

Mestrado em Ciências do Desporto

Treino Desportivo

Leonardo Barros Simões

Relatório de Estágio Profissionalizante - Alvarium Andebol Clube de Aveiro

Jul | 2022

GUARDA
POLI
TÉCNICO



Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

Relatório de Estágio Profissionalizante **Alavarium Andebol Clube de Aveiro**

**MESTRADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO - ESPECIALIDADE DE
TREINO DESPORTIVO**

Leonardo Barros Simões

Julho/2022

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

Relatório de Estágio Profissionalizante
Alavarium Andebol Clube de Aveiro

**Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no âmbito do
Mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Treino
Desportivo, nos termos do estabelecido no Decreto n° 107/2008,
de 25 de julho, sob a orientação da Professora Doutora Teresa
Fonseca.**

Leonardo Barros Simões

Julho/2022

Página de Função

Provas de Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo

Simões, L.B. (2022). Relatório de Estágio Profissionalizante. Guarda: L. Simões. Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no Alavarium Andebol Clube de Aveiro, apresentado à Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Orientadora: Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Palavras-chave: Treino, Andebol, Formação, Modelo de Jogo, Planeamento, Preparação.

Ficha de Identificação

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

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

Contacto: 271220135/ 271220111 Fax: 271222325.

Diretor da ESECD: Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos

Diretor de Curso: Prof^a Doutora Carolina Vila-Chã

Orientadora de Estágio: Prof^a Doutora Teresa Fonseca

Entidade Acolhedora: Alavarium Andebol Clube de Aveiro

Morada: Rua Jaime Moniz n°19, 3810-164, Aveiro

Contacto: 239385779

E-mail: alavarium_andebol@sapo.pt

Site: www.alavariumandebol.pt

Tutor na Entidade de Acolhimento: João Roberto Ferreira Alves

Nacionalidade: Portuguesa

Grau Técnico: Grau III – Andebol (N° de Cédula Profissional: 67956)

Cargo no Clube: Treinador de Juniores Masculinos

Estagiário: Leonardo Barros Simões

Número: 5008294

Curso: Mestrado em Ciências do Desporto Especialidade Treino Desportivo

Início do Estágio: 24 de agosto de 2020

Fim de Estágio Previsto: 25 de junho de 2021

Agradecimentos

Com o fim do Mestrado à porta, é de referenciar que este é um trabalho coletivo mais do que individual, num percurso tão extenso, percorrido com o apoio, a ajuda e incentivo necessários para ultrapassar dificuldades e me motivarem para ser um melhor profissional atingindo os meus objetivos por isso não podia de deixar de agradecer a todas as pessoas que de alguma forma passaram pela minha vida académica e pessoal, tornando os meus sonhos realidade desde o início do ensino superior até ao fim, sem vocês nada era possível.

Começando pela minha Orientadora de Estágio Profissionalizante, à Prof^a Doutora Teresa Fonseca, expresso aqui a minha gratidão e respeito por toda a enorme disponibilidade, pelos seus conselhos sábios, pela sua forma de estar e ser, a sua humanidade e empatia contagiante, por ser incansável e persistente, pela competente transmissão de conhecimentos, muito especialmente nesta fase delicada do Mestrado, cheia de constrangimentos. Foi um prazer enorme ter sido seu aluno.

Ao Alavarium Andebol Clube de Aveiro, aos Professores Eugénio Bartolomeu, João Alves (meu tutor), aos Treinadores Carlos Neiva, Soraia Domingues e a todo o staff presente nas iniciadas e juvenis, pela oportunidade de integrar a equipa técnica de forma tão aberta e natural, pela liberdade de intervenção, pela confiança, partilha de conhecimento, troca de conversas e conselhos.

A todos os atletas e equipa técnica do Alavarium, com quem tive a oportunidade de trabalhar, um agradecimento muito especial.

Agradeço ainda aos professores, Pedro Esteves, António Albino e Natalina Casanova, pelas conversas e por toda a cooperação, tanto a nível de aprendizagem como a nível pessoal.

Agradecer à minha namorada pelo imensurável apoio durante todo este tempo, pelas suas palavras e por me guiar através dos melhores caminhos, nunca me deixando desistir.

A toda a minha família e amigos, um enorme obrigado por terem acreditado em mim, pelo apoio e incentivo neste ano tão atípico, porque foram incansáveis e sem dúvida um dos grandes pilares na minha vida.

Agradecer aos meus pais, Avó Xica e ao meu irmão pelos imensos sacrifícios, pelos conselhos, por sempre acreditarem em mim e apoiarem as minhas escolhas. Muito obrigado por estarem sempre do meu lado durante toda a realização do meu percurso académico desde a Licenciatura ao Mestrado. Isto jamais teria sido possível sem o vosso apoio e presença na minha vida.

Por último queria dedicar este meu percurso ao meu Avô Barros, ao meu Avô Branco e á minha Avó Irene, onde quer que estejam isto foi por vocês e para vocês! Obrigado.

A todos e muito sentidamente, um Muito Obrigado!

Resumo

O presente relatório surge no âmbito de estágio profissionalizante do Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade em Treino Desportivo, do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), realizado na Equipa de Iniciadas (sub-14) do Alavarium Andebol Clube de Aveiro (ALA), durante a época desportiva 2020/2021, em contexto de andebol de formação, competindo no campeonato regional e posterior passagem ao campeonato nacional. O relatório terá um foco para a descrição e fundamentação do modelo de jogo, para a reflexão e exposição do trabalho realizado e das ações subjacentes ao treino desportivo na equipa, contextualizando com as exigências que serão impostas nos escalões superiores (percurso até sénior).

Para a realização deste estágio, foi-me atribuída a função de treinador-adjunto, do treinador principal, no escalão de Iniciadas (com idades compreendidas entre os 12-14 anos) e de treinador de Guarda-redes (GR), no escalão de Juvenis (com idades compreendidas entre os 15-16 anos). Nesta parte do estágio comecei por observar os treinos, os seus conteúdos e a forma de trabalhar, intervindo colocando questões aos treinadores, sobre o que tinha aprendido durante a Licenciatura e o Mestrado, articulando a teoria com a prática. Comecei a intervir com os atletas, colocando em prática os ensinamentos adquiridos a nível de planeamento e preparação de treino, realizei uma breve observação do treinador, fiz avaliações antropométricas, físicas, sociais, psicológicas e Bio-banding, realizei análise de vídeo, introdução de ginásio, um dossier de equipa e um projeto que englobou o clube todo.

O estágio visou a melhoria de competências da função de treinador a nível da intervenção, da organização e gestão de processos de treino. Procura-se assim descrever as tarefas que o treinador realiza ao longo da época desportiva, desde o planeamento de época, construção de unidades de treino e semanas de treino e o modelo de jogo da equipa.

A época desportiva teve início a 06 de setembro de 2020 e terminou a 24 de julho de 2021, com um total de onze mesociclos, quarenta microciclos e cento e uma unidades de treino (UT), perfazendo um total de 7575 minutos de treino. Relativamente ao nível de minutos de competição foram despendidos um total de 360 minutos, num total de seis jogos oficiais (devido há covid-19).

O relatório de estágio encontra-se dividido em dez pontos 1) Plano Individual de Estágio; 2) Caracterização e contextualização da Instituição de Estágio; 3) Caracterização do Contexto Competitivo, 4) Modelo de Jogo; 5) Processo e Controlo de Treino; 6) Atividades Desenvolvidas; 7) Projeto de Investigação; 8) Reflexão Final; 9) Referências Bibliográficas e 10) Anexos.

Palavras-Chave: Treino, Andebol, Formação, Modelo de Jogo, Planeamento, Preparação.

Abstract

This report comes within the scope of the professional internship of the Masters in Sports Science – Sports Specialty, from the Instituto Politécnico da Guarda (IPG), carried out in the Initiated Team (14) of the Alvarium Andebol Clube de Aveiro (ALA), during the sports season. 2020/2021, in the context of handball training, competing in the regional championship and subsequent passage to the national championship. The report will focus on the description and rationale of the game model, for the reflection and exposition of the work carried out and the stages of sports training in the action team, contextualizing with the demands that will be imposed on the upper levels (path up to senior).

To carry out this internship, I was assigned the role of assistant coach, head coach, at the Initiates level (aged between 12-14 years old) and Goalkeeper coach (GR), at the level of Juveniles (aged between 15-16 years). In this part of the internship, I started by observing the training, its contents, and the way of working, intervening by asking questions to the coaches, about what I had learned during the Degree and Masters, articulating theory with practice. I started to intervene with the athletes, putting into practice the lessons learned in terms of planning and training preparation, I made a brief observation of the coach, I made anthropometric, physical, social, psychological, and Bio-banding assessments, I performed video analysis, introduction of gymnasium, a team file and a project that encompassed the entire club.

The internship aimed to improve the skills of the coach role in terms of intervention, organization, and management of training processes. Thus, we seek to describe the tasks that the coach performs throughout the sports season, from season planning, construction of training units and training weeks and the team's game model.

The sports season started on September 6, 2020, and ended on July 24, 2021, with a total of eleven mesocycles, forty microcycles and one hundred and one training units (UT), making a total of 7575 minutes of training. Regarding the level of competition minutes, a total of 360 minutes were spent, in a total of six official games (due to covid-19).

The internship report is divided into ten points: 1) Individual Internship Plan; 2) Characterization and contextualization of the Internship Institution; 3) Characterization of the Competitive Context, 4) Game Model; 5) Training Process and Control; 6) Activities Developed; 7) Research Project; 8) Final Reflection; 9) Bibliographic References and 10) Annexes.

Keywords: Training, Handball, Training, Game Model, Planning, Preparation.

Índice

Agradecimentos.....	VII
Resumo.....	IX
Abstract.....	XI
Índice de Figuras.....	XVII
Índice de Tabelas.....	XIX
Índice de Gráficos.....	XXI
Lista de Siglas.....	XXIII
Introdução.....	25
I – Plano Individual de Estágio.....	27
1. Instituição e local de estágio.....	29
1.1. Objetivos.....	29
1.1.1. Gerais.....	30
1.1.2. Específicos.....	30
1.1.3. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador ...	30
1.2. Tarefas a desempenhar.....	31
1.3. Planeamento Anual.....	33
1.3.1. Planeamento semanal.....	35
II – Caracterização e Contextualização da Instituição de Estágio.....	37
1. Cidade de Aveiro.....	39
2. Alavarium Andebol Clube de Aveiro.....	39
2.1. História do Clube.....	39
2.2. Palmarés.....	40
2.3. Caracterização Geral.....	41
2.4. Organigrama do Alavarium Andebol Clube de Aveiro.....	43
2.5. Recursos Humanos.....	45
2.6. Recursos materiais.....	46
2.7. Recursos espaciais.....	47
2.8. Recursos logísticos.....	49

2.9.	Meios de comunicação	49
2.10.	<i>Scouting</i> /Recrutamentos	49
3.	Caracterização da equipa	50
3.1.	Recursos Humanos	50
3.2.	Recursos materiais	51
3.3.	Recursos espaciais	52
3.4.	Recursos logísticos.....	52
III -	Caracterização do Contexto Competitivo	53
1.	Objetivos específicos para a equipa	55
2.	Caracterização do Contexto Competitivo	55
3.	Calendário e planeamento competitivo	56
IV –	Modelo de Jogo	57
1.	Modelo de Jogo Adotado	59
1.1.	Fases do Jogo	59
1.2.	Sistema tático Defensivo	60
1.3.	Sistema tático de transição Defesa-Ataque	60
1.4.	Sistema tático ofensivo	60
1.5.	Sistema Tático de Transição Ataque-Defesa.....	61
V –	Processo e Controlo do Treino	63
1.	Processo de Treino – Enquadramento Teórico	65
2.	Planeamento e Periodização da época	65
2.1.	Periodização do Treino	65
2.2.	Macroциclo.....	66
2.3.	Mesociclo	69
2.4.	Microциclo.....	69
2.5.	Unidade de Treino	69
2.5.1.	Parte Introdutória	69
2.5.2.	Parte Preparatória	69
2.5.3.	Parte Fundamental.....	70

2.5.4. Parte Final.....	70
VI – Atividades Desenvolvidas.....	71
1. Atividades desenvolvidas.....	73
1.1. Apresentação.....	73
1.2. Estágio Iniciais.....	74
1.3. Treinos Iniciais.....	74
1.3.1. Planos de Treino Iniciais.....	79
1.4. Análise de Vídeo de Treino.....	88
1.5. Jogos.....	92
1.6. Testes Antropométricos, Técnicos, Táticos, Físicos, Psicológicos e <i>Bio-banding</i>	92
1.6.1. Teste Antropométricos.....	92
1.6.2. Teste Técnico.....	92
1.6.3. Teste tático.....	93
1.6.4. Teste Físico.....	93
1.6.5. Teste Psicológico 1.....	95
1.6.6. Teste Psicológico 2.....	96
1.6.7. Teste <i>Bio-banding</i>	97
1.7. Análise dos Testes.....	97
1.8. Dossier de Equipa.....	110
1.9. Planos de Treino Guarda-redes Juvenis.....	110
1.10. Treinos de Ginásio Juvenis.....	115
1.11. Reuniões.....	120
1.12. Ações de Formação.....	121
VII - Projeto de Investigação.....	125
VIII - Reflexão Final.....	153
IX - Bibliografia.....	159
X - Anexos.....	167

Índice de Figuras

Figura 1 - Logotipo do ALA (Fonte: ALA).....	29
Figura 2 - Planos Semanais pré-época.	35
Figura 3 - Plano Semanal de Época.....	36
Figura 4 - Palmarés Alavarium (Fonte: ALA).	40
Figura 5 - Organigrama do ALA.....	43
Figura 6 - Pavilhão Alavarium (Fonte: ALA).	47
Figura 7 - Pavilhão Exterior Alavarium (Fonte: Escola José Estevão).....	47
Figura 8 - Pavilhão Municipal de Angeja (Fonte: Câmara Municipal Angeja).....	48
Figura 9- Pavilhão Aradas (Fonte: Escola de Ensino Básico, 2º e 3º Ciclo de Aradas).	48
Figura 10 - Exemplo de contra-ataque.....	60
Figura 11 - Exemplo de movimentações no ataque.....	61
Figura 12 - Macroциclo Iniciadas 2020-2021.....	67
Figura 13 - Plano de Treino Pré-época.	75
Figura 14 - Plano de Treino Online (Quarentena).....	76
Figura 15 - Plano de Treino Competição.....	77
Figura 16 - Plano de Treino período transitório.....	78
Figura 17 - Erro nº1.....	88
Figura 18 - Erro nº2.....	89
Figura 19 - Erro nº3.....	89
Figura 20 - Erro nº4.....	90
Figura 21 - Erro nº5.....	90
Figura 22 - Erro nº6.....	91
Figura 23 - Sem Erros.....	91
Figura 24 - T-Drill Test.	95
Figura 25 - Bio-Banding.....	97
Figura 26 - Exemplo Plano de Treino de Guarda-Redes (GR).....	111
Figura 27 - Dimensões da Atenção.	128

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento Anual Estagiário.	33
Tabela 2 - Recursos Materiais.	46
Tabela 3 - Recursos Logísticos.	49
Tabela 4 - Equipa Técnica Iniciadas ALA.	50
Tabela 5 - Plantel Iniciadas ALA.	51
Tabela 6 - Recursos Materiais Iniciadas.	51
Tabela 7 - Recursos Espaciais Iniciadas.	52
Tabela 8 - Calendário Época 2020/2021.	56
Tabela 9 - Dimensões do Group Enviroment Questionnaire.	96
Tabela 10 – Resultados Bio-Banding.	109
Tabela 11 - Exercícios de Membros Inferiores.	115
Tabela 12 - Exercícios de Membros Superiores.	117
Tabela 13 - Exercícios de Ombros.	117
Tabela 14 - Exercícios de Costas.	118
Tabela 15 – Exercícios de Peito.	118
Tabela 16 - Exercícios de Core.	119
Tabela 17 - Exercícios de Glúteos.	119
Tabela 18 – Exercícios de Reforço Abdominal.	120
Tabela 19 - Cronograma de Projeto.	135
Tabela 20 - Teste de Normalidade.	137
Tabela 21 – Correlação entre Questionários.	139
Tabela 22 - Resultados da Comparação de atletas com treinadores do masculino e feminino.	140
Tabela 23 - Resultados da Comparação do género feminino com o masculino de atletas e treinadores.	141
Tabela 24 - Resultados da Comparação dos atletas com treinadores nos diferentes escalões do masculino.	143
Tabela 25 - Resultados da Comparação dos atletas com treinadores nos diferentes escalões do feminino.	144
Tabela 26 – Comparação do escalão de Juvenis no género Masculinos e Femininos.	145
Tabela 27 - Comparação do escalão de Juniores no género Masculinos e Femininos.	147
Tabela 28 - Comparação do escalão Sénior no género Masculinos e Femininos.	148
Tabela 29 Comparação das atletas com a treinadora das iniciadas no género Femininos.	149

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Altura.	98
Gráfico 2 - Massa Corporal.	98
Gráfico 3 - Diâmetro Palmar.	99
Gráfico 4 – Envergadura.	99
Gráfico 5 – Circuito.	100
Gráfico 6 – Flexibilidade.	100
Gráfico 7 – Velocidade 1.	101
Gráfico 8 - Velocidade 2.	101
Gráfico 9 - Agilidade 1.	102
Gráfico 10 - Agilidade 2.	102
Gráfico 11 - Impulsão Horizontal.	103
Gráfico 12 - Impulsão Vertical.	103
Gráfico 13 - Força 1.	104
Gráfico 14 - Força 2.	104
Gráfico 15 – Resistência.	105
Gráfico 16 - VO2Máx.	105
Gráfico 17- Resultados do teste Questionário de Motivação para Atividades Desportivas (QMAD).	107
Gráfico 18 - Resultado Questionário de Ambiente de Grupo (QAG).	109
Gráfico 19 - Gráfico de Dispersão Questionário de Canais de Comunicação Dominantes (QCCD).	137
Gráfico 20 - Gráfico de Dispersão Teste Estilos Atencionais (TAIS).	138
Gráfico 21 - Gráfico de Dispersão Teste de Capacidade de Escuta (TCE).	138

Lista de Siglas

- AAA** - Associação de Andebol de Aveiro
- ACD** - Associação Cultural e Desportiva
- ALA** - Alavarium Andebol Clube de Aveiro
- ALT** - Altura
- CAF** - Componente de Apoio à Família
- CCD** - Canais de Comunicação Dominantes
- CD** - Clube Desportivo
- CP** - Casa do Povo
- CE** - Capacidade de Escuta
- CT** - Central
- DGS** - Direção Geral de Saúde
- EA** - Estilo Atencional
- EHF** - *European Handball Federation*
- ESECD** - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
- FAP** - Federação de Andebol de Portugal
- GR** - Guarda-Redes
- HxH** - Homem a Homem
- IPG** - Instituto Politécnico da Guarda
- KM** - Quilómetros
- LT** - Lateral
- M** - Metros
- MI** - Membros Inferiores
- MIN** - Minutos
- ML** - Mililitros
- PAH** - *Predicted Adult Height*
- PT** - Ponta
- PVC** - Pico de Velocidade de Crescimento
- QAG** - Questionário de Ambiente de Grupo
- QCCD** - Questionário de Canais de Comunicação Dominantes
- QMAD** - Questionário de Motivação para Atividades Desportivas

S - Segundos

T - Tempo

TAIS - Teste de Estilos Atencionais Interpessoais

TCE - Teste de Capacidade de Escuta

UT - Unidades de Treino

UC - Unidade Curricular

VO₂máx - Volume de Oxigénio Máximo

3:3 - Duas Linhas de Três

Introdução

O atual relatório de estágio, está inserido na Unidade Curricular (UC), de Estágio - menor de Treino Desportivo, no 3º ano do curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Com este relatório pretende-se apresentar o percurso de estágio e detalhar todas as atividades desenvolvidas, as competências adquiridas/aperfeiçoadas e as dificuldades encontradas/ultrapassadas durante o período de estágio.

O Andebol é um desporto coletivo, caracterizado pela atuação de duas equipas em simultâneo no mesmo espaço, com objetivos antagónicos, num regime de “não-adversidade” (Ribeiro & Volossovitch, 2004).

Um jogo é um processo emergente, pois nasce de uma determinada ideia global e não da simples adição de uma miríade de elementos técnicos específicos, previamente inventados (Ribeiro & Volossovitch, 2004).

Segundo Cruz (1996, citado por Ribeiro & Volossovitch, 2004) o jogo de andebol é uma entidade multifatorial, que se desenvolve num contexto ambiental interativo e constantemente em mudança.

O andebol nos últimos tempos tem vindo a mostrar um crescimento exponencial de popularidade, muito por consequência do trabalho a que se tem vindo a desenvolver em todo o mundo. Em Portugal, esta recente popularidade deve-se aos recentes resultados obtidos pela seleção nacional com a classificação de 6º lugar no Europeu de 2020, o 2º lugar no torneio pré-olímpico de 2021 e que nos deu a histórica passagem aos jogos olímpicos de 2021 no Japão.

“O andebol é espetacular!... E o árbitro é uma das “peças” essenciais para a excelência da nossa modalidade” (Macau, 2007, p. 2). Por estas razões que o andebol está cada dia mais presente no meu ADN desde o meu primeiro contacto com a modalidade.

Este documento representa o final do curso e o início de uma nova etapa. Foi um percurso difícil, devido à distância da família, com dificuldades perante algumas UC's, com dois anos atípicos, uma pandemia mundial, obrigando ao isolamento, ausência de jogos e rigor de regras. Contudo, com persistência e força de vontade tudo se faz e como estamos sempre em processo de aprendizagem, posso dizer que saio daqui mais profissional do que antes e com vontade de aprender ainda mais sobre a área.

Este Relatório referente ao Estágio Profissionalizante, realizado no Alavarium Andebol Clube de Aveiro (ALA), durante uma época desportiva teve o seu início a 24 de Agosto de 2020 e o seu término a 25 de junho de 2021. A opção por esta instituição deveu-se ao facto de ser um clube conceituado, de ser considerado um dos maiores clubes ao nível de atletas de formação,

por onde passaram vários atletas que são hoje referências do Andebol nacional e internacional, mas também e muito especialmente por poder ter a oportunidade de trabalhar com treinadores de referência e por me enquadrar com a metodologia de treino.

O primeiro contacto que tive com a entidade deu-se ainda no decorrer do ano letivo anterior, tendo realizado várias reuniões via Zoom devido á pandemia.

Posteriormente, já em contexto efetivo de estágio, o primeiro contacto físico na entidade foi com o Coordenador do Clube, Professor Eugénio Bartolomeu e com o Tutor de Estágio, o Professor João Antunes e com todos os treinadores do clube. Nessa altura tivemos uma reunião inicial para a apresentação do clube e das pessoas envolvidas. No que diz respeito aos escalões com os quais me iria relacionar, ficou definido que iria ficar com a equipa de Iniciadas, a competir no campeonato regional (com a possibilidade de apuramento a campeonato nacional) e com a equipa de Juvenis, também inserida no campeonato regional (com a possibilidade de apuramento a campeonato nacional).

O processo acima descrito, ficou oficializado através de uma convenção de estágio (ver Anexo 1), entre o IPG e o ALA. O estágio teve início no dia 24 de Agosto de 2020, com a apresentação do estagiário aos treinadores Soraia Domingues e Carlos Neiva e às dirigentes Carla Alves e Eunice Macedo pelo Tutor de estágio. Nas primeiras duas semanas foram realizadas observações aos treinos e aos treinadores, foi definido ainda algum trabalho extra estágio tal como os treinos de Guarda-redes (GR) a iniciação ao ginásio e realizar os treinos de quinta-feira, também tive alguma intervenção a nível de feedback's, de forma orientada. Com estes trabalhos extra procurei para além ganhar mais experiência contribuir para o clube da melhor forma promovendo a sua evolução, pretendo com isto tornar-me mais autónomo e independente na gestão e planeamento de treinos em diversas áreas.

O objetivo deste relatório, para além de descrever e realizar uma reflexão sobre o processo de treino de uma época desportiva, foi também de apresentar o projeto de investigação realizado, durante esta época desportiva, com os atletas de todos os escalões do clube comparando os canais de comunicação dominantes, o estilo atencional e a capacidade de escuta dos atletas e dos treinadores. Serviu ainda para realçar todas as tarefas realizadas, elaborando uma reflexão englobando os aspetos mais significativos, as dificuldades sentidas e toda a experiência pessoal e profissional que o estágio me permitiu. De uma forma geral, o Estágio Profissionalizante tem o objetivo de nos preparar para a inserção no mercado de trabalho contribuindo para o sucesso profissional futuro. Este relatório encontra-se estruturado em 10 partes, nomeadamente: 1) Plano Individual de Estágio, 2) Caracterização e contextualização da Instituição de Estágio, 3) Caracterização do Contexto Competitivo, 4) Modelo de Jogo, 5) Processo e Controlo de Treino, 6) Atividades Desenvolvidas, 7) Projeto de Investigação, 8) Reflexão Final, 9) Referências Bibliográficas e 10) Anexos.

I – Plano Individual de Estágio

1. Instituição e local de estágio

A instituição que me acolheu para a realização do meu estágio Curricular, foi o Alavarium Andebol Clube de Aveiro (ALA), o seu emblema está representado na Figura 1, no escalão de iniciadas femininas, com atletas nascidas em 2007 e 2008, na época desportiva 2020/2021. O ALA é um clube com sede em Aveiro, pertencente ao distrito de Aveiro. Este clube é uma referência a nível nacional e internacional sobretudo pelas suas conquistas a nível Feminino.



Figura 1 - Logotipo do ALA (Fonte: ALA).

O ALA possui um Pavilhão principal onde se realizam os jogos oficiais, um campo exterior cedido pela escola José Estevão e um pavilhão com um campo da escola de ensino básico, 2º e 3º ciclo de aradas para treinos de formação, um pavilhão Municipal de Angeja com dois campos horizontais e um campo vertical para treinos de escalões de competição. Os treinos eram realizados à segunda-feira, no campo exterior pelas 19:00h; à quinta-feira no pavilhão de Aradas pelas 18:45h e no sábado pelas 09:30h no pavilhão do Alavarium.

1.1. Objetivos

Os objetivos gerais e específicos foram definidos tendo em conta quatro etapas de intervenção sendo elas: 1ª- Observação e contactos institucionais, 2ª-Intervenção no processo de treino e observação e análise da performance, 3ª- Realização do trabalho de investigação contextualizado à temática do estágio e 4ª- Elaboração do Relatório do Estágio Profissionalizante.

Tendo em conta estas etapas, foram definidos os seguintes objetivos:

1.1.1. Gerais

- a) Desenvolver e consolidar competências relativas à intervenção eficiente através da comunicação oral, num contexto profissionalizante (coadjuvação em apresentações de estatística e análise de jogo, exercícios e relatórios de treino);
- b) Aprofundar competências técnico-científicas (diagnóstico da intervenção técnica e metodologia de treino, pequena investigação contextualizada ao âmbito do Estágio, bem como a observação e análise do processo de treino com recurso a novas tecnologias – videobserver, bem como a avaliação das atletas) que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- c) Desenvolver competências ao nível da gestão dos recursos da organização desportiva do Alavarium – Andebol Clube de Aveiro.

1.1.2. Específicos

- a) Desenvolver um trabalho de coadjuvação do treino;
- b) Desenvolver trabalho ao nível da observação e análise de performance (recolha dos dados, tratamento e apresentação dos relatórios finais);
- c) Auxiliar nas avaliações morfofuncionais;
- d) Efetuar uma investigação contextualizada ao âmbito do Estágio.

1.1.3. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

- a) Contactar com treinadores, dirigentes dentro e fora do clube em que estou inserido;
- b) Pesquisar e aprofundar conhecimentos para a melhoria da conceção e operacionalização dos métodos de treino e de observação e análise;
- c) Formação contínua, através da conclusão do mestrado e da presença em ações de formação, simpósios e congressos.

1.2. Tarefas a desempenhar

Após a primeira reunião da época, dia 16 de agosto, com os treinadores, coordenadores e o presidente do clube, ficou definido que as tarefas/funções que iria desempenhar no clube seriam:

- Treinador-Adjunto no Escalão de Iniciadas;
- Treinador de Guarda-redes na equipa de Juvenis;
- Acompanhar os treinos da Treinadora Soraia Domingues;
- Realizar os testes físicos propostos pelo Coordenador, complementados com a bateria de testes inserida nos meus objetivos de estágio;
- Realizar a Análise de Jogos em papel e em vídeo;
- Realizar um projeto que envolvesse o clube todo;
- Acompanhamento de iniciação das atletas em contexto de ginásio;
- Criar um dossier de equipa.

1.3. Planeamento Anual

Neste ponto apresenta-se o plano anual através da tabela 1, referindo o trabalho desenvolvido desde o início do estágio até ao seu término, incluindo reuniões, formações e congressos.

Tabela 1 - Planeamento Anual Estagiário.

ALAVARIUM	CALENDARIZAÇÃO DA ÉPOCA 2020-2021																																				
	Estágio no Escalão: iniciadas/juvenis																																				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.	2ª	
Agosto						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
						F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	TE	TE	TE	TE	TE	F	F	TE	
SETEMBRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
	TE	TE	TE	TE	F	F	G	T	F	T	T	F	F	G		F				F	TE						F										
OUTUBRO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
						F	G						F	G					F	G		F					F	G		F							
NOVEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
						F	G	G	F		G		F	G	G	F		G		F	G	G	F		G		F	G	G	F		G		F	G		
DEZEMBRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
		F	F		G		F	G	F	F		G		F	G	G	F		G/TE		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F		
JANEIRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
						F	F	F	G/TE	G/TE	F	TE	G/TE		F	G/TE	G/TE	F	TE																		
FEVEREIRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28									
MARÇO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
ABRIL						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
MAIO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
							F	TE	TE	F	TE	TE		F	TE	TE	F	TE	TE		F	TE	TE	F	TE	TE		C	C	TE	TE	F	TE	TE		C	TE
Junho		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
		TE	F	TE	TE		C	TE	TE	F	TE	TE		JA	TE	TE	F	TE	TE		C	C	TE	TE	F	TE	TE		C	TE	TE	TSR	F	TE			
Julho						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
							TE	TE		F	TE	TE	F	TE	TE		F	TE	TE	F	TE	TE		F	TE	TE	F	F	F	F	F	F		F			

TE	Trabalhos Estágio
TSR	Treino Seleção Regional
TO	Treinos online
C	Campeonato
	Congressos
F	Folga
	Reunião
	Acompanhar o treino Juvenis
JA	Jogo Adiado
G	Ginásio
CO	Confinamento

1.3.1. Planeamento semanal

De seguida, na Figura 2, apresenta-se o horário semanal realizado na Pré-época, desde a hora em que saía de casa para o treino e as demais tarefas, até à hora do regresso. Inicialmente, como definido nos objetivos anteriormente apresentados, acompanhei os treinos da equipa de juvenis que iniciaram a pré-época mais cedo, até ao início da época das iniciadas, a partir daí acompanhei as duas equipas de formação.



Figura 2 - Planos Semanais pré-época.

Na Figura 3 apresentam-se descritos os planos semanais da época, referindo os treinos das iniciadas com intervenção direta tendo o cargo de treinador-adjunto, os treinos das juvenis como forma de observação/auxílio ao treinador e posteriormente como treinador de Guarda-Redes (GR), tendo ainda realizado uma pequena introdução de ginásio para as atletas. Este plano onde consta o trabalho de Ginásio foi inserido fora da competição, devido à situação pandémica, que iniciou em maio de 2021.

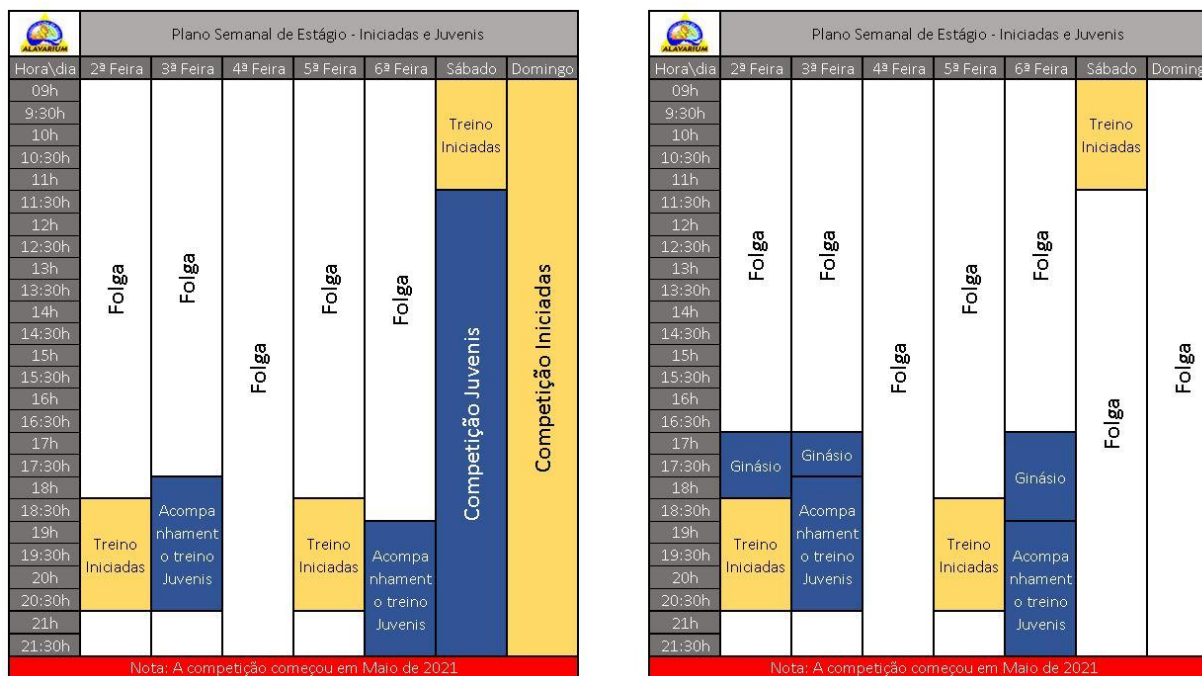


Figura 3 - Plano Semanal de Época.

II – Caracterização e Contextualização da Instituição de Estágio

1. Cidade de Aveiro

Aveiro é uma cidade portuguesa, situada na Região Centro, é sede de um município com 80 978 habitantes (2021) e 197,58 km² de área, subdividido em 10 freguesias. É um importante centro urbano, portuário, ferroviário, universitário e turístico. Fica situada a cerca de 63 km a noroeste de Coimbra, de 70 km a sul do Porto, e a 255 km de Lisboa (Resultados Preliminares dos Censos 2021, 2022).

Segundo Neves (1936) em finais do século XVI, princípios do século XVII, a instabilidade da vital comunicação entre a Ria e o mar levou ao fecho do canal, impedindo a utilização do porto e criando condições de insalubridade, provocadas pela estagnação das águas da lagoa, causas estas que provocaram uma grande diminuição do número de habitantes que esteve na base de uma grande crise económica e social. Foi, porém e curiosamente, nesta fase de recessão que se construiu, em plena dominação filipina, um dos mais notáveis templos aveirenses: a igreja da Misericórdia.

Em 1759, por Alvará Real de 11 de abril, D. José I elevou Aveiro a cidade. Aveiro foi um dos principais portos envolvidos na pesca do bacalhau durante o período ditatorial.

2. Alavarium Andebol Clube de Aveiro

2.1. História do Clube

Segundo Sousa (2021), o Alavarium - Andebol Clube de Aveiro (ALA) surgiu no ano de 1989, com a inscrição na Associação de Andebol de Aveiro de uma equipa sénior masculina em representação do Núcleo de Andebol da Associação de Estudantes da Universidade de Aveiro. Com o encerramento desse núcleo, o ALA seria então fundado em 17 de junho de 1996, resultando da congregação de boas vontades e dos trinta e um sócios fundadores que nesse dia participaram no ato de criação do clube.

No passado dia 24 de junho de 2021 realizou-se o último ato eleitoral até ao momento com a eleição de uma direção de continuidade presidida por Paulo Elísio Sousa.

Durante estes primeiros vinte e cinco anos de existência, o ALA desenvolveu uma intensa atividade que vai de encontro à sua principal vocação: divulgação da prática desportiva, em particular do Andebol, junto da população jovem da cidade de Aveiro.

A atividade desenvolvida pelo clube proporcionou a prática desportiva a milhares de jovens aveirenses que integraram as equipas de andebol do ALA, no decorrer dos seus 25 anos de vida, que tem como consequência a participação na 1^a divisão nacional com as equipas de seniores femininas, juniores, juvenis e iniciados masculinos, para além de participarem em várias fases finais de campeonatos nacionais de vários escalões etários.

O Alavarium - Andebol Clube de Aveiro (ALA) tem fornecido as seleções nacionais femininas e masculinas dezenas de atletas que somam no seu conjunto centenas de internacionalizações e que já participaram em campeonatos da europa e do mundo.

Continuando o seu trabalho e cumprindo o seu lema “Formar para depois competir”, o ALA, movimentou na época de 2018/2019, 268 atletas repartidos por quinze equipas em competição permanente que vão desde os bâmbris femininos e masculinos até aos seniores femininos e masculinos e veteranos masculinos.

O ALA é assim um clube de referência no andebol nacional, não só pela qualidade dos resultados apresentados, mas também pela quantidade, sendo o maior clube do país em termos do número de praticantes (Sousa P. , 2021).

2.2. Palmarés

A nível de palmarés (ver Figura 4) o clube apresenta em 2010/2011 o primeiro título nacional, com a equipa de iniciadas femininas a sagrarem-se campeões nacionais da 2ª divisão. A Equipa Sénior Feminina obteve vários títulos nacionais em 2012/2013, 2013/2014 e 2014/2015 e as equipas de iniciadas e juvenis femininos em 2014/2015.

Em 2017/2018 surgiu o primeiro título nacional das equipas masculinas com os juniores masculinos a sagrarem-se campeões nacionais da 2ª divisão.

Contamos ainda com as 9 qualificações da Equipa Sénior Feminina nas provas da *European Handball Federation* (EHF), tendo defrontado equipas de países tão diversos, como da Croácia, Inglaterra, Alemanha, Roménia, Bósnia, Hungria, França, Servia, Polónia, Turquia e Espanha (Sousa P. , 2021).



Figura 4 - Palmarés Alavarium (Fonte: ALA).

2.3. Caracterização Geral

No Alvarium Andebol Clube de Aveiro (ALA) existem treze equipas de Andebol, entre as quais existem as equipas de competição caracterizadas pelos escalões de Juvenis até Seniores (seis equipas) e as equipas de formação caracterizadas pelos escalões de Minis até Iniciados (seis equipas). Das equipas referidas anteriormente, quatro participam nas competições da Federação de Andebol de Portugal (FAP), sendo elas as Seniores Femininas, os Seniores Masculinos e as equipas de Juniores Masculinos e Femininos, quatro equipas estão inseridas nas competições regionais da Associação de Andebol de Aveiro (AAA) e posteriormente alcançando as competições da FAP, como é o caso das equipas de Juvenis Masculinos e Femininas e as equipas de Iniciados Masculinos e Femininos.

Quanto aos Infantis Masculinos e Femininos estão inseridos nas Competições da AAA e com direito a participação nos Encontros Nacionais da Federação de Andebol de Portugal (FAP). Os escalões de Minis femininos e Masculinos inserem-se num contexto pré-competição, realizando encontros amigáveis ao longo da época e durante o fim de semana, tendo ainda acesso aos Encontros Nacionais de Minis promovidos pela FAP.

2.4. Organigrama do Alavarium Andebol Clube de Aveiro

Na Figura 5, apresenta-se o organigrama da estrutura do Alavarium Andebol Clube de Aveiro (ALA) na época desportiva de 2020/2021, representando todos os intervenientes do trabalho que é desenvolvido dentro do clube, para que seja possível a captação de novos talentos e a criação de novas oportunidades para os futuros praticantes da modalidade, bem como novos técnicos, dirigentes e espectadores, nada destes fatores seria possível sem esta organização e sem o desenvolvimento desportivo que se verifica ano após ano no clube.

No que concerne ao contexto do Desporto, a chave da sua evolução baseia-se, entre outros fatores, no estudo das instituições, na medida em que estas “são as facilitadoras ou inibidoras do desenvolvimento” que, quando devidamente compreendido, “significa a diferença entre o sucesso e o insucesso dos investimentos em Desporto” (Sousa G. , 2006).

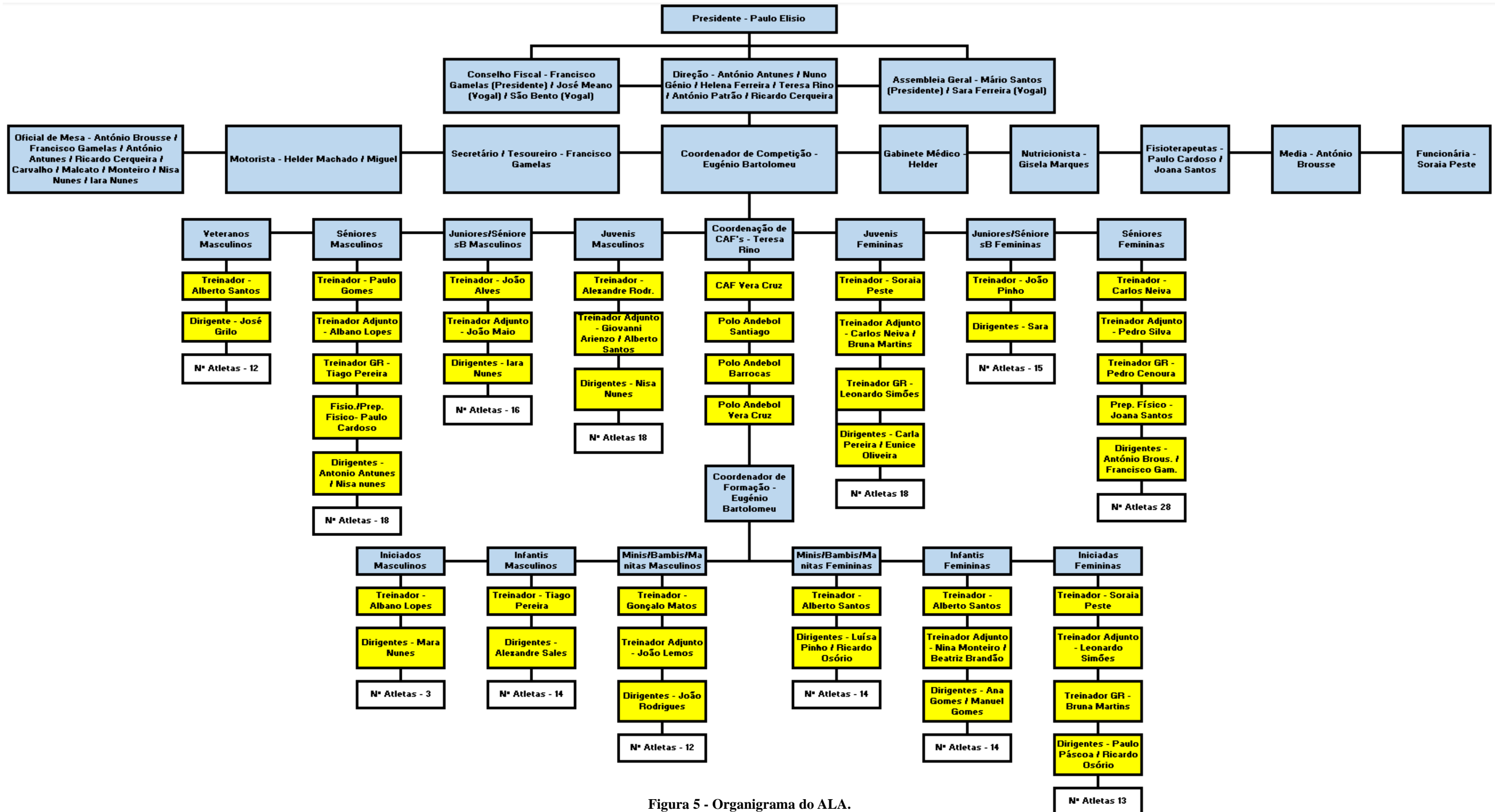


Figura 5 - Organigrama do ALA.

2.5. Recursos Humanos

O ALA, na época desportiva de 2020-2021 foi composto por sete equipas masculinas e seis equipas femininas, distribuídas pelos seguintes escalões etários (crescendo em idade): manitas, bâmbris e minis (masculinos e femininos), infantis (masculinos e femininos), iniciados (masculinos e femininos), juvenis (masculinos e femininos), juniores (masculinos e femininos), séniores (masculinos e femininos) e veteranos masculinos, perfazendo cerca de 200 atletas, coordenados por 10 treinadores principais, 11 treinadores adjuntos, 4 treinadores de Guarda-redes (GR), 3 estagiários, 18 dirigentes, 2 fisioterapeutas, 2 preparadores físicos, 1 nutricionista, 1 médico e 1 coordenador geral (competição e formação).

É dentro da organização que surgem as oportunidades de relações humanas, devido ao grande número de grupos e interações resultantes (Chiavenato, 2003). O ALA apresenta uma realidade considerada normal. No entanto a maior parte dos treinadores não possuem formação académica a suportar o Título profissional de Treinador de Desporto. Ainda assim, em minha opinião, esta realidade tende a sofrer alterações pois surgem cada vez mais pessoas licenciadas com grau de treinador no mercado de trabalho e é uma tendência que nós enquanto futuros profissionais gostaríamos de ver ser aumentada.

Contudo o clube apresenta um bom trabalho de formação e é uma referência a nível nacional como formador de jovens atletas e futuros profissionais, enaltecendo a sua história em Portugal e justificando a obtenção da bandeira de ética desportiva na época de 2020/2021.

2.6. Recursos materiais

O Alavarium Andebol Clube de Aveiro (ALA) possui uma diversidade de material, disponível no clube, para todos os escalões, potenciando melhores condições para o processo de treino, bem como o estado em que o material se encontra (Tabela 2).

Tabela 2 - Recursos Materiais.

Recursos Materiais do Clube Alavarium					
Tipo	Nº	Estado	Tipo	Nº	Estado
Fitball	4	E	Bolas de Voleibol	2	B
ketlebell	8	B	Barras para Cones	16	R
Plataformas de Saltos	3	B	Blocos	8	B
Steps	4	B	Bancos Suecos	2	B
Roda de Abdominais	2	B	TRX	1	E
Balanças	1	E	Prensa	1	B
Fitas Métricas	2	E	Banco Multiposição	2	B
Bandas de Resistência	10	B	Banco de Musculação	1	B
Bolas Tamanho 0	40	B	Suporte para Discos/Pesos	1	R
Bolas Tamanho 1	60	B	Barras de Musculação	4	B
Bolas Tamanho 2	120	B	Discos/Pesos	50	B
Bolas Tamanho 3	60	E	Alteres	4	B
Bozu's	2	E	Bicicleta Ergométrica	1	R
Arcos	12	R	Projektor	1	B
Cones Altos	30	R	Rádio	1	B
Cinalizadores	120	R	Microfone	1	B
Coletes	130	B	Computador	1	B
Escadas de Agilidade	6	E	Impressora	1	B
Pesos para Pulso/Pé	8	B	Marcador Eletrónico	1	B
Cordas de Saltar a Corda	8	B	Balizas Minis 5	6	B
Elástico de Tração	4	B	Carros de Arrumação	12	R
Bolas Medicinais	10	B	Mesas	4	B
Colchões de Queda	6	B	Cadeiras	20	B
Tapedes Yoga	10	R	Malas Médicas	13	E
Bolas de Tennis	8	B	Equipamentos	240	B
Volantes de Badmington	4	R	Sacos para Bolas	13	R
Bolas de Rugby	1	B	Trampolim	1	E
Bolas de Futebol	2	B			

Legenda	Excelente	Bom	Razuavel	Mau
	E	B	R	M

2.7. Recursos espaciais

Quanto aos recursos espaciais que o clube apresenta para os seus escalões de formação e competição, estes também são diversos. Começando pelo Pavilhão Alavarium (Figura 6), podemos referir que neste espaço decorrem os treinos dos escalões de formação, e os treinos dos escalões de competição.



Figura 6 - Pavilhão Alavarium (Fonte: ALA).

Também aqui são realizados os jogos oficiais e os encontros de pré-competição, bem como são também realizadas aulas de educação física por parte da Escola José Estevão. E ainda se acede ao ginásio, ao gabinete da direção, da secretaria e à sala de reuniões.

Logo de seguida encontramos o Pavilhão exterior do Alavarium (Figura 7), cedido pela Escola José Estevão para os treinos dos escalões de formação do clube devido ao elevado número de atletas. Esta relação entre as duas instituições data de já alguns anos e que tem funcionado em perfeita sintonia.



Figura 7 - Pavilhão Exterior Alavarium (Fonte: Escola José Estevão).

O pavilhão de Angeja (Figura 8), é um pavilhão municipal, cedido para treinos de vários clubes da região e é também utilizado pelo Alavarium Andebol Clube de Aveiro (ALA), mas somente pelos escalões de competição (juniores e seniores).



Figura 8 - Pavilhão Municipal de Angeja (Fonte: Câmara Municipal Angeja).

O pavilhão de Aradas (Figura 9) é cedido ao clube Alavarium pela Escola de Ensino Básico, 2º e 3º ciclo de Aradas. Este espaço é apenas utilizado pelos escalões de formação do Alavarium Andebol Clube de Aveiro (ALA) e por vários clubes da região e das mais diversas modalidades.



Figura 9- Pavilhão Aradas (Fonte: Escola de Ensino Básico, 2º e 3º Ciclo de Aradas).

2.8. Recursos logísticos

Na Tabela 3 apresenta-se os recursos logísticos do clube bem como o seu estado. É importante aqui referir a excelente capacidade de gestão e de agilidade que o clube demonstrou em conseguir, com um número tão pequeno de transportes, organizar as deslocações, tendo em conta o número de escalões, dos dois géneros e ainda duas equipas a competir nos campeonatos nacionais, cumprindo sempre com o seu dever.

Tabela 3 - Recursos Logísticos.

Recursos Logísticos			
Variedade	Nº	Lugares	Estado
MiniBus	1	30	Razoável
Carrinha	2	9 cada	Bom

2.9. Meios de comunicação

O clube detém como meios de comunicação, o E-mail, *Whatsapp*, *Facebbok*, *Instagram*, *Linkedin*, site oficial e o telemóvel. Existem grupos dentro destes meios, para treinadores e dirigentes, para treinadores e atletas, para treinadores e pais e um último para treinadores e coordenadores de formação. Todas as semanas são divulgados os horários de treino em formato de calendário semanal para os treinadores, atletas e pais nestes mesmos grupos e por E-mail.

2.10. *Scouting*/Recrutamentos

Neste ponto destaca-se a coordenação da Componente de Apoio Familiar (CAF) dirigida pelo Presidente do Clube Paulo Elísio e a coordenação de escolas dirigida pelo coordenador de formação Eugénio Bartolomeu, é na CAF que se realiza uma ligação direta com as escolas e o clube, com o ensino do andebol e o contacto com crianças, “através da qual se visa descobrir indivíduos que, num dado momento, exibem atributos acima da média.” (Garganta, 2019) e onde “o processo de observação e identificação de talentos consiste no reconhecimento de indivíduos com potencial para se tornarem praticantes de elite” (Garganta, 2019), realizando um acompanhamento dos participantes que possam interessar ao clube, levando a que os mesmos integrem o clube, crescendo a base da formação do clube.

Um clube não funciona sem deteção, seleção e promoção de talentos desportivos, isto é um processo que tem referência em todo o mundo e em todas as modalidades, normalmente mencionado como deteção e identificação de talentos.

“É assim imperativo pensar o talento de forma abrangente e complexa, tornando o processo da identificação e seleção de talentos como parte integrante de um processo de preparação desportiva a longo prazo” (Volossovitch, 2000).

Para este processo o clube dá máxima importância ao destaque de critérios antropométricos como a estatura, massa corporal, diâmetro palmar e envergadura, à velocidade, agilidade, capacidade de desmarcação, domínio do passe e receção, tipos de remate, domínio do 1 x 1, capacidade de criar e ocupar espaços, domínio dos meios táticos ofensivos e defensivos, à colaboração defensiva e capacidade de variar as ações (Massuça & Fragoso, 2010).

3. Caracterização da equipa

3.1. Recursos Humanos

Começando pela equipa técnica das Iniciadas do Alavarium Andebol Clube de Aveiro (ALA), ela é constituída pelos elementos que se apresentam na tabela 4. Destes elementos destacamos a treinadora principal com grau I e em estágio para obtenção de grau II, 1 treinador-adjunto e estagiário com vista a obter o grau de mestre em ciências do desporto, 1 treinadora de Guardarredes, também estagiária como treinadora-adjunta na equipa de Juvenis, tendo o mesmo propósito de obter o grau de mestre e ainda 2 dirigentes.



Tabela 4 - Equipa Técnica Iniciadas ALA.

Falando agora do plantel das iniciadas do Alavarium Andebol Clube de Aveiro (ALA), ele é composto por 15 atletas, 3 guarda-redes (GR), e 12 jogadores de campo (ver tabela 5).

Para os 15 atletas existem variadas posições, sendo elas: 3 guarda-redes, 3 centrais, 6 laterais, 8 pontas, 3 pivots. Sendo que algumas atletas poderão ser adaptadas a mais que uma posição o que nos concedeu alguma liberdade e dinâmica para trocar a equipa e encontrar soluções para algumas posições, equilibrando os minutos de jogo de todas as atletas e alguns inconvenientes que poderiam ter aparecido ao longo da época.

Tabela 5 - Plantel Iniciadas ALA.

Nº	ATLETA	Data Nascimento	Idade Relativa	Quartil	CIPA	1º/2º ano	Posição	Seleção R/N	Escalão Superior	Atleta Mês
7	LO	03-03-2007	13,5	1º	229007	2º	C/PIV	sim	sim	1
1	CP	01-04-2008	12,42	2º	228475	1º	GR	sim		1
16	LC	16-10-2007	12,92	4º	219057	2º	GR	sim	sim	1
11	ML	11-04-2008	12,42	2º	231643	1º	L/P			
17	KL	24-02-2008	12,58	1º	231644	1º	L	sim	sim	2
8	VS	31-08-2007	13,08	3º	219055	2º	P			
2	MS	19-08-2007	13,08	3º	237918	2º	L/P			
4	JG	06-05-2008	12,33	2º	237871	1º	P			1
18	MIS	18-04-2007	13,42	2º	228620	2º	L	sim	sim	2
10	JG	21-02-2008	12,58	1º	230489	1º	L/PIV	sim		1
13	LR	20-10-2008	11,92	4º	225814	1º	P/C	sim		1
12	RD	17-06-2008	12,25	2º	236927	1º	GR			
6	ST	06-08-2009	11,1	3º	228840	1º	P/L		sim	
3	MG	25-09-2009	11,1	3º	219633	1º	P/C		sim	
5	CT	18-07-2008	12,1	3º	239100	1º	PIV/P		sim	

3.2. Recursos materiais

Neste ponto importa referir que o material disponível para a equipa de iniciadas leva a poder potenciar e rentabilizar todo o processo de treino, o material é partilhado com todas as equipas do género feminino e daí ter uma ampla escolha de material para uso (ver tabela 6), foi utilizado para treinos, jogos e para análise de prestação de desempenho, através da bateria de testes, com vista a melhorar a condição física dos atletas.

Tabela 6 - Recursos Materiais Iniciadas.

Recursos Materiais - Iniciadas		
Tipo	Nº	Estado
Bolas Tamanho 1	20	B
Carros de Arrumação	4	R
Coletes	16	B
Bolas de Tenis	4	B
Escadas de Agilidade	2	E
Cones Altos	8	R
Cinzelizadores	20	R
Cordas de Saltar	6	B
Plataformas de Saltos	3	B
Colchões de Queda	2	B
Arcos	6	R
Bozu's	2	E
Blocos	6	B
Bancos Suecos	2	B
Bolas de Voleibol	1	B
Bolas de Futebol	1	B
Barras para Cones	8	R
Elastico de Tração	2	B
Sacos para Bolas	1	R
Equipamentos	18	B
Malas Médicas	1	E
Fitball	2	E
Steps	2	B
kettlebell	4	B
Trampolim	1	E

Legenda	
Excelente	E
Bom	B
Razuavel	R
Mau	M

3.3. Recursos espaciais

O pavilhão do Alavarium é o recinto principal para os jogos oficiais da Associação de Andebol de Aveiro (AAA), posteriormente para o campeonato nacional de iniciadas e para um dos treinos da equipa das iniciadas. Este campo acolhe também os treinos e os jogos de todos os outros escalões de formação e competição. Justamente por causa desta elevada utilização do pavilhão a nossa equipa dispõe ainda do pavilhão exterior do ALA e do pavilhão da Escola Básica, 2º e 3º ciclo de Aradas ambos utilizados somente para treinos (ver tabela 7).

De referir que um ponto negativo nesta época foi o cancelamento de muitos treinos devido a mau tempo quando se utilizava o pavilhão exterior do clube e também ao confinamento causado pela pandemia mundial Covid-19.

Tabela 7 - Recursos Espaciais Iniciadas.

Pavilhões e recintos desportivos de Jogos e Treinos		
Pavilhão Alavarium	Pavilhão Exterior ALA	Pavilhão de Aradas
		

3.4. Recursos logísticos

Os recursos logísticos tanto para treino como para jogos como referido em cima na tabela 2 são as carrinhas de 9 lugares do clube e o minibus, a equipa de iniciadas ao longo da época utilizou as carrinhas e por vezes organizando boleias provenientes dos pais.

III - Caracterização do Contexto Competitivo

1. Objetivos específicos para a equipa

Para a época desportiva de 2020/2021, o objetivo da equipa de iniciadas, como equipa de formação, passou por consolidar o jogo HxH, bem como introduzir e aprender o jogo em sistema de 3:3.

A nível da competição não foram impostos objetivos, porque a época começou com um obstáculo grande que foi a continuidade do plano de contingência devido ao Covid-19, já com algumas benesses com o regresso aos treinos em pavilhão, deixando de realizar grupos de trabalho com 4 elementos.

Não se realizaram jogos até ao mês de maio do ano de 2021, não se puderam realizar jogos de treino com outras equipas e ainda nos encontramos com um confinamento geral de janeiro a abril de 2021.

Quanto à equipa técnica ficou definido que era um ano de aprendizagem e de experimentação em erro, com a possibilidade de se analisar o treino em vídeo e realizar uma apresentação para as atletas perceberem o que se pretendia fosse corrigido. Após a introdução dos jogos decidiu-se, coordenação e equipa técnica, observar os jogos sem fichas de observação, com o objetivo de retirar o conceito de competição do escalão de iniciadas, inserindo o conceito de diversão, encarando os jogos como um bónus após quase duas épocas sem campeonato, numa tentativa de retorno à normalidade.

2. Caracterização do Contexto Competitivo

Neste ponto serão referenciados o contexto de competição normal e o contexto de competição covid-19.

No contexto normal as iniciadas competem em três fases, numa 1ª fase, regional, existem dois grupos, realizando-se jogos com duas voltas, sendo apurados os quatro primeiros de cada grupo para a próxima fase; 2ª fase, dividida em duas séries. Uma série com os últimos classificados dos grupos; fase final, outra série com uma designação diferente considerada como a fase de acesso ao campeonato nacional que também é realizada a duas voltas.

A passagem ao campeonato nacional é feita com os melhores do grupo, onde se juntam com todos os outros do país, num grupo de uma só volta em forma de torneio, num encontro nacional.

No contexto Covid-19 as iniciadas competiram numa única fase, composta por dois grupos, com duas voltas, sem existir campeão de iniciados nem passagens a fases nacionais. Esta competição teve início em 23 de maio de 2021 e fim a 27 de junho de 2021.

3. Calendário e planeamento competitivo

Através da análise do calendário desportivo, concluímos que era uma época atípica, devido à situação pandémica que se regista ainda hoje, com um número elevado de treinos e muitos poucos jogos, com um grau de dificuldade elevada a nível de planeamento, psicológico e motivacional.

Já com o regresso à normalidade em pensamento e com o começo da competição podemos dizer que é um campeonato bastante competitivo e equilibrado. De todos estes jogos, sabemos que os jogos contra o Associação Cultural e Desportiva do Monte (ACDM) serão jogos com índice elevado de dificuldade, enquanto os jogos contra o Casa do Povo de Valongo do Vouga (CPVV) e Clube Desportivo Feirense (CDF) terão índice de baixa dificuldade.

Sabemos que a primeira jornada seria muito importante para marcar o ritmo das atletas, que já não estavam em competição há quase 2 anos, para conseguirmos perceber com a realidade se o processo de treino e os objetivos de aprendizagem estavam a seguir o rumo correto. Também sabíamos que a probabilidade de existir desorientação, baixo ritmo de jogo, nervosismo e falta de comunicação iria certamente marcar as primeiras jornadas.

Na Tabela 8, apresentada de seguida, encontra-se o calendário da equipa de iniciadas do ALA na competição designada como prova de fim de época, nessa tabela detalha-se a jornada, o dia de jogo, quantos dias tivemos após o último jogo e os dias até ao jogo seguinte, se jogamos em casa ou como visitantes, os km's de deslocação, o tempo da mesma, o total de jogos, com descrição de vitórias, empates, derrotas, golos sofridos, golos marcados e a diferença de golos.

Tabela 8 - Calendário Época 2020/2021.

	Calendário/Quadro de Competição								
	Competição	Jornada	Distância	Dias após último jogo	Dias até jogo seguinte	Visitado	Visitante	Data	Resultado
Iniciadas	Prova fim de época	J1	29,1km (0h35m)	-	7	CP Valongo Vouga	Alavarium "A"	23-05-2021 Domingo	15-33
		J2	57,8km (0h45m)	7	7	CD Feirense	Alavarium "A"	30-05-2021 Domingo	26-47
		J3	Casa	7	7	Alavarium "A"	ACD Monte	06-06-2021 Domingo	18-18
		J4	Casa	7	7	Alavarium "A"	CP Valongo Vouga	13-06-2021 Domingo	15-0
		J5	Casa	14	7	Alavarium "A"	CD Feirense	20-06-2021 Domingo	41-26
		J6	28,1km (0h30m)	7	7	ACD Monte	Alavarium "A"	27-06-2021 Domingo	26-15
	Total	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	DG	
	6	4	1	1	163	111	58		

IV – Modelo de Jogo

1. Modelo de Jogo Adotado

Segundo Mahlo (1966, p. 3) o ato/comportamento tático desportivo é definido pelo “processo intelectual de solução dos problemas competitivos, sendo uma componente indissociável da atividade, devendo ser rápida e deliberada, visando o maior grau de eficiência possível”.

Esta relevância é atribuída à definição de um quadro prévio dos princípios, ações e regras de gestão do jogo que delimitam e direcionam o treino e possam regular a competição.

De acordo com Garganta (1997), a análise da dimensão tática coletiva permite a modelação do treino e garante uma identificação maior com a realidade vivida na competição dado que os modelos de jogo, entendidos como conjuntos de ideias e princípios sobre o modo de jogar das equipas, funcionam como referenciais importantes na construção do processo de treino da tática e da estratégia.

O andebol tem vindo a resgatar uma maior evolução na utilização do contra-ataque, o jogo está mais rápido, com maior velocidade de execução das ações, existindo um aumento claro do ritmo de combinações táticas de grupo (Spate, 1991).

Na opinião de Ribeiro & Volossovitch (2008), o jogo de Andebol decorre num contexto complexo, caracterizado pela grande variedade de opções que os jogadores possuem em campo e pela conseqüente imprevisibilidade e incerteza quanto à evolução das situações competitivas. Para compreender esta complexidade é preciso simplificá-la, sem, no entanto, deturpar a natureza dinâmica e variável do jogo. Só deste modo será possível descodificar e caracterizar as atitudes e comportamentos que permitem às equipas melhorar o seu rendimento coletivo e alcançar bons resultados competitivos.

1.1. Fases do Jogo

O primeiro passo na simplificação da estrutura do jogo passa pela distinção de dois processos complementares (em função da posse ou não de bola) – ataque e defesa. No processo ofensivo distinguem-se as fases transição defesa-ataque caracterizadas por contra-ataque e ataque rápido, e a fase de ataque organizado; quanto ao processo defensivo, este desenvolve-se através das fases de recuperação defensiva, defesa temporária e defesa organizada (Ribeiro & Volossovitch, 2008).

1.2. Sistema tático Defensivo

O sistema de jogo ofensivo para a época desportiva de 2020/2021 variou entre o HxH e o 3:3. Estes sistemas foram variando consoante o adversário e as falhas técnicas que se anotavam após o ensino e o treino do sistema.

O sistema mais utilizado foi o sistema 3:3, como transição do HxH e consequente evolução das atletas pois os jovens de 13/14 anos já percebem minimamente o conceito de Sistema (Ribeiro & Volossovitch, 2008), devido à sua maturidade.

Dependendo de como decorria o jogo o sistema podia variar de posição no terreno desse a zona de 9 metros até à zona de meio-campo. Já no sistema de HxH a variação ia mais além entrando na zona ativa do jogo e em campo inteiro (Ribeiro & Volossovitch, 2008).

1.3. Sistema tático de transição Defesa-Ataque

O sistema de transição defesa-ataque era caracterizado por duas situações: 1ª situação em momento de contra-ataque (Figura 10) com apoio dos laterais ao central, perto do meio-campo, procurando limitar o drible, o tempo de posse de bola, procurando passes tensos e evitando contacto com defesa (Ribeiro & Volossovitch, 2008) e a 2ª situação com a defesa adversária organizada, levando a bola controlada e em passe desde o meio-campo defensivo até ao ofensivo, começando o ataque organizado.

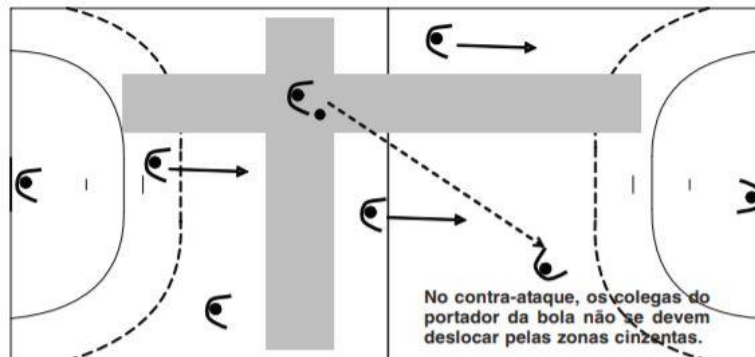


Figura 10 - Exemplo de contra-ataque.

1.4. Sistema tático ofensivo

O sistema tático ofensivo é caracterizado por dois tipos: em movimento e posicional (Figura 11), todos eles sempre a serem solicitados em jogo.

Ataque em movimento caracterizado pela constante modificação da estrutura ofensiva, fazendo apelo a uma ampla gama de ações técnico-tático-estratégicas, por exemplo: entradas realizadas pelos pontas e laterais para 2º pivot, cruzamentos conduzidos pelo central com os laterais-pontas, central-lateral e central-pivot, desmarcações realizadas quando a defesa

adversária se encontra subida com passes de ruptura nas costas da defesa (Ribeiro & Volossovitch, 2008).

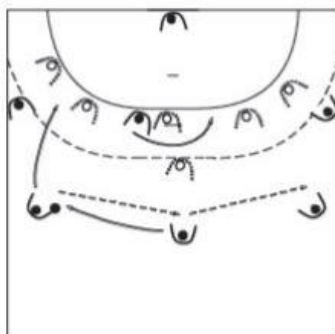


Figura 11 - Exemplo de movimentações no ataque.

O ataque posicional era utilizado como meio de manutenção constante da estrutura ofensiva e dos jogadores nos seus postos específicos permitindo remates de fora dos 9 metro (Ribeiro & Volossovitch, 2008).

1.5. Sistema Tático de Transição Ataque-Defesa

A transição era realizada no momento de remate, solicitando-se às atletas para que após a bola sair da mão de quem rematasse corresse para a zona de defesa, tentando pressionar a saída para o ataque da equipa contrária para ser possível uma reorganização defensiva para o sistema de 3:3, quando utilizávamos o sistema de HxH a pressão era executada de imediato.

V – Processo e Controle do Treino

1. Processo de Treino – Enquadramento Teórico

O processo de ensino e treino tem como objetivo atingir uma determinada meta com a máxima eficiência num determinado tempo e preparação para um período competitivo específico, tornando-se incontornável a racionalização de processos conducentes à eficácia da respetiva preparação e orientação (Garganta, 2008).

Relativamente ao exercício de treino e na opinião de Castelo et al. (1998, p. 37), este é "o meio prioritário e operacional de preparação dos atletas e das equipas, consolidando as necessárias adaptações físicas, técnicas, táticas, psicológicas e sociológicas fundamentais para a obtenção da performance e a resposta quando em confronto direto”.

Castelo et al. (1998, p. 38) referem que “o fundamento metodológico do treino desportivo assenta numa repetição lógica, sistemática e organizada de diversos exercícios que estabelecem a linha orientadora e a profundidade das adaptações dos atletas à especificidade da modalidade desportiva”.

Desta forma, pode-se referir que o treino desportivo se desenvolve com base num programa no qual estão integrados exercícios fundamentais com o objetivo de se alcançar um modelo individual e coletivo ótimo, evidenciado nas capacidades motoras, técnico-táticas e psicológica.

2. Planeamento e Periodização da época

2.1. Periodização do Treino

Oliveira (2005) refere que

a periodização é entendida como o permanente desenvolvimento das capacidades técnico-táticas individuais e coletivas; a lógica evolutiva da dinâmica das cargas (treino e jogo), das subsequentes adaptações do organismo do individuo e das subsequentes adaptações do jogador e da equipa a nível técnico-tático, físico e psicológico (p. 1).

Já para Garganta (1993), a periodização consiste na divisão da época desportiva em períodos, ou ciclos de treino, cada um com características e objetivos específicos em função da duração e características do calendário competitivo.

2.2. Macroциclo

Segundo Abrantes (2006), normalmente, o macroциclo tem uma duração de seis meses a um ano, engloba vários mesociclos, objetivando a melhoria dos fatores que condicionam um atleta ou uma equipa para atingir o pico de forma nas competições, ou seja na opinião de Afonso & Pinheiro (2011, p. 1) é a estrutura que engloba todos os objetivos de um ciclo de treino a longo prazo.

O macroциclo da equipa de Iniciadas na época de 2020/2021 foi adaptado à situação pandémica sentida na época, influenciando o início da competição para maio de 2021 (quase no final de época). Dividimos o macroциclo em três períodos: Período Preparatório, Período Competitivo e Período Transitório. No nosso caso o período preparatório decorreu durante oito meses, o período competitivo teve a duração de dois meses e o período transitório realizou-se durante um mês (ver Figura 12).

O período preparatório iniciou-se com a realização de avaliações físicas, seguindo com seis semanas de treino. O principal objetivo foi aumentar a capacidade física e técnica individual, porque devido ao regulamento covid-19 os treinos tinham de ser realizados com o mínimo de contacto e procurar utilizar exercícios de grupos de dois atletas no máximo.

Após a evolução pela positiva da pandemia surgiu a possibilidade de os treinos voltarem a ser em grupo e aí já começámos a implementar o modelo de jogo, ainda sem competições e permitindo o mínimo de contacto. A meio do período preparatório foi realizado o segundo momento de avaliações físicas.

No segundo período, com a competição em curso, o objetivo foi de recorrer aos jogos para corrigir erros táticos, encarando este período como adaptação ao jogo, visto que as atletas não realizavam competição desde a época de 2019/2020.

No terceiro período já com o regresso à normalidade, ainda em dúvida, decidimos realizar um trabalho introdutório para a época de 2021/2022, neste período realizou-se o terceiro momento de avaliação física.

O período pré-competitivo iniciou-se no mesociclo de setembro, no dia 7, e terminou no mesociclo de maio de 2021, no dia 15. Contabilizaram-se vinte e dois microciclos semanais com sessenta e seis Unidades de Treino (UT) e sete Treinos Online. O período competitivo iniciou-se com o primeiro jogo oficial da temporada, no dia 23 de maio e terminou com o último jogo, no dia 27 de junho. Este período foi constituído por seis microciclos, totalizando dezoito UT e seis jogos oficiais. O período transitório iniciou-se no dia 28 de junho, após o fim do campeonato, e terminou no dia 24 de julho. Este período esteve estruturado em cinco microciclos, num total de quinze UT e dos treinos de seleção regional.



Figura 12 - Macroциclo Iniciadas 2020-2021.

2.3. Mesociclo

O mesociclo é caracterizado por representar quatro microciclos de treino, correspondendo a um mês, incluindo doze unidades de treino. A sua função é de formar uma fase completa do processo de treino, podendo representar microciclos de diferentes tipos, ganhando diversas particularidades tipológicas em função dos momentos do macrociclo em que se inserem (Cunha, 2016).

2.4. Microciclo

Na equipa de iniciadas o microciclo representa uma semana de treino, correspondendo a três UT.

Segundo Cunha (2016), o conjunto de algumas unidades de treino em sintonia com os períodos de recuperação, formam um fragmento relativamente unido, com carácter de repetibilidade, do processo de treino.

A estrutura do microciclo depende, em grande medida, da sua localização no sistema geral da articulação das várias fases do processo de treino. Algumas das características dos microciclos mudam regularmente de orientação, segundo as fases e os períodos que compõem a época de treino (Cunha, 2016).

2.5. Unidade de Treino

A estrutura das unidades de treino nas iniciadas era caracterizada por quatro partes: introdutória, preparatória, fundamental e final. De acordo com Cunha (2016), não podemos treinar tudo ao mesmo tempo, nem com igual grau de importância, a determinação dos temas e tarefas é o primeiro aspeto importante a considerar devendo fazer-se escolhas e decidir o que é fundamental, delimitando claramente os conteúdos e os temas da sessão.

2.5.1. Parte Introdutória

Nas iniciadas, a parte introdutória representava o momento da chegada dos atletas com a presença do treinador e explicação dos objetivos e dos exercícios com um máximo de 5 minutos (Cunha, 2016). Esta parte foi semelhante durante toda a época desportiva.

2.5.2. Parte Preparatória

A parte preparatória dos treinos representa a ativação funcional, de modo a preparar o organismo para a atividade que se vai desenvolver. Nesta parte está presente também algum trabalho coordenativo e de desenvolvimento de algumas capacidades condicionais (Cunha, 2016). No escalão das Iniciadas, a ativação funcional em treino era normalmente realizada com passes dinâmicos em grupos de duas, com rotação dos membros e articulações, trabalho

de coordenação, força e sprint. O aquecimento das GR era realizado pelas atletas de campo, posicionadas em duas ou três filas, com a execução dos remates para as mãos, para cima, para baixo e a meia altura. Nos jogos era mais individualizado, com e sem bola, com rotação de membros superiores e inferiores e das articulações, com passes curtos e longos, com trabalho de força, de sprint e remates de posto específico. O aquecimento das GR era de forma igual ao executado em treino. Com uma duração variável de dez a quinze minutos e em jogos com uma duração de vinte a vinte e cinco minutos.

2.5.3. Parte Fundamental

Nesta parte do treino encontram-se todos os exercícios fundamentais para a aprendizagem da tática de jogo e para aperfeiçoamento de gestos técnicos e capacidades individuais, quer de defesa quer de ataque. É a parte onde estão presentes todas as tarefas que exijam grande qualidade de execução de movimentos e concentração (Cunha, 2016). Esta fase ocupa a maior parte do tempo de treino, entre quarenta e quarenta e cinco minutos.

2.5.4. Parte Final

A parte final tem como característica a redução progressiva da atividade com exercícios de baixa intensidade. No nosso caso, estavam inseridos nesta fase os exercícios destinados aos alongamentos para favorecer uma boa recuperação das atletas para a sessão seguinte (Cunha, 2016) e à palestra final com o objetivo de refletir sobre o treino e efetuar uma pequena introdução acerca do treino seguinte. Esta parte foi idêntica ao longo da época variando em tempo cerca de cinco a dez minutos.

VI – Atividades Desenvolvidas

1. Atividades desenvolvidas

Neste ponto pretende-se descrever todas as atividades realizadas ao longo do estágio, na equipa de iniciadas e juvenis do ALA. Nomeadamente os registos de treino, os treinos realizados por mim, a análise de vídeo do treino, a bateria de testes utilizada na realização de testes físicos, o dossier de equipa, os planos de treino de GR e os treinos em ginásio para Juvenis e por último o projeto de investigação também desenvolvido.

1.1. Apresentação

No dia 24 de agosto de 2021 dei início ao meu estágio no ALA, tendo sido bem-recebido pelo Tutor de estágio, o Professor João Alves (Treinador da Equipa de Juniores Masculinos) e pelo Professor Eugénio Bartolomeu (Coordenador de Formação do ALA), que me apresentou os treinadores Carlos Neiva, *Mastercoach*, (treinador principal das Senhores Femininas e treinador adjunto de Juvenis), a treinadora Soraia Peste, grau II, treinadora das Juvenis Femininas e Iniciadas Femininas, o Presidente do Clube, Paulo Elísio, o Secretario/dirigente das Seniores, Francisco Gamelas, as dirigentes das juvenis, Carla Pereira e Eunice Macedo e por ultimo as Atletas.

Nesta reunião fui apresentado como treinador estagiário a acompanhar a treinadora Soraia Peste, tendo ficado definido que eu iria auxiliar nos treinos das juvenis e também iria exercer funções como Treinador-Adjunto no escalão de Iniciadas, que iria executar os planos de treino de GR (Juvenis) e de iniciadas quando fosse necessário, e que iria ficar responsável (tal como a minha colega Bruna) pela parte da introdução ao ginásio das juvenis.

No dia 08 de setembro de 2021 foi realizada a apresentação da equipa técnica que é a mesma da equipa de juvenis, dos estagiários, dos dirigentes (Paulo Páscoa e Ricardo Gonçalves) e das atletas aos restantes membros da equipa de Infantis B e de Minis, que desde logo me deram as boas-vindas e me desejaram votos de um bom trabalho. Durante a semana fui conhecendo as instalações desportivas, o material existente no clube e os restantes treinadores de cada escalão.

A minha integração junto do grupo de trabalho ocorreu de forma gradual, com a primeira semana destinada ao conhecimento de todo o *staff*, de atletas, dos pavilhões e do material disponível, bem como do horário de estágio e de adaptação à forma de trabalho do clube.

1.2. Estágio Iniciadas

Nesta fase do meu estágio, o objetivo foi o de efetuar o registo do treino e jogo, executar os planos de treino à quinta-feira, efetuar os testes físicos, participar e intervir ativamente no treino, elaborar o dossier de equipa, preencher as fichas de atleta e desenvolver o projeto de investigação científica no clube, no âmbito do meu estágio.

De acordo com a informação acima descrita, eu acompanhei a equipa durante toda a época, quer em treino quer em jogos oficiais, liderei quarenta e seis treinos, realizei a minha bateria de testes, complementando-a com os testes obrigatórios do clube em três momentos, contudo um dos momentos ficou incompleto devido à ausência de atletas nos treinos e tendo em consideração a situação pandémica existente, foi opção da equipa técnica, em conjunto com a coordenação do clube, a não realização das fichas de observação de jogos, tendo em conta o número muito reduzido de jogos realizados.

1.3. Treinos Iniciadas

Neste ponto encontra-se os registos dos treinos, as tarefas que eu tinha de desenvolver no treino e alguns exemplos de plano de treino de pré-época, planos de treino online, planos de treino durante a época e no período transitório.

A equipa de Iniciadas realizou os treinos às segundas-feiras no campo exterior do pavilhão Alavarium, entre as 19h00 e as 20h30, às quintas-feiras no pavilhão da Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Aradas, entre as 18h50 e as 20h15 e ao sábado no pavilhão do Alavarium, das 09h30 até às 11h00.

Inicialmente ficou definido que seria eu a liderar os treinos de quinta-feira e quando fosse solicitado pela treinadora Soraia, com o auxílio da minha colega Bruna Martins, bem como na equipa de Juvenis seria eu a elaborar os planos de treino de GR.

Nos treinos, as diferentes tarefas a desempenhar eram: organizar estações de desenvolvimento/promoção das capacidades físicas, emitir feedbacks controlados e corretos, auxiliar de forma autónoma e quando era solicitado, analisar os treinos e as ações do treinador, desempenhar as funções de árbitro quando se realizava jogo formal, “formar” equipas equilibradas, emitir algumas ideias/sugestões para a realização dos exercícios, liderar a realização de alguns exercícios no treino ou colocar variantes nos mesmos e o mais importante, estabelecer ordem/disciplina, respeito e servir de referência/modelo. O registo de treinos inicialmente era realizado em papel, escrito por mim, enquanto estavam a ser explicados e exemplificados, posteriormente em conversa com a treinadora principal surgiu a ideia de realizar os registos em modo fotográfico, ao dossier da treinadora principal, de forma a poupar tempo e melhorar a minha prestação e colaboração no treino.

Com o decurso do tempo, acompanhando a treinadora, pode-se afirmar que planeia antecipadamente os treinos, tem um conjunto de ideias de treino muito próprias, dando ênfase a situações jogadas para exploração do erro, é exigente, corretiva apresentando sempre a melhor opção, muito do trabalho que utiliza contempla jogo construtivo e organizado, usa constantes *feedback's* interrogativos, negativos e por vezes positivos, procura impor-se no treino face a más condutas, procura que os atletas desenvolvam a tomada de decisão e autonomia.

Foram sessenta e seis, os treinos realizados em pré-época (Figura 13) e os exercícios realizados foram de acordo com as normas da Direção Geral de Saúde (DGS), com o mínimo de contacto possível entre as atletas, com a parte física e técnica a dominar o treino. Os exercícios mais utilizados foram: abdominais executados de variadas formas, flexões com dois níveis de dificuldade, agachamentos e lounques com e sem pesos, exercícios de sprint e resistência, exercícios de técnica de remate, de passe e de finta, exercícios de coordenação e exercícios de posto específico.

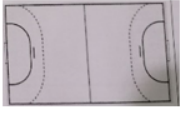

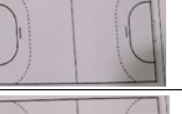

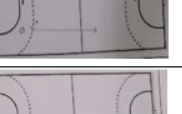
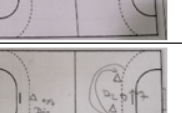
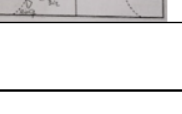
Passe e Ocu. Espaço	Material	Data	18-09-2020	Tempo	1h	Escalão	Iniciadas	interior		
		Exercícios			T	Conteúdo				
16:55		Receção das Atletas			05'	Palestra inicial				
17:00 17:05	2 bolas p/cada	alongamentos + ativação funcional			05'	rotação de membros com 2 bolas + 1 bola a driblar a outra na mão simular remate + 1 bola nos pés e a outra na mão + driblar as duas bolas				
17:05 17:15	20 cones	2 equipas em fila, virar cones			10'	metade virados para cima outra metade virada para baixo. 30 seg. para o exercicio ganha quem tiver mais cones no seu lado				
17:15 17:20	1 bola para cada	aquecimento de GR			05'	2 filas aquecer GR para cima para baixo e meia altura				
17:20 17:35	bolas nos laterais	trabalho de passe grupos de 3			15'	passe em progressão com 3 filas primeira aos 9 metros remata, criss cross e com cruzamentos. Quem falha o remate realiza 5 saltos com joelhos ao peito				
17:35 17:50	bolas meio campo	grupos de 2 meio campo			15'	sentadas, ao apito tentam disputar a bola, ao conseguir escolhe um dos lados para atacar a baliza e rematar. Variante: deitar, agarrar a bola ao mesmo tempo.				
17:50 18:10	1 bola	Trabalho de Remate e mudança de direção			20'	aplicar o exercicio anterior e relembrar as tecnicas de defesa aprendidas.				
18:10 18:15	alongamentos e palestra final.									

Figura 13 - Plano de Treino Pré-época.

Os treinos efetuados *online*, foram sete e foram realizados na quarentena, imediatamente a seguir aos períodos de Natal e Ano Novo. O objetivo foi simplesmente recuperar e manter a condição física geral (Figura 14). Foram utilizados alguns planos de treino disponibilizados publicamente pela nossa colega Liliana, contemplando normalmente os grupos musculares mais solicitados na nossa modalidade.

Treino de Pernas e Abdominal						
Material: colchão						
Descanso de 30s entre rondas, sem descanso entre os exercícios, realizar primeiro o treino de pernas e no fim das 4 rondas o de abdominal						
Aquecimento 3x30 polichinelos + skipping alto e calcanhares ao rabo						
4x40	Agachamento com abdução de perna					
4x10	Agachamento com lunge, conta 1 quando volta ao agachamento normal					
4x15+15	15 kick back, 15 para cá					
descanso 30 segundos antes de iniciar os abdominais						
4x12	Elevação da Anca bilateral e unilateral 2x com cada perna, conta 1 quando volta a elevação normal					
4x20	prancha com elevação de perna					
40s+40s	prancha lateral com perna isométrica					

Figura 14 - Plano de Treino Online (Quarentena).

Os treinos realizados no período competitivo (Figura 15) foram dezoito e o foco principal foi corrigir erros e consolidar o que fora ensinado a nível da tática de jogo e da técnica individual. Foram utilizados exercícios específicos de 3:3 e exercícios específicos de ataque, contra-ataque e defesa.

Trabalho 3:3	Material	Data	31-05-2021	Tempo	1h	Escalão	Iniciadas	interior
		Exercícios			T	Conteúdo		
18:55 19:00		Receção das Atletas			05'	Palestra inicial		
19:00 19:05		corrida á volta do campo			05'	corrida á volta do campo		
19:05 19:10	1 bola para cada	aquecimento dinamico			05'	com bola em drible aquecer braços e pernas.		
19:10 19:20	1 bola para cada	jogo bola ao quintal + jogo de tabelas			10'	quem marca ponto continua, tabela pequena 2 pontos tabela grande 1 ponto		
19:20 19:25	1 bola para cada	aquecimento de GR			05'	remata corre ao meio apanha a bola. Aquecer mãos, cima, baixo e meia altura.		
19:25 19:40/45	bolas nos laterais	Exercício de remate pontalateral			10' - 15'	pontas sem bola, laterais com duas bolas, passa ao ponta para rematar, passa e recebe do ponta para rematar, fica a defender para finta ou bloco, defesa sai em contra ataque.		
19:45/40 19:55	bolas nas 3 filas	exercício de remates com 3 filas a atacar, central e laterais. Remates após cruzamento.			10' - 15'	procurar trajetórias largas direcionadas para a baliza, cruzar para abrir espaço e rematar de fora dos 9.		
19:55 20:10	1 bola	Jogo 6x6 sistema 3:3			15'	aplicar o exercício anterior e relembrar as técnicas de defesa aprendidas.		
20:10 20:15	alongamentos, falar sobre quinta feira.							

Figura 15 - Plano de Treino Competição.

No período transitório (Figura 16) foram quinze os treinos realizados. O objetivo era de preparação para a época seguinte com exercícios mais técnicos nomeadamente para passe e remate por posição, em ataque organizado, em contra-ataque.

Trabalho técnica	Material	Data	10-06-2021	Tempo	1h	Escalão	Iniciadas	interior
		Exercícios			T	Conteúdo		
09:55 10:00		Receção das atletas			05'	Palestra Inicial		
10:00 10:05		corrida á volta do campo com 2 bolas nas mãos e cotovelos levantados			05'	corrida á volta do campo		
10:05 10:10	1 bola para cada grupo	aquecimento dinamico			05'	com bola em drible aquecer braços e pernas.		
10:10 10:25	1 bola para cada grupo	exercício de passe			15'	receber e passar em movimento, trabalhar o gesto tecnico de passe. Quem falha 5 burpies		
10:25 10:30	1 bola para cada	aquecimento de GR			05'	escada de agilidade + remate corre ao meio apanha a bola. Aquecer mãos, cima, baixo e meia altura.		
10:30 10:45	todas as atletas com bola	exercício de remates por posição. 3 a 4x			15'	todas as atletas por posição. Central sai em drible, recebe a bola da ponta e passa para rematar, o mesmo para a lateral, no outro lado igual, passa ao pivot e remata em ultimo.		
10:45 11:10	bola no central, cones azuis e cinalizadores pequenos	exercício de remate por posição com circulação de bola. Bolas no central			25'	começa a decalage, receber e passar em movimento atacando a baliza e ultrapassando os cones azuis, remata ao apito, começando numa das pontas e acabando no pivot. quando existe um remate o central de fora está a começar a decalage e a espera de um novo apito para remate. os laterais têm um cinalizador pequeno mais a trás obrigando-os a fazer uma trajetoria larga e rematar aos 9. Variante: central manda no exercício obrigando-o a falar alto e a ter comunicação no jogo		
11:10 11:20	remates com mudança de direção. Ultimas reflexões e avisos para o resto da semana + grito							

Figura 16 - Plano de Treino período transitório.

1.3.1. Planos de Treino Iniciadas

Neste ponto encontram-se descritos os treinos por mim realizados na equipa de iniciadas. Liderei um total de quarenta e seis treinos nesta época de 2020/2021, dos quais vinte e oito foram realizados no período de pré-época, seis foram treinos *online*, sete treinos foram realizados no período de competição e cinco foram realizados no período transitório. Todos os treinos foram realizados em conformidade com a treinadora principal, utilizando os mesmos métodos, a mesma estrutura e as mesmas ideias. Os planos também estavam sujeitos a alterações por parte da treinadora principal.

Nos planos de treino por mim elaborados, os exercícios utilizados foram:

Para ativação funcional:

- Passes dinâmicos dois a dois com rotação de membros superiores, elevação de joelhos e de calcanhares atrás, exercício com sprint e apanhar a bola de várias posições;
- Estimulação muscular, coordenação e reação com flexões, abdominais, saltos de joelhos ao peito, *burpies*, troca pés de várias maneiras, *skipping* alto e baixo, com reação ao apito para sair em *sprint*;
- Jogos pré-desportivos.

Na parte principal:

- Bola ao quintal
 - Os atletas encontravam-se divididos em duas equipas, competindo no campo de minis de 5, realizando passes entre si tentando colocar a bola no chão, depois da linha final da equipa adversária (Variantes: não há passe ao mesmo atleta; só passe picado; só passe de peito; reduzir os passos com bola para 2; não há drible).
- Bola ao capitão
 - Os atletas estão divididos em duas equipas que competem entre si, quem ganha a posse de bola tem de jogar com o capitão que se encontra no meio-campo, após o passe tem de acontecer uma desmarcação para seguir o jogo em ataque à baliza (Variantes: se a bola for ganha pela equipa que está a defender, em recuperação sem falta a equipa ganha logo um golo e tem a possibilidade de fazer ataque para marcar mais um).

- Jogo Multibalizas
 - Os atletas divididos em duas equipas, trocam a bola entre si, sem drible e com várias balizas para marcar ponto, se a baliza estiver defendida não podem marcar, têm de rodar a bola para outra baliza.
- Jogo do quadrado
 - Os atletas estavam divididos em cada ponta do quadrado, o objetivo era passar a bola para a direita e seguir a bola, receber e passar em movimento, com os pés orientados para a frente (Variantes: passe na diagonal, passa para a direita e corre para a esquerda, duas bolas e passar na diagonal).
- Jogo de posse de bola
 - Jogo dinâmico de posse de bola com duas equipas e duas bolas, uma em cada equipa, tentar não perder a bola. Faz ponto quem realizar dez passes, aos três pontos existe consequência.
- Jogo dos dez passes
 - Os atletas estavam divididos em duas equipas. A equipa em posse de bola, se realizasse dez passes ganhava um ponto e a outra equipa sofria uma consequência de carga física.
- *Speed Handball*
 - Os atletas eram divididos em quatro equipas, duas equipas encontram-se dentro de campo e as outras duas preparadas para entrar. As que estão dentro de campo jogam entre si, quando há um remate a equipa que o sofreu sai e do lado que sair entra a equipa que está de fora (Variantes: não rematar duas vezes para o mesmo sítio; sem passe picado; central pedir entradas).
- Jogo Formal HxH
 - Os atletas divididos em equipas de sete elementos, competem entre si, defendem em HxH, sofrendo três golos troca com a equipa de fora (a bola tem de chegar aos pontas).
- Jogo Formal 3:3
 - Os atletas divididos em equipas de sete elementos, competem entre si, defendem em 3:3, procurando realizar uma boa *décalage*, atacando o espaço procurando situações de superioridade e de 1x1 com finta. (variante: introduzir transição e ataque ao 5:1).

- Exercício de passe dois a dois
 - Grupos de dois elementos com bola, ao apito do treinador afastar um passo para trás, procurar receber e passar sempre em movimento;
 - Os atletas formavam grupos de dois com uma bola, deslocando-se em corrida à volta do campo e a realizar passes entre si;
 - Passes no campo todo, chega aos nove afasta para a lateral, na vinda passe longo de lateral a lateral. (variante: grupos de três elementos sem passe longo);
 - 6x6 em defesa 3:3 realizar passes rápidos perto dos nove metros com um obstáculo para contornar, recebendo a bola atrás do obstáculo e passando a frente fazendo a *décalage*, ao apito após realizarem oito passes têm de conseguir rematar à baliza.
- Exercício de drible com multilateralidade e coordenação
 - Os atletas neste exercício realizavam drible com a mão direita e a mão esquerda. Ao som de um apito lançavam a bola ao ar, tendo de a agarrar de diferentes maneiras.
- Exercícios de coordenação, força e agilidade
 - Realização de flexões, abdominais, pranchas, escada de agilidade com coordenação dos membros superiores e realizar corrida lateral;
 - Coordenação na escada de agilidade com remate no banco sueco: na escada realizar 1º tesouras, 2º realizar dois apoios, 3º ir à frente e atrás na escada com saída em drible até ao banco, coloca o pé direito em cima do banco e trabalha a impulsão de remate com o pé esquerdo e vice-versa.
- Exercício de defesa 3:3 1ª linha defensiva
 - Uma fila de defesas e uma fila de atacantes, os atacantes com bola, começam de lateral esquerdo até ao lateral direito a atacar o espaço e a simular remate, a defesa defende o espaço e ataca o braço dominante (variante: introduzir três filas em cada zona defensiva e atacante) (variante avançada: introduzir só uma bola e passe no ataque);
 - Linha de três elementos a defender e três a atacar, o ataque procura atacar o espaço e passa a bola ou fintar e rematar, a defesa procura sair ao portador da bola e realizar ajudas defensivas fechando o espaço. (variante avançada: três pivots que só podem receber passes cruzados).

- Exercício de defesa 3:3 com as duas linhas de defesa
 - São colocados três cones por cada posição defensiva, em forma de triângulo, o movimento da bola inicia-se nos laterais e no central, realizam o exercício atacando o espaço e os defesas a sair ao portador da bola, parando o braço da bola e contactando com os atacantes, começa nos laterais e pontas e depois o central, rodam de posição sempre para a direita incluindo na defesa.
- Exercício de defesa 2x2 nas pontas e 3x3 no meio
 - No 3x3 procurar estar em defesa ativa e roubar bola, se a defesa tiver sucesso troca com o ataque, se o ataque tiver sucesso continua a atacar a atacar.
- Exercício posicional de defesa
 - Colocar-se em defesa 3:3, realizar movimento defensivo quando a bola está no lado esquerdo, ao centro e no lado direito. Ao apito sai em corrida para o lado do campo oposto e a equipa que defendeu passa a atacar.
- Exercício de transição defesa ataque
 - Bola começa no central, realizam passes até ao meio-campo, o central decide a que lateral vai passar a bola, o lateral que recebe ataca ao centro e cruza com o outro lateral, após cruzar, o lateral que fica sem bola entra a segundo pivot, o central após passar ao lateral desloca-se para o lado onde passou, após o cruzamento o lateral remata ou passa para o central, criando vantagem de 2x1 na ponta.
- Exercício de Contra-ataque
 - Os atletas estão dispostos em grupos de dois, um inicia com bola e outro sem. Passa a bola e segue-a, quem recebe deixa a bola no chão e corre para um sinalizador, fazendo um *zig-zag*. O atleta que deixa a bola no chão chegando ao último sinalizador realiza passe para o colega rematar, na volta trocam e quem começou com bola começa sem bola.
- Exercício de contra-ataque, 1x1 com remate
 - Os atletas encontram-se divididos nas pontas opostas do campo, ocorre um passe para o GR, o mesmo atleta volta a receber a bola no meio-campo rematando à baliza. Outro atacante inicia o contra-ataque e quem rematou terá de ir defendê-lo.

- Exercício de 1x1 na ponta
 - Após o ponta receber um passe do lateral o defesa tem de persuadir o atacante a rematar, fechando a linha de passe ao lateral e encurtando o espaço para rematar.
- Exercício de 2x1 na ponta
 - Tentar fazer golo, quem defende sai em contra-ataque no 1x1 com quem não rematou. Quem rematou fica a defender.
- Exercício de ataque 3x2 na ponta
 - Procurar defender a ponta como foi ensinado, circular a bola para arranjar espaço entre os defesas para rematar, espaço limitado até meio dos 9 metros.
- Exercício de ataque 3:3 2ª linha ofensiva
 - três a defender (de um lado e do outro do campo), três a atacar no meio-campo, quem ataca procura circular a bola, atacar o espaço e fintar para fazer golo, se a defesa recupera a bola sai em contra-ataque para o outro campo, recomeçando o exercício. Quem está no outro lado enquanto espera faz movimento defensivo, quem está de fora realiza reforço físico.
- Exercício de 1x1 com colunas de atletas nas pontas
 - Quem ganha a bola ataca uma das balizas. Tentar que o defesa tenha um pé sempre à frente e recuperar a bola no drible.
- Exercício de ataque 4x3
 - Começa com quatro a atacar e três a defender, o objetivo é atacar o espaço e criar superioridade para remate, quem remata sai e entra uma pessoa da coluna para a equipa que estava a defender fazer contra-ataque 4x3 (variante: passar a 5x4).
- Exercício de ataque 4x4 limitado nas laterais para atacar defesa 5:1
 - O ataque deve tentar perceber onde está o 1 (defesa avançado), realizar passes rápidos para rematar aos 9 metros em salto ou apoio. Com o pivot trabalhar o bloqueio para arranjar espaço tentando receber a bola e bloquear o 1 para os laterais rematarem. Se for golo a equipa que ataca continua a atacar se não for golo a equipa que ataca defende.
- Exercício de 5x3
 - Superioridade no ataque, com defesa nas pontas e no meio, o defesa do meio tem de ajudar ambas as pontas, o ataque só pode rematar em situação de 2x1 na ponta e o central só pode rematar se não estiver ninguém na sua frente.

- Exercício de circulação de bola em ataque 5x4
 - cinco a atacar e quatro a defender com espaços pequenos marcados por cones, a equipa que ataca circula a bola rapidamente e bem, procurando criar espaços na defesa, só podem rematar no espaço dos cones quando ninguém estiver a defender.
- Exercício de 1x0 nas pontas, no pivot e 4x3 no meio
 - Exercício começa na ponta com bola, passa ao lateral, lateral ataca e passa para a ponta rematar, faz o mesmo na outra ponta e começa o exercício de 4x3 no meio com passe ao pivot para rematar, após remate os pontas saem em contra-ataque. Variante do 4x4 podem passar o defesa e rematar ou passar ao pivot que fica para atacar.
- Exercício de remate em momento 0
 - Formam-se três filas, duas nas laterais e uma no meio, realizam exercícios de coordenação na escada de agilidade e o momento 0 com um obstáculo para fintar e rematar à baliza (variante: colocar defesa passivo ou variante avançada: colocar defesa ativo).
- Exercício de remates Ponta-Lateral
 - Os atletas estão divididos em duas filas, uma na zona de ponta e outra na zona de lateral, realizam passe e remate à baliza de cada uma das zonas.
- Exercício de remate por posição
 - Remates de ponta (PT) + lateral (LT) e central, fora dos 9 metros com defesa de lateral e central (CT), LT passe para PT remata, PT (fila) passa a LT remate fora 9 metros, LT (fila) passa a central remate fora, CT (fila) passa LT, LT (fila) passa para ponta que remata, PT (fila) passa para LT que remata e começa o exercício de novo. Laterais ficam 2x (1passe e 1remate);
 - Todas as atletas por posição. Central sai em drible, recebe a bola da ponta e passa para rematar, o mesmo para a lateral, no outro lado igual, passa ao pivot e remata em último;
 - Começa a *décalage*, receber e passar em movimento atacando a baliza e ultrapassando os cones azuis, remata ao som do apito, começando numa das pontas e acabando no pivot. Quando existe um remate o central de fora está a começar a *décalage* e à espera de um novo apito para remate. Os laterais têm um sinalizador pequeno mais atrás obrigando-os a fazer uma trajetória larga e rematar aos 9 metros (Variante: central manda no exercício, obrigando-o a falar alto e a realizar comunicação no jogo).

- Exercício de técnica de remate
 - 1º laterais e central. 2º pontas e pivot. cinco remates por cada atleta em todas as posições: zona lateral: escada com obstáculo e cadeira com agachamento. Zona central banco + agachamento. Ponta com obstáculo, pivot deslocamento com recepção e remate.
- Exercício de remate Volta ao Mundo
 - Todos começam na ponta ao marcar golo avançam de posição, até chegar aos 7 metros. O primeiro a chegar ganha o jogo, a partir dos 7 metros conta-se de dois em dois para fazer uma consequência.
- Circuito técnico
 - As atletas estão com bola na ponta, começam com passe e recepção em movimento em direção à estação de drible, depois voltam a passar e receber em movimento para realizar a passada em cones com estacas e uma altura inclinada, fazendo remate à baliza, segue com a bola para realizar deslocamentos defensivos até à estação de salto, onde se coloca em cima de um bloco pequeno saltando para o chão e de seguida para o bloco maior, depois passa para a estação de finta com um defesa, remata corre ao meio campo para agarrar outra bola partindo para a segunda estação de finta, remata a baliza e vai para a primeira estação de defesa, quem esta na primeira estação de defesa vai para a segunda e só depois vai para a fila.
- Circuito variado de cinco estações
 - Fazemos 5 grupos sendo que um grupo é de Guarda-Redes (GR), na primeira estação estão quatro cores no meio-campo onde o jogador tem de decorar uma sequência de cores (4,5 ou 6) e sair em drible para rematar. Na baliza estão outras quatro cores onde ao ser verbaliza uma das cores, o jogador e o GR tem de defender para o local dessa cor. A segunda estação de GR engloba exercícios de na escada de agilidade numa lateral da baliza e na outra lateral realizam-se exercícios nos cones, todos os exercícios ligados aos movimentos técnicos de GR. Na terceira estação os atletas estão a fazer passes à parede sem parar, na quarta estação os atletas realizam *lounges* de lateral a lateral e na quinta estação treinam impulsão de remate.
- Circuito físico
 - Bloco físico de quatro estações. Trinta segundos cada + trinta segundos de descanso, três repetições: 1º agachamento com bola nos braços, braços esticados; 2º abdominais com a bola presa no meio dos joelhos; 3º super-

homem bola nas mãos; 4º exercício flexões de joelhos, com bola num dos lados.

- Circuito físico nº2
 - Bloco físico de quatro estações. Trinta segundos cada + vinte segundos de descanso, três repetições: 1º *jumping jak*; 2º *burpies*; 3º *lounge*; 4º rotação de ombros durante vinte segundos para frente e vinte segundos para trás.
- Circuito físico quarentena para costas
 - Com aquecimento de 3x30 polichinelos + *skipping* alto e calcanhares aos glúteos, 5x20 remada baixa, 5x15 prancha frontal com remada; 5x15 *swimming* bruços; 5x12+12 *superman* de joelhos; 5x20 *pull over*.
- Circuito físico quarentena para costas nº2
 - Com aquecimento de 3x30 polichinelos + *skipping* alto e calcanhares aos glúteos, 4x15 remada baixa com garrafão de cinco litros e toalha, 5x10+10 remada unilateral, 4x20 *pull down* com toalha, 4x15+10 *superman* e aguentar na posição elevada, 4x20 *swimming*.
- Circuito físico quarentena para braços
 - Com aquecimento de 3x30 polichinelos + *skipping* alto e calcanhares aos glúteos, 5x15 flexões na parede com palmas, 5x4+4 cada mão flexão desnivelada na mão, 5x10 flexão e tocar no ombro, 5x20 aberturas com garrafa de 1500ml, 5x15 supino com garrafão.
- Circuitos físico quarentena para glúteos
 - Com aquecimento de 3x30 polichinelos + *skipping* alto e calcanhares aos glúteos, 3x10 glúteos de 3 apoios com a perna dobrada, 3x10 (mesma coisa e esticar a perna no final), 3x20 *kneeling hip thrust*, 1º perna direita e depois esquerda, descansa 1 minuto e 3x10 glúteos com perna esticada, 3x10 glúteos com perna esticada e cruzar a trás, 3x20 elevação da anca, 1º com a direita e depois com a esquerda, descansa um minuto e 3x20 segundos glúteo isométrico perna esticada, 3x10 abdução da perna com 3 apoios, 3x20 abdução lateral da perna em posição deitada, 1º com a direita e depois com a esquerda.
- Circuito físico quarentena para pernas e abdominal
 - Com aquecimento de 3x30 polichinelos + *skipping* alto e calcanhares aos glúteos, 4x40 agachamentos com abdução de perna, 4x10 agachamento com *lounge* lateral para cada lado, 4x15+15 *lounge* com *kick back* para cada perna, descanso de 30 segundos, 4x12 elevação de anca unilateral e bilateral, 4x20 prancha com elevação de perna, 40s+40s prancha lateral + isométrica.

- Circuito físico quarentena misto
 - Com aquecimento de 3x30 polichinelos + *skiping* alto e calcanhares aos glúteos, 3x40 agachamentos com abdução de perna, 3x15 prancha frontal com remada, 3x20 abdominal a esticar pernas, 3x4+4 cada mão flexão desnivelada na mão, 3x15+10 *superman* e aguentar na posição elevada, 3x12 elevação de anca unilateral e bilateral, 3x10 flexão e tocar no ombro, 3x20 *swimming*, 3x20 prancha e toca no pé contrário, 3x20 *pull over*.
- Liga de 7 metros
 - Os atletas estão em fila atrás da linha de 9 metros, com uma bola cada e com um atleta na linha de 7 metros, ao som do apito remata à baliza, realiza-se competição entre todos e quem falha arruma o material.
- Séries de 10
 - Entre os intervalos de exercícios realiza-se sempre série de dez, com todos a realizarem 2 *sprints*, 10 saltos de joelhos ao peito, 10 abdominais, 10 flexões, 1 minuto de prancha.

Na Parte Final do treino normalmente escolhia-se uma atleta para demonstrar os alongamentos desde a cabeça aos pés, todas as outras atletas estavam em posição de meia-lua para visualizarem a atleta a demonstrar o que era solicitado e para estarem atentas ao que o treinador dizia.

1.4. Análise de Vídeo de Treino

A análise de vídeo é referente ao modelo de jogo ensinado/treinado, o 3:3 e tem como objetivo detetar erros cruciais do sistema de jogo e corrigi-los, com intuito de durante a reunião de equipa, mostrar-se o vídeo e explicar-se as incorreções encontradas. Neste vídeo foram encontrados seis erros que podem ser observados nas Figuras 17 a 23.

Na Figura 17 podemos observar que a defesa da central não está alinhada com a sua opositora direta, não tem qualquer visão sobre a atacante e tem os pés paralelos, se existir um passe rápido para a central, a defesa não a conseguirá acompanhar. A pivot está a ser mal defendida, permitindo que possa receber perto da baliza. A lateral esquerda está mal posicionada, não fazendo a continuação da linha de três da frente de defesa.



Figura 17 - Erro nº1.

Na Figura 18 podemos observar que a defesa da lateral saiu para ajudar a defesa da central quando não era necessário, que a defesa da ponta não está a encurtar o espaço de remate da lateral e a pivot continua a ser mal defendida. A defesa da lateral esquerda e a respetiva ponta estão bem colocadas.

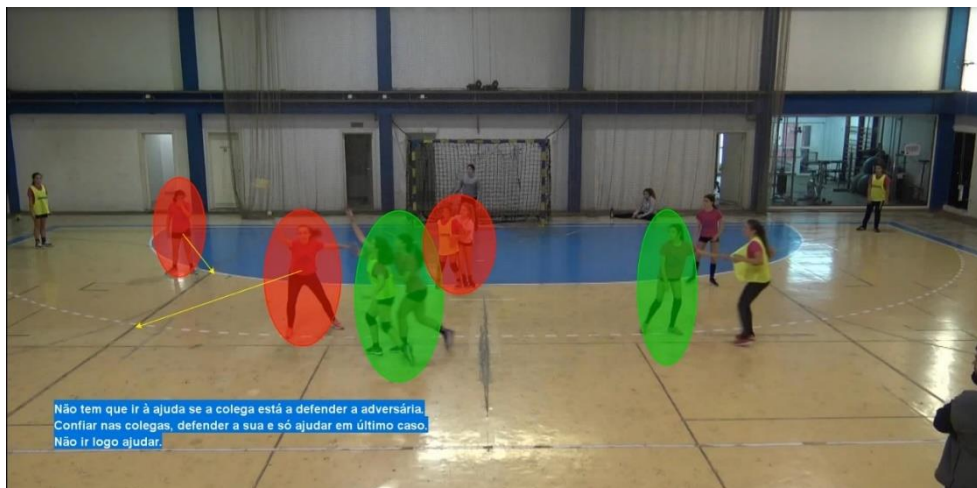


Figura 18 - Erro nº2.

Na Figura 19 encontramos outros problemas como é o caso do olhar dirigido para o lado da bola e a ocupação do espaço da defesa, observa-se que a defesa da lateral direita não está a ocupar o espaço adequado nem a olhar para a bola, o que poderá resultar numa entrada rápida da central com a bola.



Figura 19 - Erro nº3.

Na Figura 20 encontramos como erros os pés paralelos das defesas da lateral e da ponta direitas e a saída muito cedo para ajuda da defesa da central, deixando espaço para a central receber a bola e atacar.

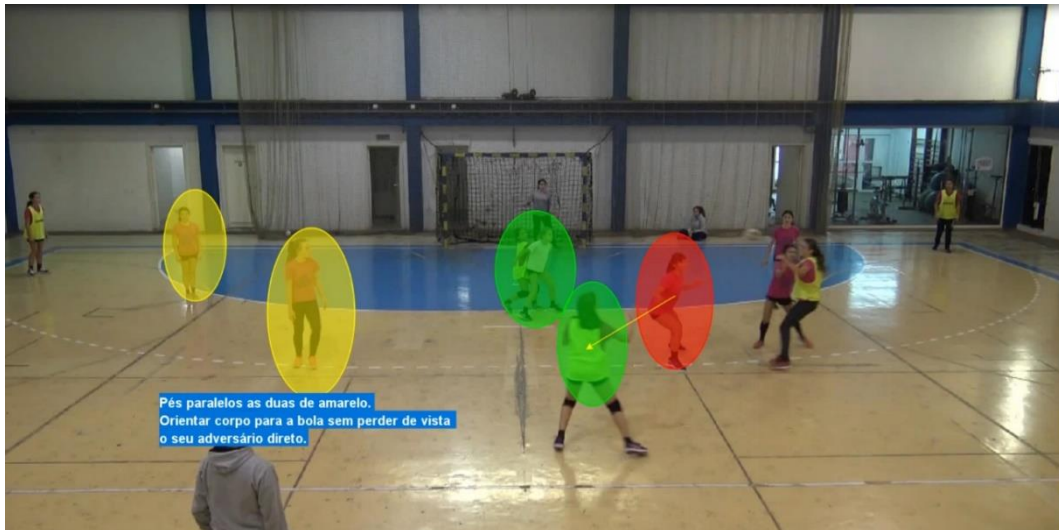


Figura 20 - Erro nº4.

Na figura 21 encontramos o erro da defesa da central que foi ultrapassada e não existiu ajuda da defesa da lateral, se algumas vezes as ajudas eram realizadas muito cedo, neste caso nem foi realizada.



Figura 21 - Erro nº5.

Na Figura 22 observamos uma vantagem ganha pela central, a falta de ajuda da defesa da lateral e o espaço mal encurtado da defesa da ponta. A defesa para além da vantagem que deu ao ataque, permitiu que esta ainda tivesse uma situação de 3x2 com enorme espaçamento entre as defesas.



Figura 22 - Erro nº6.

A Figura 23 é um exemplo de uma defesa bem conseguida com as linhas bem definidas, com os espaços encurtados, com observação da bola e do opositor direto, com os pés a condicionar o atacante e com postura ativa de defesa. Deste modo dificultamos a ação do ataque e procuramos recuperar a bola.

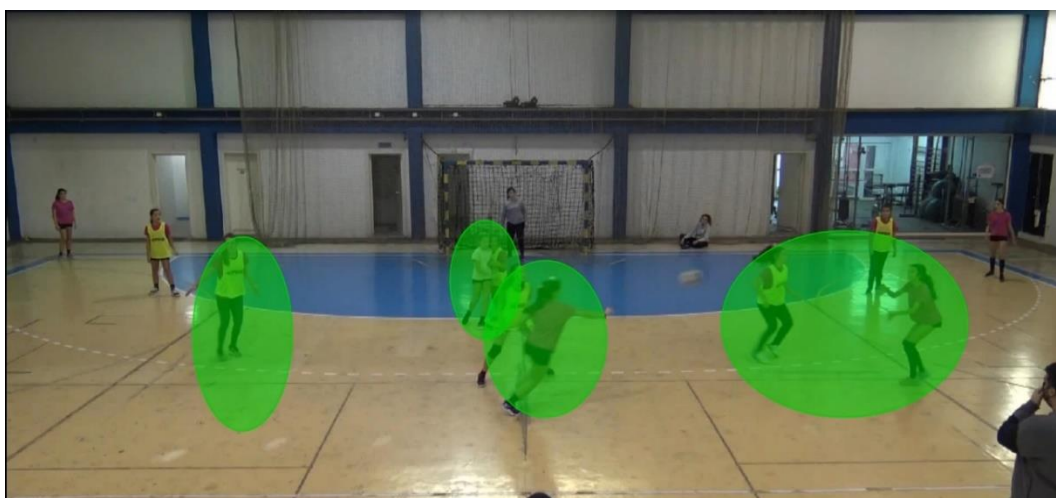


Figura 23 - Sem Erros.

1.5. Jogos

Inicialmente o que estava definido era realizar a análise dos jogos com utilização de fichas/grelhas de análise e realizar algumas observações de vídeo. Após a evolução pandémica e o retrocesso da normalidade a nível desportivo, decidimos que não era possível realizar este trabalho, mesmo com a introdução da prova de final de época, visto que os objetivos iam ser diferentes, os objetivos dessa prova foram de diversão e de adaptação ao campeonato. Como só iriam ser realizados seis jogos, decidiu-se que não se realizaria a análise dos jogos nem em formato de vídeo nem em papel (fichas/grelhas de observação).

1.6. Testes Antropométricos, Técnicos, Táticos, Físicos, Psicológicos e *Bio-banding*

Neste ponto pretende-se referir quais os testes realizados na equipa de Iniciadas. Para a realização destes testes foi elaborada uma ficha de autorização que se entregou aos pais dos atletas (Anexo 2). Apresentam-se ainda os dados obtidos e a sua análise através da visualização de gráficos.

Foram efetuados três momentos de avaliação. A primeira avaliação realizou-se no dia 09 de setembro de 2020, a segunda avaliação no dia 07 de janeiro de 2021 e a terceira avaliação no dia 15 de julho de 2021. De referir que a segunda avaliação não foi posteriormente considerada para a análise devido à falta de comparência de muitas atletas nesta semana de testes, semana em que se iniciou o período de confinamento obrigatório, que veio inviabilizar por completo a conclusão desta avaliação.

1.6.1. Teste Antropométricos

A avaliação antropométrica realizada teve como objetivo registar valores de: Altura, Envergadura, Diâmetro Palmar e Massa Corporal (massa magra, massa gorda, % de líquidos corporais, % de massa muscular e massa óssea), tendo-se utilizado a balança Beuer BG39.

1.6.2. Teste Técnico

A avaliação das habilidades motoras específicas no Andebol pode ser efetuada de acordo com um teste elaborado por Maldonado (1989), que consiste na realização de um circuito técnico no menor tempo possível.

- Para iniciar as estações toca com a mão num sinalizador.
- O jogador parte do poste da baliza mais próximo da primeira prova, desloca-se em *drible/sprint*, contornando os cones, pode realizar o drible como quiser, se tocar nos cones ou falhar algum, repete o exercício.

- Chega ao meio-campo, realiza passe de peito em corrida e a respetiva receção, se falhar o passe ou a receção retorna ao meio-campo.
- Após a receção realizar remate à baliza, se falhar a baliza ou cometer alguma infração acrescenta-se 10 segundos, se for golo não acontece nada, se conseguir ao rematar acertar nos sinalizadores, desconta-se 5 segundos.
- Após o remate, sem bola, realiza recuperação defensiva, na escada de agilidade realiza tesouras, caso pise a escada ou falhe uma janela, repete o exercício.
- Deslocamentos laterais, tem de tocar com a mão nos sinalizadores, se não tocar ou realizar corrida em vez de deslocamentos, repete o exercício.
- Equilíbrio no banco sueco, banco virado ao contrário, se realizar um apoio fora ou cair, repete o exercício.
- Para finalizar, após o banco realiza um rolamento à frente e sai em corrida a tocar no poste.

1.6.3. Teste tático

Inicialmente tinha como objetivo analisar a parte tática, mas devido à evolução da situação pandémica nesta época e após conversar com a treinadora principal, optou-se por não realizar este teste.

1.6.4. Teste Físico

Para a realização deste teste usei indicadores de força explosiva membros inferiores (impulsão horizontal e impulsão vertical), força/resistência muscular (flexão de braços e abdominal modificado 1 minuto), velocidade (*sprint* 20m com bola e sem bola), flexibilidade (senta e alcança), pra a resistência foi usado como indicador o teste de *cooper* e o teste do *YO-YO*, de acordo com Wood (2020) e como indicador de agilidade usou-se o *T drill test* e o teste de blocos.

- Força

De acordo com a bateria de testes motores (Guedes & Guedes, 2006), utilizou-se como indicadores de força explosiva dos membros inferiores (impulsão horizontal), força/resistência muscular (flexão de braços e abdominal modificado):

Impulsão horizontal – os indivíduos permanecem de pé, na marca zero de uma fita métrica fixada ao solo, com os pés afastados paralelamente, podendo só utilizar o balanço dos braços procurando saltar o mais distante possível. A distância entre a marca zero até à ponta do pé é registada;

Impulsão Vertical – os indivíduos permanecem de pé, com os pés assentes no solo e com as mãos na cintura, para não existir balanço, ligeira flexão do tronco saltando o mais alto possível fica registado através do uso de um cronometro para posteriormente calcular a impulsão com o cálculo $[alt=1/8.G(9,81).T^2]$ ou $(alt=g.t^2/2)$ a altura de impulsão;

Flexão de braços – Os indivíduos permanecem em decúbito ventral com as pernas estendidas. Assim são realizadas repetições máximas de flexão de braços;

Abdominal modificado 1 minuto – os indivíduos ficam em decúbito dorsal, pernas fletidas, joelhos a 90°, pés fixados pelo avaliador e mãos cruzadas sobre o tórax. Ao sinal do avaliador, realizam-se movimentos de antero-flexão de tronco, encostando os cotovelos nas coxas, e voltando à posição inicial, com as escápulas encostando no solo.

- Velocidade

Sprint de 20 m sem bola em meio-campo com registo de tempo, o atleta parte ao sinal 1,2,3, tentando alcançar a sua velocidade máxima;

Sprint de 20 m com bola em meio-campo com registo de tempo, o atleta parte ao sinal 1,2,3, tentando alcançar a sua velocidade máxima em drible.

- Flexibilidade

De acordo com a bateria de testes motores (Guedes & Guedes, 2006) com indicadores de Flexibilidade (senta e alcança):

Senta e alcança – o avaliado fica sentado com a planta dos pés encostados numa caixa de madeira (banco de *Wells*), com as costas e com os membros inferiores em extensão total. Em seguida realiza-se a flexão do tronco, para atingir com as mãos, sem fletir as pernas, o ponto mais distante possível.

- Resistência

De acordo com o teste *Yo-Yo* (Wood, 2020), com indicadores de resistência:

Teste *Yo-Yo* de Nível 1 - o atleta corre do ponto que marca 0 metros até ao que marca 20 metros tocando no ponto, enquanto um som é emitido. Os resultados são apontados pelo total de voltas completas, distancia percorrida e $VO_{2máx}$ pela fórmula $(distancia(m) \times 0,0084 + 36,4)$.

- Agilidade

De acordo com a bateria de testes de Brianmac.co.uk com indicadores de agilidade (T *drill test*):

Corrida de vai e vem – Num espaço de 9,14 metros com dois blocos de madeira colocados atrás da linha contrária do início do teste. O avaliado inicia em posição de pé, atrás da linha de partida. Ao comando do avaliador, corre em direção aos blocos, pega um, retorna à linha de partida colocando o bloco atrás desta linha, repetindo esta movimentação com o outro bloco. Será registado o tempo gasto para pegar os blocos e levá-los até à linha de partida.

T *drill test* (Figura 24) – O atleta aquece durante 10 minutos, são colocados 3 (A, B, C) cones a uma distância de 5 metros entre eles e um 4º cone (D) posicionado a 10 metros do cone central (B) formando um T. O atleta parte do cone (D) ao sinal de partida. Corre até ao cone (B) tocando neste, a partir do toque desloca-se lateralmente até ao cone (A) e de seguida ao cone (C), depois de tocar no cone (C) retorna ao cone (B) em deslocamentos laterais e quando tocar neste corre de costas até ao cone (D). O cronómetro para quando o atleta toca no cone (D).

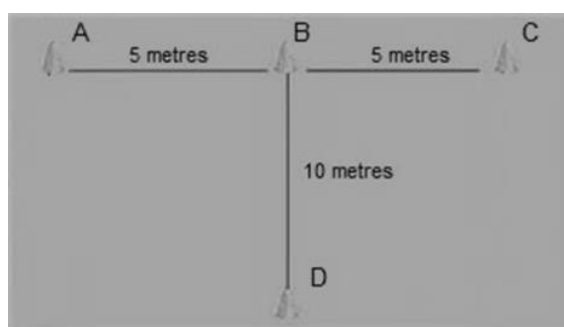


Figura 24 - T-Drill Test.

1.6.5. Teste Psicológico 1

Para a realização do teste psicológico foi utilizado o questionário de motivação para atividades desportivas (QMAD), traduzido e adaptado por Serpa & Frias (1991), em formato *online* (*google forms*).

Os autores acima indicados mantiveram os itens originais, assim como a sua quantidade, no entanto, optaram por substituir a escala decrescente de *Likert* por uma crescente e com 5 pontos, onde 1 equivale a nada importante e 5 significa totalmente importante, os seus resultados são atribuídos a cada subescala, obtidos com base na média aritmética das respostas dadas aos itens correspondentes a cada dimensão, agrupando-se em 8 categorias ou dimensões motivacionais. Estas categorias/dimensões motivacionais são:

- Estatuto: está intimamente ligado com o fato de adquirir um estatuto perante os outros. Itens: 5, 14,19, 21, 25 e 28;
- Emoções: está relacionado com a vivência de emoções. Itens: 4,7, 13;
- Prazer/Ocupação de tempos livres: um carácter afiliativo essencialmente dirigido por objetivos recreativos ou de divertimento. Itens: 16, 29 e 30;
- Competição: pelos motivos que envolvem competição. Itens: 3, 12, 20 e 26;
- Forma física: revela a tentativa de aquisição ou manutenção de uma boa condição ou forma física. Itens: 6, 15, 17 e 24;
- Desenvolvimento Técnico: procura desenvolver o nível técnico. Itens: 1, 10 e 23;
- Afiliação Geral: está relacionado com a envolvimento e relacionamento com outras pessoas. Itens: 2, 11 e 22;
- Afiliação Específica: surge com as relações geradas no âmbito da equipa. Itens: 8,9,18 e 27.

1.6.6. Teste Psicológico 2

Como não consegui realizar um teste social decidi realizar um segundo teste psicológico, utilizando o questionário de ambiente de grupo (QAG) traduzido e validado por Junior et. al (2012) ,em formato *online* (*google forms*). Segundo Carron et al. (1985) os seus resultados são atribuídos a cada subescala (Tabela 9), obtidos com base na média aritmética das respostas dadas aos itens correspondentes a cada dimensão.

Tabela 9 - Dimensões do Group Enviroment Questionnaire.

Dimensões	Descrição	Itens
Integração no grupo-tarefa (GI-T)	Sentimentos individuais dos membros em relação à semelhança e à proximidade da equipe quanto às tarefas a realizar.	8, 10, 12, 14, 16
Integração no grupo-social (GI-S)	Sentimentos e percepções individuais dos membros da equipe quanto à semelhança e à proximidade no interior da equipe como um todo, com o unidade social.	9, 11, 13, 15
Atração individual para o grupo-tarefa (AI-T)	Sentimentos individuais dos membros sobre seu envolvimento pessoal com as tarefas, a produtividade, as metas e os objetivos do grupo.	3, 4, 6
Atração individual para o grupo-social (AI-S)	Sentimentos individuais dos membros sobre seu envolvimento pessoal, a aceitação e a interação social com o grupo.	1, 2, 5, 7

1.6.7. Teste Bio-banding

Para o teste de *Bio-banding* (Figura 25) utilizou-se um Excel com preenchimento automático de Cumming et. al (2017) que serviu para prever a estatura final adulta e o nível de maturação atingida e teste de idade relativa, para ser possível agrupar os atletas em categorias de maturidade. Essas categorias de maturidade arbitrarias são:

- Pré-puberdade (<85% de PAH)
- Puberdade precoce (>85-90% de PAH)
- Meio de puberdade (90-95% de PAH)
- Puberdade tardia (>95% de PAH)

O *Predicted adult height* (PAH) é uma estimativa do status de maturidade e é calculado usando o modelo Khamis-Roche (Khamis & Roche, 1994)

Este teste só foi realizado no primeiro momento de avaliação.

		Predicted Adult Height (PAH) Information						Athlete's Details													
First Name	Last Name	Predicted Adult Height (cm)	Predicted Adult Height (Inches)	% of Predicted Adult Height	Remaining Growth (cm)	Maturity Category (Ref: 1)	Date of Menarche (dd-mm-yy)	Date of Birth (dd-mm-yy)	Age (years)	Rounded Age (years)	Gender	Height 1 (cm)	Average Height (cm)	Average Height (Inches)	Weight 1 (kg)	Average Weight (kg)	Average Weight (lb)	Father's Height (cm)	Mother's Height (cm)	Mid-Parent Height (cm)	Mid-Parent Height (Inches)
K	L	183	72	6,0	91%	17	Mid-Pubertal	9-Sep-20	24-Feb-08	12,5	12,5	Female	166,0	166,0	65,4	62,5	137,8	180,0	164,0	172,0	67,7
L	C	181	71	5,9	92%	14	Mid-Pubertal	9-Sep-20	16-Oct-07	12,9	13,0	Female	167,0	167,0	65,7	60,6	133,6	182,0	162,0	172,0	67,7
J	G	176	69	5,8	90%	18	Mid-Pubertal	9-Sep-20	25-Feb-08	12,6	12,5	Female	158,0	158,0	62,2	55,2	121,7	178,0	154,0	166,0	65,4
V	S	174	69	5,7	91%	16	Mid-Pubertal	9-Sep-20	31-Aug-07	13,0	13,0	Female	158,0	158,0	62,2	49,8	109,9	178,0	159,0	168,5	66,3
M	I	181	71	5,9	93%	14	Mid-Pubertal	9-Sep-20	18-Apr-07	13,4	13,5	Female	167,0	167,0	65,7	58,3	128,5	175,0	181,0	178,0	70,1
M	G	172	68	5,6	88%	21	Early Pubertal	9-Sep-20	19-Aug-07	13,1	13,0	Female	151,0	151,0	59,4	48,4	106,7	189,0	167,0	178,0	70,1
R	D	80	32	2,6	199%	-80	Late Pubertal	9-Sep-20	17-Jun-08	12,2	12,0	Female	160,0	160,0	63,0	61,0	134,5	180,0	165,0	172,5	67,9
L	R	178	70	5,8	87%	23	Early Pubertal	9-Sep-20	20-Oct-08	11,9	12,0	Female	155,0	155,0	61,0	36,1	79,6	183,0	153,0	168,0	66,1
C	P	179	70	5,9	89%	20	Early Pubertal	9-Sep-20	1-Apr-08	12,4	12,5	Female	159,0	159,0	62,6	60,8	134,0	178,0	169,0	173,5	68,3
M	L	173	68	5,7	90%	18	Early Pubertal	9-Sep-20	11-Apr-08	12,4	12,5	Female	155,0	155,0	61,0	56,6	124,8	170,0	160,0	165,0	65,0
L	O	173	68	5,7	93%	13	Mid-Pubertal	9-Sep-20	3-Mar-07	13,5	13,5	Female	160,0	160,0	63,0	62,0	136,7	172,0	166,0	169,0	66,5
T	G	114	45	3,8	133%	-41	Late Pubertal	9-Sep-20	6-May-08	12,3	12,5	Female	155,0	155,0	61,0	36,1	79,6			0,0	0,0

Figura 25 - Bio-Banding.

1.7. Análise dos Testes

De seguida apresentam-se os resultados dos testes realizados na equipa de iniciadas, auxiliados por uma análise gráfica. Estava definido a realização de três momentos de avaliação, no entanto devido às restrições originadas pela pandemia mundial covid-19, só se concretizaram dois momentos, um no início da época e outro no final, apesar de o momento de avaliação a meio da época ter sido realizado, teve de ser ignorado pois muitas das atletas faltaram na data da sua realização e estava muito incompleto (Anexo 3).

- Testes Antropométricos

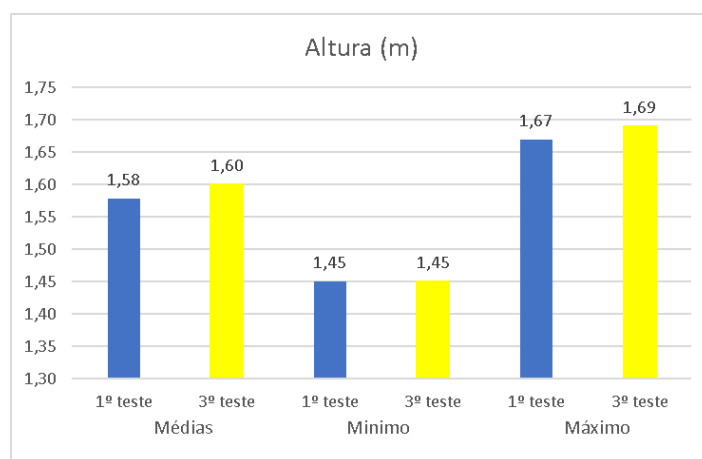


Gráfico 1 – Altura.

Através da análise do Gráfico 1, correspondente à altura das atletas pode-se verificar que a média subiu do 1º teste para o 3º em 0,02 metros, o valor mínimo registado de 1,45 metros foi igual e o valor máximo registado aumentou de 1,67 metros para 1,69 no 3º teste.

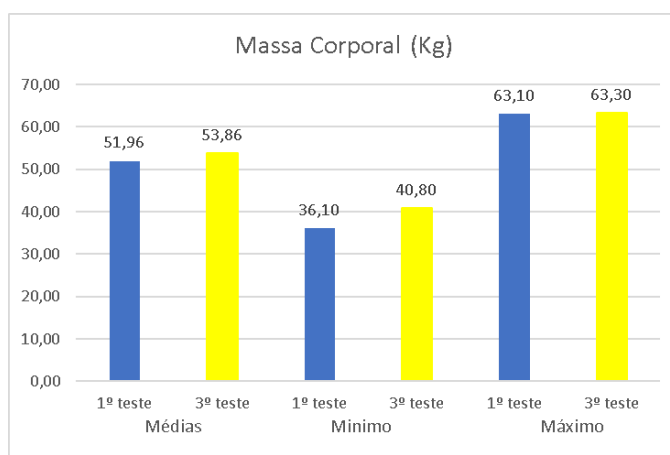


Gráfico 2 - Massa Corporal.

Pela observação dos dados registados no Gráfico 2, correspondente à massa corporal, pode-se verificar que a média piorou do 1º teste para o 3º, com um aumento de 1,90 kg. O valor mínimo também sofreu um aumento de 4,70 kg do 1º teste para o 3º e o valor máximo também piorou com um aumento de 0,20 kg, no 3º teste.

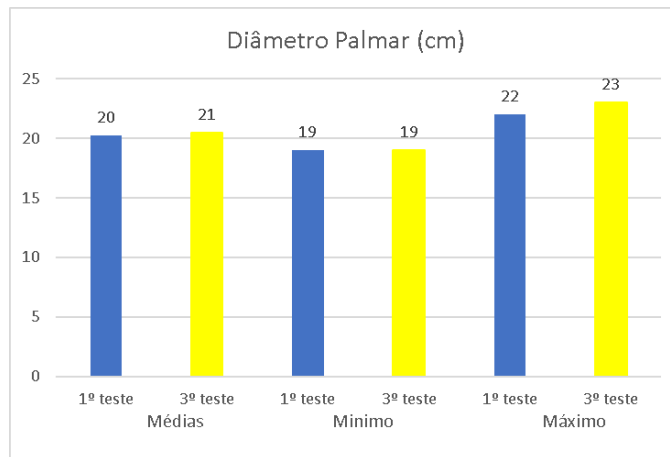


Gráfico 3 - Diâmetro Palmar.

Ao visualizarmos os dados obtidos e registados no Gráfico 3, alusivos ao diâmetro palmar, pode-se verificar que a média aumentou do 1º teste para o 3º em 1 cm, o valor mínimo manteve-se e o valor máximo aumentou em 2 cm.

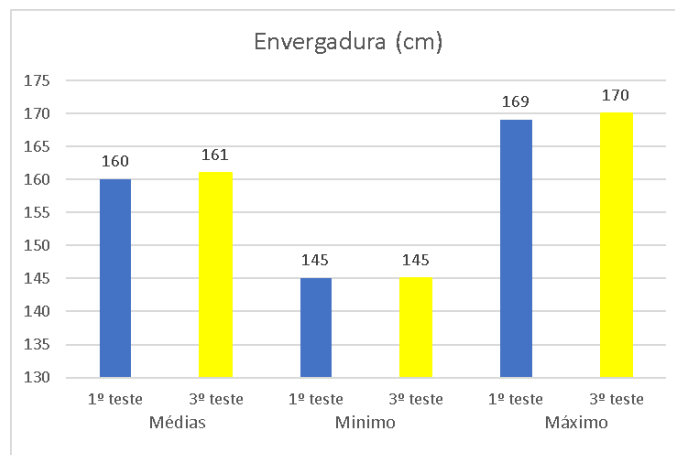


Gráfico 4 - Envergadura.

Quanto aos dados referentes à envergadura e registados no Gráfico 4 pode-se verificar que a média aumentou do 1º teste para o 3º em 1 cm, o valor mínimo manteve-se e o valor máximo aumentou igualmente em 1 cm.

- Teste técnico

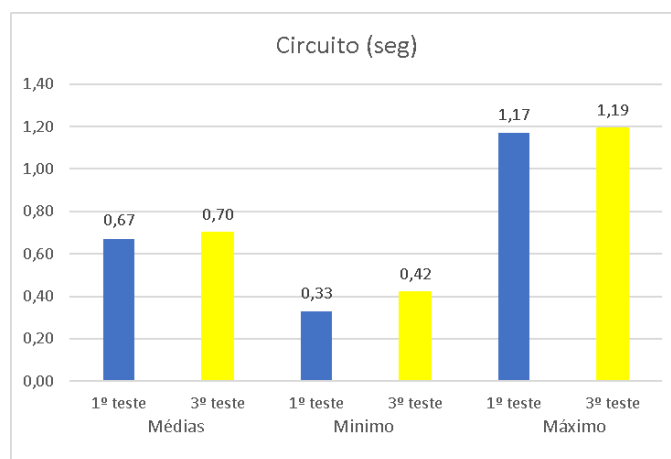


Gráfico 5 – Circuito.

Relativamente aos resultados do teste técnico e pela análise do Gráfico 5, pode-se verificar que a média aumentou do 1º teste para o 3º em 0.03 segundos, o valor mínimo aumentou em 0.09 segundos e o valor máximo aumentou em 0.02 segundos. Estes incrementos, ainda assim, não foram considerados significativos quando comparados aos valores do 1º teste.

- Teste físico

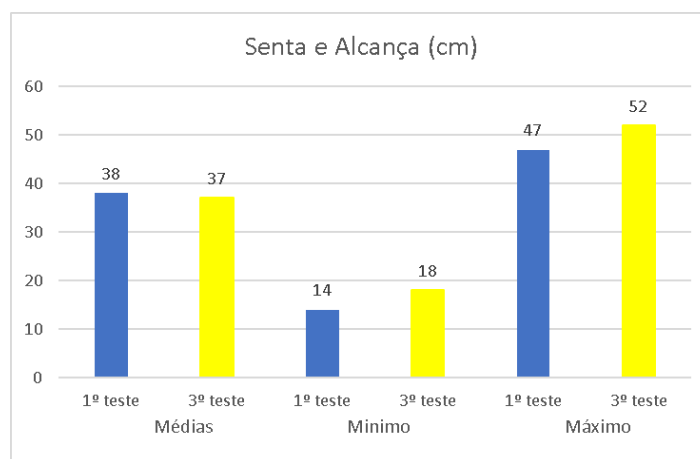


Gráfico 6 – Flexibilidade.

No que se refere aos dados alusivos à flexibilidade, expressos no Gráfico 6, podemos observar que a média dos valores do 3º teste foram inferiores aos do 1º teste em 1 cm, o valor mínimo teve um aumento de 4 cm e o valor máximo também aumentou em 5 cm entre o 1º e o 3º teste.

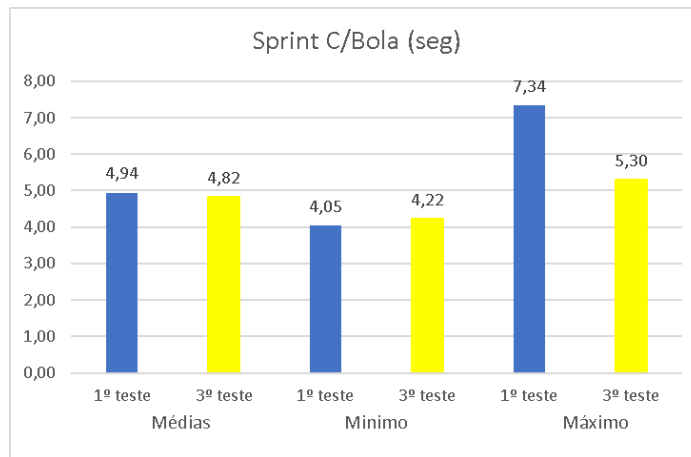


Gráfico 7 – Velocidade 1.

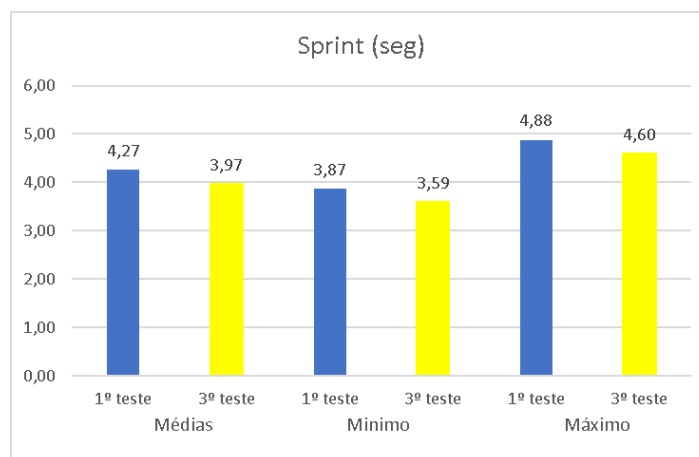


Gráfico 8 - Velocidade 2.

Nos Gráficos 7 e 8 relativos à velocidade com e sem bola é importante referir que quanto menor for o tempo melhor é o resultado. Ao analisarmos os dados obtidos, verifica-se que os valores da média nos dois gráficos do 1º para o 3º teste tiveram uma melhoria no tempo, reduzindo em 0,30 segundos no sprint com bola (Gráfico 7) e em 0,12 seg. no sprint (Gráfico 8), já o valor mínimo no sprint com bola melhorou em 0,28 seg. (Gráfico 7) e piorou no sprint em 0,17 seg. (Gráfico 8), os valores máximos no sprint com bola reduziram no 3º teste em 0,28 seg. (Gráfico 7) e no sprint em 2,04 seg. (Gráfico 8).

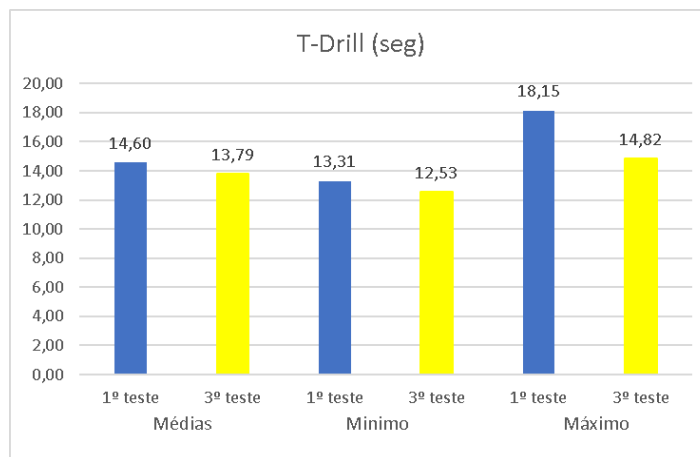


Gráfico 9 - Agilidade 1.

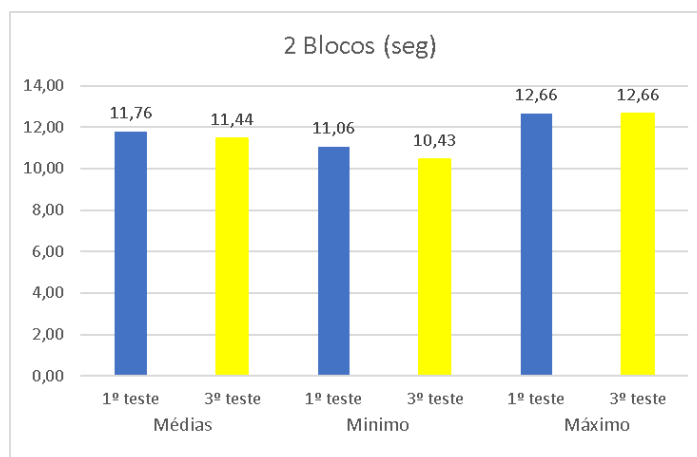


Gráfico 10 - Agilidade 2.

Nos Gráficos 9 e 10 correspondentes à agilidade, similarmente à velocidade, quanto menor o tempo, melhor é o resultado. Neste caso, foi o que aconteceu nos três parâmetros nos dois testes e se apresenta nos referidos gráficos, excetuando-se o valor máximo que se manteve (Gráfico 10).

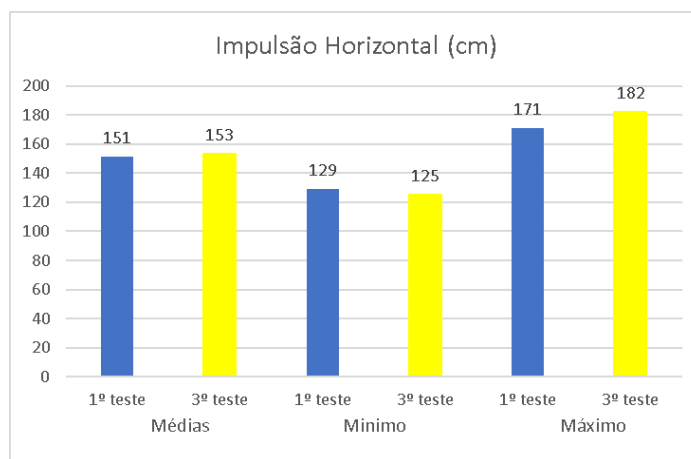


Gráfico 11 - Impulsão Horizontal.

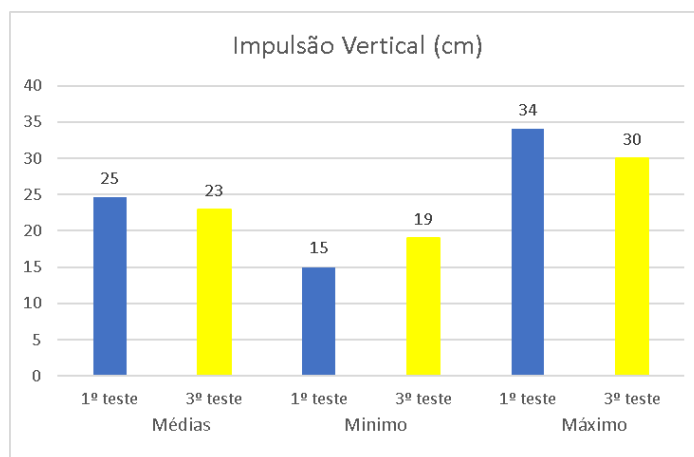


Gráfico 12 - Impulsão Vertical.

Nos Gráficos 11 e 12 correspondentes à impulsão, quanto mais elevados forem os valores, melhores são os resultados. Pela visualização dos dados registados nos acima referidos gráficos verifica-se que os valores da impulsão horizontal (Gráfico 11) melhoraram, com a média e o valor máximo a aumentarem e o valor mínimo a diminuir, já em oposição verificou-se na impulsão vertical (Gráfico 12) uma diminuição na média e no valor máximo e um aumento no valor mínimo.

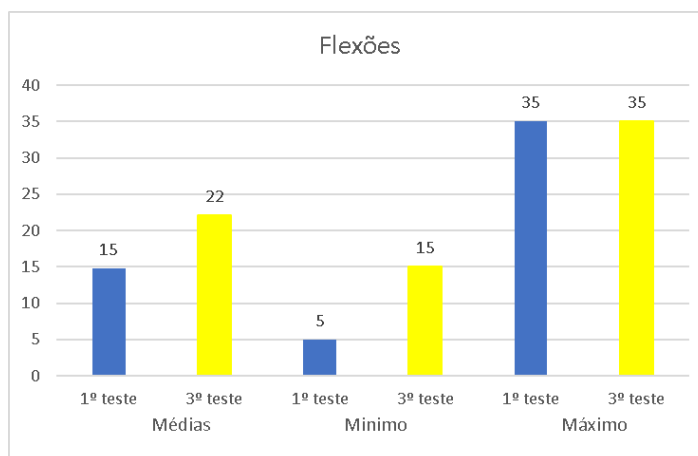


Gráfico 13 - Força 1.

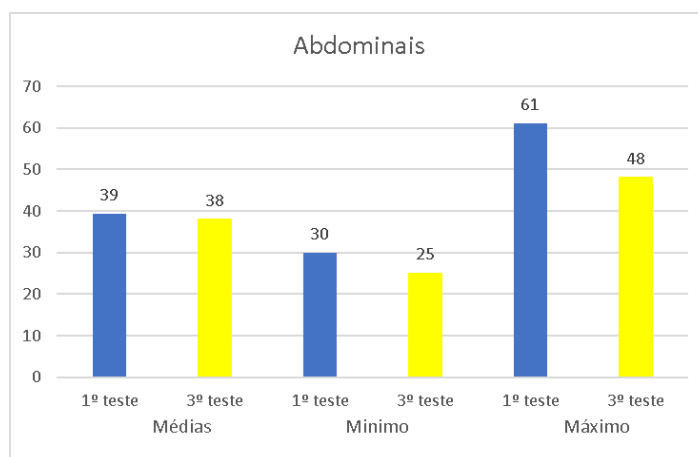


Gráfico 14 - Força 2.

Nos Gráficos 13 e 14, correspondentes à força, quanto maior o número de execuções, melhores os resultados. No gráfico 13 verifica-se uma melhoria desses resultados relativamente aos obtidos no primeiro teste, ainda que o valor máximo tenha sido igual. Os resultados apresentados no Gráfico 14 verifica-se que o objetivo de melhoria dos resultados, face aos do primeiro teste, não foi alcançado, tendo piorado os valores médios, mínimos e máximos.

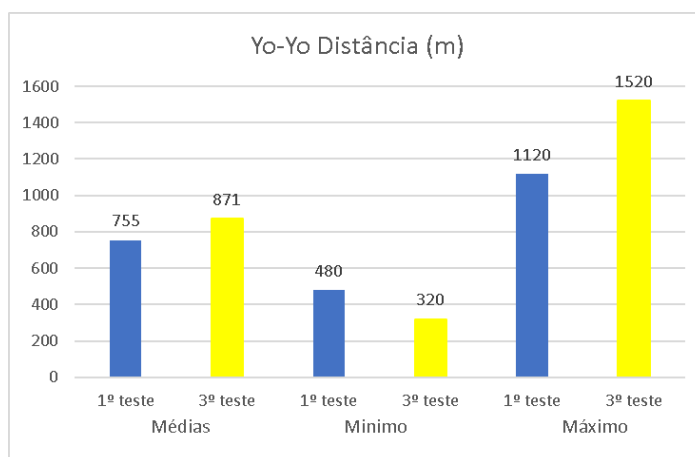


Gráfico 15 – Resistência.

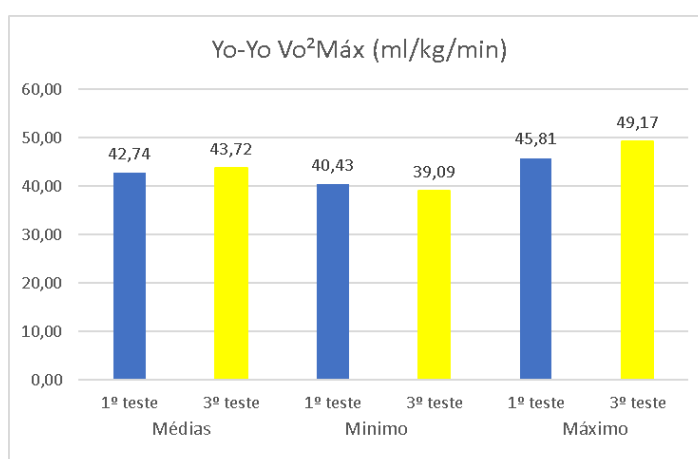


Gráfico 16 - VO2Máx.

No que concerne aos valores da resistência e VO2máx, registados nos Gráficos 15 e 16, verificou-se que os resultados do 1º para o 3º teste não melhoraram, exceto o valor mínimo que apresentou melhoria.

- Teste Psicológico 1

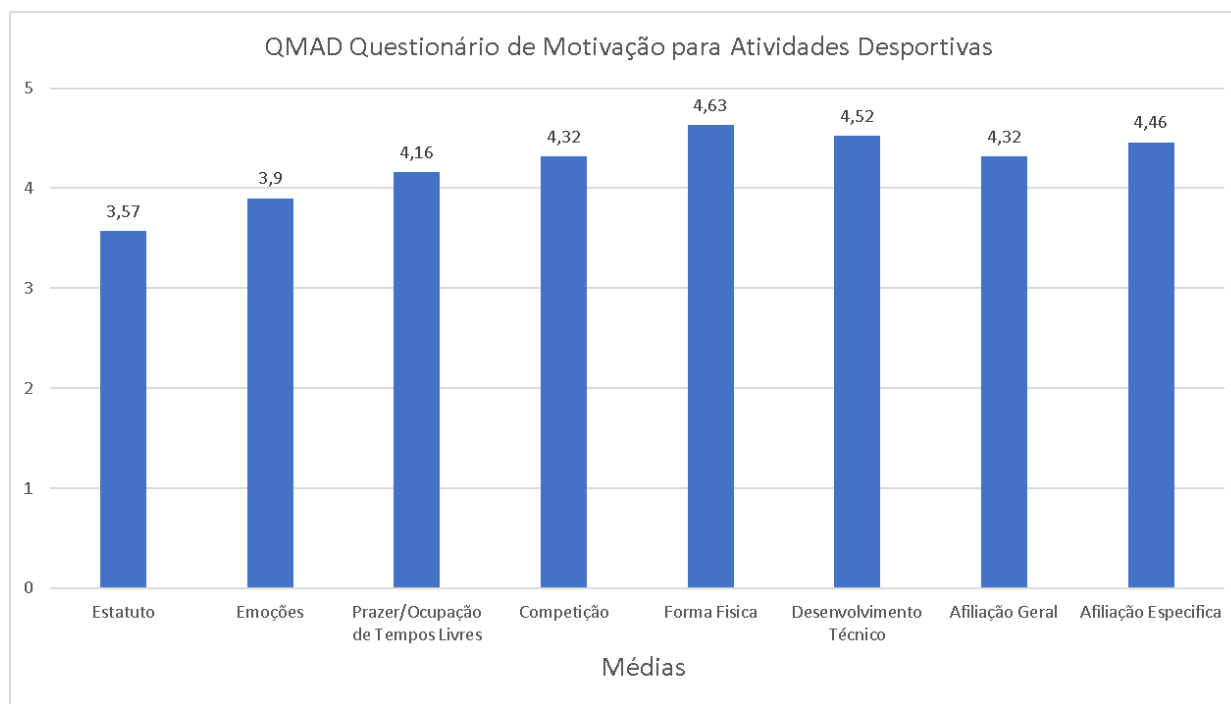


Gráfico 17- Resultados do teste Questionário de Motivação para Atividades Desportivas (QMAD).

Os resultados evidenciados pela nossa equipa vão ao encontro dos resultados do estudo realizado por Veigas (2009), cujos motivos mais importantes são os apresentados no Gráfico 17 e que estão em sintonia com resultados de outros estudos (Gross Gill, 1983; Serpa S. , 1991), nomeadamente e por ordem decrescente: forma física, desenvolvimento técnico, afiliação específica, competição e afiliação geral, prazer, emoções e em último o estatuto.

- Teste Psicológico 2

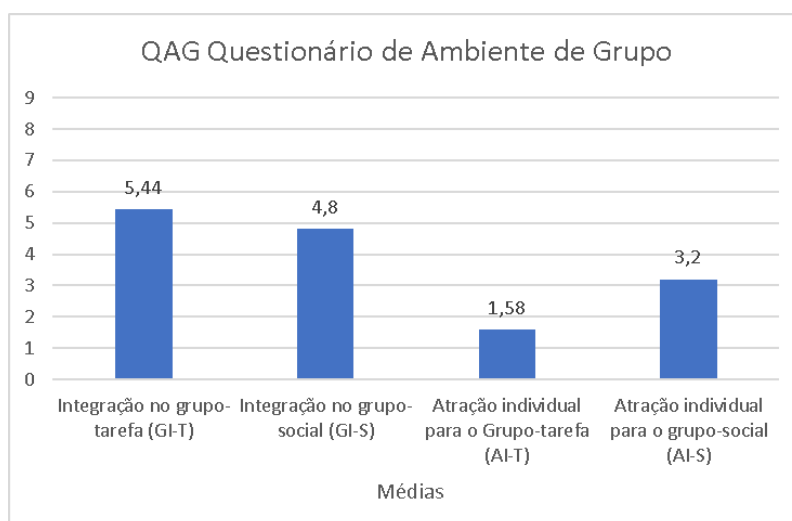


Gráfico 18 - Resultado Questionário de Ambiente de Grupo (QAG).

Analisando os resultados médios obtidos concluímos que o grupo destaca a primeira e a segunda dimensão: “sentimentos individuais dos membros em relação á semelhança e á proximidade da equipa quanto às tarefas a realizar” e “sentimentos e perceções individuais dos membros da equipa quanto á semelhança e á proximidade no interior da equipa como um todo, como unidade social”.

- Teste *Bio-banding*

Tabela 10 – Resultados Bio-Banding.

Atleta	Altura Preditada	Categoria de maturação	Idade Relativa
6	171,8	Early Pubertal	13,1
7	181,6	Early Pubertal	12,2
8	177,6	Early Pubertal	11,9
9	178,8	Early Pubertal	12,4
10	173,1	Early Pubertal	12,4
12	175,0	Early Pubertal	12,3
1	182,9	Mid-Pubertal	12,5
2	181,2	Mid-Pubertal	12,9
3	175,5	Mid-Pubertal	12,6
4	174,0	Mid-Pubertal	13,0
5	180,5	Mid-Pubertal	13,4
11	173,2	Mid-Pubertal	13,5

De acordo com os dados apresentados na Tabela 10 podemos observar que 50% das atletas se encontram na categoria Meio da puberdade (90-95% de PAH) e as restantes 50%, na Puberdade precoce (>85-90% de PAH). Este método é baseado na lógica de que jovens

atletas que estão avançados ou em maturação tardia, experimentarão o pico de velocidade de crescimento (PVC) mais cedo ou mais tarde do que o esperado (Cumming, Lloyd, Oliver, Eisenmann & Mlina, 2017).

Segundo Ford et al. (2011) antes, durante e depois do PVC, parece haver certos períodos de tempo em que os jovens atletas são mais sensíveis a determinados tipos de treino (por exemplo, força, velocidade, hipertrofia). Esses períodos de tempo foram anteriormente chamados de “janelas de oportunidade” (Balyi & Hamilton, 2004), sugerindo que os atletas podem perder uma oportunidade vital para maximizar o seu potencial. Também sugere que há um teto e, se essas janelas forem perdidas, esse teto pode ser menor do que se eles treinassem no momento certo.

Segundo Malina, Claude & Bar-or (2004), as meninas que amadurecem antes, tendem a ser mais altas, mais pesadas e a fase de puberdade é sentida mais intensamente, nomeadamente em relação ao aumento de massa corporal em forma de massa gorda comparativamente massa magra. Como consequência, as meninas de maturação precoce tendem a aumentar a sua massa muscular mais tarde, resultando em diferenças de desempenho entre outras categorias de maturidade em testes físicos (Malina, Claude, & Bar-or, 2004).

1.8. Dossier de Equipa

Neste ponto pretende-se referir o trabalho complementar com a produção do dossier de equipa onde se encontra contemplado o teste de *biobanding* (Anexo 4), a apresentação da equipa (Anexo 5), os testes físicos e antropométricos realizados (Anexo 6), o registo das presenças das atletas (Anexo 7) e as fichas de atleta preenchidas (Anexo 8).

1.9. Planos de Treino Guarda-redes Juvenis

Aqui encontram-se descritos os treinos de GR (Figura 26) realizados por mim na equipa de iniciadas. Realizei um total de oito treinos nesta época de 2020/2021. Destes, cinco foram realizados no período de pré-época e três no período de competição. Todos os treinos foram realizados em conformidade com a treinadora principal estando sujeitos a alterações por parte da mesma. Para além dos treinos de Guarda-redes, as atletas deste posto específico realizavam um treino, por semana, com o treinador de GR das séniores e ainda tiveram um mês no período transitório com um antigo Guarda-redes e atual treinador no clube.

Treino de GR	Juvenis	1"15	20-10-2020	vel./Deslocamento Força
Velocidade de Deslocamento		15' para 3 10' para 2 5' para 1		Correr até aos cones e voltar a posição inicial, defender bolas nos cones laterais antes de cair ao chão
força de braços		15' para 3 10' para 2 5' para 1		trabalhar força para passes longos, com bola medicinal ou fitball em plano inclinado
exercício de posicionamento e deslocamentos defensivos		15' para 3 10' para 2 5' para 1		atletas nas posições gr sai aos cones e defende a bola com o movimento defensivo
exercício de flexibilidade		15' para 3 10' para 2 5' para 1		2 a 2 ou sozinho, realizar flexibilidade dinâmica

Figura 26 - Exemplo Plano de Treino de Guarda-Redes (GR).

Nestes planos de treino os exercícios utilizados foram:

- Exercícios de Aquecimento
 - Com duas bolas realizar movimentos laterais, defendendo em cima, em baixo e alternadamente. Realizar dez vezes para cada lado.
- Velocidade de Deslocamento
 - Partindo da posição ativa de GR, no centro da baliza, realizar deslocamentos até aos cones, com recuperação ao centro e defender nas laterais;
 - Sair para recolher bolas dentro e fora da baliza, para realizar passes rápidos para o meio-campo e para contra-ataque;
 - Com circuito de saltos laterais e frontais ao lado da baliza, deslocar-se em velocidade em direção à baliza para defender quatro remates (dois para os ângulos superiores e outros dois para os ângulos inferiores);
 - Realizar o exercício “suicida” em deslocamentos laterais de GR. Quando chega a uma ponta começa de novo.
- Trabalho de Força
 - Saltos à Corda;
 - Flexões;
 - Prancha;
 - *Burpies* com flexões, mais *moutain climber* e prancha.

- Trabalho de Força de Membros Superiores (MS)
 - Trabalho com bola medicinal com MS em posição ativa e com *Fitball* em plano inclinado, empurrando a bola contra a parede;
 - Realizar 8's com bola medicinal pelos braços em posição de flexão.
- Trabalho de Força Membros Inferiores (MI)
 - Realizar agachamento com bola medicinal nas mãos, no movimento de extensão, atirar a bola e apanhá-la em agachamento.
- Exercício de Posicionamento e deslocamentos Defensivos
 - GR realiza movimento defensivo seguindo o jogador com bola realizando movimentos defensivos variados, com estímulo do treinador;
 - Posição inicial de GR no meio da baliza, tocar no poste, realizar meia-lua de rotação na baliza, sair em corrida em direção aos cones e defender o remate no lado oposto.
- Exercícios para Defesa de Ponta
 - Explicar a maneira de defender a ponta e como se pode influenciar o remate nas pontas;
 - Realizar movimentação a partir de um poste até ao poste oposto, realizar defesa de ponta alta, média e baixa, dez execuções de cada lado;
 - Defesa de remates de ponta para os pés dez execuções de cada lado.
- Exercício de Flexibilidade
 - Flexibilidade dinâmica em grupo ou sozinho dos MI e do tronco;
 - Realizar exercícios de flexibilidade com bolas de andebol em cada mão.
- Exercício de Coordenação
 - Em escada de agilidade, realizar dois apoios rápidos em cada, chega a uma ponta e começa de novo.
- Exercícios de Passe
 - Com três bolas realizar passes de 20 metros e 35 metros para contra-ataque (variante: introduzir recolha de bola fora da baliza);
 - Realizar um triângulo com as três GR. Realizar passes longos em arco e passes tensos;
 - Uma bola na mão, passar a bola para a colega e receber a bola que o colega passou do lado oposto, antes de bater no chão.

- Circuito
 - Realizar a escada de agilidade, com a bola medicinal nas mãos, toques rápidos de pés, com obstáculos à direita realizar gesto técnico de defesa para a direita com obstáculos à esquerda realizar gesto técnico à esquerda, com obstáculo no meio realizar gesto técnico de meia altura. Todos os gestos sempre com agachamentos e salto pelo obstáculo, quando chega ao fim da escada realiza no sentido inverso (de onde acabou para onde começou).

1.10. Treinos de Ginásio Juvenis

Nos Treinos de Ginásio, a minha tarefa consistia em motivar/preparar e incutir nas atletas a ideia de a preparação e trabalho para se chegar um pouco “mais longe” no andebol, não provinha só dos treinos, mas também do trabalho extra a realizar, com exercícios de iniciação ao ginásio, nomeadamente dos grupos musculares mais solicitados e trabalho de reforço para a existência do equilíbrio muscular corporal. Este trabalho foi suportado, pelos exercícios propostos por Delavier (1998), que se apresentam nas Tabelas 11 a 18.

Tabela 11 - Exercícios de Membros Inferiores.



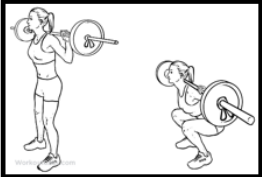
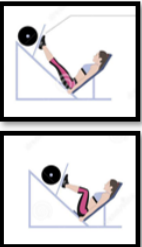

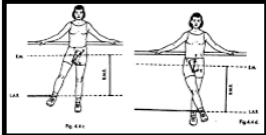
Exercícios	Perna					
	Extensão do Quadril	Agachamento livre	Agachamento com Barra	Leg Press	Leg extension	Adutores com elástico
Imagem						
Explicação do exercício	Em pé com as mãos apoiadas num suporte, a pelve inclinada para a frente, uma perna servindo de apoio e a outra segura pelo elástico. Realizar uma extensão do quadril.	Inspirar fortemente agachar inclinando as costas para a frente controlando a descida. Quando os fêmures chegarem à horizontal, realizar a extensão das pernas, endireitando o tronco e retomar a posição inicial, expirando.	Com a barra colocada sobre o suporte, encosta-la nos trapézios, segurar a barra com as mãos mantendo uma distância variável e esticar os cotovelos para trás. Inspirar fortemente, olhar reto e elevar a barra do suporte, agachar inclinando as costas para a frente controlando a descida. Quando os fêmures chegarem à horizontal, realizar a extensão das pernas, endireitando o tronco e retomar a posição inicial, expirando.	As costas bem apoiadas contra o encosto e os pés afastados à largura dos ombros, inspirar desbloqueando a trava de segurança flexionando os joelhos ao máximo de modo a levá-los ao nível das costelas da caixa torácica. Retornar à posição inicial, expirando.	Com as mãos a segurar o assento para manter o tronco imóvel, joelhos flexionados e tornozelos posicionados sob os apoios. Inspirar, e realizar uma extensão das pernas até à horizontal, expirar no final do movimento.	Em pé, apoiado sobre uma perna, a outra presa ao elástico, a mão oposta apoiada na parede, trazer a perna cruzando-a pela frente da que está a servir de apoio.

Tabela 12 - Exercícios de Membros Superiores.

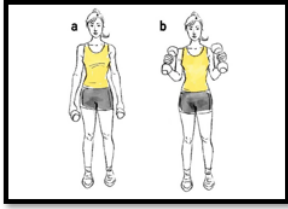


Exercícios	Braços		
	Bícepite	Trícepite com haltere	trícepite no banco
Imagem			
Explicação do exercício	Com um haltere em cada mão, inspirar e flexionar os antebraços sobre o braço, realizando uma rotação do punho para o exterior, concluir a flexão elevando os cotovelos e expirando.	Com um haltere seguro pelas duas mãos atrás da nuca, inspirar e realizar uma extensão dos antebraços, expirar no final do movimento.	Com as mãos sobre a borda de um banco, os pés apoiados contra o solo. Inspirar e realizar uma flexão dos antebraços seguida por uma extensão dos mesmos. Expirar no final do movimento.

Tabela 13 - Exercícios de Ombros.

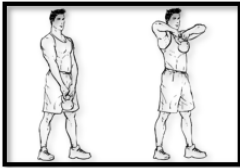
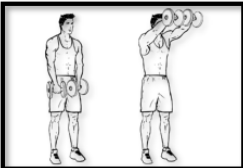
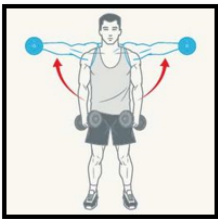
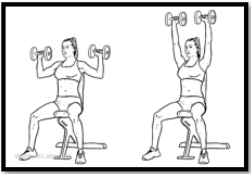
Exercícios	Ombros			
	Remada Alta com kettlebell	Elevação Frontal	Elevação Lateral	Press de Ombro
Imagem				
Explicação do exercício	Em pé, com os membros inferiores afastados, o peso segura com as mãos em pronação separadas por uma distância de uma palma. Inspirar e puxar o peso ao longo do corpo até ao queixo, elevando os cotovelos o mais alto possível. Expirar e controlar a descida do peso.	Em pé, com os pés levemente afastados, os halteres seguros em pronação, repousados sobre as coxas, inspirar e realizar a elevação dos braços para a frente até ao nível dos olhos, expirar no final do movimento.	Em pé, com as pernas ligeiramente afastadas e as costas bem eretas, com os braços ao longo do corpo, realizar a elevação dos braços até ficarem paralelos ao solo, com os cotovelos um pouco flexionados.	Sentado sobre um banco, as costas bem eretas, os halteres ao nível dos ombros, mão em pronação, inspirar e estender os braços verticalmente, expirar no final do movimento.

Tabela 14 - Exercícios de Costas.


Exercícios	Costas	
	Remada Baixa	
Imagem		
Explicação do exercício	<p>Em pé, com os joelhos levemente flexionados, tronco inclinado a 45 graus, costas bem retas, barra segura em pronação, mãos afastadas além da largura dos ombros, e membros superiores pendentes. Inspirar, realizando um bloqueio respiratório e uma contração isométrica da região abdominal para puxar a barra até ao peito, retornar a posição inicial e expirar.</p>	

Tabela 15 – Exercícios de Peito.

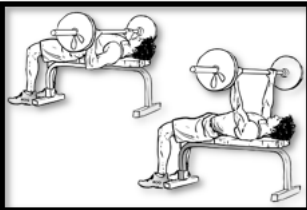

Exercícios	Peito	
	Supino	Flexões
Imagem		
Explicação do exercício	<p>Deitado sobre um banco horizontal, os glúteos em contacto com o banco e os pés contra o solo, segurar a barra com as mãos em pronação, e uma distância superior à largura dos ombros, inspirar e descer a barra controlando o movimento até ao peito, expirando no final do movimento.</p>	<p>Apoiado frente ao solo, os braços estendidos, com as mãos afastadas à largura dos ombros, e os pés juntos ou levemente afastados, inspirar e flexionar os braços, até ficar próximo do solo. Realizar a extensão completa dos braços e expirar no final do movimento.</p>

Tabela 16 - Exercícios de Core.


Exercícios	Core
	Prancha em extensão
Imagem	
Explicação do exercício	<p>Apoiado frente ao solo, os braços estendidos, com as mãos afastadas à largura dos ombros, e os pés juntos ou levemente afastados, inspirar e expirar, mantendo as costas eretas contraindo os abdominais e os glúteos.</p>

Tabela 17 - Exercícios de Glúteos.

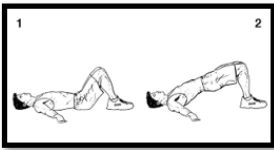



Exercícios	Glúteos	
	Ponte de Glúteos	Afundo com pesos
Imagem		
Explicação do exercício	<p>Deitado em decúbito dorsal, mãos estendidas sobre o solo, braços ao longo do corpo, joelhos flexionados. Inspirar, elevar e descer a pelve sem apoiar a nádegas contra o solo, expirar e recomeçar.</p>	<p>Em pé, pernas afastadas, com os pesos seguros com as mãos em pronação, estendidos ao longo do corpo. Inspirar e realizar um passo largo para a frente mantendo o tronco o mais reto possível e estabilizando na horizontal a coxa que se deslocou. Retomar a posição inicial e expirar.</p>

Tabela 18 – Exercícios de Reforço Abdominal.

Exercícios	Abdominal	
	Abdominal no solo	Elevação de Joelhos Suspenso no Espaldar
Imagem		
Explicação do exercício	Em decúbito dorsal com joelhos flexionados, pés apoiados contra o solo, mãos cruzadas no peito. Inspirar e elevar o tronco, arredondando as costas. Expirar no final do movimento. Retomar a posição inicial sem apoiar o tronco e iniciar de novo o movimento.	Suspenso no Espaldar, inspirar e elevar os joelhos o mais alto possível, arredondando as costas. Expirar no final do movimento.

1.11. Reuniões

Foram realizadas diversas reuniões, quer com o Presidente e Coordenador do Clube, quer com a orientadora do estágio profissionalizante tendo sido analisados diversos assuntos que se prenderam com questões referentes a normas impostas pela Direção Geral de Saúde (DGS), a subidas de escalão, aos objetivos para a época, ao novo plano de coordenação a implementar na época de 2020/2021, à inclusão de treinadores novos e estagiários, à paragem forçada causada pela pandemia, a possíveis normas de intervenção durante o confinamento, ao projeto de estágio, aos diferentes testes a implementar, às dificuldades sentidas, às competências adquiridas, ao ponto de situação em que se encontrava o estágio, ao ponto de situação em que se encontrava o relatório, à possibilidade de extensão do prazo de entrega do relatório e à delineação de objetivos a cumprir até entregar o relatório.

1.12. Ações de Formação

Durante o decurso desta época e ciente da importância da formação contínua, procurei realizar/frequentar algumas ações de formação, como sejam:

- 1ª ação - *Planeamento do treino em escalões de formação em tempo de Covid*

A formação de andebol decorreu nos dias 19 e 20 de novembro de 2020, *online* via *Microsoft Teams*. O tema foi o planeamento do treino em escalões de formação em tempo de Covid (Anexo 9).

Este evento teve início no dia 19 de novembro, constituindo-se por Três painéis: o primeiro deles consistiu na sessão de abertura com a presença do representante da Federação de Andebol de Portugal e o Diretor Técnico Regional da Associação de Andebol do Algarve.

De seguida, no segundo painel estive presente a Fisiologista da Seleções Jovens Femininas de Portugal – Sofia Osório e o Seleccionador Nacional da Sub-17 Femininas - Luís Santos, tendo sido abordado o tema mencionado acima, com os seguintes objetivos: estratégias de planeamento para os escalões de formação em tempos de covid-19; planeamento do microciclo e sessão de treino nos escalões de formação; desenvolvimento das qualidades físicas e (enquadramento no microciclo e sessão de treino).

Esta sessão realizou-se com uma parte teórica e uma parte com exemplos práticos. O tempo que precedeu o encerramento da sessão destinou-se ao esclarecimento de dúvidas/questões colocadas pelos participantes.

No dia 20 de novembro iniciou-se o terceiro painel com a presença dos mesmos preletores visando a conclusão dos objetivos referenciados para o tema da formação. Finalizada a apresentação, existiu um debate final com os preletores da ação de formação, encerrando-se a mesma, com entrega do certificado e do material apresentado.

- 2ª ação – *Da Formação à Elite*

A formação de andebol decorreu no dia 19 de fevereiro de 2021, *online* via *Zoom*. O tema foi *Da Formação à Elite* (Anexo 10) apresentado pelo Dr. Luís Cruz.

Esta formação realizou-se entre as 21:00 e as 23:00 horas, constituindo-se por dois painéis. O primeiro painel, de abertura, contou com a presença do representante da Federação de Andebol de Portugal e o segundo painel com a presença do Dr. Luís Cruz, coordenador de formação de andebol do Sport Lisboa e Benfica.

No decorrer da formação tivemos testemunhos de jogadores seniores, que responderam a perguntas sobre a sua formação andebolística. Falou-se sobre a importância do processo de

formação, a formação holística do atleta, criação de objetivos por etapas e documento técnico orientador. Finalizada a comunicação realizou-se o debate final, trocando-se ideias e respostas às questões que foram colocadas. O término da formação decorreu com a entrega dos certificados e do material apresentado.

- 3ª Ação – Treino de guarda-redes seniores e de formação.

A formação de andebol decorreu no dia 05 de março de 2021, *online* via *Zoom*. O tema foi *Treino de guarda-redes seniores e formação* apresentado por André Teixeira, treinador de guarda-redes sénior do Sport Lisboa e Benfica.

Esta formação realizou-se entre as 21:00 e as 23:00 horas e foi constituído por dois painéis. O primeiro painel, de abertura, contou com a presença do representante da Federação de Andebol de Portugal e o segundo painel com a presença do treinador de guarda-redes sénior, do Sport Lisboa e Benfica, André Teixeira.

No decorrer da formação tivemos informação sobre o início do processo formativo dos atletas para a posição de GR, as capacidades a treinar (tática, técnica e física), características psicológicas que temos de procurar e desenvolver nos atletas e para o alto rendimento. Foi igualmente obtida informação sobre o treino específico, a tática individual, coletiva e sobre o rendimento pretendido.

No final da apresentação realizou-se o debate que precedeu o encerramento tendo-se finalizado a formação, com a entrega do material apresentado.

- 4ª Ação – Nutrição Desportiva

Esta formação de andebol decorreu no dia 18 de março de 2021, *online* via *Zoom*. O tema foi *Nutrição Desportiva* apresentado por Solange Fernandes (nutricionista) e João Pais (atleta de andebol).

Esta formação realizou-se entre as 21:00 e as 23:00 horas e esteve organizada em dois painéis. No primeiro painel, de abertura, esteve presente um representante da Federação de Andebol de Portugal e o segundo painel foi desenvolvido pela Solange Fernandes (nutricionista) e João Pais (atleta de andebol).

No segundo painel o objetivo foi explicar os conceitos básicos de nutrição desportiva e o papel desta nos momentos peri-treino/competição. Perceber quais as diferenças na intervenção nutricional de um atleta de elite e de um jovem atleta e quando devemos ou não devemos suplementar. Igualmente para percebermos melhor qual o papel do nutricionista e o impacto deste, verificou-se a intervenção, na primeira pessoa do atleta do andebol acima mencionado.

Finalizada a apresentação realizou-se o debate final, tendo-se encerrado a formação com a entrega do material apresentado.

De referir que os certificados e o suporte teórico das comunicações foi sempre entregue via email.

VII - Projeto de Investigação

COMPARAÇÃO DOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO DOMINANTES, O ESTILO ATENCIONAL E A CAPACIDADE DE ESCUTA DOS ATLETAS E TREINADORES DO ALAVARIUM ANDEBOL CLUBE DE AVEIRO

“Coaching is communication. Every act of coaching requires you to communicate. Successful coaches are masterful communicators.”

(Martens, 1997)

No âmbito do meu estágio profissionalizante, foi entendimento o desenvolvimento deste pequeno projeto de investigação com o principal propósito de um maior conhecimento da equipa e promoção da comunicação interna, com vista a eventuais melhorias dos processos (se fosse o caso), no clube. Dado não ter conhecimento de estudos que relacionem os Canais de Comunicação Dominantes (CCD) com o Estilo Atencional (EA) e a Capacidade de Escuta (CE), considerou-se pertinente esta problemática bem como procurar verificar o que ocorria no âmbito da equipa, podendo assim, este meu projeto e seus resultados serem uma mais-valia para a equipa e o clube.

Introdução

Canais de Comunicação Dominantes

Segundo Santos (2009), aprender não está só na modificação do comportamento, mas principalmente na permanência da competência adquirida, traduzido em conhecimento da situação vivida. Os vários sistemas (nervoso, muscular, cardiovascular, emocionais...) do ser humano alteram-se de acordo com as solicitações a que o indivíduo está sujeito. Assim, qualquer momento de comunicação eficiente, que procure um objetivo de aprendizagem, será reforçado por uma comunicação de qualidade, criando vínculos, num momento de relações interativas que se quer de conhecimento (Baldissera, 2000).

Na opinião de Habermas (1987), a comunicação é a própria sociedade, e é por isso o elemento da gestão de uma organização desportiva que possibilita uma estruturação, divulgação e materialização mais eficaz dos seus objetivos, funções e produtos (Pederson, 2007).

A comunicação desportiva refere-se à comunicação no desporto, em contexto de desporto e através do desporto. Na realidade, sem ela não poderíamos jogar, assistir, interpretar e avaliar as várias formas de desporto. O desporto profissional está intimamente ligado aos meios de comunicação que transmitem, relatam e veiculam uma opinião sobre ele (Billings, 2012).

Lauder & Piltz (1999) afirmam que a condução eficiente da equipa durante uma competição é um elemento importante dado o impacto, positivo ou negativo, que pode ter mesmo para além daquele jogo. Segundo Santos & Rodrigues (2008), é importante que a comunicação em competição seja eficaz para o treinador tendo em vista a conquista da sua liderança perante o grupo de trabalho e para o jogador obter a motivação, autoconfiança e a autoestima necessárias a um ótimo rendimento. Independentemente do estilo de liderança, é importante o treinador dominar técnicas de comunicação para uma eficaz gestão do grupo.

Existem ainda alguns estudos que falam sobre os canais de comunicação privilegiados por cada indivíduo (Santos S. , 2009; Santos, Sequeira, & Rodrigues, 2012), onde se refere que os bons treinadores se são de sucesso, diferenciam-se dos restantes devido à sua capacidade de comunicação.

Estilos Atencionais

Testemunhos e afirmações tais como “mantém os teus olhos na bola”, “concentra-te”, “ouve com atenção”, “mantem-te alerta” e presta atenção” são expressões que se ouvem frequentemente e são proferidas não só pelos treinadores, mas também, pelo público em geral e atletas. Este facto implica que a percepção (atenção em particular para a informação disponível no meio ambiente) seja importante no desenvolvimento da performance humana (Nideffer, 1986).

Para Schubert (1981) a atenção é um estado consciente através do qual uma pessoa dirige processos psíquicos sob um determinado objeto, uma pessoa ou ação, enquanto Samulski (2002, p. 80) define este mecanismo “como um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção”.

Já Konzag (1981, p. 4) procura descrever a atenção como um “processo seletivo e regulado da consciência humana” e preconiza, em relação às ações desportivas, três tipos de atenção: atenção concentrada; atenção distribuída e a capacidade de alternância da atenção.

É algo consensual entre todos os intervenientes no Desporto que dirigir e manter de forma adequada a atenção nos aspetos necessários à realização de uma tarefa, é um pré-requisito fundamental no processo de aprendizagem e desempenho desportivo (Cruz & Viana, 1996).

O controlo da atenção não é nada mais do que a capacidade de um atleta se manter “ligado” nos aspetos mais importantes e pertinentes da modalidade e se manter “desligado” dos menos importantes (Loehr, 1986).

A atenção apresenta três dimensões: 1 – direção: refere-se à fonte do estímulo a que se entende, 2 – intensidade: quanta atenção é prestada à direção escolhida, e 3 – flexibilidade: alteração da direção e intensidade requeridas (Cruz & Viana, 1996).

O modelo atencional apresentado por Nideffer (1986), sugere que a atenção de um indivíduo poderá ser descrita em qualquer momento segundo duas coordenadas contínuas: direção e amplitude (ver figura 27).

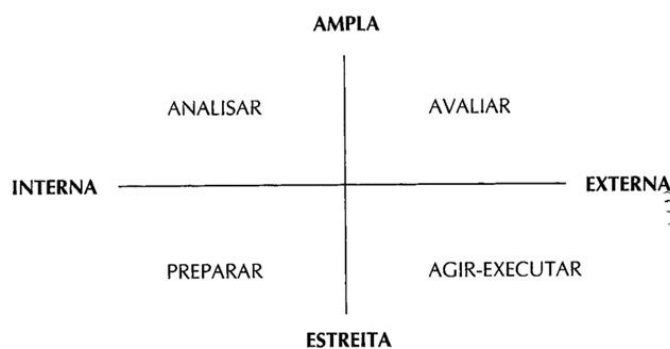


Figura 27 - Dimensões da Atenção.

Posteriormente os itens são agrupados em 6 dimensões, 3 indicam os aspetos de uma atenção eficaz e as outras 3 os aspetos de uma atenção ineficaz (Weinberg & Gould, 1995; Abernethy, Summers, & Ford, 1998). Na atenção eficaz encontram-se as seguintes dimensões: Atenção Ampla-Externa (BET), Atenção Ampla-Interna (BIT) e Atenção Estreita (NAR). Quanto à atenção ineficaz reportam-se as seguintes dimensões: Sobrecarga de Informação Interna (OIT), Sobrecarga de Informação Externa (OET) e Atenção Reduzida (RED).

A velocidade de reação é influenciada pelo fator atencional que tem uma relevância extrema no desempenho (Santos, 2008; Raposo, 2002). As variações atencionais produzem-se de forma instantânea e entende-se que a atenção é como um processo multifatorial que está diretamente relacionado com o rendimento desportivo (Dosil, 2004).

Existem alguns estudos que se debruçaram sobre o nível de atenção inserido em competências psicológicas e em diferentes níveis competitivos (Filho, 2007; Santos, 2009; Lázaro, Casimiro, & Fernandes, 2004). Também existe ainda um estudo que relaciona a visualização mental com os estilos atencionais (Rocha, 2016). No entanto, da pesquisa por mim realizada não foram encontrados estudos que relacionassem o Estilos atencionais com a capacidade de escuta e os canais de comunicação dominantes.

Capacidade de Escuta

O sentido de escutar vai além do ouvir e inclui o silêncio e o tempo para processar. Tal percepção complementa definições de pesquisadores do campo da comunicação e da educação, para os quais a escuta é um processo de receção, atribuição de significado e/ou de resposta a partir de uma mensagem verbal e/ou não verbal (Wolvin & Coakley, 1996; Purdy & Borisoff, 1997).

Existe quem prefira apontar para uma perspectiva em que a escuta seja um ato social, contextual e dialógico, ou seja, não é individual, nem meramente psicológico, pois a atribuição de significados, assim como a receção da mensagem e a resposta que será gerada posteriormente são mediadas pela cultura e pelo contexto social (Adelmann, 2012). Também existe quem afirme que o processo de escuta pode implicar a assunção/apreensão de uma realidade objetivada ou, diversamente, a exploração aberta de uma realidade assumida como multidimensional e complexa. Nesse sentido, pode-se afirmar e segundo Moura (2016), que a escuta ilumina uma dimensão epistemológica da relação entre o sujeito e a realidade que ele habita, isto é, o tipo de conceção da realidade assumida por ele.

Pode-se dizer que a habilidade de comunicar pode ser um fator que leve ao sucesso, 65-93% do significado da mensagem de um treinador é transmitido através do tom de voz e comportamentos não verbais. Segundo Lottes (2015), as palavras, o tom de voz e comportamentos não verbais são importantes mas a questão mais importante no envio de mensagens é decidir se uma mensagem

precisa de ser enviada: alguns treinadores falam demais e “perdem” atletas (ficam entediados) ou permanecem distraídos durante os treinos ou jogos, devido à quantidade de informação, em contra partida, alguns treinadores falam muito pouco e assumem que os outros sabem o que eles pretendem e o que pensam.

A comunicação envolve não apenas enviar mensagens eficazes, mas também ouvir atentamente. Grandes treinadores reconhecem a importância de ouvir atentamente os seus atletas (Burton & Raedeke, 2008). Por sua vez, foi referido por Janssen & Dale (2002) que:

tu tens que ouvir para desenvolver relacionamentos eficazes e significativos com as pessoas... O que eu aprendi é que treinar não é só entrar num balneário e dizer-lhes tudo o que sei sobre basquetebol. É uma questão de saber a maneira como eles pensam e sentem, o que eles querem e o que é importante para as suas vidas. Ouvir permitiu-me ser um treinador melhor (p. 175).

A boa escuta é difícil de ser trabalhada, requer concentração intensa e nem sempre vem com facilidade. Embora alguns treinadores sejam naturalmente mais habilidosos em expressar empatia do que outros, a escuta empática é uma habilidade que pode ser desenvolvida com a prática. A melhor maneira de aprendê-lo é através da escuta ativa, na qual o recetor (ouvinte) participa propositalmente do que apenas ficar a ouvir passivamente o que está sendo dito. Se o treinador entender completamente as situações e sentimentos únicos de seus atletas por meio da escuta ativa, motivá-los, influenciá-los e liderá-los deve ser mais fácil. Os atletas também serão mais recetivos às suas ideias e mais propensos a ouvi-lo (Janssen & Dale, 2002).

Objetivos

O primordial objetivo deste estudo foi verificar qual era o canal de comunicação dominante, o estilo atencional e a capacidade de escuta dos treinadores e atletas do clube Alavarium, e se existiam diferenças entre géneros, entre escalões do mesmo género e géneros opostos.

Hipóteses

Para a concretização deste objetivo foram formuladas as seguintes hipóteses:

H1: Existe correlação entre CCD, EA e CE.

H2: Existem diferenças significativas entre os CCD os EA e a CE dos treinadores e das atletas do género masculino e das treinadoras e das atletas do género feminino.

H3: Existem diferenças entre os CCD os EA e a CE dos técnicos dos escalões masculinos e femininos e entre os CCD os EA e a CE das atletas dos mesmos escalões (masculino e feminino).

H4: Existem diferenças significativas entre os CCD os EA e a CE das atletas e dos treinadores por escalão (masculino e feminino).

H5: Existem diferenças significativas entre os CCD os EA e a CE dos atletas masculinos e das atletas femininas (escalões: juvenis, juniores e seniores) e os treinadores dos diferentes escalões.

H6: Existem diferenças significativas entre os CCD os EA e a CE das atletas do escalão de iniciadas e a sua treinadora.

Metodologia

Amostra

A amostra do presente estudo foi constituída 123 elementos (N=123) do clube Alavarium Andebol Clube de Aveiro. Destes, 116 eram atletas (andebolistas), dos quais 48 são do género feminino e 68 são do género masculino (escalões masculinos e femininos de iniciados, juvenis, juniores e seniores). Dos 7 treinadores de andebol que constituem a nossa amostra, 2 são do género feminino e 5 do género masculino.

Procedimentos

Após a obtenção da autorização junto da Direção do clube, para a realização deste estudo, procedeu-se à elaboração dos questionários em formato digital (*google forms*), dada a situação de pandemia covid-19, para a recolha dos dados. Os questionários foram aplicados num só momento, desta forma foram enviados aos atletas, tendo-se fomentado a importância do seu preenchimento de forma correta, bem como “*update*” constantes, para os treinadores e atletas que estavam em falta na resposta. A recolha dos dados foi realizada a partir do google forms para Excel a sua análise foi realizada em IBM SPSS *Statistics 26*.

Instrumentos

Para este estudo foram utilizados vários instrumentos, nomeadamente:

- Questionário de Avaliação dos Canais de Comunicação Dominantes (QCCD).

Este questionário avalia os canais privilegiados/dominantes dos indivíduos. É constituído por 60 itens, distribuídos de forma equitativa por três dimensões (visual, auditivo e *kinestésico*), e respostas numa escala de avaliação tipo *linkert* de 1 a 5. A avaliação final é efetuada pelo somatório das cotações das questões associadas a cada uma das dimensões.

- Teste dos Estilos Atencionais e Interpessoais (TAIS) (Nideffer R. , 1976), traduzido para a língua portuguesa, na versão reduzida, constituído por 12 itens, com respostas numa escala tipo *linkert* de 5 pontos (0 a 4) que varia entre o “Nunca” e o “Sempre” (Ford & Summers, 1995).

A sua avaliação consiste no somatório das pontuações de cada uns dos itens de cada dimensão, permitindo-vos verificar que se existir um valor elevado na Atenção Ampla-Externa (BET), isso indica que o sujeito consegue prestar atenção a muitos estímulos externos em simultâneo, no caso da Atenção Ampla-Interna (BIT) indica que o sujeito tem capacidade para

analisar várias ideias ao mesmo tempo. Em relação à Atenção Estreita (NAR), indica que o sujeito consegue estreitar a sua atenção com facilidade quando tem necessidade disso. Quanto à Sobrecarga de Informação Interna (OIT), indica que o sujeito tem a tendência para cometer erros ou ficar confuso quando pensa em várias coisas em simultâneo, no caso da Sobrecarga de Informação Externa (OET) indica que o sujeito comete mais erros ou fica confuso quando lida com muitos estímulos externos e a e Atenção Reduzida (RED) indica que o sujeito comete mais erros porque utiliza em demasiado a atenção estreita.

- Teste de Capacidade de Escuta (TCE) (Burton & Raedeke, 2008), traduzido para a língua portuguesa. Este questionário é constituído por 15 itens e a resposta é dada numa escala tipo *linkert* de 4 pontos (1 a 4) que varia entre o “nunca” e “frequentemente”. O resultado é expresso em valores categorizados de excelente (15-24), de Bom (25-34), razoável (35-44), fraco (45-54) e muito fraco (55+).

Cronograma

Para o desenvolvimento do projeto foi elaborado um cronograma temporal para o planejamento e seguimento do desenvolvimento das tarefas.

Tabela 19 - Cronograma de Projeto.

Cronograma de Projeto de Mestrado																		
	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.
Definição do Problema	■																	
Estado da Arte		■	■	■	■								■	■	■	■	■	■
Passagem de Questionários para formato Digital			■	■	■													
Entrega de Questionários						■												
Recolha de Dados						■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Tratamento de Dados																		
Análise de dados													■	■	■	■	■	■
Discussão de resultados																	■	■
Redação do artigo																	■	■
Submissão de Artigo																■	■	■

Apresentação e Discussão de Resultados

Dado que o N, deste estudo é superior a 100 foi realizado o teste de normalidade de *Shapiro-Wilk*, pois o de *Kolmogorov-Smirnov* requer um N entre 30 e 100. Desta forma e segundo o resultado do teste de normalidade (Tabela 20), pode-se confirmar que a distribuição de dados é normal (H_0 : distribuição da amostra = distribuição normal; $p > 0,05$) no Questionário de Canais de Comunicação Dominantes (QCCD) e no resto dos testes é de uma distribuição não normal (H_a : distribuição da amostra \neq distribuição normal; $p < 0,05$).

Tabela 20 - Teste de Normalidade.

Testes de Normalidade						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
QCCD_Visual	.065	123	.200*	.985	123	.211
QCCD_Auditivo	.067	123	.200*	.992	123	.733
QCCD_Kinestésico	.078	123	.062	.976	123	.025
TAIS_BET	.165	123	.000	.949	123	.000
TAIS_BIT	.152	123	.000	.951	123	.000
TAIS_NAR	.199	123	.000	.940	123	.000
TAIS_OIT	.170	123	.000	.953	123	.000
TAIS_OET	.178	123	.000	.933	123	.000
TAIS_RED	.179	123	.000	.943	123	.000
TCE	.361	123	.000	.765	123	.000

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.
a. Correlação de Significância de Lilliefors

Por esta razão foi decidido não realizar o teste T porque não se atingiram os pré-requisitos necessários, nomeadamente do teste de normalidade.

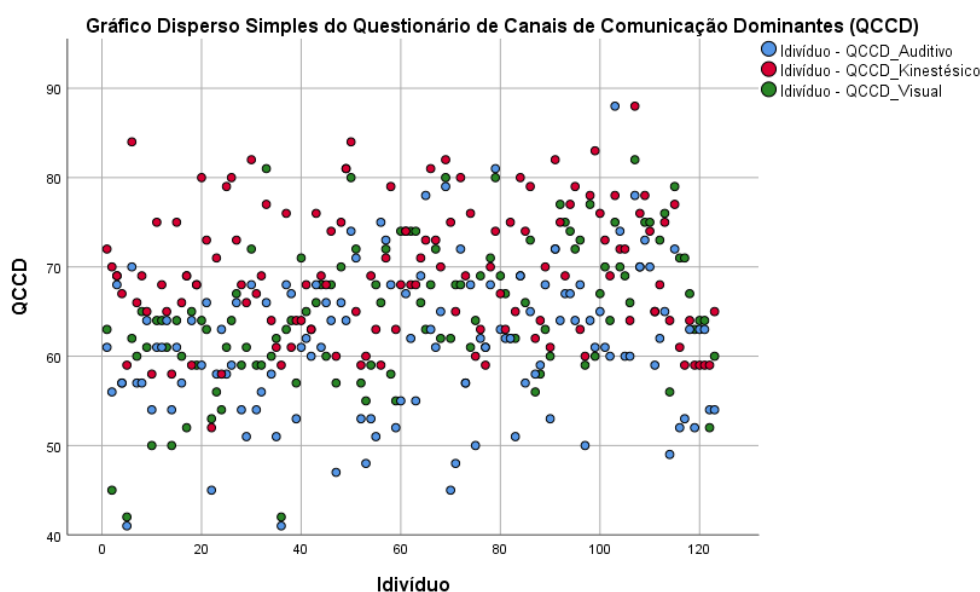


Gráfico 19 - Gráfico de Dispersão Questionário de Canais de Comunicação Dominantes (QCCD).

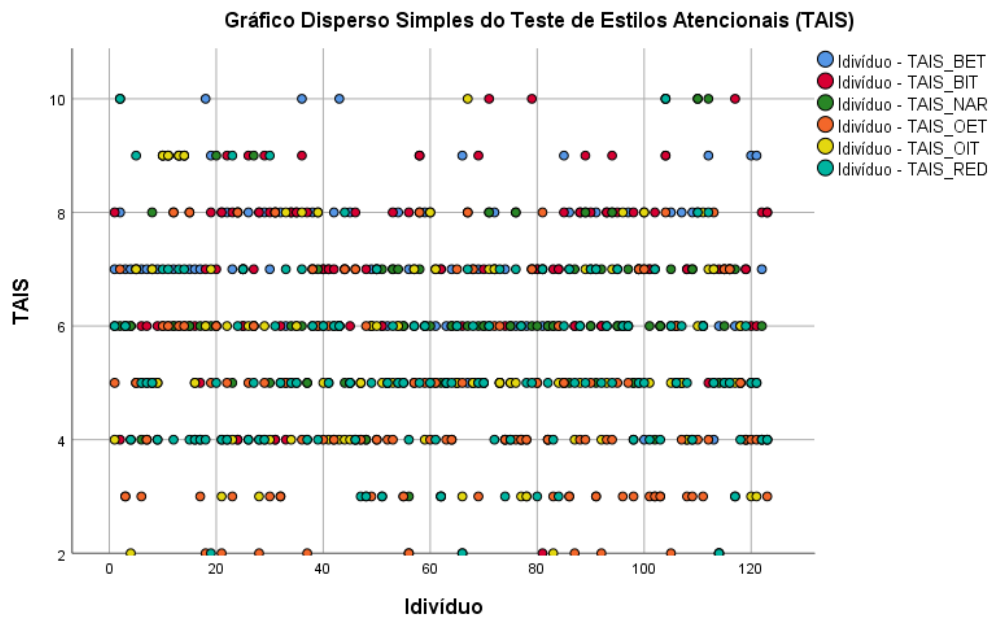


Gráfico 20 - Gráfico de Dispersão Teste Estilos Atencionais (TAIS).

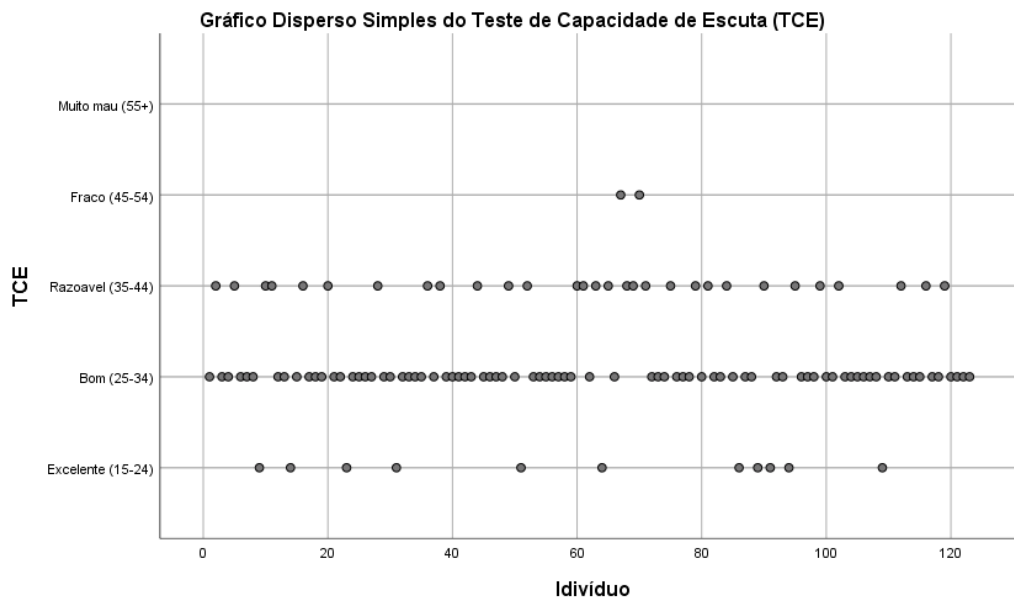


Gráfico 21 - Gráfico de Dispersão Teste de Capacidade de Escuta (TCE).

Após a análise dos Gráficos 19, 20 e 21 verificamos não existir relação linear dos testes com os indivíduos. Diante esta constatação foi decidida a utilização da estatística não paramétrica. No teste de correlação não foi utilizado o teste de *Pearson* por ser paramétrico e não se ter atingido os requisitos para realizar este tipo de testes. Devido ao N ser superior a 100 também não foi realizado o teste de *Tau-b de Kendall* mas sim o teste de *Spearman*.

Tabela 21 – Correlação entre Questionários.

		Correlações										
		QCCD_Visual	QCCD_Auditivo	QCCD_Kinesésico	TAIS_BET	TAIS_BIT	TAIS_NAR	TAIS_OIT	TAIS_OET	TAIS_RED	TCE	
rô de Spearman	QCCD_Visual	Coefficiente de Correlação										
		Sig. (2 extremidades)										
		N										
QCCD_Auditivo	QCCD_Auditivo	Coefficiente de Correlação										
		Sig. (2 extremidades)										
		N										
QCCD_Kinesésico	QCCD_Kinesésico	Coefficiente de Correlação										
		Sig. (2 extremidades)										
		N										
TAIS_BET	TAIS_BET	Coefficiente de Correlação										
		Sig. (2 extremidades)										
		N										
TAIS_BIT	TAIS_BIT	Coefficiente de Correlação										
		Sig. (2 extremidades)										
		N										
TAIS_NAR	TAIS_NAR	Coefficiente de Correlação										
		Sig. (2 extremidades)										
		N										
TAIS_OIT	TAIS_OIT	Coefficiente de Correlação										
		Sig. (2 extremidades)										
		N										
TAIS_OET	TAIS_OET	Coefficiente de Correlação										
		Sig. (2 extremidades)										
		N										
TAIS_RED	TAIS_RED	Coefficiente de Correlação										
		Sig. (2 extremidades)										
		N										
TCE	TCE	Coefficiente de Correlação										
		Sig. (2 extremidades)										
		N										

Na Tabela 21 a correlação de *Spearman* mostrou que existe uma ausência de asteriscos ($p \geq 0,06$), o que significa que o Questionário de Canais de Comunicação Dominantes (QCCD) não tem correlação significativa com o Teste de Estilos Atencionais (TAIS) e com o Teste de Capacidade de Escuta (TCE).

Na Tabela 22 apresentam-se os resultados comparativos (dos três testes realizados) entre atletas e treinadores do género masculino (48 atletas e 3 treinadores) e feminino (68 atletas e 4 treinadores).

Tabela 22 - Resultados da Comparação de atletas com treinadores do masculino e feminino.

Estatísticas de teste Atletas com treinadores do Masculinos e Femininos												
Genero	Função	QCCD_Visual	QCCD_Auditivo	QCCD_Kinestésico	TAIS_BET	TAIS_BIT	TAIS_NAR	TAIS_OIT	TAIS_OET	TAIS_RED	TCE	
M a s c u l i n o	Atleta	Média	60,88	59,58	68,31	6,94	6,92	5,96	5,75	5,00	5,42	2,13
		Erro Desvio	7,368	7,083	7,143	1,493	1,456	1,597	2,016	1,689	1,736	0,531
		N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
	Treinador	Média	67,00	56,00	60,67	6,00	7,67	5,33	5,00	4,00	4,33	2,33
		Erro Desvio	4,000	6,083	2,887	1,000	2,082	1,528	1,000	1,000	1,528	0,577
		N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	U de Mann-Whitney		30,000	43,000	23,500	40,000	58,000	56,000	59,000	44,500	44,500	59,000
Significância Sig. (bilateral)		0,092	0,244	0,052	0,186	0,566	0,512	0,597	0,264	0,260	0,515	
F e m i n i n o	Atleta	Média	68,21	63,38	71,00	6,71	6,71	6,06	5,35	4,53	5,31	2,24
		Erro Desvio	7,139	8,931	7,293	1,425	1,467	1,465	1,794	1,688	1,438	0,672
		N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
	Treinador	Média	60,00	58,50	60,50	8,25	7,00	5,00	3,50	3,75	4,50	2,00
		Erro Desvio	5,657	5,196	3,000	0,957	1,155	0,816	0,577	0,500	0,577	0,000
		N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	U de Mann-Whitney		53,000	92,000	23,500	50,000	119,000	67,500	45,000	104,500	79,000	108,000
Significância Sig. (bilateral)		0,041	0,279	0,006	0,031	0,668	0,082	0,022	0,428	0,148	0,428	

Ao comparar os atletas com os treinadores do género masculino foi possível verificar-se a não existência de diferenças significativas ($p > 0,05$). Comparando as atletas e os treinadores do género feminino observamos diferenças significativas no QCCD Visual ($U=53.000$, $p \leq 0,05$), no QCCD *Kinestésico* ($U=23.500$, $p \leq 0,05$), no TAIS BET ($U=50.000$, $p \leq 0,05$) e no TAIS OIT ($U=45.000$, $p \leq 0,05$). Deste modo no género masculino, ainda que não se verifique dominância de canal de comunicação e de estilo atencional, pela concordância de resultados pode-se afirmar que o canal de comunicação é acompanhado por uma boa capacidade de escuta e por uma boa atenção. No género feminino verificou-se que os resultados dos treinadores não evidenciaram a preferência por um canal específico, no entanto, as atletas preferem o canal de comunicação visual e kinestésico. Também se verificaram diferenças no estilo atencional, com os

treinadores a apresentarem uma capacidade atencional a muitos estímulos externos em simultâneo, mas as atletas não evidenciaram um estilo atencional dominante.

Evidenciam-se na Tabela 23 os resultados dos testes aplicados, quando comparados os géneros femininos e masculinos dos treinadores (3 Masculinos e 4 Feminino) e dos atletas (48 Masculinos e 68 Femininos).

Tabela 23 - Resultados da Comparação do género feminino com o masculino de atletas e treinadores.

Estatísticas de teste entre generos dos Treinadores e Atletas												
T r e i n a d o	Genero_Trabalho		QCCD_Visual	QCCD_Auditivo	QCCD_Kinestésico	TAIS_BET	TAIS_BIT	TAIS_NAR	TAIS_OIT	TAIS_OET	TAIS_RED	TCE
	F e m i n a d o	Masculino	Média	67,00	56,00	60,67	6,00	7,67	5,33	5,00	4,00	4,33
N			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Erro Desvio			4,000	6,083	2,887	1,000	2,082	1,528	1,000	1,000	1,528	0,577
Feminino		Média	60,00	58,50	60,50	8,25	7,00	5,00	3,50	3,75	4,50	2,00
		N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
		Erro Desvio	5,657	5,196	3,000	0,957	1,155	0,816	0,577	0,500	0,577	0,000
U de Mann-Whitney		2,000	3,000	6,000	0,500	5,000	5,500	1,000	5,000	5,000	5,000	4,000
Significância Sig. (bilateral)		0,154	0,266	1,000	0,048	0,711	0,853	0,064	0,693	0,711	0,248	
A t l e t a s	Masculino	Média	60,88	59,58	68,31	6,94	6,92	5,96	5,75	5,00	5,42	2,13
		N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
		Erro Desvio	7,368	7,083	7,143	1,493	1,456	1,597	2,016	1,689	1,736	0,531
	Feminino	Média	68,21	63,38	71,00	6,71	6,71	6,06	5,35	4,53	5,31	2,24
		N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
		Erro Desvio	7,139	8,931	7,293	1,425	1,467	1,465	1,794	1,688	1,438	0,672
U de Mann-Whitney		792,000	1236,500	1302,500	1472,500	1483,000	1483,500	1476,500	1337,000	1597,000	1497,000	
Significância Sig. (bilateral)		0,000	0,026	0,064	0,359	0,392	0,392	0,377	0,093	0,841	0,374	

Quando comparados os resultados entre os treinadores verificou-se existir diferenças significativas no TAIS BET ($U=0.500$, $p\leq 0,05$). Santos (2009) apresenta resultados diferentes dos obtidos nesta tabela para os treinadores em resposta ao questionário de canais de comunicação dominantes (QCCD) tendo-se destacado o canal *Kinestésico*, em oposição, na comparação dos resultados dos atletas verificaram-se diferenças significativas no QCCD Visual ($U=792.000$, $p\leq 0,05$) e no QCCD Auditivo ($U=1236.500$, $p\leq 0,05$). Nos resultados obtidos por Rocha (2016), relativamente ao Teste de Estilos Atencionais

(TAIS) comparando atletas do género masculino e feminino verificou diferença do feminino para o masculino, tendo-se destacado o valor em TAIS_BET e em TAIS_BIT

Atendendo aos resultados apresentados verifica-se concordância nos canais de comunicação dominantes e na capacidade de escuta. Quanto aos estilos atencionais, os treinadores do género feminino apresentaram uma capacidade atencional a muitos estímulos externos, em simultâneo. Na comparação dos atletas concluiu-se existirem diferenças significativas nos canais de comunicação dominantes, podendo-se referir que as atletas (género feminino) utilizam os 3 canais de comunicação. Por sua vez, os atletas masculinos (género masculino) utilizam predominantemente o canal de comunicação *kinestésico* e existe concordância nos resultados de estilo atencional e de capacidade de escuta.

Na Tabela 24 encontram-se registados os resultados alcançados, resultantes da análise comparativa entre atletas e treinadores do género masculino, nos diferentes escalões. Foi possível verificar-se a não existência de diferenças significativas ($p > 0,05$), assim, pela concordância de resultados, pode-se afirmar que o canal de comunicação é acompanhado por uma boa capacidade de escuta e por uma boa atenção.

Tabela 24 - Resultados da Comparação dos atletas com treinadores nos diferentes escalões do masculino.

Estatísticas de teste nos Escalões Masculinos												
Função		QCCD_Visual	QCCD_Auditivo	QCCD_Kinestésico	TAIS_BET	TAIS_BIT	TAIS_NAR	TAIS_OIT	TAIS_OET	TAIS_RED	TCE	
J u v e n i s	Atleta	Média	58,56	58,94	67,88	6,69	6,88	6,31	6,69	5,25	5,88	2,19
		N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
		Erro Desvio	7,720	6,668	6,752	0,704	1,500	1,922	2,330	1,571	1,857	0,655
	Treinador	Média	63,00	52,00	59,00	7,00	7,00	4,00	4,00	4,00	6,00	3,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	U de Mann-Whitney		5,500	1,000	2,500	6,000	6,000	1,500	2,000	4,000	7,000	2,500
Significância Sig. (bilateral)		0,608	0,147	0,260	0,630	0,663	0,173	0,215	0,404	0,834	0,212	
J u n i s	Atleta	Média	60,60	60,13	69,67	7,07	7,13	5,93	5,60	4,67	5,13	2,00
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
		Erro Desvio	5,501	7,039	8,723	1,668	1,685	1,870	1,639	2,093	1,959	0,535
	Treinador	Média	71,00	53,00	59,00	6,00	10,00	7,00	5,00	3,00	3,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	U de Mann-Whitney		1,000	2,000	2,500	3,500	0,000	4,500	5,000	4,500	1,000	7,500
Significância Sig. (bilateral)		0,157	0,231	0,277	0,373	0,096	0,506	0,576	0,507	0,140	1,000	
S é n i s	Atleta	Média	63,29	59,71	67,53	7,06	6,76	5,65	5,00	5,06	5,24	2,18
		N	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
		Erro Desvio	8,091	7,848	6,166	1,886	1,251	0,862	1,732	1,435	1,393	0,393
	Treinador	Média	67,00	63,00	64,00	5,00	6,00	5,00	6,00	5,00	4,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	U de Mann-Whitney		5,000	7,000	6,500	3,500	4,500	4,500	4,500	8,000	3,500	7,000
Significância Sig. (bilateral)		0,499	0,772	0,698	0,318	0,425	0,409	0,418	0,921	0,324	0,655	

Apresentam-se na Tabela 25 os resultados obtidos da análise comparativa entre atletas e treinadores do género feminino, nos diferentes escalões. Verificou-se, de forma similar aos obtidos no género masculino, não existirem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$), desta forma pela concordância de resultados, pode-se afirmar que o canal de comunicação é acompanhado por uma boa capacidade de escuta e por uma boa atenção.

Tabela 25 - Resultados da Comparação dos atletas com treinadores nos diferentes escalões do feminino.

Estatísticas de teste nos Escalões Femininos												
	Função	QCCD_Visual	QCCD_Auditivo	QCCD_Kinesésico	TAIS_BET	TAIS_BIT	TAIS_NAR	TAIS_OIT	TAIS_OET	TAIS_RED	TCE	
I n i c i a d	Atleta	Média	67,93	61,40	68,73	6,80	6,40	5,67	5,47	4,13	4,93	2,27
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
		Erro Desvio	8,996	9,455	7,878	1,373	1,242	1,175	1,685	1,407	1,100	0,594
	Treinador	Média	64,00	63,00	59,00	9,00	6,00	5,00	3,00	4,00	5,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	U de Mann-Whitney		5,000	7,000	1,000	0,500	6,500	4,000	1,500	7,500	7,500	5,500
Significância Sig. (bilateral)		0,584	0,913	0,156	0,115	0,822	0,430	0,184	1,000	1,000	0,611	
J u v e n i s	Atleta	Média	67,12	64,12	71,06	6,41	6,71	5,59	5,18	5,24	5,06	2,53
		N	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
		Erro Desvio	6,314	10,361	6,833	1,326	1,863	1,502	1,776	1,437	1,478	0,800
	Treinador	Média	64,00	63,00	59,00	9,00	6,00	5,00	3,00	4,00	5,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	U de Mann-Whitney		6,500	8,000	0,500	0,500	6,500	5,000	1,500	4,000	7,500	5,000
Significância Sig. (bilateral)		0,699	0,923	0,122	0,113	0,693	0,478	0,154	0,368	0,843	0,461	
J u n i o r e	Atleta	Média	67,07	62,53	71,67	6,93	7,07	6,27	5,00	4,13	5,67	2,00
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
		Erro Desvio	6,660	5,975	7,247	1,335	1,710	0,961	1,690	1,552	1,234	0,756
	Treinador	Média	52,00	54,00	59,00	7,00	8,00	6,00	4,00	4,00	4,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	U de Mann-Whitney		0,000	2,000	0,000	7,500	4,500	6,500	4,500	7,500	1,500	7,500
Significância Sig. (bilateral)		0,103	0,232	0,103	1,000	0,499	0,815	0,502	1,000	0,178	1,000	
S e n i o r e	Atleta	Média	70,10	64,81	72,10	6,71	6,67	6,57	5,67	4,52	5,52	2,14
		N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
		Erro Desvio	6,737	9,363	7,429	1,648	1,065	1,777	2,008	2,040	1,721	0,478
	Treinador	Média	60,00	54,00	65,00	8,00	8,00	4,00	4,00	3,00	4,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	U de Mann-Whitney		2,500	3,000	5,500	5,000	2,500	1,000	4,500	6,000	3,000	9,000
Significância Sig. (bilateral)		0,206	0,236	0,430	0,378	0,190	0,126	0,338	0,460	0,224	0,746	

Com os resultados das Tabelas 24 e 25 anteriormente apresentadas, e comparando-os com os estudos encontrados sobre CCD (Santos, 2009) e sobre EA (Rocha, 2016) os resultados apresentam diferenças no EA das atletas femininas para os masculinos no TAIS BET e no TAIS BIT. Já nos resultados de CCD, as diferenças são sobre a identificação de um canal de comunicação predominante nos treinadores (*Kinestésico*).

Pode-se verificar na Tabela 26 os resultados obtidos da análise comparativa efetuada entre os andebolistas do escalão de juvenis, relativamente aos géneros masculino e feminino.

Tabela 26 – Comparação do escalão de Juvenis no género Masculinos e Femininos.

Estatísticas de teste Comparando os Juvenis no Masculino e Feminino												
	Escalão	QCCD_Visual	QCCD_Auditivo	QCCD_Kinestésico	TAIS_BET	TAIS_BIT	TAIS_NAR	TAIS_OIT	TAIS_OET	TAIS_RED	TCE	
A t l e t a s	Juvenis Masculinos	Média	58,56	58,94	67,88	6,69	6,88	6,31	6,69	5,25	5,88	2,19
		N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
		Erro Desvio	7,720	6,668	6,752	0,704	1,500	1,922	2,330	1,571	1,857	0,655
	Juvenis Femininas	Média	67,12	64,12	71,06	6,41	6,71	5,59	5,18	5,24	5,06	2,53
		N	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
		Erro Desvio	6,31350094	10,36148127	6,832556149	1,325651893	1,862951485	1,502448981	1,776066374	1,437420075	1,477776549	0,799816155
	U de Mann-Whitney		54,500	85,000	94,000	118,000	127,000	114,500	82,500	136,000	109,500	106,000
Significância Sig. (bilateral)		0,003	0,065	0,130	0,488	0,737	0,422	0,049	1,000	0,330	0,234	
T r e i n a d e	Juvenis Masculinos	Média	63,00	52,00	59,00	7,00	7,00	4,00	4,00	4,00	6,00	3,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	Juvenis Femininas	Média	64,00	63,00	59,00	9,00	6,00	5,00	3,00	4,00	5,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	U de Mann-Whitney		0,000	0,000	0,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,500	0,000	0,000
Significância Sig. (bilateral)		0,317	0,317	1,000	0,317	0,317	0,317	0,317	1,000	0,317	0,317	

Após a análise dos resultados obtidos verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas no QCCD Visual ($U=54.500$, $p \leq 0,05$) e TAIS OIT ($U=82.500$, $p \leq 0,05$). Estes resultados não vão ao encontro dos apresentados por Rocha (2016), onde os atletas apresentam os estilos atencionais BET e BIT, e também não vão de encontro ao que é referido por Weinberg (2001) quando afirma ser importante ao atleta utilizar o foco apenas em sinais

relevantes do meio envolvente eliminando distrações. Quanto aos resultados dos treinadores não se registaram diferenças significativas ($p>0,05$) mas no estudo de Santos (2016) podemos observar diferenças com a predominância do canal de comunicação *Kinestésico*.

Nos resultados apresentados na Tabela 26 verifica-se que as atletas femininas utilizam como canais de comunicação dominantes o visual e o *kinestésico*, enquanto os andebolistas masculinos preferem o canal kinestésico. Relativamente ao estilo atencional existe um maior número de atletas masculinos com sobrecarga de Informação Interna, evidenciando uma tendência para cometerem erros ou ficarem confusos quando pensam em várias coisas em simultâneo, contudo a sua capacidade de escuta apresenta bons valores.

Os treinadores apresentaram valores de concordância de resultados podendo-se afirmar que o canal de comunicação dominante é acompanhado por uma boa capacidade de escuta e por uma boa atenção. Nos estudos encontrados sobre CCD (Santos, 2009) e sobre EA (Rocha, 2016), os resultados apresentam diferenças no EA das atletas femininas para os masculinos no TAIS BET e no TAIS BIT, nos resultados de CCD as diferenças são sobre a identificação de um canal de comunicação predominante nos treinadores (*Kinestésico*), ainda assim verifica-se a diferença nos resultados do género feminino para o masculino.

Tabela 27 - Comparação do escalão de Juniores no género Masculinos e Femininos.

Estatísticas de teste Comparando os Juniores no Masculino e Feminino												
Escalão		QCCD_Visual	QCCD_Auditivo	QCCD_Kinestésico	TAIS_BET	TAIS_BIT	TAIS_NAR	TAIS_OIT	TAIS_OET	TAIS_RED	TCE	
A t l e t a s	Juniore Masculinos	Média	60,60	60,13	69,67	7,07	7,13	5,93	5,60	4,67	5,13	2,00
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
		Erro Desvio	5,501	7,039	8,723	1,668	1,685	1,870	1,639	2,093	1,959	0,535
	Juniore Femininas	Média	67,07	62,53	71,67	6,93	7,07	6,27	5,00	4,13	5,67	2,00
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
		Erro Desvio	6,659758325	5,974549196	7,2473312	1,334523279	1,709915063	0,961150105	1,690308509	1,552264091	1,2344268	0,755928946
	U de Mann-Whitney		53,500	94,000	100,000	105,000	107,000	92,000	92,500	95,500	79,000	112,500
Significância Sig. (bilateral)		0,014	0,442	0,604	0,746	0,814	0,383	0,399	0,474	0,155	1,000	
T r e i n a d e s	Juniore Masculinos	Média	71,00	53,00	59,00	6,00	10,00	7,00	5,00	3,00	3,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	Juniore Femininas	Média	52,00	54,00	59,00	7,00	8,00	6,00	4,00	4,00	4,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	U de Mann-Whitney		0,000	0,000	0,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,500
Significância Sig. (bilateral)		0,317	0,317	1,000	0,317	0,317	0,317	0,317	0,317	0,317	1,000	

Após a análise dos resultados da análise comparativa entre os atletas (géneros masculinos e femininos), pudemos verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas no QCCD Visual ($U=53.500$, $p \leq 0,05$). Quanto aos treinadores não se registaram diferenças significativas ($p > 0,05$).

Na Tabela 28 encontram-se registados os resultados obtidos da análise comparativa, alusiva ao escalão de juvenis no que se reporta aos géneros masculino e feminino e respetivos treinadores.

Tabela 28 - Comparação do escalão Sénior no género Masculinos e Femininos.

Estatísticas de teste Comparando os Seniores no Masculino e Feminino												
Escalão		QCCD_Visual	QCCD_Auditivo	QCCD_Kinestésico	TAIS_BET	TAIS_BIT	TAIS_NAR	TAIS_OIT	TAIS_OET	TAIS_RED	TCE	
A t l e t a s	Seniores Masculinos	Média	63,29	59,71	67,53	7,06	6,76	5,65	5,00	5,06	5,24	2,18
		N	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
		Erro Desvio	8,091	7,848	6,166	1,886	1,251	0,862	1,732	1,435	1,393	0,393
	Seniores Femininas	Média	70,10	64,81	72,10	6,71	6,67	6,57	5,67	4,52	5,52	2,14
		N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
		Erro Desvio	6,737245445	9,362793641	7,42902929	1,647508942	1,064581295	1,776835068	2,008316044	2,040074695	1,721018525	0,478091444
U de Mann-Whitney		86,000	131,500	113,500	154,000	166,000	122,000	139,500	141,000	165,500	174,000	
Significância Sig. (bilateral)		0,007	0,167	0,056	0,463	0,703	0,087	0,243	0,264	0,695	0,852	
T r e i n a d e s	Seniores Masculinos	Média	67,00	63,00	64,00	5,00	6,00	5,00	6,00	5,00	4,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	Seniores Femininas	Média	60,00	54,00	65,00	8,00	8,00	4,00	4,00	3,00	4,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
U de Mann-Whitney		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,500	0,500	
Significância Sig. (bilateral)		0,317	0,317	0,317	0,317	0,317	0,317	0,317	0,317	1,000	1,000	

Na sequência da análise dos resultados obtidos (Tabelas 27 e 28) é possível referir-se que existem diferenças estatisticamente significativas no QCCD Visual ($U=86.000$, $p \leq 0,05$). Quanto aos treinadores não se verificou existirem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$). Da comparação dos resultados obtidos dos atletas e treinadores do escalão de juniores masculinos com o escalão de juniores femininos (Tabela 27), bem como dos atletas e treinadores do escalão de seniores masculinos com o escalão de seniores femininos (Tabela 28), verificando-se que as atletas femininas utilizam como canais dominantes o visual e o *kinestésico* enquanto os masculinos preferem somente o *kinestésico*. No estilo atencional e na capacidade de escuta observam-se valores em concordância. Os treinadores apresentam valores de concordância de resultados nos três parâmetros (CCD, EA, CE) podendo-se afirmar que o canal de comunicação dominante é acompanhado por uma boa capacidade de escuta e por uma boa atenção, comparando com os estudos encontrados sobre

CCD (Santos, 2009) e sobre EA (Rocha, 2016), os resultados apresentam diferenças sendo notadas das atletas femininas para os atletas masculinos nos estilos atencionais BET e BIT e nos resultados de CCD, identificando-se um canal de comunicação predominante nos treinadores (*Kinestésico*).

Apresentam-se na Tabela 29 os resultados alcançados da análise comparativa entre atletas e treinadores, do género feminino nos diferentes escalões.

Tabela 29 Comparação das atletas com a treinadora das iniciadas no género Femininos.

Estatísticas de teste Comparando o Escalão de Iniciadas												
I n i c i a s d a	Função		QCCD_Visual	QCCD_Auditivo	QCCD_Kinestésico	TAIS_BET	TAIS_BIT	TAIS_NAR	TAIS_OIT	TAIS_OET	TAIS_RED	TCE
	Atleta	Média	67,93	61,40	68,73	6,80	6,40	5,67	5,47	4,13	4,93	2,27
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
		Erro Desvio	8,996	9,455	7,878	1,373	1,242	1,175	1,685	1,407	1,100	0,594
	Treinador	Média	64,00	63,00	59,00	9,00	6,00	5,00	3,00	4,00	5,00	2,00
		N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Erro Desvio										
	U de Mann-Whitney		5,000	7,000	1,000	0,500	6,500	4,000	1,500	7,500	7,500	5,500
	Significância Sig. (bilateral)		0,584	0,913	0,156	0,115	0,822	0,430	0,184	1,000	1,000	0,611

Pela observação e análise dos dados registados nesta Tabela 29, podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$). Da análise comparativa entre as atletas e a treinadora do escalão de iniciadas concluiu-se existir concordância de resultados, podendo-se afirmar que o canal de comunicação dominante é acompanhado por uma boa capacidade de escuta e por uma boa atenção.

De referir que as diferenças apresentadas são sempre do género feminino para o masculino o que vai de encontro ao estudo de Rocha (2016) no qual, as diferenças são apontadas da mesma forma.

Conclusão

Quanto à hipótese um, se existe correlação entre CCD, EA e CE, verifica-se que não se valida por não se confirmar correlação ($p \geq 0,06$) entre os canais de comunicação dominantes, o estilo atencional e a capacidade de escuta.

Quanto à hipótese dois, se existem diferenças significativas entre os CCD os EA e a CE dos treinadores e das atletas do género masculino e das treinadoras e das atletas do género feminino, verifica-se que é parcialmente validada, por não se confirmarem diferenças no género masculino, enquanto no género feminino se confirmam diferenças significativas nos canais de comunicação dominantes (QCCD Visual ($U=53.000$, $p \leq 0,05$), QCCD *Kinestésico* ($U=23.500$, $p \leq 0,05$) e no EA (TAIS BET ($U=50.000$, $p \leq 0,05$), TAIS OIT ($U=45,000$, $p \leq 0,05$)).

Quanto à hipótese três, se existem diferenças entre os CCD os EA e a CE dos técnicos dos escalões masculinos e femininos e entre os CCD os EA e a CE das atletas dos mesmos escalões (masculino e feminino), verifica-se que a hipótese é validada, ao se confirmarem diferenças significativas nos resultados dos treinadores no TAIS BET ($U=0.500$, $p \leq 0,05$) e nos atletas no QCCD Visual ($U=792.000$, $\leq 0,05$) e no QCCD Auditivo ($U=1236.500$, $p \leq 0,05$).

Quanto à hipótese quatro, se existem diferenças significativas entre os CCD os EA e a CE das atletas e dos treinadores por escalão (masculino e feminino), verificamos que a hipótese não se pode validar, não se confirmando diferenças significativas ($p \geq 0,05$).

Quanto à hipótese cinco, se existem diferenças significativas entre os CCD os EA e a CE dos atletas masculinos e das atletas femininas (escalões: juvenis, juniores e seniores) e os treinadores dos diferentes escalões, a hipótese é parcialmente validada, confirmando-se diferenças com os resultados dos atletas do escalão de juvenis no questionário de canais de comunicação dominantes [QCCD visual ($U=54.500$, $p \leq 0,05$)] e no teste de estilos atencionais [TAIS OIT ($U=82.500$, $p \leq 0,05$)], com os resultados dos atletas do escalão júnior no questionário de canais de comunicação dominantes [QCCD Visual ($U=53.500$, $p \leq 0,05$)], com os resultados dos atletas do escalão seniores, no questionário de canais de comunicação dominantes [QCCD Visual ($U=86.000$, $p \leq 0,05$)]. Quanto aos treinadores, em nenhum escalão se confirmaram diferenças significativas ($p \geq 0,05$).

Quanto à hipótese seis, se existem diferenças significativas entre os CCD os EA e a CE das atletas do escalão de iniciadas e a sua treinadora., verifica-se que a hipótese não se pode validar, dado não se confirmarem diferenças significativas ($p \geq 0,05$).

Efetuada-se uma análise geral dentre os dois géneros constataram-se diferenças estatisticamente significativas no género feminino (ver Tabela 22). Da análise geral entre treinadores e atletas encontraram-se diferenças estatisticamente significativas nos dois grupos (ver Tabela 23). No entanto, da análise detalhada dos escalões nos dois géneros não se encontram diferenças

estatisticamente significativas (ver Tabelas 24 e 25). Mas, da realização de uma análise mais pormenorizada entre os mesmos escalões, de géneros diferentes, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas entre os atletas (ver Tabelas 26, 27 e 28). Relativamente ao escalão, com o qual realizei o meu estágio (ver Tabela 29), também não se encontram diferenças estatisticamente significativas.

Ao não existirem diferenças estatisticamente significativas entre os treinadores e atletas que se encontram na mesma equipa e escalão, pode-se concluir que o canal de comunicação dominante, o estilo atencional e a capacidade de escuta entre ambos é semelhante.

Segundo Janssen & Dale (2002) todos nós percebemos a importância de uma escuta eficaz. Quando os outros nos ouvem com atenção, é lisonjeiro, porque nos diz que eles acham que o que nós dizemos é importante e se preocupam connosco.

Por outro lado, a partilha dos resultados obtidos, junto dos treinadores foi importante no sentido de uma consciencialização da necessidade, ou não, de ajustar os seus estilos comunicacionais com os atletas, para serem mais assertivos, bem como entenderem e ajustarem-se ao estilo atencional dominante dos atletas.

Finalmente, entendemos ser importante a realização de mais projetos de investigação, que tentassem correlacionar estes fatores, abrindo-se portas a novas investigações neste ramo, dada a relevância destas competências, permitindo um termo de comparação mais rico, no contexto do processo do treino desportivo.

VIII - Reflexão Final

Reflexão Final

Com a finalização do estágio profissionalizante, dá-se quase por terminado o Mestrado em Ciências do Desporto - Especialização em Treino Desportivo, com muitos altos e baixos, muitas aprendizagens e conhecimento adquirido. Posso afirmar que o estágio foi para além de uma preparação para o futuro, uma transformação do conhecimento em prática e um abrir de portas para o mundo do trabalho. Foi um estágio que decorreu durante uma pandemia, implicando muitas adaptações e mudanças no processo de treino e no campeonato, levando a inúmeras aprendizagens.

Neste estágio, tendo em conta os meus objetivos posso dizer que aperfeiçoei e adquiri muitas competências a nível profissional. Finalizei, assim, este estágio com um nível de conhecimento muito superior, comparativamente ao ponto de partida, foi-me acrescentada mais confiança nas minhas capacidades, no método de trabalho e aptidão para liderá-lo melhor do que antes e a determinação de conseguir atingir os objetivos que se desejava.

Com a equipa feminina de iniciadas posso afirmar que, desde que cheguei ao clube me senti em casa o que facilitou a minha integração na equipa técnica e com as atletas. Consegui realizar as observações em treino. Com as observações realizadas adquiri muito conhecimento ao nível da reação com situações alheias, permitindo perceber a transição, do que nos foi ensinado, para a prática, o que é excelente.

No registo de treino consolidei os conceitos que tinha sobre temporização de treino, sobre tempo de prática e sobre quantidade e qualidade de *feedback's*. Também pude elaborar um dossier de exercícios, com a possibilidade de os executar no futuro. Nesta parte posso ainda referir que cumpri um dos grandes objetivos pessoais, que era intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante.

Com a elaboração dos meus planos de treino fui conseguindo desenvolver/incrementar a minha experiência enquanto treinador e enquanto treinador-adjunto. Também me ajudou a desenvolver capacidades sociais, de comunicação e de trabalho em grupo. Identicamente fui fortalecendo a interação com os atletas, melhorei a emissão dos *feedback's*, as correções e as exemplificações/demonstrações corretas (que são muito importantes). Com a realização da prática consegue-se melhor perceber as pontes existentes entre as diversas unidades curriculares frequentadas desde a Licenciatura ao Mestrado com por exemplo: a Aprendizagem e Controlo Motor, A Psicologia do Desporto e do Exercício Físico, a Pedagogia do Desporto, a Intervenção Pedagógica, a Didática dos Desportos, o Aconselhamento e Treino Psicológico, o *Coaching* Desportivo, entre outras, para além da Prática dos Desportos III e IV - Andebol. Cada uma (com os seus conteúdos) está presente quando falamos em treino desportivo, periodização e na faixa etária de destino.

Com a análise do treino consegui desenvolver as minhas capacidades de análise de vídeo, encontrando erros e corrigindo-os com fundamentação. Com a realização de planos de treino, em tempo de pandemia, desenvolvi capacidades para responder a adversidades não planeadas, resolvendo

situações inesperadas. A análise de vídeo, assim como a análise de jogo, só foi possível em treino devido à paragem ocorrida no campeonato, motivada pela pandemia mundial Covid-19.

Com o modelo de jogo, consegui desenvolver a capacidade de análise e de elaboração de um modelo, o que é uma mais-valia para o futuro e no mercado de trabalho. Não somente realizar o nosso modelo de jogo bem como conseguir explicar e fundamentar o mesmo. Mais importante que o modelo de jogo era verificar a implementação do que era aprendido nos treinos para a aplicação nos jogos e ainda conseguimos atingir, aqui, um dos grandes objetivos que era o de colocar alguns jogadores a jogarem no escalão mais elevado, no escalão de juvenis e na seleção regional.

No que se relaciona ao acompanhamento de jogo da equipa de iniciadas, posso concluir que mesmo com duas paragens forçadas, jogos só no fim da época, treinos condicionados pelo contacto no início da época, foi uma boa época desportiva, pois conseguiu-se aprendizagens diferentes e os objetivos do modelo de jogo foram cumpridos. Este foi um dos pontos importantes, no estágio, tendo adquirido conhecimentos ao nível da gestão da equipa, do modo de como interagir com os atletas no balneário e fora dele, na criatividade de encontrar diferentes formas de incentivar os atletas a não desistirem da modalidade e da prática de atividade física.

A nível do desenvolvimento pessoal e no que se reporta à intervenção, à implementação de respeito e sentido de responsabilidade, fui melhorando na medida em que ia conhecendo melhor as atletas e também devido a reflexões e troca de opiniões com a Treinadora Principal.

Consegui alcançar mais um objetivo com a realização da bateria de testes, ainda que devido a alguns imponderáveis, não tenha sido possível a conclusão do segundo momento de avaliação. Desde início que a treinadora mostrou total disponibilidade para a realização deste estudo tendo facilitado a realização do mesmo. Após experiências anteriores e alteração de procedimentos, posso dizer que a realização foi mais completa, mais rápida, ocupando menos tempo de treino conseguindo uma boa relação tarefa-tempo, incluindo elementos novos tais como o *Bio-banding* e os testes psicológicos, no entanto a realização do teste social e a análise tática não foi possível devido à paragem de campeonato até ao fim da época. Este foi um ponto onde pude colocar em prática várias aprendizagens de unidades curriculares do curso, tanto da Licenciatura como de Mestrado, desde a Antropometria, Teoria e Metodologia do Treino, Observação e Análise de Treino, Fisiologia Otimização do Desempenho Técnico-Tático, Treino de Crianças e Jovens, Adaptação Funcional ao Exercício, *Coaching* Desportivo e Intervenção Pedagógica.

Apresentei, ao clube, a ideia de criar um dossier de equipa, que contém todos os trabalhos realizados, a apresentação da equipa, os treinos, as presenças e as fichas de atleta, contendo dados mais detalhados sobre cada atleta, para criar uma base de dados completa. Este trabalho foi desenvolvido ao longo da época com alguns ajustes, tendo ficando completo no final da mesma, e revelou-se um trabalho enriquecedor a vários níveis, destacando a importância de uma boa organização de dados na facilitação de consultas e poupando tempo de pesquisa. Com este trabalho consegui ajudar o clube na sua organização e a inovar “de certo modo” a base de dados. Desenvolvi

competências a nível de gestão de clubes desportivos e também a nível de periodização da carreira desportiva.

No escalão de Juvenis femininas, para além das observações da treinadora em treino, verificando algumas diferenças da sua atuação relativamente às atletas iniciadas, desenvolvi em conjunto com a minha colega Bruna um trabalho de iniciação de ginásio. Esta tarefa permitiu-me desenvolver capacidades diversificadas de treino, completando um pouco mais a atuação de treinador. Como Treinador de Guarda-Redes posso dizer que foi uma experiência incrível, conhecer outra área que eu não tinha explorado. Este facto levou-me a ter de estudar, ler bibliografia técnica mais específica sobre diferentes possibilidades de treino, mas foi emocionante e empolgante. Outro aspeto que me deixou muito satisfeito foi presenciar a evolução das atletas em treino e em jogo, de conseguir mudar mentalidades e comportamentos e mais que tudo, conseguir que fossem chamadas ao centro de treinos regional. Com estes factos, não podia estar mais orgulhoso desta minha primeira experiência, que me acrescentou bastante, enquanto profissional.

No que diz respeito ao projeto posso dizer que foi bastante positivo, com altos e baixos, mas que foram resolvidos. Fui sempre bem acolhido e com total à-vontade para a sua realização e enquanto aluno finalista de mestrado, foram-me proporcionadas as condições ideais para proceder à realização do mesmo. Os Treinadores foram incríveis, em todos os aspetos, respeitadores, educados, pacientes e com disponibilidade para o projeto. Este projeto teve um número elevado de 123 participantes, com 116 atletas e 7 treinadores dos géneros masculino e feminino. Devido à pandemia mundial que afetava o nosso dia-a-dia, recorreu-se à alteração dos questionários para formato digital (o que exigiu algum trabalho e muito tempo despendido). Este foi um dos pontos baixos pois nem todos respondiam e tive de fazer alguma “pressão” sobre os atletas para conseguir as respostas, porque como não foi realizado num momento presencial, alguns esqueciam-se outros não ligavam. Estes factos retardaram a recolha dos dados e a sua análise, mas tudo foi superado pessoalmente e com ajuda.

Perceciono e autoavalio o meu estágio e todo o trabalho que realizei, de forma bastante positiva. Sinto-me satisfeito com a concretização dos objetivos que foram definidos, mas sobretudo e muito especialmente com a aquisição do vasto conhecimento adquirido, com a melhoria de muitas das minhas capacidades, com a aptidão de transpor para a prática o aprendido na teoria, mas também pela superação, motivação e a vontade enorme de aprender e trabalhar mais e melhor. Devo enaltecer todo o trabalho extra estágio realizado, que me permitiram muitas e ricas experiências, bem como a aquisição de novas competências a vários níveis, todas as magnânimas conversas partilhadas com os vários professores, treinadores e colegas que passaram pela minha vida no estágio, pelas suas generosas disponibilidades e prontidão na ajuda e aconselhamento.

Finalizo com um pequeno pensamento e/ou reflexão: Passar de um estágio (realizado na Licenciatura) num clube grande a nível do género masculino como o Sporting Clube de Portugal para um clube grande a nível do género feminino como o Alavarium Andebol Clube de Aveiro, para mim,

foi uma honra conhecer o trabalho desenvolvido no género feminino e estar inserido noutra clube com grande história e também nome enorme internacionalmente. Foram duas fases da minha vida académica, de constante avaliação máxima e onde me foi solicitada uma elevada exigência. Sinto-me muitíssimo grato por me ter sido concedida a oportunidade de viver esta experiência, foi um desafio, que considero ter ultrapassado e realizado com sucesso.

Foram, sem dúvida, duas das experiências mais marcantes na minha vida e que jamais poderei esquecer. Chegado este momento, só tenho palavras de agradecimento pela oportunidade e pelo voto de confiança em mim depositadas, por parte do Alvarium Andebol Clube, nomeadamente do meu Tutor, o Professor João Antunes e pelo Coordenador Eugénio Bartolomeu. Paralelamente ao reconhecimento sentido, também sinto orgulho por saber que com a realização deste estágio, tive a oportunidade de interferir e formar um grupo de atletas com objetivos e sonhos de poderem chegar ao nível profissional, deixa-me extremamente feliz e imensuravelmente grato por esta oportunidade, única.

IX – Bibliografía

Bibliografia

- Abernethy, B., Summers, J., & Ford, S. (1998). Issues in the measurement of attention. Em *Advancements in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 173-193). Morgantown, WV: FIT Press.
- Abrantes, J. (2006). *Quem corre por gosto*. Lisboa: Xistarca, promoção e publicações.
- Adelmann, K. (2012). *The Art of Listening in an Educational Perspective: Listening reception in the mother tongue*. Sweden: Education Inquiry.
- Afonso, R. &. (08 de 09 de 2011). Modelos de periodização convencionais e contemporâneos. Obtido de *Efdeportes - Revista Digital*: <https://www.efdeportes.com/efd159/modelos-de-periodizacao-contemporaneos.htm>
- Baldissera, R. (2000). *Comunicação Organizacional: o treinamento de recursos*. São Leopoldo : UNJISINOS.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence—Windows of Opportunity—Optimal Trainability*. Victoria, Canada: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Billings, A. B. (2012). *Communication and sport: Surveying the field*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. United States of America: Human Kinetics.
- Carron, A., Widmeyer, W., & Brawley, L. (1985). The Development of an instrument to assess cohesion in sport teams: the Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 244-266.
- Castelo, J. B.-H. (1998). Metodologia do Treino Desportivo. Em J. Castelo, *Metodologia do Treino Desportivo* (p. 37). Lisboa: FMH.
- Chiavenato, I. (2003). Teoria Geral da Administração 7ª edição. Em I. Chiavenato, *Teoria Geral da Administração* (p. 107). Rio de Janeiro: Elsevier.
- Cruz, J., & Viana, M. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto: Atenção e concentração na competição desportiva*. Braga: Edições SHO.
- Cumming, S., Lloyd, R., Oliver, J., Eisenmann, J., & Mlina, R. (2017). *Bio-banding in sport: Applications to competition, talent identification and strength and conditioning of youth athletes*. Lippincott, 2.

- Cunha, P. (2016). Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Coletivas. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Delavier, F. (1998). Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica. Em F. Delavier, Guia dos Movimentos de Musculação (pp. 1-124). Brasil: Manole 2ª edição.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física e del deporte. Madrid: Mc Gran Hill.
- Filho, J. A. (2007). Competências Psicológicas nos atletas de Jiu-Jitsu. Competências Psicológicas nos atletas de Jiu-Jitsu - praticantes do 3º Campeonato Europeu, pp. 1-134.
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., . . . Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. Journal of Sports Sciences, 389-402.
- Ford, S., & Summers, J. (1995). Sport Psychology: Theory, Applications and Issues. Sydney: Willey.
- Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade. Em M. Cabo, Relatório de Estágio no Sporting Clube da Covilhã (pp. 49-50). Guarda: IPG.
- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. FCDEF Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos - a desejada cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. Em F. Tavares, Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos (pp. 108-121). Porto: FADEUP.
- Garganta, J. (2019). Análise sobre o talento, partindo do princípio de quem nem sempre o uso da palavra corresponde a um claro entendimento acerca do modo como os desempenhos ocorrem e tendo como certo que os processos de treino e competição são condição necessária do sucesso. Desenvolvimento e a identificação do Talento no futebol, 57-58.
- Gross Gill, J. H. (1983). Participation motivation in youth sports. International Journal of Sports Psychology, 1-14.
- Guedes, D., & Guedes, R. (2006). Manual Prático para avaliação em Educação Física. São Paulo: Manole.
- Habermas, J. (1987). Théorie de l'agir communicationnel: Rationalité de l'agir et rationalisation de la société. Paris: Fayard.
- Janssen, J., & Dale, G. (2002). the seven secrets of successful coaches. united states of america: winning the mental game.

- Jorge Veigas, F. C. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. O portal dos psicólogos, 1-26.
- Junior, J., Vieira, L., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Validação do Questionário de Ambiente de Grupo (GEQ) para língua portuguesa. Motriz Revista de Educação Física, 770-782.
- Khamis, J., & Roche, F. (1994). Predicting adult height without using skeletal age: The Khamis-Roche method. Pediatrics. Predicting adult height without using skeletal age: The Khamis-Roche method. Pediatrics, pp. 504-507.
- Konzag, G. (1981). Zur bedeutung und Diagnostik der Distribution und Konzentration der Aufmerksamkeit. Schellenberger Psychologie in Sportspiel Sportvelag.
- Lauder, A., & Piltz, W. (1999). Becoming a better bench coach. Part 2: Coaching in the game. . Sportscoach, Belbonnen, 26-27.
- Lázaro, J., Casimiro, E., & Fernandes, H. (2004). Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de andebol português: um estudo em atletas da liga e da divisão de elite. O portal dos Psicólogos, 1-69.
- Loehr, J. (1986). Mental Toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington: The Stephen Greene Press.
- Lottes, C. (2015). Psychological Skills Training: Communication. PHE America, 1-4.
- Macau, J. (2007). Livro de Regras para o mini Andebol. Em F. d. Portugal. Lisboa: M-Cell Marketing e Comunicação.
- Mahlo, F. (1966). Probleme der taktischen Ausbildung in den sportspielen. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1-5.
- Maldonado, T. &. (1989). Introduction a las Bases para el Seguimiento de jugadores de Balonmano. Junta de Andalucía: Consejería de Cultura.
- Malina, R., Claude, B., & Bar-or, O. (2004). Growth Maturation and Physical Activity. Champaign: Human Kinetics.
- Martinrez, J. (16 de 8 de 2003). Aplicación de la prueba cooper, course navette y test de ruffier. resultados y análisis estadístico en educación secundaria . application of the cooper test, course navette and ruffier test. results and statistic analysis in secondary education, pp. 171-172.




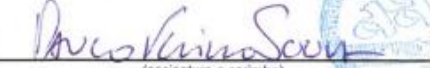
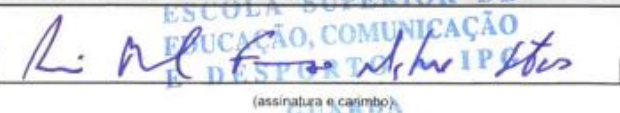
- Massuça, L., & Fragoso, I. (Dezembro de 2010). Do talento ao alto rendimento: indicadores de acesso á excelência no handebol. Do talento ao alto rendimento: indicadores de acesso á excelência no handebol, pp. 488-189.
- Moles, A. (1966). Information theory and esthetic perception. Illinois: Press Urbana.
- Moura, M., & Giannella, V. (2016). A arte de escutar: nuances de um campo de práticas e de conhecimento. Revista Terceiro Incluído, 10-22.
- Neves, F. F. (1936). Origem e etimologia de Aveiro volume II. Em F. F. Neves, Origem e etimologia de Aveiro volume II (pp. 81-88). Aveiro.
- Nideffer, R. (. (1986). Concentration and attention control training, Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. University of Arizona: Mayfield Publishing Company.
- Nideffer, R. (1976). Theory of attentional and personal style vs. test of attentional and interpersonal style (TAIS). Journal of Personality and Social Psychology, 394-404.
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação e periodização do treino em futebol. revista digital efdeports, 1-4.
- Pederson, P. S. (2007). Strategic sport communication. Engelska: Human Kinetics Publishers.
- Purdy, M., & Borisoff, D. (1997). Listening in everyday Life. A personal and Professional approach. Lanham: University Press of America.
- Resultados Preliminares dos Censos 2021. (10 de 05 de 2022). Obtido de Instituto Nacional de Estatísticas de Portugal: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_unid_territorial&menuBOUI=13707095&contexto=ut&selTab=tab3
- Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2004). Andebol - O ensino do andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. Em M. Ribeiro, & A. Volossovitch, Andebol - o ensino do andebol dos 7 aos 10 anos (p. 14). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). Andebol 2 - O ensino do Jogo dos 11 aos 14 anos. Lisboa: FMH edições.
- Rocha, T. F. (6 de 2016). Visualização Mental e Estilos Atencionais. Estudo comparativo da capacidade de visualização mental e estilos atencionais de futebolistas seniores, por posição específica de jogo., pp. 1-70.

- Samulski, D. M. (2002). *Psicologia do esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. São Paulo: Manole.
- Santos, A., & Rodrigues, J. (2008). Análise da Instrução do Treinador de Futebol. Comparação entre a Prelecção de Preparação e a Competição. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, 112-122.
- Santos, F., Sequeira, P., & Rodrigues, J. (06 de 2012). A comunicação dos treinadores de futebol de equipes infanto-juvenis amadores e profissionais durante a competição. A comunicação dos treinadores de futebol de equipes infanto-juvenis amadores e profissionais durante a competição, pp. 262-272.
- Santos, R. F. (2009). Capacidade Atencional em Futebolistas de diferentes escalões e níveis competitivos. *Capacidade Atencional em Futebolistas de diferentes escalões e níveis competitivos*, pp. 1-74.
- Santos, S. (09 de 2008). A influência de um programa de treino mental na reacção a um estímulo esperado. Obtido de EFDeportes.com, Revista Digital: <https://www.efdeportes.com/efd124/a-influencia-de-um-programa-de-treino-mental-na-reacao-a-um-estimulo-esperado.htm>
- Santos, S. (2009). A Forma de Comunicar como Instrumento de Aprendizagem. ResearchGate, 1-2.
- Schubert, F. (1981). *Psychologie zwischen start und ziel*. Sportverlag.
- Serpa, S. (1991). Motivação para a pratica desportiva. Em S. Marques, *Desenvolvimento somato-motor e factores de excelencia na população portuguesa*. Lisboa: Ministerio da Educação.
- Serpa, S., & Frias, J. (1991). Factores deMotivação para a actividade gímnica no quadro da ginástica geral: Ginástica de manutenção e ginástica de respresentação. Em J. B. Marques, *As ciências do desporto e a prática desportiva* (pp. vol.1 169-179). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Sousa, G. (2006). Desporto e Mudança Institucional. *Revista Portuguesa de Gestão do Desporto*, volume 3, 2-4.
- Sousa, P. (31 de 08 de 2021). História - Alavarium Andebol. Obtido de Alavarium Andebol: <https://alavariumandebol.pt/historia/>
- Spate, D. (1991). Group tactics: the offensive-play centrepiece of today's handball. I.H.F Trainer's and Chief-Referees Symposium, 21-25.
- Vasconcelos Raposo, J. (2002). *Psicología aplicada a la natación. El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e intervención*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.

- Volossovitch, A. (2000). Aspectos Metodológicos da seleção de talentos desportivos. Em A. Volossovitch, Treino Desportivo (pp. 2-7). Lisboa: FMH .
- Weinberg, R. &. (2001). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Em R. Weinberg, & D. Gould, Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto: Porto Alegre: Artes Médicas.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). foundations of sport and exercise psychology. Champaign: human Kinetics.
- Wolvin, A., & Coakley, C. (1996). Perspectives on Listeninng. Norwood: Ablex Publishing.
- Wood, R. (01 de 09 de 2020). The Complete Guide to the Yo-Yo Test. Obtido de The Complete Guide to the Yo-Yo Test: <https://www.theyoyotest.com/>

X – Anexos

Anexo 1

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 2/2
3. CLÁUSULAS GERAIS		
<p style="text-align: center;">1ª</p> <p>O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG;</p> <p style="text-align: center;">2ª</p> <p>Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p> <p style="text-align: center;">3ª</p> <p>O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coorientador (quando aplicável);</p> <p style="text-align: center;">4ª</p> <p>Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;</p> <p style="text-align: center;">5ª</p> <p>Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p> <p style="text-align: center;">6ª</p> <p>A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo seguro escolar obrigatório em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;</p> <p style="text-align: center;">7ª</p> <p>No caso dos <u>Cursos de Especialização Tecnológica</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular; - O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos; - O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu. <p>No caso dos cursos de <u>Licenciatura</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação; - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio; - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa. <p>No caso dos cursos de <u>Mestrado</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado. - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante. <p style="text-align: center;">8ª</p> <p>O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.</p>		
4. ASSINATURAS		
O Estudante 11/10/2020 <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	A Entidade 11/10/2020   <small>(assinatura e carimbo)</small>	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
_____ <small>Data</small>	 <small>(assinatura e carimbo)</small>	

Anexo 2

Ficha de autorização para recolha de dados



Data: 08-09-2020

Assunto: Autorização de recolha de dados

No âmbito do Estágio Curricular de Mestrado em Ciências do Desporto, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG), irei realizar uma recolha de dados antropométricos, físicos, psicológicos assim como uma ficha de relação social dos atletas. Todos estes dados serão anónimos e confidenciais. Aproveito ainda neste documento para solicitar alguns dados dos pais, para a elaboração de uma ficha de atleta. Venho por este meio solicitar a sua autorização para a recolha dos dados acima referidos.

Obrigado,

Leonardo Simões.

(Riscar o que não interessa)

Eu, _____(EE) Autorizo/Não Autorizo a recolha de dados do meu filho (a), _____.

Caso autorize preencha os seguintes dados a ser utilizados na equação que define a altura predita;

Altura pai: ____ (conforme o CC)

Nº tlmv: _____

E-mail: _____

Altura mãe: ____ (conforme o CC)

Nº tlmv: _____ E-mail: _____

Anexo 3 Segundo Momento de Avaliação

Dados do Atleta				Dados Antropométricos				flexibilidade	Técnica	Físico						Yo-Yo	
Medida		data	nº	metros	kg	cm	cm	cm	seg.	seg.	seg.	seg.	seg.	cm	cm		
Nome	Autorização	Data de Nascimento	Anos Prática	Altura	Massa Corporal	Diâmetro Palmar	Envergadura	sentada e alcança	Circuito	Sprint c/Bola	Sprint	T-drill	2 Blocos	Impulsão Horizontal	são Ve	Distancia total	VO2Max (ml/kg/min)
LO	sim	3/3/2007	3	1.6	62.00	21	164	47	0.50	4.84	4.53	18.15	12.00	147	0.23	1040	45.14
CP	sim	4/1/2008	3	1.59	60.80	20	169	14	0.53	4.55	4.52	15.43	11.66	129	0.34	640	41.78
LC	sim	10/16/2007	6	1.67	60.60	20	164	45	0.54	5.66	4.08	14.40	11.41	149	0.23	560	41.10
ML	sim	4/11/2008	2	1.55	56.60	22	160	44	0.47	4.84	4.43	13.31	11.38	133	0.15	680	42.11
KL	sim	2/24/2008	2	1.66	62.50	21	169	36.5	1.08	4.46	4.04	13.62	11.06	158	0.26	560	41.10
VS	sim	8/31/2007	6	1.58	40.80	19	158	33.5									
MG	sim	8/19/2007	1	1.51	48.40	20	151	37	0.51	7.34	4.07	15.09	11.50	148	0.31	480	40.43
JG	sim	5/6/2008	1	1.55	36.10	20	159	36.5									
MI	sim	4/18/2007	3	1.67	58.30	21	166	43	0.46	4.11	4.07	14.09	11.28	138	0.30	1120	45.81
JG	sim	2/21/2008	3	1.58	55.20	20	166	36									
LR	sim	10/20/2008	4	1.55	36.10	20	155	37.5									
RD	sim	6/17/2008	1														
S	sim	8/6/2009	5														
MG	sim	9/25/2009	5														
C	sim	7/18/2008	1														

Anexo 4 Dossier Bio-Banding



Read the full Bio-Banding article:
<http://www.scienceforsport.com/bio-banding/>

Fill data into blue boxes

Do not edit orange boxes

Do not edit green boxes

		Predicted Adult Height (PAH) Information							Athlete's Details																
	First Name	Last Name	Predicted Adult Height (cm)	Predicted Adult Height (inches)	Predicted Adult Height (ft inches)	% of Predicted Adult Height	Remaining Growth (cm)	Maturity Category (Ref: 1)	Date of Measure (dd-mm-yy)	Date of Birth (dd-mm-yy)	Age (years)	Rounded Age (years)	Gender	Height 1 (cm)	Height 2 (cm)	Average Height (cm)	Average Height (inches)	Weight 1 (kg)	Weight 2 (kg)	Average Weight (kg)	Average Weight (lb)	Father's Height (cm)	Mother's Height (cm)	Mid-Parent Height (cm)	Mid-Parent Height (inches)
1			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
2			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
3			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
4			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
5			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
6			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
7			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
8			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
9			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
10			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
11			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
12			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
13			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
14			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
15			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
16			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
17			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
18			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
19			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
20			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
21			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
22			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
23			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
24			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
25			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
26			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
27			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
28			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0
29			0	0	0,0	0%	0				0,0	0,0				0,0	0,0			0,0	0,0			0,0	0,0

Bio-Banding

Equipa

1ºTeste_09-09-2020

2ºTeste_07-01-2021

3ºTeste_15-07-2021

Presenças

Atk ...

Anexo 9



CERTIFICADO

Para os devidos efeitos certifica-se que o Sr. Leonardo Barros Simões portador do NIF 216974143, com o n.º do título de treinador n.º 231890 participou na ação de formação com o tema **“Planeamento do Treino em escalões de formação em Tempo de Covid”**, organizado pela Associação de Andebol do Algarve, que decorreu nos dias 19 e 20 de novembro de 2020.

Ação de Formação creditada para renovação do Título de Treinador de andebol.

ASSOCIAÇÃO DE ANDEBOL DO ALGARVE
RUA DO ÓCULO, Nº 22-B 8800-341 TAVIRA
TELEF. 281 326 229 - FAX. 281 326 229
NIF: 501 590 048



Anexo 10



CERTIFICADO

Para os devidos efeitos certifica-se que o Sr. Leonardo Barros Simões portador do NIF 216974143 participou na ação de formação com o tema *“Da Formação a Elite”*, organizado pela Federação de Andebol de Portugal e pelo Sport Lisboa e Benfica, que decorreu no dia 19 de fevereiro 2021.

Ação de Formação com o nº 54026603 é creditada com 0.4 U. C. para efeitos de renovação do TPTD.

Lisboa 16/03/2021

O Vice Presidente da FAP

Pedro Sequeira



Calçada da Ajuda, 63-69, 1300-006 Lisboa - T. +351 213 611 900 - F. +351 213 626 807 - andebol@fpa.pt - www.fpa.pt