

# Relatório de Estágio

Jorge Alexandre Neves Gouveia

Desporto

jun | 2023

GUARDA  
POLI  
TÉCNICO



# **POLI TÉCNICO GUARDA**

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

---

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO GINÁSIO CLUBE DE TAROUCA**

---

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

**Jorge Alexandre Neves Gouveia**

**Junho / 2023**

# **POLI TÉCNICO GUARDA**

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

---

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO GINÁSIO CLUBE DE TAROUCA**

---

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

**Professora Coordenadora Estágio: Professora Doutora Teresa  
Fonseca**

**Tutor de Estágio: Dr. Rui Miguel Gonçalves Correia**

**Junho / 2023**

# POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Ginásio Clube de Tarouca



Este relatório surge no âmbito da unidade curricular de estágio, menor em Treino Desportivo, do 3º ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

**Coordenadora de Estágio:** Professora Doutora Teresa Fonseca

**Tutor de Estágio:** Rui Miguel Gonçalves Correia

## **Ficha de Identificação**

**Instituição Formadora:** Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação,  
Comunicação e Desporto

**Diretor da ESECD:** Rui Formoso Nobre Santos

**Diretor do Curso:** Professora Doutora Teresa Fonseca

**Morada:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 6300-559 Guarda

**Coordenador de estágio:** Professora Doutora Teresa Fonseca

**Entidade Acolhedora:** Ginásio Clube de Tarouca

**Morada:** Av. Restauradores Concelho 3610-909 Tarouca

**Contactos:** 963181682

**Email:** gct@live.com.pt

**Tutor de Estágio:** Dr. Rui Miguel Gonçalves Correia

**Habilitações Académicas:** Licenciatura Educação Física e Animação Social

**Grau de Treinador:** III

**TPTD:** 3523

**Nome do Estagiário:** Jorge Alexandre Neves Gouveia

**Nº aluno:** 1704871

**Curso:** Desporto – Menor Treino Desportivo

**Grau de Obtenção:** Licenciatura em Desporto

**Início do Estágio:** 02 de setembro de 2022

**Fim do Estágio:** 9 de junho de 2023

**Horas totais:** 696

## **Agradecimentos**

Olhando para trás ao longo dos últimos 3 anos e com o aproximar da minha jornada nestes 3 anos de licenciatura, consigo ver os bons e maus momentos que passei, as dificuldades que senti ao longo desta caminhada e o quanto consegui crescer e evoluir enquanto pessoa e aprender a valorizar muito mais coisas que antes não dava valor nenhum e que ao ir estudar para o Instituto Politécnico da Guarda me trouxe esses ensinamentos.

Não poderia deixar de agradecer a minha família que sempre me apoiou principalmente nos momentos em que estava em baixo, mas também a minha coordenadora de estágio Professora Doutora Teresa Fonseca, por tudo que facultou durante os três anos e sobretudo neste ultimo ano onde foi uma grande ajuda, e também foi docente de uma cadeira muito importante e relacionada com a parte prática e a profissão que e quero seguir pra a minha vida, a todos os professores que ajudaram nesta jornada e que me mostraram que nem todos somos iguais na maneira de lecionar aulas e que estas podem ser lecionadas de várias maneiras e todas de forma positiva, mas em especial ao professore Faber Martins, que sempre se mostrou disponível a ajudar sempre que necessário e foi um dos docentes das cadeiras teórico práticas relacionadas com a parte de menos treino desportivo, ao professor Pedro Esteves que nos proporcionou com ferramentas tecnológicas e métodos não tão dependentes financeiramente para que eu possa utilizar o futuro e na maneira de pensar devido aos debates que houve nas suas aulas. Agradecer também aos meus colegas de turma em especial ao Diogo Fiqueli e Alice Sousa que estiveram sempre comigo quando precisei, sem alguns deles não teria conseguido chegar até aqui e certamente que os levarei para a minha vida toda com as recordações de muitos bons momentos que passamos.

Gostaria de agradecer também ao Instituto Politécnico da Guarda por me ter proporcionado estes 3 anos de ensinamentos, diversão e sobretudo me ajudar a crescer e evoluir enquanto ser humano.

Agradecer também a entidade acolhedora de estágio Ginásio Clube de Tarouca, clube que já tenho no coração desde pequenino e por quem pretendo continuar a fazer parte durante muitos e longos anos.

## Resumo

. O estágio curricular insere-se no plano de estudos do 3º ano da licenciatura de desporto no Instituto Politécnico da Guarda.

O meu estágio curricular insere-se no menor de Treino Desportivo realizado no clube Ginásio Clube de Tarouca (GCT), e teve início no dia 2 de setembro de 2022 perfazendo um total de 696 horas, tendo estado presente num total de cento e quatro unidades de treino, mais de trinta e quatro jogos, um torneio e três atividades.

As minhas tarefas foram realizadas nos escalões de minis mistos e nas sub-14 femininas. Os minis não tiveram competição apenas concentração de várias equipas em alguns domingos já as sub-14 competiram no campeonato regional de sub-14 feminino. No início do estágio fiquei como treinador de adjunto, mas a partir do mês de janeiro já exerci funções importantes e assumi ambos os escalões com a supervisão do meu tutor de estágio.

Ao longo deste ano consegui colocar em prática os meus conhecimentos e adquirir experiência no terreno e aprofundar os meus conhecimentos e ganhar competências.

**Palavras-chave:** Andebol, Treino Desportivo, Estágio, Ginásio Clube de Tarouca

# Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	V
<b>Resumo</b> .....	VI
<b>Índice de Figuras</b> .....	IX
<b>Índice de Tabelas</b> .....	X
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. Caracterização e análise da entidade acolhedora</b> .....	2
2.1. Enquadramento sociogeográfico da instituição.....	3
2.2. Ginásio Clube de Tarouca .....	4
2.3. Recursos Humanos .....	5
2.4. Recursos Espaciais .....	6
2.5. Recursos Materiais .....	7
2.6. Recursos logísticos.....	8
2.7. Canais de Comunicação .....	8
2.8. Recursos Financeiros.....	8
<b>3. Objetivos e planeamento de estágio</b> .....	9
3.1. Fases do processo de estágio .....	10
3.1.1. Fase de Integração e Planeamento.....	10
3.1.2. Fase de Intervenção.....	10
3.1.3. Fase de Conclusão e avaliação (1-06; 9-06).....	11
3.2. Objetivos do estágio .....	12
3.2.1. Objetivos gerais.....	12
3.2.2. Objetivos específicos.....	12
3.3. Calendarização anual.....	13
3.4. Horário de estágio .....	14
<b>4. Atividades desenvolvidas</b> .....	15
4.1. Planeamento e periodização de treino .....	16
4.2. Modelo de jogo .....	16
4.3. Organização defensiva .....	16
4.4. Organização ofensiva .....	18
4.5. Transição defensiva.....	19
4.6. Transição ofensiva.....	19
4.7. Observações e Análises.....	20
4.8. Prestações Competitivas.....	20
<b>5. Avaliações</b> .....	21
<b>5.1. Avaliações antropométricas</b> .....	22

<b>5.2. Avaliação física</b> .....	23
<b>6. Projeto</b> .....	24
<b>7. Mini Projetos</b> .....	25
<b>8. Ações de Formação</b> .....	26
<b>9. Reflexão</b> .....	27
<b>10. Bibliografia</b> .....	28
<b>11. Anexos</b> .....	29

## Índice de Figuras

<b>Figura 1- Município de Tarouca .....</b>	<b>3</b>
<b>Figura 2- Símbolo do Clube.....</b>	<b>4</b>
<b>Figura 3- Organograma Ginásio Clube de Tarouca .....</b>	<b>5</b>
<b>Figura 4- Pavilhão Municipal de Tarouca .....</b>	<b>6</b>
<b>Figura 5- Local de armazenamento do material .....</b>	<b>6</b>
<b>Figura 6- Centro Escolar de Tarouca .....</b>	<b>6</b>
<b>Figura 7- Página de Facebook do Ginásio clube de Tarouca .....</b>	<b>8</b>
<b>Figura 8- Página do Instagram do Ginásio Clube de Tarouca .....</b>	<b>8</b>
<b>Figura 9- Sistema Defensivo 3-2.....</b>	<b>17</b>
<b>Figura 10- Sistema Defensivo 4-1 .....</b>	<b>17</b>
<b>Figura 11- Sistema Defensivo homem a homem.....</b>	<b>17</b>
<b>Figura 12- Sistema defensivo 2-3.....</b>	<b>17</b>
<b>Figura 13- Sistema Ofensivo.....</b>	<b>18</b>
<b>Figura 14- Observação e análise de jogo .....</b>	<b>20</b>
<b>Figura 15- Poster do Projeto.....</b>	<b>25</b>
<b>Figura 16- Atividade Andebol4kids .....</b>	<b>26</b>

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1- Material no Pavilhão Municipal de Tarouca .....</b>	<b>7</b>
<b>Tabela 2- Material no Pavilhão do Centro Escolar .....</b>	<b>7</b>
<b>Tabela 3- Horário de Estágio.....</b>	<b>14</b>
<b>Tabela 4- Avaliação antropométrica .....</b>	<b>22</b>
<b>Tabela 5- Teste de Resistência.....</b>	<b>23</b>
<b>Tabela 6- Teste de Sprint .....</b>	<b>23</b>

## **1.Introdução**

O presente relatório de estágio, insere-se na unidade curricular - Estágio do 3º Ano da Licenciatura em Desporto, do menor Treino Desportivo da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio decorreu no Ginásio Clube de Tarouca com a orientação do tutor Rui Correia. O objetivo do estágio é estar num contexto real de trabalho e conseguir aplicar e desenvolver as competências adquiridas ao longo dos 3 anos da licenciatura.

A escolha desta instituição deve-se ao facto de ser o clube onde eu jogo desde pequenino, ser na terra onde eu moro e onde pretendo trabalhar quando acabar a licenciatura.

As minhas expectativas são altas para este ano, tenho a certeza que as minhas capacidades vão melhorar muito e ter a experiência de estar em contexto prático real me vai trazer muitos ensinamentos, benefícios e experiência.

Este documento tem como objetivo demonstrar todo o trabalho realizado durante a época desportiva e divide-se em 4 partes:

- 1ª parte- Caracterização e análise da entidade acolhedora;
- 2ª parte- Objetivos e planeamento de estágio;
- 3ª parte- Atividades desenvolvidas;
- 4ª parte- Reflexão final.

## **2. Caracterização e análise da entidade acolhedora**

## 2.1. Enquadramento sociogeográfico da instituição

Tarouca é uma cidade portuguesa localizada na sub-região do douro, pertencendo a região do Norte e ao distrito de Viseu. De acordo com a informação disponibilizada no Site Oficial da Câmara Municipal de Tarouca (s.d.), tem uma área urbana de 21,95 km quadrados e uma densidade populacional de 197 habitantes por km quadrado.

Quanto ao desporto em tarouca tem vários espaços para se praticar exercício físico e vários clubes onde se praticam diversos desportos, exemplo são o andebol, ciclismo, downhill, motocross, futebol, ginástica artística entre outros...

Também tem espaços dedicados a prática de exercício físico para todas as pessoas desde as mais novas as pessoas mais velhas como a variante de tarouca, polidesportivos, e a mais recente zona ribeirinha onde tem espaço com equipamentos para as pessoas se exercitarem um pouco.



**Figura 1- Município de Tarouca.**

(Fonte: [Site Oficial da Câmara Municipal de Tarouca \(s.d.\)](#).)

## 2.2. Ginásio Clube de Tarouca

O Ginásio Clube de Tarouca (GCT), como já referido anteriormente, é um clube que pertence ao distrito de Viseu, concelho de Tarouca, e foi fundado no dia 07 de dezembro de 1983, apresentando na sua história a conquista de alguns títulos importantes como por exemplo a subida para a primeira divisão, conseguindo mesmo alcançá-la duas vezes.

A primeira em que foram campeões nacionais da segunda divisão na época de 2011/2012 e outra, mais recente, na época de 2018/2019, no escalão de juvenis, onde venceram a fase de apuramento para a 1ª divisão.

O clube abrange o andebol, ciclismo, zumba e hip-hop. Dentro destas atividades as idades vão desde os 6 anos até às pessoas idosas. No caso do andebol vai desde os minis até aos séniores.



Figura 2- Símbolo do Clube.

### 2.3. Recursos Humanos

Representado no organograma que eu criei, estão os recursos humanos composto pela diretora Sandra Silva, pelo coordenador Rui Correia, pelos treinadores Rui Correia, Carlos Silva, Duarte Lobo e Jorge Gouveia (treinador estagiário) e os oficiais Mário Botelho, Policarpo Ferreira, Lilia Costa (fisioterapeuta) e Maria Neves.



Figura 3- Organograma Ginásio Clube de Tarouca

O escalão de sub-14 femininos contempla 11 atletas com as idades entre os onze e os quatorze anos.

Ficha identificação sub-14 Femininos		
Nome	Idade	Posição
A.M.A.	13	Ponta Esquerda
A.P.	14	Pivô
B.C.	13	Ponta Esquerda
F.F.	13	Central/Lateral Esquerdo
I.F.	13	Lateral Direito/ Ponta direita
L.P.	13	Ponta Direita
M.I.F.	11	Guarda-Redes
M.I.T.	11	Pivô/Lateral Esquerdo
M.S.	11	Pivô
M.C.	11	Lateral Esquerda e Direita/Central
M.E.	11	Ponta Direita/Lateral Direita

## 2.4. Recursos Espaciais

Como recursos espaciais o Ginásio Clube de Tarouca tem à sua disposição dois pavilhões pertencentes à Câmara Municipal de Tarouca, onde os seus atletas treinam.

Os atletas do escalão de sub-12 treinam no pavilhão municipal de Tarouca (Figura 1), e é também aí que o material de todos os escalões que treinam no pavilhão é guardado, num local específico para esse efeito (Figura 2).

Os atletas do escalão de sub-12 realizam três treinos por semana, no horário das 17:30 até as 19:00 horas.

As coordenadas GPS, do pavilhão, são as seguintes: 41°01'14.2"N 7°46'30.9"W



**Figura 4- Pavilhão Municipal de Tarouca**



**Figura 5- Local de armazenamento do material**

Já os atletas do escalão de minis treinam no pavilhão do Centro Escolar de Tarouca, no horário das 17:30 até às 19:00 horas, duas vezes por semana.



**Figura 6- Centro Escolar de Tarouca**

## 2.5. Recursos Materiais

Tanto no Pavilhão municipal como no pavilhão do centro escolar existe um espaço de arrumos onde fica armazenado o material disponível, que os treinadores utilizam nos treinos.

Nas Tabelas 1 e 2, apresenta-se de forma discriminada o material existente nos referidos espaços de treino, a sua quantidade e o seu respetivo estado de conservação.

**Tabela 1- Material no Pavilhão Municipal de Tarouca**

<b>Nome</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Estado de Conservação</b>
Bolas	16	Bom
Cones	23	Bom
Sinalizadores	15	Muito Bom
Escadas	2	Muito Bom
Coletes azuis	10	Bom
Coletes Verdes	10	Bom
Coletes Laranjas	10	Bom
Bolas medicinais	7	Bom

O material existente no pavilhão municipal de tarouca era suficiente para os treinos e o material é de boa qualidade, já no centro escolar apesar da qualidade do material ser bom a quantidade por vezes não foi a suficiente pois o numero de atletas é maior do que o número de bolas que eu tinha a disposição e então havia exercícios que eu tive de adaptar

**Tabela 2- Material no Pavilhão do Centro Escolar**

<b>Nome</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Estado de Conservação</b>
Bolas	12	Bom
Cones Azuis	13	Bom
Cones Verdes	15	Bom
Sinalizadores	15	Muito Bom
Escadas	1	Muito Bom
Coletes azuis	10	Bom
Coletes Verdes	10	Bom
Coletes Laranjas	10	Bom

## 2.6. Recursos logísticos

Em termos de recursos logísticos, mais precisamente o transporte, o clube consegue providenciar o transporte dos atletas para todos os jogos que sejam realizados “fora”, para todos os escalões, contando neste aspeto com a indispensável ajuda da Câmara Municipal de Tarouca, na cedência de autocarros. Quando os jogos são realizados “em casa” os pais transportam os seus filhos até ao pavilhão municipal de Tarouca, onde se realizam os jogos de todos os escalões.

## 2.7. Canais de Comunicação

Como canais de comunicação, o GCT possui um e-mail institucional ([gct@live.com.pt](mailto:gct@live.com.pt)), uma página no Facebook (fig.7) e ainda um perfil de Instagram (fig.8).



**Figura 7- Página de Facebook do Ginásio clube de Tarouca**

Fonte: Página do Facebook do Ginásio Clube de Tarouca\_(s.d.).



**Figura 8- Página do Instagram do Ginásio Clube de Tarouca**

Fonte: Pagina de instagram do Ginásio Clube de Tarouca\_(s.d.).

## 2.8. Recursos Financeiros

Em termos de recursos financeiros, o clube conta com o apoio da Câmara Municipal de Tarouca e com a mensalidade dos atletas dos vários escalões, variando de acordo com o escalão, e também com os patrocínios que vai conseguindo arranjar e têm vindo a aumentar nos últimos anos.

### **3. Objetivos e planeamento de estágio**

### 3.1. Fases do processo de estágio

O processo de estágio foi dividido em 3 fases, sendo elas a fase de integração e planeamento, a fase de intervenção e a fase de conclusão e avaliação.

#### 3.1.1. Fase de Integração e Planeamento

Esta fase teve início no dia 2 de setembro e acabou no dia 1 de outubro, e foi aqui que fiz mais observações de treino, tirei apontamentos e observei o meu tutor a dar treinos, com ia dando os feedbacks, como explicava os exercícios e quais os objetivos dos mesmos. Entretanto fui participando dos treinos a dar feedbacks e a ajudar na explicação e alguns exercícios.

Nesta fase de planeamento ficou decidido que eu iria ter o meu foco principal nas sb-14 femininas e ajudar também no escalão mais jovem, os sub-12/minis mistos.

#### 3.1.2. Fase de Intervenção

Esta fase teve início no dia 2 de outubro e acabou no dia 31 de maio, e foi neste tempo que mais evolui pois encontrei várias dificuldades e tive de aprender a ultrapassá-las como conquistar os atletas primeiro para que depois eu tivesse a atenção deles para explicar o exercício ou ouvissem os meus feedbacks.

Neste tempo ganhei muita autonomia tendo treinos em que fui o único responsável e o meu tutor deixou-me a vontade e corrigia-me sempre que achasse necessário.

Em contexto de competição nos jogos das infantis/sub-14 femininas o meu tutor também me deixou ficar “a frente” da equipa em alguns jogos dando apenas feedback ou então acrescentar algo que eu não tinha falado e que também era importante para as atletas, já nas concentrações dos minis/sub-12 mistos fiquei sempre responsável por uma equipa e o meu tutor por outra e dávamos poucos feedbacks, apenas o necessário sem ser muita informação para os mais pequenos não ficarem baralhados.

A minha intervenção no processo de treino foi muito ativa pois teve uma autonomia dada pelo meu tutor completa, ou seja, eu próprio executei planos de treino e apliquei-os sozinho tanto nas sub-14 femininas como nos sub-12/minis mistos. Foi desafiante e

interessante pois enfrentei problemas que não esperava, mas que agora estou preparado para combater e tenho as soluções para esses mesmos problemas, evolui muito com a autonomia que me foi dada e aprendi a lidar com o plantel sozinho e a perceber a melhor maneira para cativar ou manter os atletas motivadas durante o treino todo.

### 3.1.3. Fase de Conclusão e avaliação

Nesta fase final que começou no dia 1 de maio e vai até dia 9 de maio é uma fase em que eu me autor fleti muito mais sobre o que fiz bem e o que fiz mal para que no futuro possa ser um melhor treinador e interveniente no crescimento dos atletas que irei ser responsável e ter um papel importante na vida deles, aqui avalio também o meu percurso desde o início e faço uma comparação de como era quando comecei e como estou agora que acabei o estágio.

## **3.2. Objetivos do estágio**

### 3.2.1 Objetivos gerais

- Assumir a função a desempenhar com responsabilidade e compromisso, quer para com a equipa/clube, quer com o processo de estágio;
- Adquirir e aprofundar competências para uma intervenção qualificada;
- Estimular aptidões e o sentido crítico ao nível do processo de treino e da organização/gestão do mesmo.

### 3.2.2. Objetivos específicos

- Ser assíduo e pontual nos períodos de treino e competição;
- Realizar as avaliações dos atletas (treino e competição) assim como as diversas tarefas previstas no GFUC;
- Elaborar os planos das unidades de treino;
- Desenvolver competências pessoais (responsabilidade, compromisso, comunicação e autonomia,) durante toda a época;
- Manter uma relação comunicacional estreita com o Tutor de Estágio, bem como reflexiva acerca dos objetivos definidos para os atletas;
- Realizar a autoavaliação em diferentes momentos do processo de estágio, potenciando uma constante reflexão crítica do trabalho desenvolvido;
- Preservar a atualização constante do Dossier de Estágio e o cumprimento dos prazos definidos, para a realização das tarefas inerentes ao processo de estágio;
- Conseguir contribuir positivamente para um futuro de sucesso dos atletas com quem vou estagiar, quer ao nível do clube, quer a nível académico e a nível psicológico, por forma a que estes se tornem melhores pessoas;
- Conseguir cativar os atletas para estarem presentes nos treinos com alegria e boa disposição;
- Procurar potenciar bases sólidas de desenvolvimento das capacidades motoras dos atletas, assim como da análise e leitura de jogo por forma a que quando futuramente em situações mais exigentes e complexas as possam ultrapassar com sucesso.



### 3.4. Horário de estágio

**Tabela 3- Horário de Estágio**

Horário de estágio	
Quinta-Feira	17:30h-19:00h
Sexta-Feira	17:30h-19:00h
Sábado	Dias de jogo sub-14/infantis femininas
Domingo	Dias de concentração sub-12/minis mistos

Nesta tabela está descrito o meu horário de estágio, onde começavam e acabavam os treinos, mas eu há sempre um tempo gasto na elaboração dos planos de treinos e ia sempre mais cedo para preparar o pavilhão para os primeiros exercícios e saía mais tarde pois a maior parte dos treinos finalizavam sempre depois das 19:00 horas.

## **4. Atividades desenvolvidas**

#### 4.1. Planeamento e periodização de treino

O planeamento é um método que visa analisar, definir e sistematizar os diferentes procedimentos necessários à construção e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função dos objetivos e previsões.

A partir da definição em cima, utilizei sempre uma tabela do word para me organizar e elaborar cada plano de treino com os objetivos de treino e objetivo de cada exercício de modo a ser um treino coerente e organizado. Nesta tabela contemplei o nome dos exercícios, esquema gráfico, tempo parcial, tempo total e observações/avaliações.

Quanto a periodização de treino o clube tinha mesociclos e microciclos com temas gerais e, depois disso eu criei os micro ciclos mais específicos e focados de acordo com o que tínhamos de trabalhar dentro do mesociclo definido.

#### 4.2. Modelo de jogo

O modelo de jogo no escalão sub-14 é constituído por 5 jogadores de campo mais o guarda-redes. Neste escalão qualquer atleta pode ser penalizado com 2 minutos, mas tem de ser feita uma substituição pedagógica, ou seja, um atleta é penalizado com 2 minutos e sai de campo durante esse tempo, mas entra outro atleta para o seu lugar.

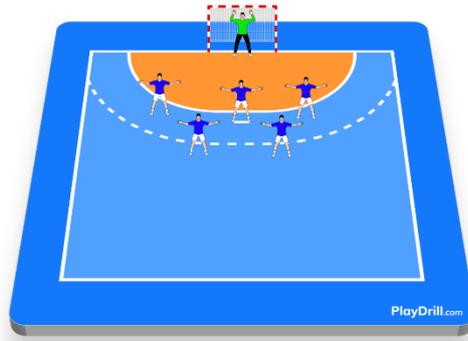
Já nos minis/sub-12 o modelo de jogo é bem simples, constituído por 4 jogadores de campo, mais guarda-redes.

#### 4.3. Organização defensiva

A defesa é uma das partes fundamentais no jogo do andebol, há quem diga que os jogos se ganham na defesa. É a parte mais desgastante em termos físicos e psicológicos, é onde algumas equipas conseguem destruir outras. É onde nos não temos a posse de bola e não controlamos o jogo.

Durante o meu este ano, as sub-14 do maneiras diferentes:

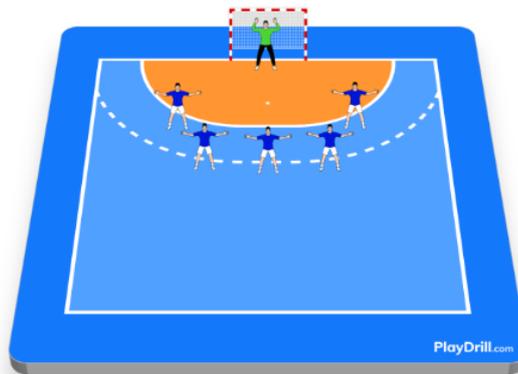
percurso de estágio  
GCT defenderam de 4



**Figura 9- Sistema Defensivo 3-2**

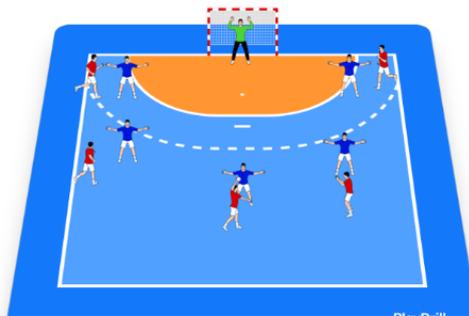
- Sistema 4-1;

- Sistema 3-2;



**Figura 11- Sistema Defensivo homem a homem**

- Sistema 2-3;



**Figura 12- Sistema defensivo 2-3**

- Homem a homem.



**Figura 10- Sistema Defensivo 4-1**

Fundamentos técnico-táticos defensivos:

- Deslocamento;
- Postura defensiva;
- Posicionamento;
- Marcação;
- Interceção;
- Bloqueio;
- Roubo de bola;
- Cobertura;
- Antecipação.

Meios táticos defensivos:

- Troca de marcação;
- Deslizamentos.

#### 4.4. Organização ofensiva

Esta é a parte que a maior parte dos atletas gosta, atacar para poder rematar a baliza e marcar golo. Nesta fase ofensiva é onde podemos “descansar” um pouco do trabalho defensivo feito anteriormente e são os atacantes que vão decidir o que vão fazer quer estejam condicionados numa defesa alta ou numa defesa mais baixa onde têm liberdade para poderem pensar melhor no que fazer.

No Ginásio Clube de Tarouca nós atacamos de 2 formas: com as atletas a ocuparem as posições de ponta direita, lateral direito, central, lateral esquerdo e ponta esquerda; ou então colocar uma das pontas a pivô.



**Figura 13- Sistema Ofensivo**

#### Fundamentos técnico-táticos:

- Desmarcação;
- Receção;
- Drible;
- Passe;
- Remate;
- Finta;
- Bloqueio.

#### Meios táticos coletivos:

- Penetrações sucessivas;
- Bloqueio;
- Cruzamentos;
- Permutas;

#### 4.5. Transição defensiva

A transição defensiva pode ser bem complicada dependendo de várias variáveis e na nossa equipa foi algo complexo de realizar pois não tinha atletas com muita resistência para poderem fazer uma pressão logo após a perda de bola e depois se não tivesse sucesso recuperar rapidamente para a defesa, então o que optámos por fazer foi que assim que houvesse perda de bola ou remate, as atletas tinham de recuar imediatamente para a defesa.

#### 4.6. Transição ofensiva

A transição ofensiva pode ser dividida em 2 partes: uma transição ofensiva de contra-ataque quer seja por um atleta isolado na frente quer seja da equipa toda a reagir à recuperação de posse de bola e ir para o ataque rapidamente ou então ir para o ataque com calma e atacar organizadamente e sem pressas.

## 4.7 Observações e Análises

Realizei observações apenas no escalão dos sub-18, nos jogos da segunda fase do campeonato nacional de sub-18 (fig.14).

Com estas observações aprendi a dar importâncias a alguns detalhes que apesar de parecerem mínimos, podem-se revelar de extrema importância e num jogo renhido ser o que diferencia a vitória do empate/derrota.

1	Ginásio Clube de Tarouca						
2							
3	Jogo	CD Feirense X GC Tarouca					
4	Data	25/02/2023					
5	Resultado	38-21					
6							
7	Guarda Redes	Remates	Defesas	%	Assistências	Faltas Técnicas	
8	G.O.	49	38	22,45	0	0	
9							
10							
11							
12	Atletas	Remates	Golos	%	Assistências	Faltas Técnicas	2 Minutos
13	T.C.	5	1	20	2	2	0
14	F.F.	12	12	100	2	5	0
15	V.D.	2	0	0	0	1	0
16	F.E.	-	-	-	-	-	-
17	R.F.	2	1	50	4	1	0
18	R.B.	-	-	-	-	-	-
19	G.C.	6	2	33,3(3)	1	2	0
20	T.D.	1	1	100	3	4	0
21	L.C.	1	0	0	1	3	1
22	R.P.	7	4	57	2	3	0
23	H.R.	3	0	0	2	4	0
24							

Figura 14- Observação e análise de jogo

## 4.8 Prestações Competitivas

Nos escalões onde tive inserido (sub-12/minis mistos e sub-14 femininas) não há quadro competitivo, ou seja, não há primeiro lugar nem último. Os sub-12 tinham sempre concentrações onde se juntavam várias equipas e se defrontavam entre elas, já as sub-14 havia jogos e tabela de classificação, porém os resultados não aparecem todos e por isso não há como saber um lugar na tabela.

## **5. Avaliações**

## 5.1. Avaliações antropométricas

Para avaliar a antropometria dos atletas, foi medido a altura e a massa corporal de cada atleta para obter o índice de massa corporal. Inicialmente era para haver dois momentos de avaliação, mas devido a escassez de tempo no final da época não foi possível realizar o segundo momento.

Esta primeira avaliação serviu para ver como as atletas se encontravam em termos de peso (se estavam acima do peso, dentro do peso ideal ou abaixo do peso ideal) e medir a altura, o segundo momento de avaliação iria servir para comparar com o primeiro momento e ver se havia evolução ou não das atletas.

**Tabela 4- Avaliação antropométrica**

Atletas Andebol feminino Sub-14			
Nome	Altura (m)	Massa corporal (KG)	IMC
A.M.A.	1,63	50	18,8
A.P.	1,62	55	21
B.C.	1,64	43	16 (Baixo Peso)
F.F.	1,61	53	20,4
I.F.	1,67	57	20,4
L.P.	1,4	38	19,4
M.I.F.	1,64	47	17,5
M.I.T.	1,6	60	23,4
M.S.	1,66	75	27,1 (Acima do Peso)
M.C.	1,63	58	21,8
M.E.	1,66	51	18,5

## 5.2. Avaliação física

Para a avaliação física das atletas realizei dois testes com elas: O teste do sprint aos 60 metros para avaliar a sua velocidade máxima e o teste da milha para avaliar o nível de resistência.

No teste do Sprint avaliei cada uma individualmente, eu estava colocado na meta e quando apitasse a atleta teria de correr o mais rápido possível até a meta.

No teste da resistência correram todas ao mesmo tempo uma milha e conforme iam terminando eu ia apontando no meu telemóvel os resultados obtidos.

Em relação aos resultados saíram mais ou menos com o que eu tinha previsto depois de ter acompanhado as atletas por algum tempo e já ter uma noção de quem tinha mais velocidade e quem tinha mais resistência, porém também depende da vontade que as atletas tinham de fazer o teste por isso alguma não tiveram melhor resultado porque não se esforçaram a 100%.

**Tabela 6- Teste de Sprint**

Teste sprint 60 metros	
Nome	Tempo (s)
A.M.A.	6,55
A.P.	6,77
B.C.	7,72
F.F.	7,18
I.F.	8,29
L.P.	7,66
M.I.F.	8,09
M.I.T.	8,16
M.S.	7,42
M.C.	8,03
M.E.	6,58

**Tabela 5- Teste de Resistência**

Teste resistência (1 milha)	
Nome	Tempo (m)
A.M.A.	9:30
A.P.	9:06
B.C.	9:32
F.F.	9:25
I.F.	9:23
L.P.	9:00
M.I.F.	8:49
M.I.T.	9:06
M.S.	10:00
M.C.	9:20
M.E.	9:17

## 6. Projeto

O projeto que eu realizei assentou no tema “Idade maturacional nos escalões jovens”, o “Happy Hour” colocado no poster (figura abaixo) quer dizer a hora feliz para toda a gente, as mais pequeninas porque iam desenvolver o seu jogo e estar mais tempo em contacto com a bola e por isso ficar mais contentes porque tiveram mais situações de remate ou que tiveram a bola na mão e nas maiores um contexto de igualdade de competição onde encontrariam atletas do seu nível e então iriam ter um desafio maior pela frente devido a qualidade da adversária ser igual á sua. O projeto contou com 30 atletas das duas equipas (Ginásio Clube de Tarouca e São Pedro do Sul), e para a realização deste projeto tive a ajuda do meu coordenador Rui Correia e do Oficial do clube Mário Botelho.

Escolhi este projeto e este tema pois reparei logo no início do estágio que nas concentrações dos minis /sub-12 havia diferenças em termos maturacionais em todas as equipas, algumas atletas já estavam muito bem desenvolvidas e outras ainda se estavam a desenvolver ou então ainda nem sequer começaram a evoluir maturacionalmente o que implicava que as mais pequeninas não tivessem tanta força, resistência, e tivessem dificuldades para jogar com as mais avançadas maturacionalmente.

Então, o meu projeto foi em torno desta temática e consistiu em convidar 2 equipas (mas infelizmente só uma conseguiu estar presente), e dividimos as nossas equipas de acordo com o avanço maturacional das atletas, tendo cada equipa formado duas equipas.

A equipa das atletas que estavam pouco avançadas em termos maturacionais jogaram primeiro num campo normal para o escalão de minis/sub-12, já as mais velhas jogaram num campo normal de andebol pois já estavam acostumadas a jogar num campo de maior dimensão devido a jogarem nos escalões acima. Ambos os jogos tiveram uma duração de 15 minutos cada parte e foram jogadas 2 partes.

No final deste projeto, o feedback que surgiu foi muito positivo, os pais gostaram muito da “divisão feita” pois as suas filhas jogaram todas o mesmo tempo e todas se divertiram, e do lado das atletas foi um feedback ainda mais positivo, no lado das atletas que estavam menos avançadas maturacionalmente pois jogaram com colegas do mesmo tamanho, altura, resistência, competências parecidas a elas tendo conseguido obter maior

sucesso nas suas ações. As mais velhas também gostaram porque estiveram num contexto mais competitivo o que lhes deu mais vontade para jogar.



Figura 15- Poster do Projeto

## 6.1. Mini Projetos/Atividades

Para além do Projeto que fui responsável ainda participei em três atividades, uma que o clube organizou e outras duas que o clube esteve envolvido e convidaram-me a participar.

A atividade que o clube organizou foi ver um jogo do FC Porto contra o Académico de Viseu no dia 18 de março, onde começamos o dia a ir para Viseu ver a primeira parte dos sub-14 masculinos da nossa equipa e de seguida fomos jogar contra o são pedro do sul em são pedro do sul, depois do jogo retornamos a Viseu e vimos o jogo dos séniores e voltamos para casa.

As outras duas atividades em que participei foi o “Andebol4kids” onde se juntavam alunos entre idades e os concelhos a volta se reuniam e fazia um torneio

começando de manhã e acabando ao final da tarde, o primeiro dia de andebol4kids foi em Armamar e o segundo dia foi em lamego e realizaram-se nos dias 6 de maio e 3 de junho.

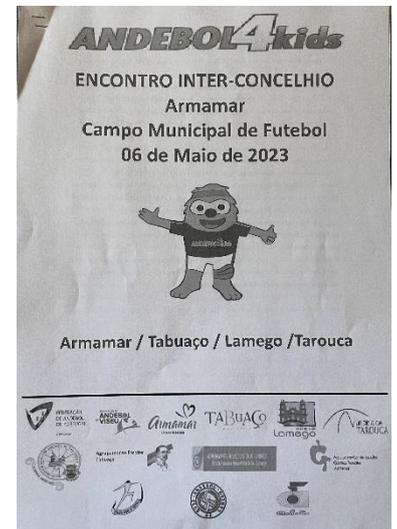


Figura 16- Atividade Andebol4kids

## 7. Ações de Formação

Durante este ano foi difícil ir a ações de formações devido ao tempo reduzido livre ou então ao horário das formações que pretendi ir que não coincidiam com os horários da escola ou do estágio ou então porque teriam de fazer uma grande deslocação para as formações presenciais e não conseguir ir por causa do estágio ou das aulas.

No entanto aproveitei as formações que o Instituto Politécnico da Guarda facultou e fui a 2 formações do IPG e uma delas relacionada diretamente com o andebol com o tema “Iniciação ao andebol: Modelo de jogo simplificado” que ocorreu no dia 20 de março de 2023 e a outro foi relacionado com desportos de montanha com o tema “Planeamento e gestão de riscos em atividades desportivas de montanha.

## **8. Reflexão**

O estágio curricular serviu para colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante os 3 anos da Licenciatura de Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda, assim como para ganhar experiência prática.

Sei que enquanto treinador estagiário já tive impacto na vida dos atletas que passaram por mim este ano e por isso também me esforcei ao máximo para transmitir valores não só no andebol, mas também valores da vida tais como: ensinar a ter espírito de equipa, espírito de sacrifício, ajudar o outro, solidariedade, respeito, a garra dentro de campo e a vontade de ganhar, mas sem ser malicioso.

Os objetivos determinados para o estágio foram concluídos com sucesso apesar de no meio do estágio ter apresentado algumas dificuldades no que diz respeito à minha forma de comunicar com as atletas, saber a personalidade de cada um e entender qual a melhor maneira de comunicar com cada um, pois no início comunicava com todos da mesma forma e resultou com alguns porém, com outros, aprendi que teria de falar de maneira diferente de forma a obter a atenção de toda a gente para explicar os exercícios ou na emissão dos feedbacks nos jogos de forma a que eles conseguissem perceber o que eu queria dizer. No fundo tive de “desmontar o andebol que tenho dentro da minha cabeça” e começar do zero a explicar-lhes da maneira mais simples possível como atingir certos objetivos.

Em suma, após a realização deste estágio sinto que cresci muito como treinador, melhorei os meus conhecimentos técnico-táticos, de planificação e periodização de treinos, capacidade de gestão de uma equipa e a capacidade de observar e analisar equipas, melhorei também a minha capacidade de reflexão e a ser mais crítico/exigente comigo próprio para evoluir enquanto treinador.

## 9. Bibliografia

Facebook do Ginásio Clube de Tarouca. (s.d.). Canais de comunicação do clube. : <https://www.facebook.com/gctarouca>

Instagram do Ginásio Clube de Tarouca. (s.d.). Canais de comunicação do clube. : <https://www.instagram.com/gctarouca/>

Informações sobre o Concelho de Tarouca. (s.d.). Enquadramento sociogeográfico da instituição. : <https://pt.wikipedia.org/wiki/Tarouca>

Informações sobre o Concelho de Tarouca. (s.d.). Enquadramento sociogeográfico da instituição. : <https://www.cm-tarouca.pt/pages/11>

Site Oficial da Câmara Municipal de Tarouca (s.d.). <https://www.cm-tarouca.pt/pages/11>

## **11.Anexos**

Anexo I  
 Convenção de estágio

	<b>CONVENÇÃO</b> Estágio / Ensino Clínico <b>ANEXO E</b> <b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar</b> (Desporto)	<b>MODELO</b> GESP.003 Anexo E
	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).	
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Académica</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Jorge Alexandre Neves Gonçalves</u> N.º <u>11704821</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Teresa de Jesus T. M. C. Ferreira</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Rui Miguel Gonçalves Gomes</u>		
<b>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</b>		
<b>1) Os acima identificados DECLARAM:</b>		
a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047);		
b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;		
c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:		
(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);		
(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;		
(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047);		
d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;		
e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:		
(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047);		
(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI-IPG.027)		
<b>3. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>10/09/2022</u> <small>Data</small>	<u>10/09/2022</u> <small>Data</small>	<u>10/09/2022</u> <small>Data</small>
<u>Jorge Gonçalves</u> <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura)</small>	<u>Rui Miguel Gonçalves Gomes</u>  <small>(assinatura)</small>
		

Anexo II  
Cartão de treinador

**CIPA**

PESQUISA CIPA 🔍

**JORGE ALEXANDRE NEVES GOUVEIA**



CIPA	200679
DATA DE NASCIMENTO	08-SET-2001
INSCRITO COMO	Técnico, Atleta

## Anexo III

### Certificado III Encontro de Montanha

---

**POLI** O POTENCIAL DO NOSSO INTERIOR

---

**TÉCNICO**

---

**GUARDA**

---

## CERTIFICADO

Certifica-se que **Jorge Alexandre Neves Gouveia** participou, no dia 9 de maio de 2023, entre as 09:00 e as 16:00 horas, no III Encontro de Montanha – Planeamento e Gestão de Risco em Atividades Desportivas de Montanha, que decorreu no Auditório dos Serviços Centrais do Politécnico da Guarda.

Guarda, 15 de maio de 2023.

O Diretor da PSECD,

  
(Prof. Rui Manuel Formoso Nóbrega Santos)



ipg@ipg.pt | politecnicoguarda.pt

## Anexo IV

### Certificado Seminário de Andebol

**INICIAÇÃO  
AO ANDEBOL:**  
MODELO DE JOGO SIMPLIFICADO

**POLI  
TÉCNICO  
GUARDA**

---

# CERTIFICADO

---

Certifica-se que

**Jorge Alexandre Neves Gouveia**

Participou no Seminário de Andebol «Modelo de jogo simplificado», organizado pelo Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 20 de março de 2023, e que teve a duração de 5 horas.  
O Seminário, com o código nº 54034722 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1 Unidade de crédito presenciais na componente de formação específica na modalidade de andebol, para o grau I, II, III, IV.

O Vice-Presidente do Politécnico da Guarda

(Prof. Doutor Manuel António de Sá)



[poli.tecnico.guarda.pt](http://poli.tecnico.guarda.pt)

Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 60 | 6300-559 Guarda

Tel. 271 200 100 | Fax. 271 202 690

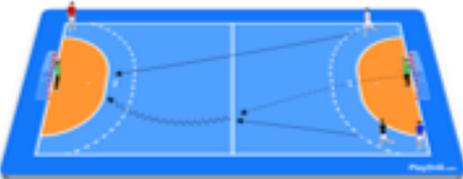
## Anexo V

### Exemplo de Plano de Treino

Plano de treino dia 09-12-22				
Exercícios	Esquema Gráfico	Tempo parcial	Tempo Total	Observações/ Avaliações
Aquecimento		10'	112'	Aumento da temperatura corporal, e frequência cardíaca, atletas ficarem em condições de começar a treinar.
Trabalho de força com elásticos		10'	102'	Força
Jogo das 4 balizas		7'	95'	Movimentação dos atletas Qualidade do passe
Passes 2 a 2		10'	85'	Qualidade do passe
Aquecimento de Guarda-redes		10'	75'	Guarda Redes aquecer na posição específica
Trabalho de movimentos ofensivos: 1) Cruzamentos lateral/lateral. 2) Permuta lateral/central quando a bola está na ponta, com passe direto do ponta para o lateral [agora a central]		15'	60'	Cruzamentos e permutas realizadas com qualidade de passe e movimentação
Trabalho de defesa 5x0.		10'	50'	Melhorar a comunicação dos 2º e 3º's para haver trocas e o pivô nem ficar sozinho ou a defesa ficar desequilibrada

Anexo VI

Exemplo de Plano de Treino

				
Contra-ataque direto com recuperação defensiva (outro jogador parte do lado oposto no momento do remate)		10'	40'	Velocidade ofensiva e defensiva. Fintas.
Ataque a defesas 5x1: 1) Central devolve ao lateral e entra a segundo pivot; 2) Cruzamento entre o central e o lateral com bloqueio do pivot à defesa avançada		15'	25'	Qualidade de cruzamento e dinâmica na entrada do central a pivô
Jogo com o ataque organizado condicionado aos movimentos trabalhados hoje		20'	5'	Avaliar se os jogadores conseguem executar o que foi dado no treino por livre vontade/criatividade
Corrida de descompressão + flexibilidade		5'	0'	Retorno à calma

Anexo VII  
Poster de Estágio

**POLI  
TÉCNICO  
GUARDA**

**Estágio - Menor de Treino Desportivo  
Ginásio Clube de Tarouca**



**Introdução**

Este estágio está a ser realizado na área de treino desportivo, na modalidade de andebol.

**Objetivos**

Assumir a função a desempenhar com responsabilidade e compromisso; Adquirir e aprofundar competências para uma intervenção qualificada; Estimular aptidões e o sentido crítico ao nível do processo de treino e da organização/gestão do mesmo; Realizar a autoavaliação em diferentes momentos do processo de estágio.

**Fases de Desenvolvimento Estágio**



**Recursos Humanos**

Staff Técnico:

- Coordenador: Rui Correia
  - Treinadores: Carlos Silva, Rui Correia
  - Estagiário: Jorge Gouveia
- Miúdas Masculinas e Femininas  
Sub-12 Masculinas e Femininas  
Sub-14 Femininas



**Avaliações Realizadas**

Antropométrica

- Peso;
- Altura.

Resistência e Sprint

- Distância percorrida na milha;
- Sprint aos 60 m.

**Recursos Materiais**

Nome	Quantidade	Estado de Conservação
Bolas	16	Bom
Cones	23	Bom
Sinalizadores	15	Muito Bom
Escadas	2	Muito Bom
Coletes azuis	10	Bom
Coletes Verdes	10	Bom
Coletes Laranjas	10	Bom
Bolas medicinais	7	Bom

**Projeto**

***Dia dos pais e dia das mães***

Os Atletas do escalão de miúdas acompanharão os pais e as mães num manhã de prática de jogos lúdicos, relativos ao andebol, entre pai e atleta e mãe e atleta.

**Recursos Espaciais**



**Planeamento e Calendarização**

Treinos: terças, quintas e sextas feiras das 17h30 às 19h00

Competições: Sábados e Domingos de manhã

Interrupções: Natal - 3 semanas; Carnaval - 2 semanas; Páscoa - 2 semanas; Feriados.

**Horário de Estágio**

Quinta-Feira e Sexta-Feira: 17:30 às 19:00h

Competições: Sábados e Domingos de manhã

**Considerações Finais**

Pretende com a realização do estágio desenvolver competências ao nível do planeamento, liderança e comunicação, quer em treino quer em competição, assim como conseguir finalizar a licenciatura com sucesso e obter o TPTD - Grau II de Andebol.

Treinador Estagiário: Jorge Gouveia

Coordenadora do Estágio: Profª Doutora Teresa Fausca

Tutor de Estágio: Rui Correia