo Defesa ataque Central..... | 44 |
| Figura 26- Exemplo de um Plano de Treino | 46 |
| Figura 27- 34º Microciclo da Equipa | 48 |
| Figura 28- Poster Projeto "Voleibol para Todos" | 57 |
| Figura 29- Apresentação do Projeto "O estágio" | 58 |
| Figura 30- Apresentação-Canva do Projeto..... | 58 |
| Figura 31- Certificado de Formação "Voleibol: Estruturação da pré-época" | 59 |
| Figura 32- Certificado da Formação "Voleibol: Construção do Sistema de Jogo Ofensivo" | 60 |
| Figura 33- Certificado da Formação "Nutrição no Desporto" | 60 |
| Figura 34- Certificado da Formação "A relação entre um Treinador e Atleta- dentro e fora de campo" | 61 |
| Figura 35- Certificado da Formação "O Treinador e a Gestão das redes sociais" | 62 |
| Figura 36- Certificado da Formação "Gira-volei" | 63 |
| Figura 37- Certificado da Formação "Planeamento nas modalidades coletivas" | 63 |
| Figura 38- Certificado da Formação "Análise e Observação" | 64 |
| Figura 39- Certificado da Formação "Voleibol: Elaboração do Plano de Jogo" | 65 |
| Figura 40- Certificado da Formação "Gestão no Desporto" | 65 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1- Caracterização das Atletas..... | 21 |
| Tabela 2- Material Desportivo..... | 22 |
| Tabela 3- Planeamento Semanal | 29 |
| Tabela 4- Atividades Realizadas | 33 |
| Tabela 5- Campeonato Nacional | 34 |
| Tabela 6- Campeonato Desporto Escolar | 35 |
| Tabela 7- Testes Físicos: Serviços Km/h & CMJ free arms..... | 50 |
| Tabela 8- Testes Físicos: Vai e Vem & Zig Zag | 50 |
| Tabela 9- Resultados do Questionário de Motivação para Atividades Desportivas..... | 53 |

Índice de Gráficos

| | |
|--|----|
| Gráfico 1- Top 3 Serviços | 40 |
| Gráfico 2- Top 3 Ataques | 40 |
| Gráfico 3- Resultados do Questionário de Autoestima de Rosenberg | 52 |
| Gráfico 4- Resultados da Tarefa e Ego..... | 54 |
| Gráfico 5- Resultados do ACWR | 56 |

Lista de siglas;

ACWR - Acute to Chronic Workload Ratio

FPV – Federação Portuguesa de Voleibol

AVC – Associação de Voleibol de Coimbra

AVG – Associação de Voleibol da Guarda

CIR – Competição Inter-Regional

CN – Competição Nacional

CLDE – Coordenações locais do Desporto Escolar

CMJ – Counter Movement Jump

QMAD – Questionário de Motivação para Atividades Desportivas

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

UC – Unidade Curricular

Introdução

A elaboração deste relatório de estágio consiste numa das tarefas propostas pela Unidade Curricular de Estágio em Menor de Treino Desportivo, inserida no Instituto Politécnico da Guarda. O relatório de estágio serve como um apanhado de todo o estágio desenvolvido ao longo dos últimos meses. Este estágio decorreu desde o dia 2 de setembro de 2022 até ao dia 5 de junho de 2023, fazendo um total de 552h em contacto com a modalidade de voleibol.

A área de intervenção do estágio foi o treino desportivo, mais concretamente na modalidade de voleibol no escalão júnior masculino, no campeonato federado da FPV e no desporto escolar. Ao longo destes meses, enquanto estagiária e treinadora adjunta, tive a oportunidade de desempenhar diversas funções enquadradas no planeamento dos treinos, observações e análises tanto em treino como em competição, avaliação dos atletas a nível físico e psicológico, o estudo do Acute to Chronic Workload Ratio na equipa, o acompanhamento da equipa às competições federadas e desporto escolar, a criação de atividades para promoção da atividade física e o reconhecimento do SENA clube, e participação em diversas ações de formação.

O treino desportivo é um processo de longa duração com o intuito da evolução de forma progressiva por parte dos atletas, tal como afirma Bompa (1983) citado por Fonseca (2020, pág. 22):

"O Treino Desportivo é uma atividade desportiva sistemática de longa duração, graduada de forma progressiva a nível individual, cujo objetivo é preparar as funções humanas, psicológicas e fisiológicas para poder superar as tarefas mais exigentes."

Segundo Castelo J. (1996, pág. 5), *"o treino desportivo tem como um dos seus objetivos obter um rendimento desportivo máximo"*.

É com este intuito que entendo o treino desportivo.

O voleibol é uma modalidade coletiva onde é jogada por 2 equipas separadas por uma rede no meio campo. O principal objetivo de cada equipa é marcar ponto, ou seja, a bola tem que tocar no chão do campo adversário, ou então quando esta é enviada e a equipa falha a receção.

Segundo Souza (2007) citado por Silva (2014, pág. 15), o voleibol tem algumas características principais tais como:

"O jogo é realizado num campo retangular onde é dividido ao meio por uma linha central justamente onde se posiciona a rede de voleibol. Um jogo de voleibol é constituído

por duas equipas, onde apenas 6 atletas entram dentro de campo. Cada equipa tem direito a fazer 3 toques na bola, antes de enviar a bola para o campo adversário.”

O voleibol também é muito praticado em ambientes escolares, seja na educação física, seja como lazer dentro ou fora do recinto escolar. Segundo Bojikan (2005, p.78) citado por Silva (2014, pág. 8), o voleibol é um instrumento usual da Educação Física, tendo grande importância nas áreas da saúde, da educação e da competição. Silva (2014, pág. 8), afirma que o voleibol, por ser um jogo desportivo coletivo, contribui significativamente para um aumento do convívio social, o que contribui para a qualidade de vida dos adolescentes.

Escolhi fazer o estágio na modalidade de voleibol devido a estar ligada diretamente desde o ensino básico, e atualmente optei por especializar-me ainda mais no voleibol, não só pela paixão que tenho à modalidade como o desejo de aprender e evoluir mais nesta área. Também fui atleta durante alguns anos, embora não tivesse participado em campeonatos federados.

A seleção desta instituição, em Seia, teve como principal fator a proximidade que esta tinha do meu local de residência, bem como a história que o clube possui, visto que é a única equipa da região da Guarda a participar em competições federadas em conjunto com a FPV. O Sena Clube também formou alguns atletas/dirigentes conhecidos mundialmente no mundo do Desporto.

O estágio, no meu entender, é o momento de colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos e todos os conteúdos abordados ao longo do curso. Segundo Santos, C. (2015): "*O estágio é um período de transição entre a formação académica e a prática profissional, no qual os estudantes têm a oportunidade de aplicar e aprimorar as suas habilidades e adquirir experiência prática.*"

O presente relatório está dividido em 4 partes. Na primeira parte, é feita uma breve caracterização da entidade acolhedora, enquadrando-a na cidade de Seia, e descrever os recursos que o Sena-clube tem ao seu dispor. Na segunda parte é abordado a área de intervenção, os objetivos gerais e específicos do estágio e do clube e a calendarização da equipa. Na terceira parte, será a parte mais importante do relatório, uma vez que faz referência a todas as atividades desenvolvidas, como observações e análises, avaliações aos atletas, apresentação de um plano de treino assim como um microciclo, entre outras atividades desenvolvidas ao longo dos últimos meses. Por último, numa quarta parte estará uma reflexão final de todo o estágio.

Parte I:

CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

1 – Caracterização e análise da entidade acolhedora

A contextualização e a caracterização da entidade acolhedora e da cidade onde o estágio está a ser realizado é fundamental para podermos conhecer mais sobre a região e como o clube foi fundado.

1.1 – Cidade de Seia

A cidade de Seia, antes denominada *Oppidum Sena*, foi fundada pelo povo pré-romano há 2400 anos.

Em 1136, D.Afonso Henriques, atribui a Seia o seu primeiro foral, denominando-se por *Civitatem Senam* (cidade de Seia) tendo na altura, meia dúzia de povoações vizinhas. Foi a partir desta altura que se começou a formar o concelho de Seia.

No século XIX, houve um alargamento de concelhos tais como Alvoco da Serra, Loriga, Vila Verde, Santa Marinha, Sandomil, São Romão, Valezim, Vide, Vila Cova à Coelheira e Torroselo.

A 3 de julho de 1986, a vila de Seia é elevada a cidade e conseqüentemente passou a ser feriado municipal.

A cidade de Seia está situada na província da Beira Alta e sub-região da Serra da Estrela. É considerada a segunda maior cidade do distrito da Guarda com 435,69km² de área e 24641 habitantes (censos de 2011).

O município de Seia juntamente com os da Covilhã e Manteigas, é um dos concelhos que partilham o ponto mais elevado de Portugal Continental (a Torre da Serra da Estrela) e o segundo ponto mais alto de todo o país.

Esta região compreende os seguintes municípios do Distrito da Guarda: Aguiar da Beira, Almeida, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, Guarda, Manteigas, Mêda, Pinhel, Sabugal, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa.



Figura 1- Bandeira da cidade de Seia.

(Fonte: <https://www.heraldicacivica.pt/sei.html#gsc.tab=0>)



Figura 2- Brasão da cidade de Seia.

(Fonte: <https://cm-seia.pt/municipio/concelho/heraldica/>)

1.2 – SENA CLUBE

O Sena-Clube foi fundado a 16 de Maio de 1989 por António Quadrado, e tem a sede na Escola Secundária de Seia, em S. Romão.

A associação tem como objetivo ocupar os tempos livres dos seus cidadãos promovendo assim o convívio, encontros e debates com diversos clubes, com fins culturais e desportivos. Também conta com a criação de atividades que proporcionam o desenvolvimento físico, lúdico e intelectual de todos os cidadãos e praticantes.

A entidade acolhedora permitiu a realização do meu estágio assinando uma convenção de estágio entre esta e o Instituto Politécnico da Guarda (Anexo I).



Figura 3- Lógotipo do Clube.

1.3 – Organograma

Na figura seguinte está representado o organograma dos órgãos sociais do Sena clube, incluindo a direção, assembleia geral, conselho fiscal e por fim, o departamento desportivo.

Enquanto estagiária enquadro-me no departamento desportivo, mais concretamente na equipa júnior masculina.

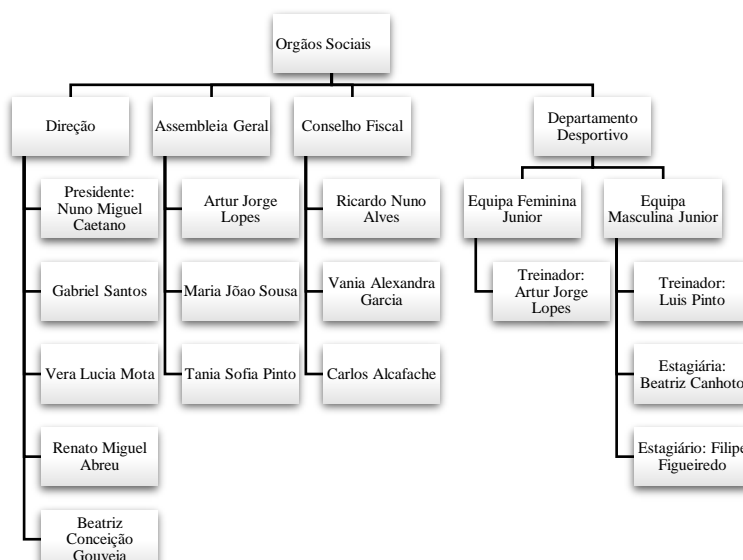


Figura 4- Organograma do Clube.

2 – Caracterização dos recursos;

No local de estágio é muito importante descrever e caracterizar todos os tipos de recursos que o clube possui, tais como recursos físicos, recursos logísticos, recursos humanos, recursos materiais, e canais de comunicação. Esta caracterização é feita com o objetivo de averiguar cada recurso, e podermos ajudar a melhorar, caso se aplique.

2.1 – Recursos Físicos

O clube tem à sua disposição o pavilhão da Escola Secundária de Seia, onde se realizam os treinos das equipas juniores masculinos e femininos (Figura 5 e 6) .



Figura 5- Pavilhão da Escola Secundária de Seia.



Figura 6- Pavilhão da Escola Secundária de Seia.

O pavilhão possui um pequeno ginásio, onde os atletas podem usufruir fora do treino e trabalharem mais a nível físico (Figura 7 e 8).



Figura 7- Ginásio do Pavilhão da Escola Secundária de Seia.



Figura 8- Ginásio do Pavilhão da Escola Secundária de Seia.

Nos dias das competições, o sena clube usa o pavilhão desportivo de S.Romão (Figura 9) ou então o Pavilhão Municipal nº1, mais conhecido como pavilhão da Feira (Figura 10).



Figura 9- Pavilhão Gimnodesportivo de S.Romão, Seia.



Figura 10- Pavilhão Municipal nº1 de Seia.

2.2 – Recursos Logísticos

Relativamente aos recursos logísticos, o clube conta com 2 carrinhas de 9 lugares, para a deslocação dos atletas e treinadores em dias de jogos (Figura 11). Quando não há necessidade de levar ambas as carrinhas, o treinador principal disponibiliza o seu veículo próprio para a deslocação dos restantes atletas.



Figura 11- Meio de transporte do Clube.

2.3 – Recursos Humanos

O SENA CLUBE, de momento, tem apenas duas equipas federadas no escalão juniores, sendo elas uma equipa feminina e outra equipa masculina.

A equipa que estou a acompanhar ao longo desta época desportiva é a equipa masculina. Na tabela 1 podemos visualizar a caracterização da equipa. Para além dos atletas, há uma equipa técnica constituída pelo treinador principal, Professor Luis Pinto tendo grau II de voleibol e pela treinadora estagiária, Beatriz Canhoto.

Tabela 1- Caracterização das Atletas.

| Dados pessoais | | | | | | | |
|----------------|-------|--------------|----------------|--------|-------|-----------------|--------------|
| Nome | Idade | Anos Prática | Massa Corporal | Altura | IMC | Braço Dominante | Posição |
| Atleta 1 | 16 | 1 | 65,3 | 1,71 | 22,33 | Direito | Distribuidor |
| Atleta 2 | 17 | 1 | 66,6 | 1,68 | 23,6 | Direito | Entradas |
| Atleta 4 | 16 | 1 | 63,1 | 1,83 | 18,84 | Direito | Central |
| Atleta 5 | 16 | 1 | 66,8 | 1,86 | 19,31 | Esquerdo | Saídas |
| Atleta 6 | 15 | 3 | 61 | 1,79 | 19,04 | Direito | Distribuidor |
| Atleta 7 | 17 | 5 | 59,5 | 1,74 | 19,65 | Direito | Entradas |
| Atleta 8 | 17 | 5 | 61 | 1,79 | 19,04 | Direito | Central |
| Atleta 9 | 17 | 2 | 59,8 | 1,8 | 18,46 | Direito | Central |
| Atleta 11 | 16 | 1 | 52 | 1,74 | 17,18 | Direito | Entradas |



Figura 12- Equipa Júnior Masculina.

2.4 – Recursos Materiais

O clube tem à sua disposição diversos materiais, como se pode ver na seguinte tabela.

Tabela 2- Material Desportivo.

| Materiais SENA CLUB | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----------|------------------|------------|-----------|
| Nome | Quantidade | Qualidade | Nome | Quantidade | Qualidade |
| Cones | 10 | Bom | Escadas | 2 | Bom |
| Sinalizadores | 160 | Bom | Bosus | 2 | Bom |
| Bolas | 30 | Muito bom | Plintos | 2 | Bom |
| Redes voleibol | 4 | Bom | Bolas medicinais | 2 | Muito bom |
| Postes suporte à rede | 4 | Bom | Peso 1kg | 4 | Bom |
| Proteção dos postes | 4 | Bom | Peso 2kg | 2 | Bom |
| Varetas | 4 | Bom | Peso 4kg | 2 | Bom |
| Mini Barreiras | 5 | Razoável | Peso 5kg | 4 | Bom |
| Barreiras intermédias | 5 | Razoável | Peso 10kg | 2 | Bom |
| Colchões | 30 | Bom | Peso 15kg | 2 | Bom |
| Equipamentos | 30 | Muito bom | Peso 20kg | 2 | Bom |
| Marcador Eletrónico de pontos | 1 | Bom | | | |

2.5 – Recursos de Comunicação

O clube dispõe de vários meios de comunicação, desde o *e-mail*, ao *Whatsapp*, *Instagram* (Figura 13) e *Youtube* do clube (Figura 14) e *Youtube* do treinador principal (Figura 15). Dentro destes meios, há diversos grupos onde se pode partilhar informação sobre as competições, deslocações, entre outros assuntos, com os atletas e equipa técnica.

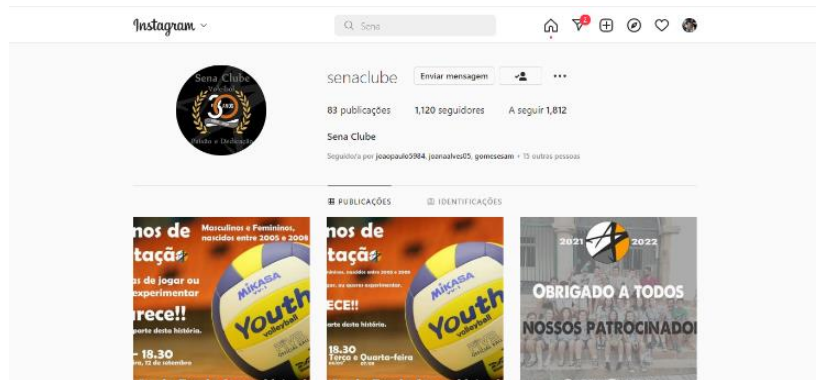


Figura 13- Página do Instagram do Clube.



Figura 14- Página de Youtube do Clube.

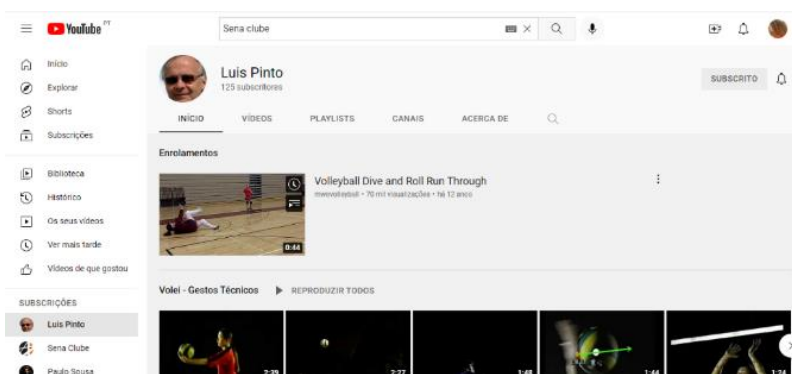


Figura 15- Página de Youtube do treinador principal.

Parte II:

ÁREAS, OBJETIVOS E PLANEAMENTO

1 – Área de Intervenção

A área de intervenção do estágio foi o treino desportivo, mais concretamente na modalidade de voleibol, contudo o treino desportivo subdivide-se em diversas subáreas, como por exemplo as observações e análises feitas, as estatísticas das competições da equipa, algumas avaliações, entre outros.

Na primeira fase do estágio onde o principal objetivo era a integração do estagiário no clube e posteriormente começar por efetuar 8/10 observações por mês, seja observações das sessões de treino, dos jogadores ou do treinador. Nesta fase, era fundamental auxiliar o treinador principal no decorrer dos treinos e ajuda-lo na dinâmica do mesmo.

Na segunda fase do estágio, consistiu na intervenção perante os atletas, na elaboração da estatística de jogo, para poder ajudar o treinador com algumas informações mais detalhadas com o objetivo de melhorar a prestação da equipa. Ainda nesta fase, houve diversas oportunidades onde consegui ser treinadora principal não só nas sessões de treino, como em alguns jogos oficiais e amigáveis, como estabelecido no GFUC da UC.

As fases e os objetivos a seguir apresentados estão implementadas no plano de estágio (Anexo II), assinado entre a entidade acolhedora e o IPG.

2 – Fases do Processo de Estágio

O estágio, encontra-se dividido em três fases, conforme definido no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular de Estágio-Menor de Treino Desportivo.

2.1 – Fase de Integração e Planeamento

Esta primeira fase decorreu entre 1 de setembro de 2022 até 2 de Novembro de 2022, onde o principal objetivo era a integração na entidade acolhedora, conhecer os órgãos sociais do clube, nomeadamente o presidente do clube e os treinadores do departamento desportivo, uma vez que iria estar mais em contacto com estes elementos.

2.2 – Fase de Intervenção

A fase de intervenção teve início no dia 3 de Novembro de 2022. Nesta fase pretendeu-se a minha intervenção no planeamento dos treinos, a realização de observações e avaliações assim como o relatório dos mesmos, organizar e elaborar um projeto, e ainda participar em ações de formação de forma a adquirir mais conhecimentos não só na

modalidade de voleibol, como no mundo do desporto de forma generalizada. Esta fase foi concluída após os jogos da época desportiva 2022/2023, no dia 24 de Maio de 2023.

2.3 – Fase de Conclusão e Avaliação

Esta fase teve início no dia 25 de maio de 2023, e é aqui que vamos perceber se os objetivos que foram definidos ao início da época, tanto do estágio como do clube e a nível pessoal, foram concretizados.

Na fase de conclusão e avaliação, dá-se ao procedimento da finalização do relatório de estágio juntamente com o dossiê de estágio onde inclui todas as atividades e todos os documentos feitos durante estes meses de trabalho. Esta fase termina no dia 23 de Junho de 2023, após a submissão do relatório de estágio e a defesa do mesmo.

3 – Objetivos de Estágio

No âmbito do estágio curricular, habitualmente são formados objetivos para o estágio, nomeadamente os objetivos gerais e específicos do estágio, os objetivos do clube e da equipa e ainda os objetivos pessoais.

Estes objetivos servem como um objetivo a curto e/ou a longo prazo e como uma orientação durante a época desportiva.

Estes objetivos são definidos entre a estagiária, o tutor de estágio e o coordenador de estágio.

3.1 – Objetivos Gerais:

- Aplicar em prática os conhecimentos adquiridos nas diferentes Unidades Curriculares ao longo da licenciatura;
- Intervir oralmente de forma correta, no contexto desportivo;
- Desenvolver e Aprimorar competências que possibilitem uma intervenção profissional adequada.

3.2 – Objetivos Específicos:

- Cumprir os objetivos propostos pelo IPG e pelo Sena Clube;
- Aplicar e contribuir na elaboração do plano de treino da equipa;
- Caracterizar o clube a nível dos diferentes recursos existentes;
- Aplicar o conhecimento adquirido ao longo do percurso académico nas diferentes UC's;
- Colaborar na organização de atividades que promovam a modalidade assim como no treino;
- Avaliar o desempenho dos atletas, tanto no treino como no jogo.

3.3 – Objetivos Gerais da Equipa

- Captar recursos humanos para a equipa;
- Otimizar as qualidades técnicas, táticas e físicas dos atuais jogadores;
- Estimular o espírito de equipa e fair play.

3.4 – Objetivos Específicos da Equipa

- Classificar a equipa no 1º lugar no Campeonato Regional da Associação de Voleibol de Coimbra (1ª fase do Campeonato Nacional);
- Classificar a equipa no 1º/2º lugar no Campeonato Nacional, com o apuramento para a Final 8;
- Classificar a equipa nos três primeiros lugares da Final 8;
- Classificar a equipa no 1º lugar do Torneio Internacional da Lousã (Summer Cup).

3.5 – Objetivos do clube:

- Participar no campeonato Inter-regional, Campeonato Nacional, Torneio Mário Sucena e XXX Torneio Angra Voleibol com as equipas masculina e feminina;
- Relançar a Equipa Sénior Masculina a disputar o campeonato Nacional;
- Relançar Equipas de Escalões mais jovens, desde minis e iniciados;
- Avaliar a possibilidade de alargar o SENA CLUB a outras modalidades.

3.6 – Objetivos pessoais:

- Desenvolver competências técnicas e sociais;
- Adquirir conhecimentos no âmbito geral do desporto;
- Promover uma ótima relação entre todos os agentes desportivos;
- Colaborar e contribuir em qualquer momento que seja necessário para o desenvolvimento do clube e da equipa;
- Planear e aplicar exercícios ao longo da época desportiva;
- Saber intervir oralmente de forma correta com os atletas;
- Saber lidar com os atletas, motivando e apoiando em todos os momentos.

4 – Planeamento do Estágio

O planeamento é um processo de evolução contínuo que exige o estabelecimento de objetivos a atingir e a aplicação de decisões claras e coerentes face aos mesmos.

Segundo Castelo (1996 pág. 442), o planeamento é definido como “um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Organiza-se em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma”.

Para que todas as atividades desenvolvidas possam ter sucesso, estas têm de passar por um planeamento, de forma a delinear um caminho em função ao que é pretendido.

No clube, quando há possibilidade de desenvolver qualquer atividade desportiva, esta tem de ser bem planeada, definindo os objetivos principais da atividade, como irá ser organizada, o local onde vai decorrer a atividade, entre outros aspetos que devem ser levados em consideração.

4.1 – Horário Semanal

O horário semanal (Tabela 3) é composto apenas pelo horário dos treinos da equipa masculina, das 18h às 20h, no pavilhão da Escola Secundária de Seia, e jogos aos sábados, diferindo a hora do mesmo.

Tabela 3- Planeamento Semanal.

| Planeamento Semanal | | | | | | |
|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------|---------|
| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | Sábado | Domingo |
| 18:00-20:00 | 18:00-20:00 | | 18:00-20:00 | | Jogo | |

5 – Calendarização

Na figura 16, apresento a calendarização da equipa, onde se pode ver as sessões de treino, os jogos amigáveis, e os jogos do Campeonato. Inclui também o torneio onde a equipa participou que foi dividido em 3 fases. Os jogos do Desporto escolar, decidi colocar também, uma vez que acompanhei a equipa em todas as fases da época.

O Volume representa a quantidade total de carga efetuada pelos praticantes num exercício, numa unidade de treino. Segundo Monge da Silva (1986 pág. 44), o volume é "*a quantidade de trabalho mecânico realizado pelos praticantes num exercício, numa unidade ou num ciclo de treino.*"

Segundo Castelo (1996, pág.60), a "*Intensidade pode ser definida pela qualidade de trabalho realizado na unidade de tempo. (...) A intensidade deverá ser caracterizada pela exigência com que um exercício ou série de exercícios são executados em relação ao máximo de possibilidades do praticante ou da equipa.*"

De forma mais clara e objetiva, denomina-se volume à quantidade de exercícios existentes numa sessão de treino, já a intensidade consiste no ritmo que o atleta/equipa tem face ao exercício que está a ser realizado.

O volume e a Intensidade nunca podem aumentar de igual forma, ou seja, se o volume é alto, então a intensidade tem que ser baixa, e vice-versa.

Castelo (1996, pág. 61-62) afirma que "*quando se procura processos de adaptação a longo prazo, isto é, provocar variações funcionais e estruturais maiores, aumenta-se sobretudo o Volume de carga. Se nos interessa melhorar rapidamente a capacidade de rendimento desportivo, então há que dar importância à Intensidade.*"

A Densidade representa as pausas utilizadas entre os exercícios para que haja uma relação ótima entre o exercício e recuperação.

Foi através destas ideias que elaboramos a periodização anual e semanal da equipa.

Parte III:

O ESTÁGIO

1 – Atividades Desenvolvidas

Ao longo dos últimos meses foram desenvolvidas inúmeras atividades no SENA-CLUBE, como mostra a tabela seguinte. Desde a presença nos treinos, orientação e/ou colaboração dos mesmos, acompanhamento da equipa nos jogos oficiais e no desporto escolar; as observações que efetuei aos atletas, treinador e nos jogos (observação direta), a presença em diversas formações, entre outras atividades elaboradas ao longo da época.

Tabela 4- Atividades Realizadas.

| Atividades Realizadas | | | |
|------------------------|------|------------------------------|-----|
| Treinos | 95 | Observações | 36 |
| Jogos Oficiais | 20 | Formações | 10 |
| Jogos Amigáveis | 2 | Treinos minha autoria | 7 |
| Jogos Desporto Escolar | 4 | Treinos que colaborei | 81 |
| Torneios | 1 | Projetos | 2 |
| Horas | 552h | Horas Orientador Presenciais | 16h |

1.1 – Competição

A equipa masculina participou em algumas competições, nomeadamente no campeonato nacional organizado pela FPV, no escalão juniores A, assim como no desporto escolar e também num torneio “Vitor Lopes” organizado pela AVC (Associação de Voleibol de Coimbra).

1.1.1 – Competição Nacional

Numa primeira fase, inter-regional, a equipa masculina integrava os quadros competitivos da associação de voleibol de Coimbra, bem como da FPV. A equipa realizou 10 jogos, na primeira fase, campeonato inter-regional, onde obteve a 3ª classificação. (Anexo III)

Na segunda fase, a equipa, realizou 10 jogos e obteve a 5ª classificação face ao Campeonato Nacional. (Anexo IV)

Na tabela 5 estão os resultados da equipa no que diz respeito à competição durante a época, sendo que na fase inter-regional tiveram um resultado positivo, isto é, obtiveram mais sucesso, 7 jogos vencidos e 3 perdidos.

Face ao resultado obtido, a equipa masculina de juniores, conseguiu a passagem para a próxima fase, mais concretamente, campeonato nacional, zona Norte.

Relativamente à classificação obtida pela equipa nesta fase, apenas conseguiu a vitória de 2 competições.

Tabela 5- Campeonato Nacional.

| Campeonato Nacional | | 1ªFase: CIR | 2ªFase: CN | Sub-Total | Total | |
|---------------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------|----|
| Vitória | 3x0 | 2 | 2 | 4 | 9 | 20 |
| | 3x1 | 4 | 0 | 4 | | |
| | 3x2 | 1 | 0 | 1 | | |
| Derrota | 0x3 | 2 | 6 | 8 | 11 | |
| | 1x3 | 1 | 2 | 3 | | |
| | 2x3 | 0 | 0 | 0 | | |
| Total | | 10 | 10 | 20 | | |
| Set's | Positivos | 22 | 8 | 30 | | |
| | Negativos | 15 | 24 | 39 | | |
| Pontos | Favor | 860 | 608 | 1468 | | |
| | Contra | 790 | 749 | 1539 | | |
| Classificação | | 3º | 5º | | | |

1.1.2 – Campeonato Desporto Escolar

A equipa masculina também participou no desporto escolar, sendo que os atletas são os mesmos que frequentam o campeonato nacional. A competição do desporto escolar foi organizada pela Coordenação Local do Desporto Escolar da Guarda e CLDE de Castelo Branco.

A equipa obteve excelentes resultados ao longo de todas as fases do desporto escolar, conseguindo assim a 1ª classificação em todas as fases, sem nenhuma derrota., como podemos ver na tabela 6.

Tabela 6- Campeonato Desporto Escolar.

| Desporto Escolar | | 1ªFase: Distrital | 2ªFase: 1ªFase Regional | 2ªFase: 2ªFase Regional | Sub-Total | Total |
|------------------|-----|-------------------|-------------------------|-------------------------|-----------|-------|
| Vitória | 3x0 | 2 | 2 | 2 | 6 | 7 |
| | 2x1 | 1 | 0 | 0 | 1 | |
| Derrota | 0x3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 1x2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Classificação | | 1º | 1º | 1º | | |

2 – Observações

A observação desempenha um papel fundamental nas modalidades desportivas coletivas. A análise e a observação permitem essencialmente melhorar a técnica individual de cada atleta e a tática coletiva da equipa e analisar o adversário. Paula Brito (1994), citado por Lopes, (2005, pág. 5) refere que a observação é como "um olhar dirigido com mais atenção, com intuito de examinar para estudo" sendo o observador "(...)aquele que segue com atenção, que observa os fenómenos, os acontecimentos."

Moutinho (1991), citado por Lopes, (2005, pág. 5) refere que a análise e observação do jogo, é referida unanimemente pela literatura especializada como importante e decisiva no processo de preparação desportiva nos Jogos Desportivos Coletivos.

Segundo Garganta (2000), citado por Reis, (2017, pág. 7) a observação e análise de jogos adquirem grande importância para os treinadores, na medida de perceber o tipo de ações que se associam à eficácia das equipas.

As observações que foram efetuadas, algumas foram feitas por mim e quais os parâmetros que gostava de observar no atleta. O coordenador de estágio partilhou comigo alguns exemplos de observação no qual eu retirei alguns tópicos para poder complementar e adicionar às minhas observações.

2.1 – Observação do Atleta

Realizei algumas observações a alguns atletas, de forma a perceber a sua postura dentro e fora do campo. Esta observação é usada para posteriormente poder tirar algumas conclusões sobre o atleta e poder melhorar certos aspetos (Figura 17).

| Identificação do atleta | | Dados de Observação | |
|-------------------------|--|---------------------|---------------------------------|
| Nome | | Local | Pavilhão Escola Secundária Seia |
| Idade | | Data | |
| Género | | Observador | Beatriz Canhoto |
| Posição | | | |
| | | | |

| Parâmetros de Observação | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 – Boa relação com os colegas dentro de campo. | | | | | |
| 2 – Ocupa o seu lugar na posição onde se encontra. | | | | | |
| 3 – Antes de receber já se posiciona corretamente no lugar | | | | | |
| 4 – Realiza o passe para o distribuidor corretamente. | | | | | |
| 5 – Efetua o remate corretamente. | | | | | |
| 6 – Ajuda no remate do colega, caso haja bloco da equipa adversária | | | | | |
| 7 – Quando a equipa adversária ataca, este faz bloco | | | | | |
| 8 – Tem uma leitura de jogo correta | | | | | |
| 9 – Tem fair-play | | | | | |
| 10 – Consegue defender a bola | | | | | |
| 11 – Procura colocar a bola em espaços vazios da equipa adversária | | | | | |
| 12 – Quando alguém falha, procura apoiar o colega de equipa. | | | | | |
| 13 – Em caso de falha, procura progredir. | | | | | |
| 14 – Mostra-se satisfeito com o seu empenho no treino/jogo | | | | | |
| 15 – Ao final do jogo/treino cumprimenta os colegas, adversários e treinador. | | | | | |
| Média | | | | | |

| |
|--------------|
| Observações: |
|--------------|

Figura 17- Ficha de Observação do atleta.

2.2 – Observação ao Treinador

Decidi realizar também uma observação ao treinador (Figura 18), e analisar os alguns aspetos que devo de ter em consideração, para servir como referência para mim futuramente.

| Identificação do treinador | | Dados de Observação | |
|----------------------------|--|---------------------|---------------------------------|
| Nome | | Local | Pavilhão Escola Secundária Seia |
| Grau treinador | | Data | |
| Escalão Equipa | | Observador | Beatriz Canhoto |
| | | | |

| Elementos a Observar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-------|---|---|---|---|
| Início da Sessão de treino | | | | | |
| Cumprimenta os atletas ao início do treino | | | | | |
| Apresentação do treinador aos novos atletas (se houver) | | | | | |
| Apresentação do conteúdo do treino/época (contextos e objetivos) no início. | | | | | |
| Plano e domínio da sessão de treino | | | | | |
| Treino preparado (existência de plano de treino) | | | | | |
| Capacidade de adequação a imprevistos (se houver) | | | | | |
| Confiança e segurança durante o ensino | | | | | |
| Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver) | | | | | |
| Comunicação | | | | | |
| Comunicação de forma clara e precisa | | | | | |
| Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais | | | | | |
| Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço | | | | | |
| Utilização de tom de voz agradável e perceptível | | | | | |
| Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos atletas | | | | | |
| Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos dos exercícios | | | | | |
| Utilização específica do vocabulário | | | | | |
| Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal) | | | | | |
| Disposição dos alunos e do instrutor de controlo | | | | | |
| Colocação adequada dos atletas no treino | | | | | |
| Disposição adequada do treinador em relação aos atletas | | | | | |
| Ter todos os atletas no campo de visão, variando o foco de atenção | | | | | |
| Instrução | | | | | |
| Apresentação dos exercícios a realizar (nome do exercício) | | | | | |
| Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas | | | | | |
| Apresentação do objetivo do exercício | | | | | |
| Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos | | | | | |
| Correção da postura corporal | | | | | |
| Elogio aos alunos | | | | | |
| Clima | | | | | |
| Rir, sorrir e apresentar bom humor | | | | | |
| Utilizar o nome dos alunos | | | | | |
| Pressionar para empenhamento no esforço | | | | | |
| Estar atento às intervenções dos atletas | | | | | |
| Utilizar vocabulário positivo | | | | | |
| Demonstrar dinamismo e energia | | | | | |
| Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento) | | | | | |
| Aceitar e utilizar as ideias dos atletas | | | | | |
| Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física) | | | | | |
| Fim do treino | | | | | |
| Despedida dos atletas no final do treino | | | | | |
| Motivação no final do treino para o treino seguinte | | | | | |
| | Média | | | | |
| Observações: | | | | | |

Figura 18- Ficha de Observação do Treinador.

2.3 – Observação ao remate do atleta

A observação das técnicas individuais também é muito importante, essencialmente na correção de erros técnicos. Os treinadores podem identificar falhas na execução da técnica do atleta, seja no serviço, no ataque, na receção/defesa ou até no bloco. Através da observação, podemos fornecer algumas melhorias aos atletas, corrigindo alguns aspetos e consequentemente promover melhorias na performance do jogador.

Efetuei algumas observações do remate de alguns jogadores com recurso a filmagens da técnica pretendida. Antes de efetuar quaisquer filmagens, foi importante pedir o consentimento aos atletas para realizar a filmagem e posteriormente a observação, partilhando com eles alguns feedbacks.

Após a análise do remate consigo ter uma perceção onde o atleta poderá estar a cometer algum erro, e que tipo de abordagem devo fazer ao jogador para futuramente o padrão técnico seja melhor.

A seguinte figura demonstra a observação realizada aos atletas.

| Identificação do atleta | | Dados de Observação | | |
|-------------------------|--|---------------------|---------------------------------|--|
| Nome | | Local | Pavilhão Escola Secundária Seia | |
| Idade | | Data | | |
| Gênero | | Observador | Beatriz Canhoto | |
| Posição | | | | |
| | | | | |

| Parâmetros de observação | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-------|---|---|---|---|
| Fase preparatória | | | | | |
| 1 – Pequena corrida preparatória com 2/3 passos | | | | | |
| 2 – Passos curtos, com o último mais alongado e rasante. | | | | | |
| 3 – Hipertensão dos braços durante os dois últimos passos. | | | | | |
| 4 – Flexão do tronco acompanhado de hipertensão dos braços | | | | | |
| 5 – Travar a corrida com os calcanhares e ligeira flexão das pernas. | | | | | |
| 6 – Início da extensão das pernas | | | | | |
| Fase principal | | | | | |
| 7 – Estender o m.a. não dominante | | | | | |
| 8 – Consequente natural rotação lateral do tronco | | | | | |
| 9 – Hiperextensão do tronco e flexão das pernas | | | | | |
| 10 – Flexão, abdução e rotação lateral do braço dominante e flexão do antebraço formando um ângulo de 90° com o braço. | | | | | |
| 11 – Flexão e rotação interna do braço dominante (braço e tronco formam um ângulo de 140/150°) | | | | | |
| 12 – Flexão e pronação da mão durante o contacto com a bola | | | | | |
| 13 – Extensão do cotovelo no momento do contacto com a bola | | | | | |
| 14 – O pulso exerce ação final sobre a bola. | | | | | |
| 15 – Bater na bola com a maior superfície da mão, direcionando-a para o local desejado com ajuda da ação do pulso. | | | | | |
| Fase final | | | | | |
| 16 – Extensão do braço dominante para fora plano do tronco | | | | | |
| 17 – Receção ao solo equilibrada, com o 1/3 anterior do pé | | | | | |
| 18 – Ligeira flexão das pernas | | | | | |
| | Média | | | | |

Observações:

Figura 19- Ficha de Observação Técnica do Atleta.


2.4 – Observação direta

Ao longo da época fui fazendo uma observação direta, durante todos os jogos, isto é, observar o serviço, a recepção e o ataque dos atletas, e caso tivesse algum tipo de dado que achasse pertinente partilhar na hora com o treinador fá-lo-ia.

Esta observação, também é denominada estatística de jogo, e muitas vezes foi usada não só para motivar os atletas, como também para chamar à atenção a certas falhas seguidas.

Ao final da época juntei todas as estatísticas e partilhei com a equipa, não só o somatório das estatísticas como também o top 3 dos melhores servidores e atacantes. (Figura 20).

No dossiê apresento esses mesmos dados de forma organizada por posições, nomeadamente, entradas, saídas, centrais e distribuidores.



| Clube de Voleibol: SENA CLUBE Juniore Masculinos | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---|---|--------------------------------------|---|---|---------------|-----|---|---|
| Equipa Técnica | Treinador | | | Prof. Luis Pinto | | | Data | | | |
| | Estagiários | | | Beatriz Canhoto Filipe Figueiredo | | | Hora Local | | | |
| Adversário | | | | | | | | | | |
| ° Set | | | | | | | | | | |
| Atleta | Serviço | | | Ataque | | | Recepção | | | |
| | / | + | - | / | + | - | + | +/- | / | - |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Substituições | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Figura 20- Estatística de Jogo.

Nos gráficos seguintes podemos ver os melhores servidores e os melhores atacantes.

No que respeita ao melhor servidor (Gráfico 1), podemos verificar que ao longo da época foram realizados 189 serviços, sendo que 103 serviços foram continuados, isto é, a equipa adversária conseguiu receber com sucesso o serviço do atleta; 30 foram diretos, ou seja, foi ponto direto a nosso favor. Em contrapartida, apesar de o nosso melhor servidor ter feito mais serviços diretos, também foi o que falhou mais serviços, 56

serviços falhados. Este número de serviços falhados deve-se ao facto de o atleta arriscar imenso no serviço de forma a dificultar a receção do adversário.

Relativamente ao melhor atacante (Gráfico 2), ele efetuou 420 ataques, sendo que 204 foram recebidos sem muita dificuldade; 162 ataques foram diretos, o que quer dizer, que este atleta deu 162 pontos diretos à equipa.

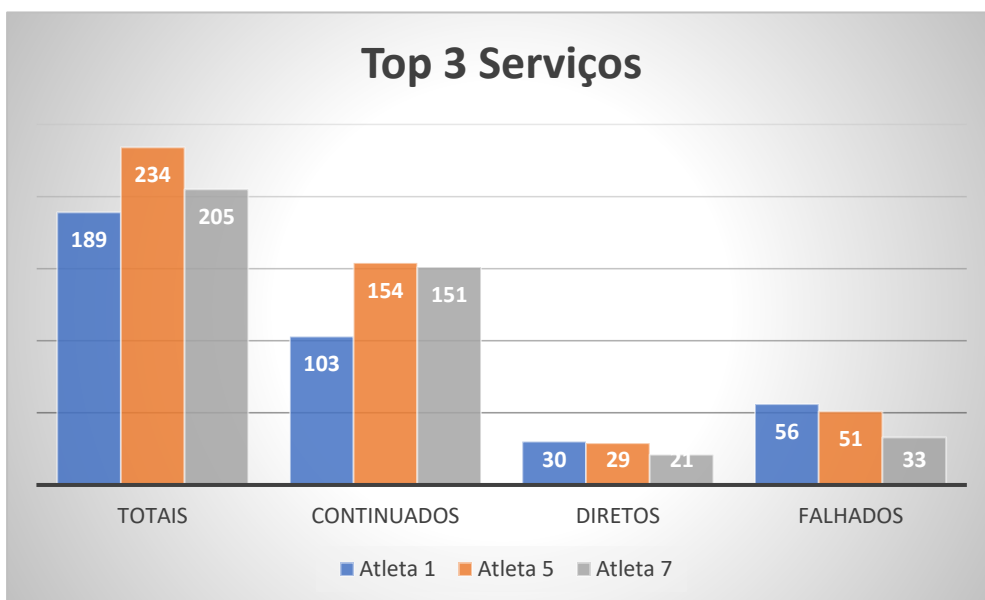


Gráfico 1- Top 3 Serviços.

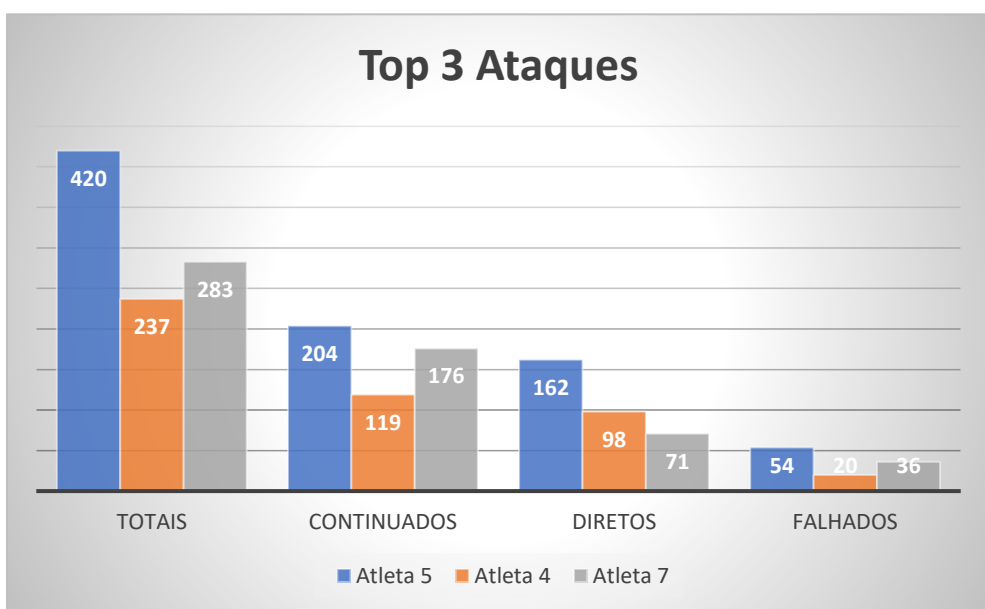


Gráfico 2- Top 3 Ataques.

2.5 – Observação após o Jogo

Segundo Garganta (1996), citado por Reis (2017), é na análise do jogo que os treinadores procuram benefícios para aumentarem os seus conhecimentos e, consequentemente, procurarem melhorar a qualidade da prestação da sua equipa.”

Após o jogo, era feita uma observação indireta mais completa, caso tivesse acesso à filmagem do jogo (Figura 21).

Nesta observação dá para fazer uma melhor análise da técnica individual de cada atleta e poder perceber onde o atleta deve melhorar, mas também analisar a equipa, ou seja, se por acaso as maiores falhas estão na defesa, devemos focar-nos na defesa/recepção nas sessões de treino, nomeadamente no microciclo após a competição observada.

| Nomes | Serviço | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------|---------|------------------|--------|--------|-----------|-----------|------------------|------------|----------|------|-------|-----|----|-----|----|---|----|
| | Tipo | | | | Zona | | | | | | | | | | | | | |
| | Falha | Simples | Cria Dificuldade | Direto | Normal | Flutuante | Suspensão | I | II | III | IV | V | VI | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Substituição | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nomes | Bloco | | | | Zona | | Defesa | | | | | | | | | | | |
| | Tipo | | | | II | III | IV | Competência | | | | Zona | | | | | | |
| | Sim | Não | Individual | Duplo | Triplo | | | | Não Recebe | Perfeito | Boa | azoiv | I | II | III | IV | V | VI |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Substituição | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nomes | Ataque | | | | | | | | Forma | | Zona | | | | | | | |
| | Tipo | | | | Falha | Simples | Direto | Cria dificuldade | Diagonal | Paralelo | I | II | III | IV | V | VI | | |
| | Entradas | Meios | Saídas | 3mts | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Substituição | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Figura 21- Ficha de Observação Indireta de Jogo.

3 – Modelo de Jogo

O modelo de jogo define a estratégia e a tática que a equipa irá adotar durante uma competição. O sistema de jogo apresenta o posicionamento dos jogadores dentro de campo, quais as formas de ataque e defesa, e algumas estratégias no serviço.

O modelo de jogo e a tática de jogo são muito idênticas, uma vez que estes dois conceitos se completam, isto é, para haver um modelo de jogo é preciso haver uma tática para que a equipa consiga obter sucesso perante um adversário.

Segundo Rodrigues (1985, pág. 194), "O sistema de jogo usado por uma equipa de voleibol é subdividido em 3 categorias: a composição da equipa, a organização tática defensiva e a organização tática ofensiva."

A composição da equipa pode ser usada de diferentes formas, e todas as opções vão depender sempre dos jogadores (do seu nível técnico-tático, da sua prestação, etc) e da tática de jogo que o treinador pretende utilizar.

As composições mais utilizadas são:

- Sistema 6:0: sistema mais usado na Educação Física, para que todos os jogadores passem por todas as posições e exerçam um bocado de todas as funções relativas a cada posição;
- Sistema 4:2: este sistema começa a ser usado no Desporto Escolar, onde há 4 atacantes e 2 distribuidores cruzados, quando um distribuidor se encontra na zona de ataque, o outro distribuidor ocupa o lugar na zona de defesa, e assim, há sempre 2 pontos de ataque, nomeadamente entradas (zona 4) e saídas (zona 2);
- Sistema 5:1: sistema utilizado pelas Equipas Federadas, embora alguma equipas em desporto escolar comecem a usar este sistema de jogo. Este sistema apenas tem um distribuidor e 5 pontos de ataque. Quando o distribuidor se encontra a defender, a equipa oferece de 3 pontos de ataque (entradas, meios e saídas) e quando este se encontra na zona de ataque tem 2 pontos de ataque, embora possa recorrer aos pontos de ataque na linha dos 3 metros (jogadores que se encontram a defender).

Para além do sistema de jogo utilizado por parte de cada treinador, o método de receção ao serviço também é uma tática que deve ser abordada. A receção mais utilizada é a receção em W ou em meia lua, onde os 2 atacantes ajudam os 3 defesas na receção. Mas para além deste método de receção, existem outros, por exemplo, receção com 3 ou

4 jogadores. Isto é, se o treinador pretende libertar um atacante para o ataque, então retira-o da defesa, e os 3 defesas juntamente com o outro atacante asseguram a receção, ou então, quando a tática de jogo é libertar ambos os atacantes, a receção fica inteiramente responsável pelos 3 defesas.

O modelo usado pela equipa júnior masculina é o sistema 5:1, com receção a 3, isto é, apenas entram na defesa os 3 jogadores que estão a defender, para que os 2 atacantes possam estar livres para um ataque rápido, se assim a receção o permitir. Na figura 22 está representado um exemplo da receção. Nesta situação a equipa espera pelo serviço da equipa adversária. O número 7 (atacante), sobe para poder ajudar na receção a 3, uma vez que o passador iria passar, e o atacante número 5, prepara-se para efetuar o ataque, caso a bola seja enviada para ele.

Muitas vezes era preciso ajustar este modelo, seja no sistema 5:1 ou na receção, dependendo sempre onde se encontravam as dificuldades perante o adversário.

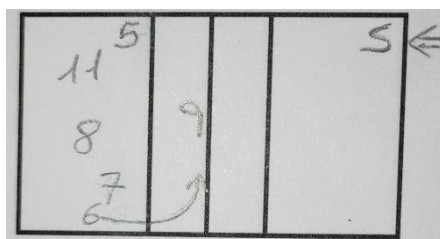


Figura 22- Exemplo situação 5:1.

Numa situação de defesa, com ataque da equipa adversária seja à entrada ou à saída, é sempre feito bloco duplo. (Figura 23 e 24, respetivamente) Quando o ataque é feito pelo central, o bloco da equipa apenas é constituído pelo jogador central da nossa equipa, e os restantes jogadores preparam-se para a defesa. (Figura 25)

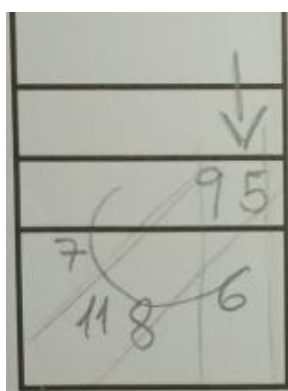


Figura 23- Exemplo Defesa ataque à Entrada.

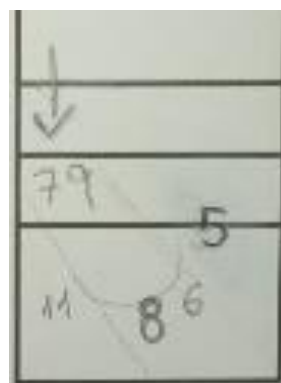


Figura 24- Exemplo Defesa ataque à Saída.

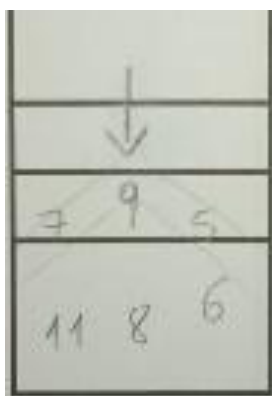


Figura 25- Exemplo Defesa ataque Central.

4 – Exemplo plano de treino

A organização de uma sessão de treino vai variar dependendo das necessidades da equipa e dos objetivos específicos do treino.

Há certos fatores que devem ser treinados em todos as sessões de treino, independentemente do objetivo do treino, como por exemplo a parte psicológica dos atletas. A tomada de decisão por parte dos atletas, tomar consciência do equilíbrio e ajustar a sua posição dentro do campo face aos atletas, provocar a instabilidade no treino e nos jogadores, para que em jogo haja estabilidade.

Normalmente a unidade de treino divide-se em várias partes. A parte inicial ou aquecimento, inclui alongamentos dinâmicos e estáticos, para prevenir lesões, e posteriormente um breve treino físico, ou mobilidade, pliometria, entre outros.

A segunda parte é denominada pela parte Fundamental ou parte principal do treino, onde esta pode ser dividida em várias fases, consoante o objetivo do treino e o que se pretende treinar. Muitas vezes, iniciamos esta parte com recurso a um treino mais técnico, ou seja, alguns exercícios 1x1, onde cada atleta pode melhorar as suas habilidades técnicas individuais, como o passe, a manchete, o controlo de bola individual, entre outros. Posteriormente passamos para o trabalho coletivo, consoante o objetivo pretendido do treino e tentamos implementar um pouco de treino tático, ou seja, usar algumas estratégias de jogo, sistemas de jogo, combinações de jogadas e tomadas de decisões táticas.

Para terminar a parte fundamental, há jogo 6x6, para que os atletas consigam aplicar as habilidades técnicas e táticas aprendidas nos exercícios anteriores.

Para finalizar a sessão de treino, denominada parte final há novamente uma fase de alongamento para ajudar na recuperação muscular. Nesta fase os treinadores e estagiários falam com a equipa sobre o funcionamento do treino e os aspetos que devem melhorar tanto a nível coletivo como a nível individual.

É importante referir que a equipa técnica tem um papel fundamental sob os atletas no decorrer da sessão de treino. Durante a unidade de treino, o treinador ou estagiários fornecem *feedback's* aos jogadores, enfatizando sempre os aspetos positivos e os aspetos a melhorar, tanto a nível técnico ou tático. Após o treino os elementos da equipa técnica reúnem-se com os atletas para que eles reflitam sobre o seu desempenho no decorrer da unidade de treino, e o que eles podem melhorar na sessão de treino seguinte.

Para conseguir manter os jogadores motivados em todas as sessões de treino, utilizamos o *Ranking* entre eles, isto é, ao longo de todas as unidades de treino, cada atleta irá somar pontos, ao final do jogo 6x6, tanto a equipa que perde (2 pontos) como a equipa que vence (3 pontos). Em dias de jogo, a equipa inicial é sempre os primeiros 6 atletas que estão a frente no *ranking* (Em dossiê). Esta base de dados está disponível para os atletas, para que eles acompanhem a sua evolução. Ao final da época, o jogador que tiver mais presenças em treinos, e o atleta que estiver em primeiro lugar no ranking ganha um prémio.

Em seguida apresento um exemplo de um plano de treino, no período preparatório, onde o objetivo da sessão de treino era o controlo de bola de forma a mantê-la durante um longo período de tempo no ar.

O Período preparatório, tem como principal objetivo o desenvolvimento de diversos fatores que condicionam a forma desportiva. Neste período é importante trabalhar mais a aptidão física, pois nestes primeiros meses da época, é quando os atletas regressam das férias, e muitos não mantêm o seu nível físico no decorrer das férias.

Já o período competitivo inicia-se quando começam as competições nacionais. Após os atletas terem adquirido a sua forma desportiva no período preparatório, é importante manter essa forma no decorrer deste período. Ao longo desta fase, para além de manter a forma física, também há um processo de trabalho no aperfeiçoamento de todos os fatores, sejam eles a nível técnico, tático, físico e psicológico, que faz com que os níveis de rendimento se mantenham até ao final da competição.

Por último, vem o período transitório, que consiste numa fase onde os objetivos da equipa, à partida já foram cumpridos, e agora é o momento de descomprimir um bocado, fazendo assim, as sessões de treino mais leves face ao período anterior.

Em anexo, apresento mais 2 planos de treinos, um referente ao período competitivo e outro referente ao período transitório.

Plano de treino

| | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|-----------|---|------|--------|------|-----------------------------|
| Nº atletas | 12 | Microciclo | 5 | Mesociclo | 1 | Data | 29/sep | Hora | 18h-20h |
| Equipa | Juniões | Local | | | | | | | Pav. Escola Secundária Seia |
| Treinador | Prof. Luis | Treinadora | Estagiária | | | | | | Beatriz Canhoto |

| | | | |
|---|---|--|-------|
| Objetivo do treino | Manter a bola durante um longo período de tempo no ar. Aperfeiçoar o remate | | |
| Parte Inicial | Objetivos | Descrição | Tempo |
|  | Ativação Funcional | Alongamentos | 1 |
| | | 1x1 | 5 |
| | | Trabalho físico com recurso a um vídeo da net | 30 |
| Parte Fundamental | | | |
|  | Não deixar cair a bola | Grupos de 3, em cada grupo tem de receber, passar e atacar. Rodar entre todos | 20 |
|  | Efetuar o exercício de forma rápida e eficaz. Importante haver comunicação verbal | Apos fazer uma jogada, o grupo troca com o grupo de trás | 5 |
| | | O grupo de trás tenta fazer bloco ao grupo da frente | 3 |
|  | Reagir assim que ouvir um sinal sonoro | Jogador de costas na rede; O treinador bate na bola e remata para ele; O atleta recebe para o passador e depois remata | 10 |
|  | Aperfeiçoar a recepção dependendo do tipo de bola colocada | Treinador remata; Atleta recebe, passa para o passador e remata | 10 |
|  | | Remates Entradas, meios e saídas | 5 |

Figura 26- Exemplo de um Plano de Treino.

5 – Microciclo

De acordo com Silva (1998), a periodização do treino consiste na divisão da temporada em períodos e etapas de treino com objetivos, orientações e características particulares. Portanto a periodização constitui uma das etapas mais importantes do planeamento do treino, uma vez que se inspira de forma decisiva na organização e estruturação do treino.

Dentro da periodização engloba o período preparatório, competitivo e de transição, formando assim o Macro ciclo, segundo Barbanti, (1997).

O mesociclo corresponde aproximadamente 1 mês, onde vai incluir os microciclos e dentro destes as sessões de treino. Segundo Barbanti, (1997), "a sessão de treino é a menor unidade na organização do processo de treino". Para Zakharov & Gomes (1992), "a sessão de treino é o elemento integral de partida da estrutura de preparação do atleta e representa um sistema de exercícios que visa à solução das tarefas de um dado macrociclo."

A figura nº 27 faz referência ao 34º microciclo da equipa. O principal objetivo deste microciclo foi melhorar a receção e o posicionamento dos atletas dentro de campo.

A primeira sessão de treino foi segunda feira, dia 17 de abril de 2023. O objetivo desta unidade de treino foi fazer algumas melhorias relativamente ao último jogo feito no passado sábado, dia 15 de abril de 2023. Neste jogo houve muitas falhas a nível de posicionamento dentro de campo perante um ataque. E para tentar corrigir isso no treino fizemos um exercício, onde a equipa técnica estava em cima de uma mesa, nas zonas 2, 3 e 4, como se fosse um ataque. O treinador que fosse atacar a bola devia bater na bola (transmitir sinal sonoro), para que os atletas se preparem, e se posicionem perante o ataque que irá ser executado.

No dia seguinte, ou seja, na sessão de treino seguinte o objetivo do treino foi melhorar o serviço e receção orientada ao mesmo tempo que o distribuidor treinava os passes em direção a um arco, tanto em zona 2 como em zona 4.

Na última unidade de treino do 34º microciclo, o objetivo deste consistiu em treinar a proteção ao bloco e a receção em zona 1, 6 e 5.

No Sábado, dia 22 de abril de 2023, a equipa teve jogo em casa contra a Ala N'Alvares Gondomar, e embora o resultado não fosse o melhor, conseguimos corrigir alguns fatores, no decorrer deste microciclo.

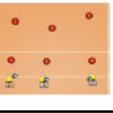

| 34º Microciclo SENA - CLUBE | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|----|---|------------|-------|--|--|----|--|------------|
| Mesociclo | 8 | Período Competitivo | | Escalão: | Juniors | Local | Pavilhão Escola Secundária de Seia | Equipa Técnica: Prof. Luís Pinto, Beatriz Canhoto, Filipe Figueiredo | | | |
| | Segunda-feira | | T | Terça-Feira | | T | Quinta-feira | | T | Sábado | |
| | Data: | 17/04/2023 | | Data: | 18/04/2023 | | Data: | 20/04/2023 | | Data: | 22/04/2023 |
| | Nº Atletas | 10 | | Nº Atletas | 10 | | Nº Atletas | 12 | | Nº Atletas | 9 |
| Parte Inicial | Alongamentos | | 5 | Alongamento | | 5 | Alongamentos | | 5 | Jogo: SENA-Clube vs Ala N.º Alvares Condomar | |
| | Circuito Força | Agachamentos simples e com bola 6kg; saltar à corda; lançar bola colega(2kg), para trás (4kg), para chão(4kg) | 25 | Agachamentos simples e com bola 6kg; saltar à corda; lançar bola colega(2kg), para trás (4kg), para chão(4kg) | | 25 | Cordão Humano, em campo de voleibol | | 10 | | |
| Parte Fundamental | 1x1 c/ bola | | 5 | 1x1 c/bola | | 5 | Proteção bloco contra parede. 6xparede. Amorti e protege | | 15 | | |
| |  Organização e posicionamento consoante ataque | | 20 | Grupos de 3, só atacam dentro 3 mts se passe for feito fora | | 10 |  Ataque Zona 2,3 e 4 | | 8 | | |
| | Ataques Zona 2,3 e 4 | | 8 | Ataque Zona 2,3 e 4 | | 8 | Serviço | | 2 | | |
| | Serviços | | 2 | Serviço | | 2 | Jogo 6x6 | | 40 | | |
| | Jogo 6x6 | | 25 | Jogo 6x6 | | 25 | Alongamentos | | 5 | | |
| | Alongamentos | | 5 | Alongamentos | | 5 | Reflexão sobre a sessão de treino com os atletas | | 5 | | |
| Parte Final | Reflexão sobre a sessão de treino com os atletas | | 5 | Reflexão sobre a sessão de treino com os atletas | | 5 | Reflexão sobre a sessão de treino com os atletas | | 5 | | |

Figura 27- 34º Microciclo da Equipa.

6 – Avaliação dos atletas

A realização dos testes físicos e psicológicos ajudam a identificar as características individuais dos atletas. Permite também ver o progresso feito pelos atletas ao longo do tempo. Segundo Bompá (2009), *"A avaliação dos atletas é um processo contínuo que permite controlar o desenvolvimento individual e coletivo, identificar pontos fortes e áreas de melhoria, e tomar decisões informadas para otimizar o treino e o desempenho desportivo."*

Em seguida apresento alguns testes físicos e psicológicos, feitos aos atletas, em três momentos, no decorrer da época desportiva.

6.1 – Testes físicos

Os testes físicos realizados pelos atletas foi o Counter movement jump free arms (CMJ free arms), o ZigZag, o Vai e Vem e um teste Km/h ao serviço.

O CMJ free arms diz respeito à força explosiva relativamente ao salto vertical, uma vez que é bastante usado num jogo de voleibol. O ZigZag é um teste de agilidade com pequenas deslocações. O Vai e vem refere-se a um teste de velocidade implementando a mudança de direção. Por último, com recurso a um radar, anotei os km/h, que os atletas executavam o serviço.

Os testes foram realizados em três momentos, e em todos eles, conseguiu verificar-se uma melhoria a nível individual, mas também a nível da equipa.

A tabela nº7 faz referência aos resultados dos testes CMJ free arms e Serviço em km/h, e a tabela 8 no vai e vem e no zig zag.

Tabela 7- Testes Físicos: Serviços Km/h & CMJ free arms.

| | Testes Físicos | | | | | |
|---------------------|----------------|--------|--------|---------------|--------|--------|
| | 19/set | 05/dez | 30/mai | 19/set | 05/dez | 30/mai |
| Nome | Serviço km/h | | | CMJ free arms | | |
| Atleta 1 | 57 | 61 | 65 | 46,51 | 53,08 | 55,73 |
| Atleta 2 | 48 | 51 | 56 | 38,74 | 45,32 | 45,35 |
| Atleta 4 | 55 | 59 | 63 | 50,42 | 53,08 | 59,3 |
| Atleta 5 | 47 | 53 | 66 | 55,11 | 56,42 | 57,19 |
| Atleta 6 | 43 | 52 | 59 | 40,11 | 40,43 | 41,67 |
| Atleta 7 | 52 | 58 | 64 | 49,91 | 55,73 | 58,59 |
| Atleta 8 | 54 | 61 | 65 | 51,68 | 55,11 | 57,82 |
| Atleta 9 | 42 | 50 | 58 | 46,57 | 47,2 | 47,84 |
| Atleta 11 | 45 | 53 | 62 | 48,48 | 48,5 | 56,42 |
| Média Equipa | 49,2 | 55,3 | 62,0 | 47,50 | 50,54 | 53,32 |

Tabela 8- Testes Físicos: Vai e Vem & Zig Zag.

| | Testes Físicos | | | | | |
|---------------------|----------------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | 03/out | 03/jan | 15/mai | 03/out | 03/jan | 15/mai |
| Nome | Vai e Vem | | | Zig Zag | | |
| Atleta 1 | 11,95 | 12,03 | 12,55 | 6 | 6,21 | 6,31 |
| Atleta 2 | 13,41 | 12,89 | 11,8 | 7,37 | 6,73 | 6,38 |
| Atleta 4 | 11,22 | 11,21 | 11,39 | 6,13 | 6,05 | 5,6 |
| Atleta 5 | 11,17 | 11,2 | 11 | 6,63 | 6,41 | 6,32 |
| Atleta 6 | 12,6 | 12,47 | 12,16 | 7,6 | 6,74 | 6,34 |
| Atleta 7 | 11,84 | 11,52 | 11,36 | 6,6 | 6,61 | 6,65 |
| Atleta 8 | 11,92 | 11,7 | 11,67 | 6,39 | 6,3 | 6,29 |
| Atleta 9 | 11,73 | 11,62 | 11,28 | 6,69 | 6,53 | 6,3 |
| Atleta 11 | 12,07 | 12,3 | 12,25 | 6,67 | 6,7 | 6,95 |
| Média Equipa | 11,99 | 11,88 | 11,72 | 6,68 | 6,48 | 6,35 |

6.2 – Testes Psicológicos

Os testes psicológicos permitem avaliar o estado emocional, cognitivo e motivacional dos atletas. A realização destes testes no meio desportivo ajuda a identificar fatores psicológicos que possam influenciar o desempenho dos atletas, como a auto-estima, a motivação, tarefa e ego, entre outros.

6.2.1 – Questionário de Autoestima de Rosenberg

O questionário de Autoestima de Rosenberg é uma ferramenta utilizada para avaliar a autoestima em diferentes contextos, incluindo o desportivo (Anexo VII). A autoestima refere-se à avaliação subjetiva que o atleta faz de si mesmo. Rosenberg (1965, cit. por Romano et al., 2007) define a autoestima como *“a autoavaliação que as pessoas fazem de si próprias, implicando um sentimento de valor, que engloba uma componente sobretudo afetiva, expressa numa atitude de aprovação/desaprovação em relação a si mesma.”*

No gráfico 3 apresenta-se os resultados da equipa, relativamente ao questionário Auto-estima. Separei os dados pelas diferentes posições correspondentes a cada atleta, e podemos verificar que os atletas que têm maior auto-estima são os distribuidores. Uma possível explicação para estes dados, poderá ser da posição que eles ocupam, ou seja, os distribuidores são talvez a peça mais fundamental num jogo de voleibol, pois o jogo passa todo pelas mãos deles, e eles é que tem um fator decisivo de criar jogadas e tentar criar deslizes na equipa adversária.

“O distribuidor é considerado o jogador responsável por decisões ofensivas mais críticas no voleibol, pois é ele que organiza o ataque.” (Bezault, 2002; Palao, Santos, & Ureña, 2004, 2005). Segundo Mesquita & Graça, (2002), o distribuidor é considerado o líder da fase de ataque, tendo que ponderar um conjunto de acontecimentos, que influenciam a tomada de decisão, (...), que possa vir a ser a mais adequada, (...), e que deverá (...) originar dificuldades à oposição do bloco, da equipa adversária.

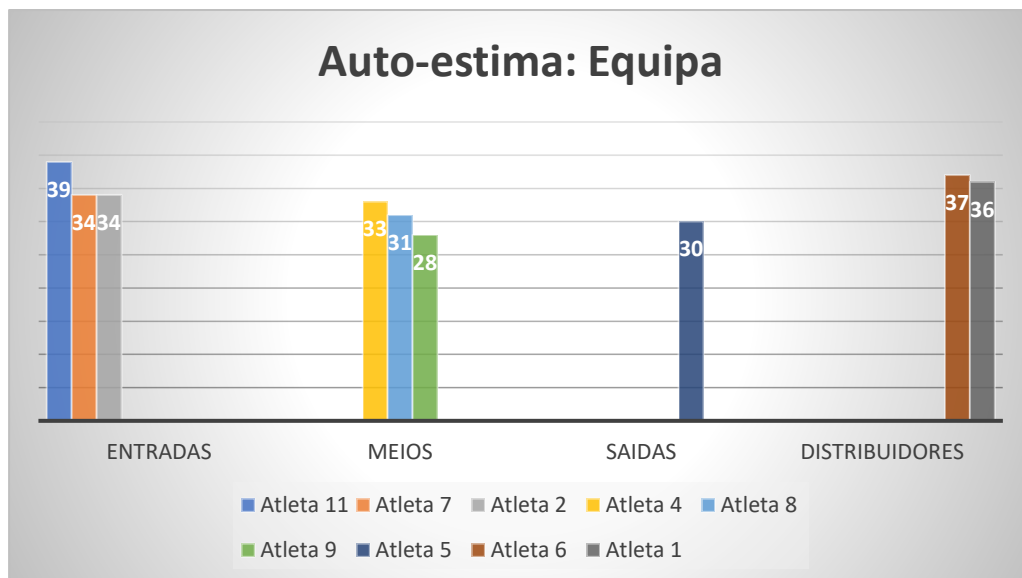


Gráfico 3- Resultados do Questionário de Autoestima de Rosenberg.

6.2.2 – QMAD: Questionário de Motivação para Atividades Desportivas

O questionário da motivação para atividades desportivas é importante para compreender os fatores motivacionais que influenciam a participação dos atletas em atividades desportivas. O questionário permite identificar as razões pelas quais as pessoas escolhem participar nas atividades desportivas e quais as motivações subjacentes a essa participação. (Anexo VIII)

Este questionário subdivide-se em 7 dimensões:

1- Realização-estatuto: Refere-se à realização pessoal, ao estatuto que o atleta pretende chegar, se pretende ser conhecido, se o mais importante na modalidade é vencer e ganhar prémios e ter reconhecimento no seu mérito até ser famoso;

2- Divertimento: Consiste em fazer qualquer atividade desportiva como lazer, conhecer novas pessoas, viajar, esporecer e libertar o stress/tensão das aulas teóricas;

3- Atividades em grupo: Diz respeito a pertencer a um grupo, onde se trabalha em equipa, aprender novas técnicas com o grupo, e essencialmente ter espírito de equipa;

4- Contextual: Refere-se ao contexto que está inserido, ou seja, a influência dos treinadores, o prazer de utilizar as instalações e o material desportivo, entre outros;

5- Aptidão física: Consiste em trabalhar para manter a forma, fazer exercício para estar numa boa condição física;

6- Aperfeiçoamento técnico: Refere-se a procura da melhoria da performance, do desenvolvimento técnico;

7- Influência de familiares e amigos: Diz respeito à importância que os atletas dão à influência dos amigos e da família.

Na tabela 9 podemos verificar os resultados de cada atleta bem como os resultados da equipa em geral. A equipa considera as atividades em grupo, a aptidão física e o aperfeiçoamento técnico as dimensões mais importantes.

Tabela 9- Resultados do Questionário de Motivação para Atividades Desportivas.

| Nome | Posição | Dimensões | | | | | | |
|--------------|--------------|-----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Atleta 1 | Distribuidor | 3,63 | 2,33 | 5 | 3,67 | 5 | 5 | 4 |
| Atleta 2 | Entradas | 4,38 | 4,17 | 4,67 | 4,33 | 4,75 | 4,5 | 2 |
| Atleta 4 | Central | 4,13 | 4 | 4,67 | 3,67 | 4,25 | 4,5 | 5 |
| Atleta 5 | Saídas | 3,13 | 4 | 3,83 | 3,67 | 4,75 | 5 | 4 |
| Atleta 6 | Distribuidor | 3,5 | 4,17 | 4,17 | 4,33 | 3,75 | 3,5 | 3 |
| Atleta 7 | Entradas | 3 | 3,5 | 3,66 | 3,67 | 3,75 | 3,5 | 4 |
| Atleta 8 | Central | 3,5 | 3,5 | 4,66 | 4 | 4,25 | 3,5 | 4 |
| Atleta 9 | Central | 3,13 | 3,5 | 4 | 3,33 | 4 | 4 | 3 |
| Atleta 11 | Entradas | 4,75 | 4,83 | 4,33 | 5 | 4,25 | 5 | 5 |
| Média Equipa | | 3,6811 | 3,777 | 4,331 | 3,963 | 4,3056 | 4,28 | 3,778 |

6.2.3 – Tarefa e Ego

Este questionário é baseado na orientação de metas de realização e ver se os atletas estão mais focados para a tarefa, ou seja, para a aprendizagem e melhoria pessoal, ou se estão mais focados para o seu ego, isto é, o objetivo é superar os outros, ser o melhor e obter reconhecimento externo. De acordo com Nicholls (1989) e Duda (2001), a motivação do atleta pode ser orientada para a Tarefa, centrado na realização e no seu próprio resultado. Baseando-se nas suas próprias realizações práticas. Ou então pode ser orientada para o Ego, onde os resultados da prática centram-se na comparação com os outros. (Anexo IX)

No gráfico que se segue, apresentam-se os resultados, tanto a nível individual como a média da equipa. Os resultados são positivos e todos os atletas estão orientados para a Tarefa, o que é um ótimo sinal, pois a orientação motivacional dos atletas pode ter um impacto significativo no comportamento e no desempenho desportivo.

Atletas com uma orientação para a tarefa tendem a melhorar as suas habilidades e valorizar o processo de crescimento perante o objetivo destinado, já atletas que tenham uma orientação para o ego, estes têm mais preocupação em superar os outros, para se sentirem superiores e melhores que os outros e isso poderia ter uma influência negativa no ambiente da equipa.

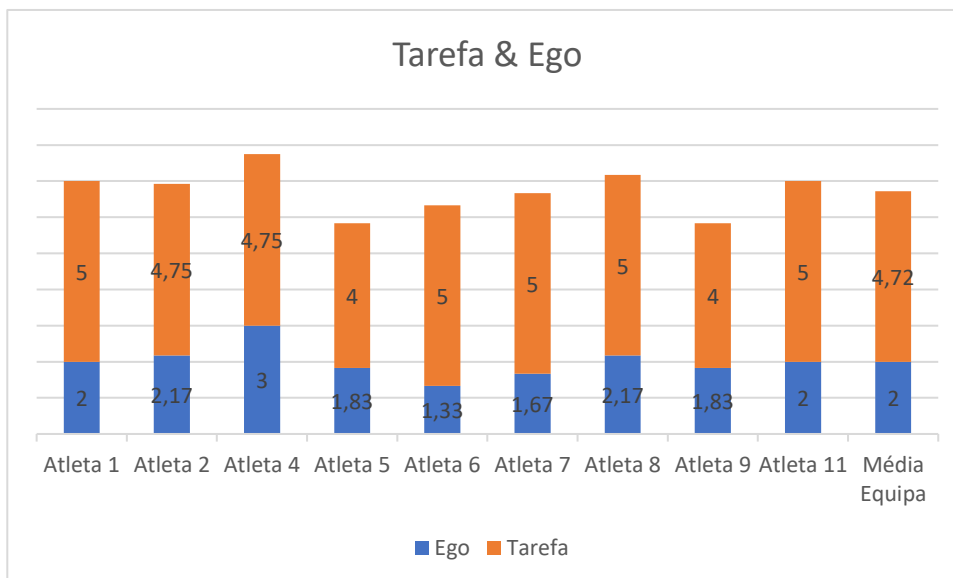


Gráfico 4- Resultados da Tarefa e Ego.

7 – ACWR

O ACWR (Acute to Chronic Workload Ratio), representa a relação entre a carga de treino aguda e a carga de treino crónica. O ACWR é utilizado nos atletas de forma a gerir as cargas de treino e melhorar o desempenho do atleta, ao mesmo tempo que reduzem o risco de lesões.

A "Carga de treino" refere-se "à quantidade acumulada de stress submetido a um individuo durante várias sessões de treino e jogos durante um período de tempo" (Gabbett et al., 2014). Entender a relação da carga de treino vs risco de lesão poderá contribuir na melhoria do desempenho do atleta e na redução do risco de lesões (Andrade et al., 2020).

No Acute to Chronic Workload Ratio é importante perceber do que se trata a carga aguda e carga crónica assim como a carga externa e a carga interna, antes de partir para o estudo em si.

Segundo Griffin et al., 2020, considera um período de 7 dias para a definição de carga aguda e os ultimos 28 dias para a carga crónica baseando-se na proposta original de Gabbett et al., (2016). Segundo Timoteo T. 2021 a carga aguda representa a carga acumulada da semana atual. Em algumas situações a carga aguda pode ser calculada também utilizando periodos mais curtos, por exemplo, 3dias. Já a carga crónica é a carga média semanal, calculada nas quatro semanas anteriores, mas em algumas vezes, pode ser calculada com um periodo maior.

A carga externa refere-se a um estímulo externo aplicado ao atleta, como por exemplo a utilização dos GPS's, a distância percorrida, o nº de saltos que o atleta faz entre outros. Bowen et al., 2020; Carey et al., 2017 referem que em grande parte dos estudos utiliza-se o GPS para aferir a carga externa.

A carga interna diz respeito a uma resposta psicológica e fisiológica, por exemplo a frequência cardíaca, a escala de PSE (Perceção Subjetiva de esforço), etc. (Timteo et al., 2021; Veugelers et al., 2016) afirmam que utilizam a PSE como medida da carga interna.

Através do modelo original de Gabbett (2016), pode verificar-se que traçou zonas de maiores riscos e uma zona de segurança em relação ao ACWR. Quando o ACWR está numa faixa entre 0.8 e 1.3, o risco de lesão é relativamente baixo, quando o ACWR é maior ou igual a 1.5, o risco de lesão aumenta. Quando o ACWR é muito baixo ou muito alto, o risco de lesão aumenta e a carga de treino tem de ser ajustada.

Após feito o procedimento do calculo do ACWR na equipa masculina, pode verificar-se que a maioria dos atletas encontram-se numa zona saudável de lesão, isto é, não correm risco de lesões. Apenas um atleta se encontra com o ACWR mais alto, e uma possível justificação para este facto, poderá ser a última semana a carga que lhe foi aplicada ter sido maior que nas semanas anteriores.

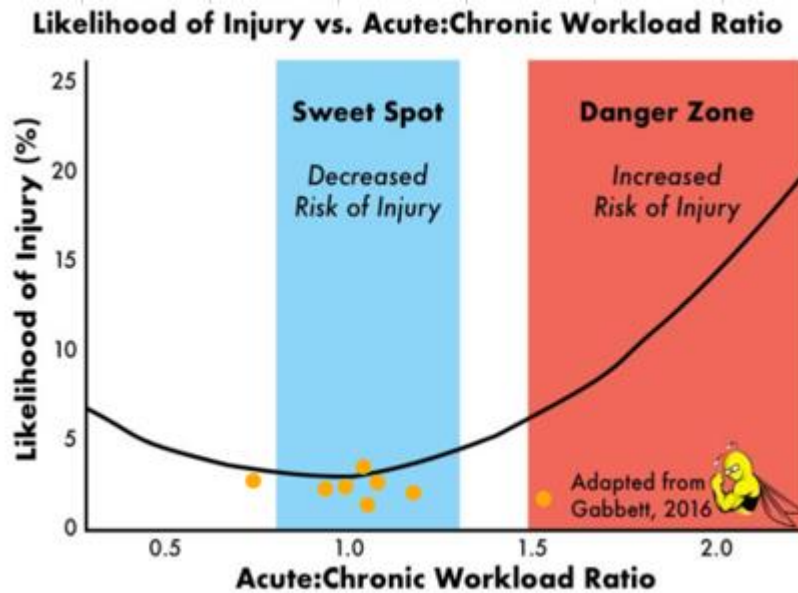


Gráfico 5- Resultados do ACWR.

8 – Realização do projeto

O Projeto é uma indicação dada pelo GFUC do estágio no menor treino desportivo. Eu decidi realizar 2 projetos, onde o primeiro foi a divulgação da modalidade e a promoção de atividade desportiva, num meio mais pequeno. O segundo projeto foi feito com ajuda do coordenador de estágio, onde o objetivo era realizar uma pequena apresentação aos alunos de 1ºano da Licenciatura em Desporto, sobre o meu papel enquanto estagiária.

8.1 – 1º Projeto: “Voleibol para Todos”

Este projeto foi realizado na minha aldeia, com o apoio da Associação Rotas Cristalinas- Menoita e da AVG (Associação de Voleibol da Guarda).

O principal objetivo desta atividade, era promover a atividade num meio, onde a atividade física é pouco valorizada, mas também expandir o conhecimento do desporto e mostrar que uma bola não serve apenas para jogar futebol, e há muitos mais desportos para além desse. Numa parte introdutória, estiveram presentes a volta de 20 pessoas. Nesta primeira parte foi feita a contextualização da modalidade, em que consiste o voleibol e qual o papel pretendido na atividade que iria desenvolver. (Dar a conhecer as noções básicas do voleibol e os fundamentos técnicos, como o passe, a manchete, o remate e o serviço).

De seguida, demos por início a atividade com alguns exercícios fáceis e de modo a que todos conseguissem executar bem as tarefas pedidas.

Posteriormente, aqueles que já conseguiam dominar bem a modalidade, começamos por fazer jogos de 2x2 e em seguida 4x4.

Ao final foi tirada uma foto de grupo, incluindo as pessoas que participaram ativamente na atividade, como também aquelas que ficaram de fora a ver e a apoiar.



Figura 28- Poster Projeto "Voleibol para Todos".

8.2 – 2º Projeto: Apresentação do papel enquanto estagiária

Este projeto, foi uma ideia em conjunto com o coordenador de estágio, com o objetivo de divulgar o meu papel enquanto estagiária aos alunos do 1º ano da Licenciatura em Desporto, de forma a que eles tenham uma noção do que é o estágio e quais as funções de cada um. Esta apresentação foi divulgada dia 18 de Maio, na sala 2.3, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

Neste dia estiveram presentes cerca de 20 participantes mais o coordenador de estágio. Ao longo da manhã foram apresentadas as minhas funções na entidade acolhedora bem como algumas atividades que elaborei ao longo da época, nomeadamente as observações, testes físicos e psicológicos, um estudo ACWR, entre outros assuntos.

Ao final da apresentação foram feitas algumas questões por parte dos alunos sobre a apresentação e o meu trabalho.



Figura 29- Apresentação do Projeto "O estágio".



Figura 30- Apresentação-Canva do Projeto.

9 – Participação em Formações

Como previsto no GFUC de estágio, é necessário a participação do estagiário em algumas ações de formação/congressos. As formações são importantes para a carreira profissional, uma vez que fornecem oportunidades de adquirir e desenvolver conhecimentos específicos numa determinada área.

Ao longo da época estive presente em algumas formações, sejam elas em regime online ou presencial. Muitas formações foram promovidas pelas páginas: “Team Performance”; “Escola de Treinadores”; e também pelo IPG.

9.1 – 1ª Formação: Voleibol- Estruturação da pré-época

Esta formação foi realizada no dia 10 de setembro de 2022, por via zoom, desde as 09.30h até as 13.30h. com direito a certificado.

A formação teve a presença de Mário Simões, responsável pela preparação física das seleções Nacionais de Voleibol e Guilherme Berriel, preparador físico da seleção brasileira masculina de sub-19 e assistente da seleção brasileira de seniores masculina.

Ambos os preparadores físicos mostraram e abordaram um pouco do seu trabalho realizado nas suas equipas, sendo que alguns pormenores eram idênticos.

Para o preparador físico os jogadores devem seguir um plano de treino onde englobam o ginásio e o pavilhão, ou seja, fazer treinos em ginásio, ajustando a carga e o volume a cada atleta, e no pavilhão, uma vez que à medida que o tempo vá passando, os jogadores vão passar mais tempo em pavilhão do que em ginásio devido a fase competitiva da equipa. É essencial também promover adaptações fisiológicas, pois jogador que não consiga jogar 5 set's seguidos, o treinador deve fazer um plano de treino mais adequado em pavilhão e não em ginásio, pois falta treino físico a esse jogador. Os atletas devem treinar de tudo um pouco, ou seja, devem treinar velocidade, potencia, força, flexibilidade, etc.



Figura 31- Certificado de Formação "Voleibol: Estruturação da pré-época".

9.2 – 2ª Formação: Jogo Ofensivo

No dia 15 de Outubro de 2023, foi realizada uma formação, por via zoom, das 21h até às 23h, com a participação do treinador Miguel Coelho para abordar a construção do sistema de jogo ofensivo no voleibol.

É importante trabalhar o sistema de jogo ofensivo, num todo, isto é, não só a parte ofensiva da equipa como também a técnica individual que cada atleta possui, pois esta é fundamental para que a tática de jogo seja eficaz.

O treinador abordou alguns aspetos técnicos importantes para que o jogo ofensivo sem efetuado com sucesso. Ele partilhou algumas ideias chaves importantes no que diz respeito às várias posições que atletas têm dentro de campo e como um aspeto técnico pode influenciar a tática de equipa, ou até mesmo a finalização bem-sucedida do ataque.

O treinador da equipa feminina refere que no treino é importante treinar diversas bolas, isto é, treinar bolas variadas, sejam elas bolas altas, rápidas, intermédias. Pois normalmente as bolas altas são as bolas mais fáceis de prever e ajustar a jogada, mas bolas curtas e rápidas também são precisas no jogo.



Figura 32- Certificado da Formação "Voleibol: Construção do Sistema de Jogo Ofensivo".

9.3 – 3ª Formação: Nutrição no Desporto

Esta formação foi realizada no dia 20 de outubro de 2022, por via zoom, desde as 21h até as 23h, com direito a certificado.

Esta formação contou com a presença da Carla Sá, nutricionista que abordou de forma geral a alimentação e os procedimentos nutricionais a nível do desporto.

No início de época, é importante fazer uma avaliação da composição corporal, verificar se há sinais clínicos e posteriormente uma avaliação. Também é importante verificar os valores de desidratação. A nutricionista quando abordou o assunto nas crianças, referiu que o foco é a educação alimentar, normalmente esta parte em casa, junto



Figura 33- Certificado da Formação "Nutrição no Desporto".

dos pais, e não dá muita importância avaliar a composição corporal com adipómetro, estadiómetros e assim, devido a estarem nesta idade.

A Carla abordou um pouco sobre a suplementação e referiu que cada suplemento tem os seus benefícios e contraindicações. É de salientar que os suplementos não trocam a alimentação, e se o atleta não faz uma alimentação equilibrada o suplemento não vai fazer o efeito desejado.

9.4 – 4ª Formação: Relação Treinador/Atleta

No dia 26 de Outubro de 2023, foi realizada uma formação, por via zoom, das 21h até às 23h, com a participação da treinadora Inês Amado onde abordou a relação treinador/atleta dentro e fora da competição.

A relação treinador/atleta deve começar pela empatia, coerência, ser justo, ganhar a admiração, o respeito e a confiança pelo atleta, pois estes valores é o início para uma boa relação entre ambos. É importante frisar que esta relação apenas se constrói naturalmente, é algo natural, não forçado.

A relação treinador/atleta há em quaisquer idades, e cabe ao treinador respeitar as idades dos seus atletas, isto é, respeitar consoante a maturidade deles, consoante o seu grau de maturação. Muitas vezes não é por conhecermos um atleta desde bebés, que temos o direito de o tratar como “mãe /pai”.

Relativamente à relação treinador/atleta fora contexto desportivo, muitas vezes os atletas e até mesmo encarregados de educação abusam um bocado dessa relação, pois o treinador não pode esquecer os principais valores mas em certas situações ele acaba por dar mais a um certo atleta porque sente que precisa de ajudar ou até mesmo porque um atleta não tem as necessidades financeiras para poder comprar um equipamento ou algo do género.

A treinadora terminou a formação com sinais de alertas que devemos ter em conta, a desmotivação repentina do atleta, se começa a chegar atrasado e não é muito vulgar no atleta, se evita cumprimentar ou alguma exposição coletiva, etc E caso isto aconteça, devemos procurar o atleta e tentar dialogar com o mesmo de forma a perceber o que se está a passar.



Figura 34- Certificado da Formação "A relação entre um Treinador e Atleta- dentro e fora de campo".

9.5 – 5ª Formação: Treinador e Gestão das Redes Sociais

No dia 2 de novembro de 2023, foi realizada uma formação, por via zoom, das 21h até às 23h, com a participação da treinadora Inês Amado onde abordou a gestão das redes sociais.

As redes sociais trazem diversos aspetos positivos como a comunicação instantânea, através de uma foto ou de um vídeo; a divulgação de trabalhos; estabelece ligações profissionais; alcance a nível mundial; fonte de informação e muitos mais aspetos positivos.

A treinadora levantou também uma questão muito importante, “Quem cria a página nas redes sociais? Quem a vai gerir?” Muitas vezes estas páginas são criadas pelos treinadores, uma vez que são os treinadores que estão mais a par das situações, das competições, dos eventos, dos atletas... Mas passado uns tempos, o treinador vai sentir-se sobrecarregado e vai ter que começar a publicar menos, ou então alguém tem que assumir o cargo da página. Sendo que mesmo que haja um diretor desportivo a tomar conta da página, este só vai poder publicar algo, quando o treinador vir devido ao tipo de linguagem que se deve usar, que temas fazem mais sentido partilhar, entre outros detalhes...

O treinador deve também respeitar os atletas, por exemplo, quando um atleta perde/ faz uma lesão/ correu mal o treino ou o jogo, este não deve pedir foto aos atletas, uma vez que estão emocionalmente mal. No caso de a página/treinador publicar sempre fotos das competições com o resultado, é sugerido que tire foto ao início do jogo, pois ao final do jogo, se correu mal, os atletas não vão querer tirar foto e devemos de respeitar isso.



Figura 35- Certificado da Formação "O Treinador e a Gestão das redes sociais".

9.6 – 6ª Formação: Gira-Volei

No dia 24 de novembro de 2023, foi realizada uma formação, em regime presencial, no auditório do pavilhão das residências do IPG, das 9h até às 13h, que contou com a presença do Prof. Hugo Silva, Selecionador Nacional da Seleção Portuguesa Sénior Feminina, do Prof. Leonel Salgueiro, Diretor Técnico Nacional da Federação Portuguesa de Voleibol, do Prof. Carlos Prata, Coordenador da Formação da Federação Portuguesa de Voleibol e do Prof. João Órfão, Coordenador Nacional do Projeto Gira Volei.



Figura 36- Certificado da Formação "Gira-volei".

A ação de formação teve como objetivo explicar a introdução da modalidade e como esta evoluiu desde à 25anos atrás

Um atleta antes de iniciar a sua carreira desportiva no voleibol, começou no gira-volei, pois esta modalidade é uma iniciação ao voleibol. O voleibol é um jogo de muito movimento de membros inferiores e controlo de bola. E é no gira volei que começamos a aprender estes pequenos fundamentos.

Após uma breve explicação de como se fundou e como se manteve e se evoluiu o gira volei, o professor apresentou um conjunto de exercícios que devemos ter em conta, quando quisermos começar a ensinar esta modalidade.

9.7 – 7ª Formação: Planeamento dos desportos coletivos

Esta formação foi realizada no dia 15 de dezembro de 2022, por via zoom, desde as 21h até as 23h, com direito a certificado.

A formação contou com a presença de 2 preletores, Carlos Pinto, voleibol, e Nuno Tavares, Basquetebol.

O Carlos Pinto começou a sua apresentação com alguns aspetos fundamentais, ter um plano bem estruturado que nos dê alguma direção, sentido e alguns objetivos; considerar o meio onde estamos inseridos, o campeonato que vamos disputar, elementos da equipa técnica bem como atletas que temos à nossa disposição e as suas características;



Figura 37- Certificado da Formação "Planeamento nas modalidades coletivas".

estabelecer objetivos de cada fase da época e avaliar e/ou valida-los; fazer análises objetivas do desempenho dos atletas e qual os seus progressos; ter conteúdos definidos nos macro e microciclos, e estes devem estar interligados; entre outros aspetos...

Para um planeamento dos desportos coletivos, mais propriamente no voleibol, é preciso antes de mais fazer uma espécie de avaliação de diagnóstico com algumas perguntas. Relativamente à época anterior devemos de saber o que correu bem e menos bem. Depois relativamente à equipa técnica, tentar perceber a disponibilidade financeira que tem o clube. Quanto às instalações e disponibilidades, temos de ter espaços disponíveis tanto para os treinos como para as competições.

Para finalizar, o treinador Carlos Pinto, mostrou diversos micro e macrociclos que devem ser feitos como planeamento da modalidade, tendo objetivos a curto, médio e a longo prazo.

9.8 – 8ª Formação: Análise e Observação Desportos Coletivos

Esta formação foi realizada no dia 28 de março de 2023, por via zoom, desde as 21h até as 23h, com direito a certificado.

A formação de hoje contou com a presença do treinador de basquetebol Nuno Tavares que abordou o tema da Análise e a observação através do vídeo.

A utilização do vídeo tem imensos benefícios, como por exemplo, o desenvolvimento mais rápido dos atletas, uma melhorar colaboração entre o treinador e o atleta ajudando assim a mostrar os feedback's aos jogadores, e consecutivamente haverá uma maior facilidade de analisar o progresso seja a nível individual ou coletivo (nível tático).

A não utilização do vídeo faz com que o treinador apenas verbalize o que vê e o atleta capta apenas o feedback que o treinador lhe diz. O jogador não consegue criar uma imagem do ideal, e assim este realiza os ajustes com base numa imagem mental.

Ao efetuar uma Análise existem 3 pilares fundamentais: Tático: Permite analisar a tática da nossa equipa. Que tática é usada? Se a estratégia que está a ser usado é boa ou é preciso fazer alterações? Como se deve fazer uma leitura do jogo? Como evoluir em equipa? ; Individual: Perceber a efetividade de um jogador ou um grupo de jogadores, quais os aspetos técnicos a melhorar e quais os possíveis jogadores a iniciar um jogo? ;



Figura 38- Certificado da Formação "Análise e Observação".

Comportamental: Rever os comportamentos tanto dentro e fora de campo, quais as reações a estímulos do jogo perante uma decisão do árbitro, e caso haja comportamentos/reações negativas, tentar corrigir e procurar sempre objetivos para que tal não aconteça.

9.9 – 9ª Formação: Elaboração do Plano de Jogo

Esta formação foi realizada no dia 16 de abril de 2023, por via zoom, desde as 21h até as 23h, com direito a certificado.

Esta formação contou com a presença do treinador da Associação de Jovens de Fonte Bastardo, Nuno Abrantes, onde aborda a elaboração de um plano de jogo.



Figura 39- Certificado da Formação "Voleibol: Elaboração do Plano de Jogo".

O plano de jogo consiste numa abordagem técnico-tática e numa estratégia a adotar para um determinado jogo, onde o principal objetivo é maximizar a probabilidade de sucesso a curto/médio prazo.

O plano de jogo pode ser feito da equipa adversária, ou da própria equipa, consoante o objetivo pretendido. Esse plano deve conter (plano de jogo do adversário): A caracterização da equipa e do 6 inicial; Contabilizar os serviços vs receções; Estudo dos distribuidores; O ataque vs bloco e defesa.

O plano de jogo deve englobar também uma parte mais psicológica, ou seja, preparar os atletas para a mentalização individual e coletiva desejada para a abordagem ao jogo, como devem lidar com as sensações do jogo e o que poderão esperar do jogo/adversário

9.10 – 10ª Formação: Gestão no Desporto

Esta formação foi realizada no dia 19 de abril de 2023, presencialmente, nos auditórios centrais do IPG, desde as 9h até as 13h, com direito a certificado (Anexo).

A formação contou com a presença do professor Dimas Pinto onde abordou a importância do planeamento estratégico no município relativamente ao desporto.



Figura 40- Certificado da Formação "Gestão no Desporto".

O professor Dimas Pinto iniciou a ação de formação com uma breve reflexão no que respeita a números no desporto. 23% da população faz exercício físico, mas apenas 4% fazem desporto federado/organizado (cerca de 600mil pessoas, e destas 600mil pessoas apenas 200mil são mulheres, ou seja, apenas 1/3 são mulheres).

80% dos planos que os políticos fazem, servem apenas para os dias das eleições, para conseguirem ganhar os votos dos cidadãos, metem-se a construir novas instalações, fazem apostas em freguesias apenas para terem o voto garantido, mas não olham para o mais importante que são as necessidades da população/dessa freguesia. Com tantas questões como estas, é necessário haver uma gestão no planeamento estratégico. Para isso é preciso saber planear e quais as vantagens de um bom planeamento. Tem que haver uma existência de um diagnóstico da situação, detetar antecipadamente problemas, determinar 2/3 prioridades, obrigatoriedade de estabelecer objetivos, etc. É importante também saber investir no Desporto e quais os efeitos que isso trás, embora sejam indiretos. É exemplo a melhoria da saúde da população, torna o concelho num espaço melhor para viver, aumenta o emprego para a população, consegue ter um concelho mais seguro, melhora o envolvimento com a natureza, proporcionando instalações ao ar livre, etc.

Parte IV:

CONCLUSÃO

Reflexão Final

Nesta última parte tem como objetivo refletir sobre todo o processo de estágio, incluindo o que correu bem e o que correu menos bem, quais os objetivos que consegui concretizar e os que ficaram por concretizar, entre outros aspetos relevantes.

A Unidade Curricular de estágio, foi talvez uma das UC's mais importantes neste processo de estágio, uma vez que nos permitiu embarcar para o meio de trabalho, e foi sem dúvida uma das melhores formas de preparação para o futuro, enquanto treinadora, uma vez que o estágio foi desenvolvido no menor treino desportivo, mais concretamente na modalidade de voleibol. Ao longo desta época desportiva, adquiri imensos conhecimentos, junto da entidade acolhedora, do tutor e do coordenador de estágio e na participação em diversas ações de formação que me foram muito uteis.

Todas as Unidades curriculares que integraram o meu percurso académico foram importantes, no entanto algumas se destacaram perante o estágio. A Unidade Curricular Práticas dos Desportos I e II - Voleibol, por todos os conteúdos abordados em aula, que me foram uteis para colocar em prática junto da equipa que acompanhei. A UC de Pedagogia do Desporto, pelas técnicas de intervenção da Pedagogia do Desporto, nomeadamente: O treino da observação do treinador e a importância do uso de feedbacks perante os atletas. Teoria e Metodologia de Treino, que me ajudou a entender certos aspetos do treino desportivo, do volume, intensidade e cargas de treino. A Psicologia do Desporto e do Exercício Físico, com a divulgação de alguns questionários psicológicos abordados na aula, consegui aproveitar alguns e aplicar aos atletas. Planificação do Treino abordou em aula o planeamento do treino desportivo assim como os seus objetivos, a estrutura do processo de treino, incluindo o microciclo, mesociclo e macrociclo, abordou também a periodização do treino e a unidade de treino dando sempre exemplos, para termos uma noção. Observação e Análise de Treino, onde diversos conteúdos foram muito uteis ao ponto de poder usar como estudo do ACWR na equipa, de forma a perceber e entender melhor não só o conteúdo abordado em sala de aula, como também perceber se a carga que estávamos a aplicar aos atletas era a mais adequada ou não. Nesta UC também foi importante as observações e análises, uma vez que ao início do estágio era preciso ter algumas observações, sejam diretas, indiretas ou mistas.

Após tantos meses junto do clube, posso afirmar que ao início estava nervosa devido a ser uma experiência para mim e embarcar nela "sozinha", sem nenhum colega de turma. Tive alguns receios nomeadamente à adaptação, mas tanto o clube como a

equipa e o tutor de estágio, foram sempre muito impecáveis comigo e fizeram-me sentir em casa. Após estes meses ao lado de todos eles, no último dia de estágio, já senti uma breve emoção, não só porque vai deixar saudades todos os momentos vividos, como também consegui evoluir imenso a nível profissional e pessoal junto de toda a entidade. Ao longo dos dias, tentava sempre evoluir cada vez mais, ter novas ideias de forma a ajudar a equipa a concretizar os seus objetivos, participar sempre em todas as atividades desenvolvidas com a modalidade de voleibol, não só com o clube em si, mas também a nível do desporto escolar e até mesmo a na Educação Física, em Seia.

Todos estes momentos fizeram com que crescesse e adquirisse mais conhecimentos, e sem dúvida nenhuma, que termino este estágio com um leque de conhecimentos muito maior do que ao início, quando embarquei nesta experiência. Algumas habilidades que desenvolvi e adquiri ao longo destes meses, foram as habilidades comportamentais, ou então, mais conhecida como *soft-skills*. Estas são habilidades comportamentais que o ser humano ganha e desenvolve perante diversas situações. Como por exemplo, a ajuda a diferentes pessoas/culturas, o respeito pelos outros, a empatia por todos, saber lidar com diferentes personalidades, a capacidade de pontualidade, a resiliência, a educação, o respeito, a liderança, o reconhecimento dos atletas sendo estagiária/treinadora adjunta, entre outros exemplos.

O facto de ter uma grande paixão por esta modalidade, fez com que pudesse desenvolver mais competências a nível profissional, com ajuda do tutor de estágio e com as dez ações de formação onde participei. Aprendi a lidar com as adversidades/imprevistos em cada sessão de treino, saber ajustar todos os exercícios pensados, impor-me perante os atletas e ter o devido reconhecimento enquanto estagiária e treinadora adjunta, solucionar possíveis problemas, executar exercícios novos e criados por mim. É essencialmente aplicar sempre que possível os conteúdos teóricos na prática. Uma vez que os conteúdos lecionados teoricamente são transmitidos com o objetivo de coloca-los em prática, e toda a prática deve obedecer a essa mesma base teórica, isto é, o que fazia na prática eu refletia e ia ao encontro do que se abordava na sala de aula. O que vai ao encontro da seguinte frase:

“Toda a teoria deve ser feita para poder ser posta em prática, e toda a prática deve obedecer a uma teoria. Só os espíritos superficiais desligam a teoria da prática, não olhando a que a teoria não é senão uma teoria da prática, e a prática não é senão a prática de uma teoria.” (Fernando Pessoa, 1986)

No que respeita aos objetivos elaborados ao início do ano, a maioria deles foram

desempenhados com sucesso, no que refere aos objetivos do estágio como aos objetivos da equipa.

Para finalizar, esta experiência de estágio foi bastante enriquecedora para mim, e pude perceber e entender como é a organização de um clube federado, o trabalho que todos os elementos fazem para que tudo corra bem. Posso confessar que uma das maiores dificuldades que tive ao longo destes meses, foram as dificuldades financeiras em sustentar os custos de combustível em diversas viagens da Guarda para Seia, mas consegui sempre obter solução para esta situação.





Orgulho-me de dizer que não me arrependo nada da decisão que tomei, quando escolhi fazer o estágio no Sena Clube, porque quando eu era uma adversária deles, achava que o ponto forte daquela equipa era a união, o espírito de equipa entre eles, agora, fazendo parte da equipa técnica do clube, posso afirmar convictamente isso! Porque uma equipa não tem apenas resultados através do seu nível técnico, mas a união, o espírito de equipa, o poder de entreajuda, o ótimo ambiente que se vive em treinos e nas competições, as relações que se constroem não só com a equipa em si, mas com outras equipas do clube (masculina e feminina), isto tudo é que leva uma equipa a ter sucesso.

Referências Bibliográficas


- Filho, H. T., & Barbanti, V. J. (2010). A periodização do treinamento desportivo: histórico e perspectivas atuais. *Revista Digital*
- Afonso, J., Mesquista, I., Marcelino, R., & Silva, J. (2010). Analysis of the setter's tactical action in high-performance women's volleyball.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (Outubro de 1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Cruz-Quebrada-1499.
- Denardi, R., Clavijo, F., de Oliveira, T., Travassos, B., & Corrêa, U. (2017). The volleyball setter's decision-making on attacking.
- Esteves, P. (2019/2020). *Periodização do Treino e Carreira Desportiva*. Guarda. Obtido de <https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:a6e25028-c9ce-3645-8d5d-3520302c3e3a>
- Fonseca, T. (2020). *O Treino Desportivo e as Ciências do Desporto*. Guarda. Obtido de <https://acrobat.adobe.com/link/track?uri=urn:aaid:scds:US:769ad9b2-4a82-36c5-bf47-2917ea83b2cf>
- Fonseca, T. (2021/2022). *Motivação e Desporto*. Obtido de <https://acrobat.adobe.com/link/track?uri=urn:aaid:scds:US:d36cd4fc-add3-3c12-8464-5dab0cd79cfe>
- Gazzano, F. (2019). Gerenciamento da carga de trabalho.
- Gomes, A. C. (2009). *Treinamento Desportivo*. Armazém Digital® Editoração Eletrônica
- Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol: Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*.
- Reis, F. (2017). *Observar e planejar para um melhor desempenho no jogo*.
- Rodrigues, L. P. (1985). Voleibol: O sistema de Jogo. *Revista Horizonte nº36*, 194-197.
- Silva, J. (2014). A prática de voleibol na escola: investigação sobre a relação ensino aprendizagem das habilidades básicas do Voleibol.
- Timoteo, T. F. (2021). A Relação entre Carga de Treinamento e Lesões em Atletas Profissionais de Voleibol do Sexo Masculino: estudo prospetivo durante três temporadas.
- Voleibol, F. P. (2004). *Bateria de Medidas e Testes*. Obtido de <http://www.avporto.pt/downloads/46.pdf>

Anexos

Anexo I: Convenção de Estágio

| | | |
|---|---|---|
|  | CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto) | MODELO GESP.003 Anexo E |
| <p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p> | | |
| 1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES | | |
| <p> <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Voluntária</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Treino Desportivo</u> Estudante/Treinador(a)-estagiário(a): <u>Beatriz Monteiro Paubelo</u> N.º: <u>1703592</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Jorge dos Santos Casanova</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Luís Fernando Saraiva Pinto</u> </p> | | |
| 2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS | | |
| <p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção);</p> <p style="margin-left: 20px;">(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047);</p> <p>d) Contercer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos na Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de fim de Curso do IPG (RI-IPG.027).</p> | | |
| 3. ASSINATURAS | | |
| O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>02/11/2022</u> Data  (assinatura) | O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>02/11/2022</u> Data  (assinatura) | O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento  (assinatura e carimbo da Entidade) |

Anexo II: Plano de estágio

| | | |
|--|---|---|
|  | PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto) | MODELO GESP.018.02 |
| <p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção do Estágio.</p> <p>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>Voleibol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p> | | |
| 1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO | | |
| <p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):</p> <p>Nome: <u>Beatriz Roldão Paubete</u> N.º de estudante: <u>1703592</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:</p> <p>Nome: <u>Jorge das Santos Casanova</u> N.º de func.: <u>400</u></p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:</p> <p>(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, no qual a parte de Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo)</p> <p>Nome: <u>Luís Fernando Saraiva Pinto</u> N.º de cédula profissional: <u>3413</u></p> | | |
| 2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Colocar em prática os conhecimentos adquiridos nos diferentes Unidades Curriculares ao longo da licenciatura; • Intervir ativamente de forma concreta, no contexto desportivo; • Definir e desenvolver competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada. | | |
| 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cumprir os objetivos propostos pela IPG e pelo SENA Clube; • Aplicar e contribuir na elaboração do plano de treino da equipa; • Caracterizar o clube a nível dos diferentes recursos existentes; • Ajudar e/ou colaborar na organização de atividades que promovam a modalidade assim como no treino; • Avaliar o desempenho das atletas, tanto no treino como no jogo. <p>Desenvolver competências técnicas e sociais</p> | | |
| 4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES | | |
| <p>1.ª fase: <u>Fase de integração e planeamento</u> Início: <u>01/09/2022</u></p> <p>2.ª fase: <u>Fase de intervenção</u> Início: <u>03/11/2022</u></p> <p>3.ª fase: <u>Fase de conclusão e avaliação</u> Início: <u>08/06/2023</u></p> | | |
| 5. ASSINATURAS | | |
| O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>02/11/2022</u> Data <u>Beatriz Paubete</u> (assinatura) | O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>2/11/2022</u> Data <u>Jorge das Santos Casanova</u> (assinatura) | O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>08/06/2023</u> Data <u>Luís Fernando Saraiva Pinto</u> (assinatura e selo da Entidade) |


Anexo III: Cédula de Treinador



Anexo IV: Resultados Competição Inter Regional

| Equipas | Sorteio |
|----------------------|----------------------|
| 1 FIGUEIRA VC (JUN) | 2 A RUINAS VC (JUN) |
| 2 A RUINAS VC (JUN) | 1 FIGUEIRA VC (JUN) |
| 3 FIGUEIRA VC (SEN) | 6 SENA CLUBE (JUN) |
| 4 CD PATAIENSE (SEN) | 4 CD PATAIENSE (SEN) |
| 5 AA COIMBRA (SEN) | 3 FIGUEIRA VC (SEN) |
| 6 SENA CLUBE (JUN) | 5 AA COIMBRA (SEN) |

CAMP INTER-REGIONAL E III DIVISÃO NACIONAL
JUNIORES A E SENIORES MASCULINO
2022-2023



| CLASSIFICAÇÃO | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----|----|---|-------|-------|--------|-------|-------|------|----|--------|
| Clubes | J | V | D | Set + | Set - | Set Av | Pts + | Pts - | P.Av | FC | PONTOS |
| GERAL | | | | | | | | | | | |
| 1º CD PATAIENSE (SEN) | 10 | 10 | 0 | 30 | 2 | 28 | 787 | 535 | 252 | 0 | 29 |
| 2º AA COIMBRA (SEN) | 10 | 7 | 3 | 23 | 12 | 11 | 781 | 641 | 140 | 0 | 21 |
| 3º SENA CLUBE (JUN) | 10 | 7 | 3 | 22 | 15 | 7 | 660 | 790 | 70 | 0 | 20 |
| 4º FIGUEIRA VC (SEN) | 10 | 3 | 7 | 11 | 23 | -12 | 662 | 617 | -126 | 0 | 9 |
| 5º A RUINAS VC (JUN) | 10 | 2 | 8 | 13 | 26 | -13 | 791 | 695 | -104 | 0 | 9 |
| 6º FIGUEIRA VC (JUN) | 10 | 1 | 9 | 8 | 29 | -21 | 653 | 696 | -233 | 0 | 2 |
| JUNIOR | | | | | | | | | | | |
| 1º SENA CLUBE (JUN) | 4 | 4 | 0 | 12 | 5 | 7 | 404 | 343 | 61 | 0 | 11 |
| 2º A RUINAS VC (JUN) | 4 | 1 | 3 | 8 | 10 | -2 | 394 | 403 | -9 | 0 | 5 |
| 3º FIGUEIRA VC (JUN) | 4 | 1 | 3 | 6 | 11 | -5 | 344 | 396 | -62 | 0 | 2 |
| SENIOR | | | | | | | | | | | |
| 1º CD PATAIENSE (SEN) | 4 | 4 | 0 | 12 | 2 | 10 | 334 | 252 | 82 | 0 | 11 |
| 2º AA COIMBRA (SEN) | 4 | 2 | 2 | 8 | 6 | 2 | 303 | 269 | 34 | 0 | 7 |
| 3º FIGUEIRA VC (SEN) | 4 | 0 | 4 | 0 | 12 | -12 | 164 | 300 | -116 | 0 | 0 |

Apuramento 2ª Fase - Primeiros
Apuramento - Série Últimos

| N.º J | Data | Hora | Equipa A | Equipa B | Campo | Result | | Set I | | Set II | | Set III | | Set IV | | Set V | |
|----------|-----------|-------|--------------------|--------------------|---------------------------------------|--------|---|-------|----|--------|----|---------|----|--------|----|-------|----|
| | | | | | | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | | |
| 144 | 5-nov-22 | 18:00 | A RUINAS VC (JUN) | FIGUEIRA VC (JUN) | Pav. Municipal Condeixa | 3 | 1 | 22 | 25 | 25 | 19 | 25 | 23 | 25 | 20 | | |
| 145 | 5-nov-22 | 14:00 | FIGUEIRA VC (SEN) | AA COIMBRA (SEN) | Pav. EB 2/3 Infante D Pedro - Buarcos | 0 | 3 | 19 | 25 | 13 | 25 | 11 | 25 | | | | |
| 146 | 5-nov-22 | 18:00 | CD PATAIENSE (SEN) | SENA CLUBE (JUN) | Gimnodesportivo Pataias | 3 | 0 | 25 | 17 | 25 | 23 | 25 | 16 | | | | |
| 147 | 12-nov-22 | 18:00 | FIGUEIRA VC (JUN) | FIGUEIRA VC (SEN) | Pav. EB 2/3 Infante D Pedro - Buarcos | 1 | 3 | 15 | 25 | 25 | 20 | 18 | 25 | 21 | 25 | | |
| 148 | 12-nov-22 | 17:00 | SENA CLUBE (JUN) | A RUINAS VC (JUN) | Pav. Padre Martinho - São Romão | 3 | 1 | 25 | 12 | 25 | 22 | 26 | 28 | 25 | 19 | | |
| 149 | 12-nov-22 | 17:00 | AA COIMBRA (SEN) | CD PATAIENSE (SEN) | Pav. II Estádio Universitário Coimbra | 2 | 3 | 19 | 25 | 27 | 29 | 25 | 22 | 25 | 18 | 10 | 15 |
| 150 | 19-nov-22 | 18:00 | CD PATAIENSE (SEN) | FIGUEIRA VC (JUN) | Gimnodesportivo Pataias | 3 | 0 | 25 | 18 | 25 | 22 | 25 | 21 | | | | |
| 151 | 20-nov-22 | 18:00 | FIGUEIRA VC (SEN) | A RUINAS VC (JUN) | Pav. EB 2/3 Infante D Pedro - Buarcos | 3 | 0 | 25 | 23 | 25 | 21 | 25 | 22 | | | | |
| 152 | 19-nov-22 | 15:00 | SENA CLUBE (JUN) | AA COIMBRA (SEN) | Pav. Municipal Nº1 | 3 | 0 | 25 | 16 | 25 | 19 | 25 | 16 | | | | |
| 153 | 26-nov-22 | 17:00 | FIGUEIRA VC (JUN) | AA COIMBRA (SEN) | Pav. EB 2/3 Infante D Pedro - Buarcos | 0 | 3 | 16 | 25 | 20 | 25 | 12 | 25 | | | | |
| 154 | 27-nov-22 | 17:00 | A RUINAS VC (JUN) | CD PATAIENSE (SEN) | Pav. Municipal Condeixa | 0 | 3 | 16 | 25 | 19 | 25 | 12 | 25 | | | | |
| 155 | 26-nov-22 | 15:00 | FIGUEIRA VC (SEN) | SENA CLUBE (JUN) | Pav. EB 2/3 Infante D Pedro - Buarcos | 1 | 3 | 19 | 25 | 18 | 25 | 27 | 25 | 26 | 26 | | |
| 156 | 3-dez-22 | 15:00 | SENA CLUBE (JUN) | FIGUEIRA VC (JUN) | Gimno. Padre Martinho - São Romão | 3 | 1 | 25 | 9 | 25 | 16 | 25 | 27 | 25 | | | |
| 157 | 3-dez-22 | 17:00 | AA COIMBRA (SEN) | A RUINAS VC (JUN) | Pav. II Estádio Universitário Coimbra | 3 | 0 | 25 | 13 | 25 | 22 | 25 | 17 | | | | |
| 158 | 3-dez-22 | 15:00 | CD PATAIENSE (SEN) | FIGUEIRA VC (SEN) | Gimnodesportivo Pataias | 3 | 0 | 25 | 10 | 25 | 20 | 25 | 17 | | | | |
| 2ª volta | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 159 | 10-dez-22 | 12:00 | FIGUEIRA VC (JUN) | A RUINAS VC (JUN) | Pav. EB 2/3 Infante D Pedro - Buarcos | 3 | 2 | 25 | 19 | 22 | 25 | 29 | 27 | 16 | 25 | 15 | 8 |
| 160 | 10-dez-22 | 17:00 | AA COIMBRA (SEN) | FIGUEIRA VC (SEN) | Pav. II Estádio Universitário Coimbra | 3 | 0 | 25 | 18 | 25 | 13 | 25 | 11 | | | | |
| 161 | 10-dez-22 | 18:00 | SENA CLUBE (JUN) | CD PATAIENSE (SEN) | Pav. Padre Martinho - São Romão | 0 | 3 | 21 | 25 | 26 | 26 | 23 | 25 | | | | |
| 162 | 17-dez-22 | 19:00 | FIGUEIRA VC (SEN) | FIGUEIRA VC (JUN) | Pav. EB 2/3 Infante D Pedro - Buarcos | 3 | 1 | 27 | 25 | 29 | 27 | 23 | 25 | 26 | 24 | | |
| 163 | 18-dez-22 | 15:00 | A RUINAS VC (JUN) | SENA CLUBE (JUN) | Pav. Municipal Condeixa | 2 | 3 | 25 | 23 | 23 | 25 | 25 | 17 | 26 | 26 | 13 | 15 |
| 164 | 17-dez-22 | 18:00 | CD PATAIENSE (SEN) | AA COIMBRA (SEN) | Gimnodesportivo Pataias | 3 | 0 | 25 | 16 | 25 | 12 | 25 | 19 | | | | |
| 165 | 8-jan-23 | 12:00 | FIGUEIRA VC (JUN) | CD PATAIENSE (SEN) | Pav. EB 2/3 Infante D Pedro - Buarcos | 0 | 3 | 0 | 25 | 0 | 25 | 0 | 25 | | | | |
| 166 | 8-jan-23 | 17:00 | A RUINAS VC (JUN) | FIGUEIRA VC (SEN) | Pav. Municipal Condeixa | 3 | 1 | 25 | 18 | 16 | 25 | 21 | 25 | 22 | | | |
| 167 | 7-jan-23 | 17:00 | AA COIMBRA (SEN) | SENA CLUBE (JUN) | Pav. II Estádio Universitário Coimbra | 3 | 1 | 21 | 25 | 25 | 17 | 25 | 14 | 25 | 21 | | |
| 168 | 13-jan-23 | 22:00 | AA COIMBRA (SEN) | FIGUEIRA VC (JUN) | Pav. II Estádio Universitário Coimbra | 3 | 0 | 25 | 11 | 25 | 11 | 25 | 9 | | | | |
| 169 | 14-jan-23 | 18:00 | CD PATAIENSE (SEN) | A RUINAS VC (JUN) | Gimnodesportivo Pataias | 3 | 0 | 25 | 13 | 25 | 20 | 25 | 14 | | | | |
| 170 | 20-jan-23 | 18:00 | SENA CLUBE (JUN) | FIGUEIRA VC (SEN) | Pav. Padre Martinho - São Romão | 3 | 0 | 25 | 18 | 25 | 16 | 25 | 23 | | | | |
| 171 | 21-jan-23 | 15:00 | FIGUEIRA VC (JUN) | SENA CLUBE (JUN) | Pav. EB 2/3 Infante D Pedro - Buarcos | 1 | 3 | 23 | 25 | 27 | 29 | 25 | 16 | 23 | 25 | | |
| 172 | 20-jan-23 | 22:00 | A RUINAS VC (JUN) | AA COIMBRA (SEN) | Pav. II Estádio Universitário Coimbra | 2 | 3 | 16 | 25 | 25 | 20 | 18 | 25 | 25 | 21 | 6 | 15 |
| 173 | 21-jan-23 | 19:00 | FIGUEIRA VC (SEN) | CD PATAIENSE (SEN) | Pav. EB 2/3 Infante D Pedro - Buarcos | 0 | 3 | 18 | 25 | 13 | 25 | 21 | 25 | | | | |

Leg. após 15min

Anexo V: Resultados- Competição Nacional

| # | Clube | Jogos | Vitorias | Derrotas | Pontos | 3-0 | 3-1 | 3-2 | 2-3 | 1-3 | 0-3 | Sets+ | Sets- | Racio | Pontos+ | Pontos- | Racio |
|---|--|-------|----------|----------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|---------|---------|-------|
| 1 | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 10 | 9 | 1 | 26 | 6 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 29 | 8 | 3.625 | 874 | 694 | 1.259 |
| 2 | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 10 | 9 | 1 | 25 | 5 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 29 | 10 | 2.9 | 889 | 712 | 1.249 |
| 3 | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 10 | 6 | 4 | 20 | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 22 | 14 | 1.571 | 821 | 695 | 1.181 |
| 4 | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 10 | 4 | 6 | 13 | 2 | 2 | 0 | 1 | 3 | 2 | 17 | 20 | 0.85 | 809 | 829 | 0.976 |
| 5 | SENA CLUBE | 10 | 2 | 8 | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 | 8 | 24 | 0.333 | 608 | 749 | 0.812 |
| 6 | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 10 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 9 | 1 | 30 | 0.033 | 450 | 772 | 0.583 |

1ª Jornada

| | | | | | | |
|------|---|----------------------------------|-----|--|--------------------------------------|---|
| 1685 | Data: 18/02/2023 Hora: 17:00 Local: PAV. PARQUE JOGOS VILA CONDE | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 2-3 | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 22-25 26-24 18-25 25-18 7-15 | 🕒 |
| 1686 | Data: 03/03/2023 Hora: 22:30 Local: PAV. ESC. ALCAIDES FARIA | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 0-3 | SENA CLUBE | 13-25 20-25 19-25 | 🕒 |
| 1687 | Data: 23/02/2023 Hora: 21:00 Local: PAV. EDUARDO SOARES | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 3-0 | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 25-17 25-17 25-15 | 🕒 |

2ª Jornada

| | | | | | | |
|------|--|--|-----|----------------------------------|---------------------------------------|---|
| 1688 | Data: 25/02/2023 Hora: 17:00 Local: PAV. ALA NUN'ALVARES GONDOMAR | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 3-0 | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 25-8 25-16 25-15 | 🕒 |
| 1689 | Data: 26/02/2023 Hora: 15:00 Local: PAV. MUN. DO ATLÂNTICO | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 2-3 | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 25-23 25-22 22-25 23-25 11-15 | 🕒 |
| 1690 | Data: 25/02/2023 Hora: 15:00 Local: PAV. MUNICIPAL DE SEIA | SENA CLUBE | 1-3 | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 15-25 14-25 25-20 17-25 | 🕒 |

3ª Jornada

| | | | | | | |
|------|--|--|-----|---------------------------------|--------------------------------------|---|
| 1691 | Data: 05/03/2023 Hora: 15:00 Local: PAV. EDUARDO SOARES | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 2-3 | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 25-22 25-22 21-25 26-28 9-15 | 🕒 |
| 1692 | Data: 04/03/2023 Hora: 17:00 Local: PAV. ESC. ALCAIDES FARIA | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 0-3 | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 16-25 9-25 12-25 | 🕒 |
| 1693 | Data: 04/03/2023 Hora: 11:00 Local: PAV. MUN. SANTA MARIA MAIOR | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 3-0 | SENA CLUBE | 25-18 25-21 25-22 | 🕒 |

4ª Jornada

| | | | | | | |
|------|--|---------------------------------|-----|--|---------------------------------------|---|
| 1694 | Data: 11/03/2023 Hora: 15:00 Local: PAV. ALA NUN'ALVARES GONDOMAR | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 3-0 | SENA CLUBE | 25-18 25-17 25-10 | 🕒 |
| 1695 | Data: 10/03/2023 Hora: 21:00 Local: PAV. PARQUE JOGOS VILA CONDE | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 3-2 | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 25-23 25-13 19-25 14-25 17-15 | 🕒 |
| 1696 | Data: 11/03/2023 Hora: 17:00 Local: PAV. ESC. ALCAIDES FARIA | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 1-3 | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 25-22 12-25 17-25 17-25 | 🕒 |

5ª Jornada

| | | | | | | |
|------|---|--|-----|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 1697 | Data: 18/03/2023 Hora: 17:30 Local: PAV. MUN. SANTA MARIA MAIOR | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 1-3 | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 26-24 22-25 22-25 21-25 | 🕒 |
| 1698 | Data: 19/03/2023 Hora: 17:00 Local: PAV.POL.PADRE MARTINHO-S.ROMÃO CAMPO 1 | SENA CLUBE | 0-3 | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 14-25 15-25 14-25 | 🕒 |
| 1699 | Data: 18/03/2023 Hora: 16:00 Local: PAV. MUN. GUIFÕES - CAMPO 1 | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 3-0 | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 25-13 25-13 25-12 | 🕒 |

6ª Jornada

| | | | | | | |
|------|--|--|-----|----------------------------------|---------------------------------------|---|
| 1700 | Data: 25/03/2023 Hora: 15:00 Local: PAV. ALA NUN'ALVARES GONDOMAR | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 2-3 | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 17-25 23-25 25-23 25-23 12-15 | 🕒 |
| 1701 | Data: 25/03/2023 Hora: 19:00 Local: PAV. MUNICIPAL DE SEIA | SENA CLUBE | 3-0 | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 25-17 25-14 25-16 | 🕒 |
| 1702 | Data: 25/03/2023 Hora: 17:00 Local: PAV. MUN. SANTA MARIA MAIOR | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 1-3 | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 25-19 19-25 21-25 15-25 | 🕒 |

7ª Jornada

| | | | | | | |
|------|---|----------------------------------|-------|--|-------------------------------|---|
| 1703 | Data: 01/04/2023 Hora: 15:00 Local: PAV. ESC. ALCAIDES FARIA | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 0 - 3 | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 14-25 12-25 16-25 | 🕒 |
| 1704 | Data: 30/03/2023 Hora: 21:00 Local: PAV. PARQUE JOGOS VILA CONDE | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 3 - 1 | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 25-19 20-25 25-20 25-18 | 🕒 |
| 1705 | Data: 01/04/2023 Hora: 15:00 Local: PAV. EDUARDO SOARES | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 3 - 0 | SENA CLUBE | 25-19 25-8 25-17 | 🕒 |

8ª Jornada

| | | | | | | |
|------|---|---------------------------------|-------|--|-------------------------------|---|
| 1706 | Data: 21/04/2023 Hora: 21:00 Local: PAV. ALA NUN'ÁLVARES GONDOMAR | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 3 - 0 | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 25-16 26-24 25-21 | 🕒 |
| 1707 | Data: 17/04/2023 Hora: 21:00 Local: PAV. PARQUE JOGOS VILA CONDE | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 3 - 0 | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 25-8 25-3 25-9 | 🕒 |
| 1708 | Data: 15/04/2023 Hora: 15:00 Local: PAV.POL.PADRE MARTINHO-S.ROMÃO CAMPO 1 | SENA CLUBE | 1 - 3 | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 26-24 17-25 29-31 20-25 | 🕒 |

9ª Jornada

| | | | | | | |
|------|---|--|-------|---------------------------------|-----------------------|---|
| 1709 | Data: 22/04/2023 Hora: 15:00 Local: PAV.POL.PADRE MARTINHO-S.ROMÃO CAMPO 1 | SENA CLUBE | 0 - 3 | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 13-25 17-25 22-25 | 🕒 |
| 1710 | Data: 22/04/2023 Hora: 15:00 Local: PAV. EDUARDO SOARES | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 0 - 3 | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 20-25 23-25 21-25 | 🕒 |
| 1711 | Data: 22/04/2023 Hora: 17:00 Local: PAV. MUN. SANTA MARIA MAIOR | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 3 - 0 | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 25-19 25-16 25-19 | 🕒 |

10ª Jornada

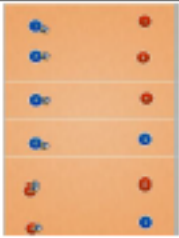



| | | | | | | |
|------|--|---------------------------------|-------|--|-----------------------|---|
| 1712 | Data: 29/04/2023 Hora: 15:00 Local: PAV. ALA NUN'ÁLVARES GONDOMAR | ALA DE NUN' ALVARES DE GONDOMAR | 3 - 0 | VOLEIBOL CLUBE DE VIANA / CASA PEIXOTO | 25-15 28-18 25-16 | 🕒 |
| 1713 | Data: 29/04/2023 Hora: 17:00 Local: PAV. PARQUE JOGOS VILA CONDE | GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE | 3 - 0 | SENA CLUBE | 25-17 25-17 25-16 | 🕒 |
| 1714 | Data: 29/04/2023 Hora: 17:00 Local: PAV. ESC. ALCAIDES FARIA | FUTEBOL CLUBE "OS ACADEMICOS" | 0 - 3 | ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE S.MAMEDE | 16-25 13-25 21-25 | 🕒 |

Anexo VI: Plano de treino, período competitivo

Plano de treino

| | | | | | | | | | |
|------------|------------|-----------------------|-----------------------------|-----------|---|------|--------|------|---------|
| Nº atletas | 11 | Microciclo | 27 | Mesociclo | 6 | Data | 27/fev | Hora | 18h-20h |
| Equipe | Juniores | Local | Fav. Escola Secundária Seia | | | | | | |
| Treinador | Prof. Luis | Treinadora Estagiária | Beatriz Canhoto | | | | | | |

| | |
|--------------------|--|
| Objetivo do treino | Aperfeiçoamento técnico e controlo de bola |
|--------------------|--|

| Parte Inicial | Objetivos | Descrição | Tempo |
|---|---|--|--------------|
| | | Ativação Funcional | Alongamentos |
| | Mobilidade | Estática | 10 |
| | | Dinâmica | |
| Parte Fundamental | | | |
|  | 1x1 | Manchete, passe remate Manchete contra rede e passa por baixo Amortis em queda Manchetes frontal, direta, esquerda, costas Livre | 10 |
|  | Posicionamento em campo face a ataque e serviço do adversário | A equipa apenas roda quando acertar uma sequência de 5 serviços + 5 ataques | 20 |
|  | Serviço | Acertar nos colchões | 15 |
|  | Jogo 6x6 | Jogo 6x6 com 3 bolas | 30 |

Anexo VII: Plano de treino, período transitório

Plano de treino

| | | | | | | | | | |
|------------|------------|-----------------------|----|-----------|---|------|--------|------|-----------------------------|
| Nº atletas | 13 | Microciclo | 38 | Mesociclo | 9 | Data | 15/mxi | Hora | 18h-20h |
| Equipe | Juniors | Local | | | | | | | Pav. Escola Secundária Seia |
| Treinador | Prof. Luis | Treinadora Estagiária | | | | | | | Beatriz Canhoto |

| Objetivo do treino | Melhorar a técnica do passe e da receção com manchete | | |
|---|---|---|--------|
| Parte Inicial | Objetivos | Descrição | Tempo |
| | Ativação Funcional | Alongamentos | 1 5 |
| | Controlo de bola-manchetes | 100 manchetes | 10 |
| Parte Fundamental | | | |
|  | Grupos de 3, equipa que perde sai. Bola não pode cair dentro dos 3 metros | So podem atacar antes dos 3 metros. Atacar só passe Ataque só em remate | 10 |
|  | Precisão do passe; Receção orientada | 1ª estação: Treinador bate com bola no chão e atleta tenta acertar no poste (treinar precisão do passe); 2ª estação: 2 receções, zona 6 e zona 5, treinador ataca. | 20 |
|  | Remates Entradas e Saídas, à linha | | 8 |
|  | Serviços | | 2 |
|  | Jogo 6x6 | Jogo 6x6 com 3 bolas | 35 |

Anexo VIII: Questionário de Autoestima de Rosenberg

Escala da Autoestima de Rosenberg

(Rosenberg, 1966; Adaptado por Santos & Maia, 1988)

Este questionário é constituído por várias afirmações que se relacionam com o modo como cada pessoa se vê a si própria. Escolhe qual o teu grau de acordo ou desacordo de cada afirmação, assinalando com uma círculo a opção de resposta que melhor te descreve.

| | | | | |
|------------------------|----------|-------------|----------|------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Discordo totalmente | Discordo | Indiferente | Concordo | Concordo totalmente |

1. Acho que sou uma pessoa digna de estima, pelo menos a mesma que os demais

(1) (2) (3) (4) (5)

2. Tenho tendência a sentir que sou um(a) fracassado(a) em tudo

(1) (2) (3) (4) (5)

3. Acho que tenho muitas qualidades boas

(1) (2) (3) (4) (5)

4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem, como a maioria das outras pessoas

(1) (2) (3) (4) (5)

5. Acho que não tenho muitos motivos para me orgulhar de mim mesma/o

(1) (2) (3) (4) (5)

6. Tenho uma atitude positiva perante mim mesma/o

(1) (2) (3) (4) (5)

7. No geral estou satisfeita/o comigo mesma/o

(1) (2) (3) (4) (5)

8. Gostaria de ter mais respeito por mim mesma/o

(1) (2) (3) (4) (5)

9. Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil

(1) (2) (3) (4) (5)

10. Às vezes penso que não sou grande coisa

(1) (2) (3) (4) (5)

Anexo IX: QMAD: Questionário de Motivação para Atividades Desportivas

| |
|--|
| <p>QMAD – Questionário de Motivação para Actividades Desportivas</p> <p>-Participation Motivation Questionnaire (PMQ)-</p> <p>(Original de D. Gill, J. Gross e S. Huddleston, 1983)</p> <p>Tradução e Adaptação de Sidónio Serpa e Jorge Frias (1990)</p> |
|--|

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: _____ Data: _____

Actividade Física: _____ Anos Prática: _____ Horas Treino: _____

Em seguida apresenta-se um conjunto de motivos que normalmente podem levar as pessoas a praticar uma actividade desportiva. Leia-os com a atenção e indique a importância que cada um deles tem para si. Como não existem respostas certas ou erradas, é importante que seja sincero(a). Mesmo que tenha em certas ocasiões resposta a todas as afirmações.

| | Nada Importante | Pouco Importante | Importante | Muito Importante | Totalmente Importante |
|--|--------------------|---------------------|------------|---------------------|--------------------------|
| 1. Melhorar as capacidades técnicas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Estar com os(as) amigos(as) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ganhar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Descarregar energias | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Viajar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Manter a forma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ter emoções fortes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Trabalhar em equipa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Influência da família e amigos(as) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Aprender novas técnicas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Fazer novas amizades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Fazer alguma coisa em que se é bom (boa) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Libertar a tensão | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Receber prémios | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Fazer exercício | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Ter alguma coisa para fazer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Ter ação | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Espírito de equipa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Pretexto para sair de casa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Entrar em competição | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Ter a sensação de ser importante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Pertencer a um grupo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Atingir um nível desportivo elevado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Estar em boa condição física | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Ser conhecido(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Ultrapassar desafios | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Influência dos treinadores | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Ser reconhecido(a) e ter prestígio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Prazer e divertimento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Obrigado por ter preenchido este questionário!

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

TEOSQp®

Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto

Tradução e Adaptação de António Fonseca e Stuart Biddle (1996) do Task and Ego Orientation In Sport Questionnaire (TEOSQ) de Duda e Nicholls (1989)

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: _____
 Atividade Física: _____ Anos Prática: _____ Horas Prática: _____
 Clube: _____ Data: _____

Instruções de Preenchimento

Neste questionário, pedimos-lhe que indique a sua opinião acerca do significado do sucesso no desporto. Não há respostas certas ou erradas. O que realmente importa é que indique o que pensa com sinceridade. Para cada uma das situações abaixo descritas, coloque um círculo em redor do número que melhor refletir o que sente acerca dela.

As opções de resposta são as seguintes: 1 = Discordo Completamente; 2 = Discordo; 3 = Nem Discordo, Nem Concordo; 4 = Concordo; 5 = Concordo Completamente

| | Discordo Completamente | Discordo | Nem Discordo, Nem Concordo | Concordo | Concordo Completamente |
|---|------------------------|----------|----------------------------|----------|------------------------|
| Ao praticar desporto, sinto-me mais bem-sucedido quando... | | | | | |
| 1) ...sou o único que consegue executar as técnicas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) ...aprendo uma nova técnica e isso faz querer praticar mais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) ...consigo fazer melhor do que os meus amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) ...os outros não conseguem fazer tão bem como eu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) ...aprendo algo que me dá prazer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) ...os outros cometem erros e eu não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) ...aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) ...trabalho realmente bastante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) ...ganho a maioria das provas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) ...algo que aprendo me faz querer continuar e praticar mais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) ...sou o melhor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) ...sinto que uma técnica que aprendo está bem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) ...faço o meu melhor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Obrigado pela colaboração!