

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

Relatório sobre a atividade profissional

ORGANIZAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO TREINO NUM ESCALÃO DE INFANTIS DE ANDEBOL

2º CICLO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO COM ESPECIALIZAÇÃO EM JOGOS
DESPORTIVOS COLETIVOS

JOSÉ VÍTOR RODRIGUES PEREIRA

Orientadora: Professora Doutora Isabel Maria Rodrigues Gomes



Vila Real, 2015

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

Relatório sobre a atividade profissional

ORGANIZAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO TREINO NUM ESCALÃO DE INFANTIS DE ANDEBOL

2º CICLO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO COM ESPECIALIZAÇÃO EM JOGOS
DESPORTIVOS COLETIVOS

JOSÉ VÍTOR RODRIGUES PEREIRA

Orientadora: Professora Doutora Isabel Maria Rodrigues Gomes



Vila Real, 2015

Este trabalho foi expressamente elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Coletivos na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

AGRADECIMENTOS

Por toda a dedicação que a elaboração de um trabalho desta natureza implica, a colaboração e apoio de várias pessoas à nossa volta é fundamental. Desta forma, não podia deixar de expressar o meu mais profundo agradecimento a algumas pessoas.

À Professora Doutora Isabel Gomes, pela forma como aceitou este desafio e me apoiou sempre de forma incondicional em toda a construção deste trabalho;

Aos meus companheiros de treino no Clube Desportivo Xico Andebol, em especial ao Pedro Fernandes e ao Eduardo Rodrigues, por toda a partilha de experiências e conhecimentos ao longo destes anos;

À estrutura diretiva e atletas do clube, que com o apoio e empenho tornaram possível o meu trabalho;

À Marta Leitão e Sofia Ferreira pelo apoio na construção deste trabalho.

À Carla, à Maria Clara e à Rita, que foram as que mais “sofreram” neste processo, ao compreenderem a minha ausência em muitos momentos e pelo apoio de forma direta, ou simplesmente, pela compreensão e paciência nos momentos mais complicados.

A todos, o meu sincero obrigado!

INDICE GERAL

Agradecimentos	I
Índice Geral	II
Resumo	III
Abstract	IV
1. Introdução	1
2. Revisão de Literatura	4
2.1. Os jogos desportivos coletivos	4
2.2. Enquadramento da Modalidade – Andebol	5
2.2.1. Treino Desportivo	6
2.2.2. Planeamento do Treino desportivo	8
2.2.3. Periodização do Treino Desportivo	10
2.3. Treino de Força	12
2.4. Métodos de Treino Auxiliares	14
3. Organização e Caracterização do Treino	15
3.1. Caracterização do Clube	15
3.2. Organização do Clube	16
3.3. Equipa Técnica	17
3.4. Modelo de Jogo	17
3.4.1. Princípios defensivos	18
3.4.2. Princípios Ofensivos	19
3.5. Caracterização do Atleta	20
3.6. Unidades de Treino – Princípios e Objetivos	22
3.7. Planificação	24
3.8. Estrutura de treino – exemplos e princípios orientadores dos conteúdos de treino	27
3.9. Assiduidade	28
3.10. Trabalho Complementar – Componente Física	29
3.11. Competição	31
4. Conclusão	33
5. Referências Bibliográficas	35
6. Anexos	40

RESUMO

O trabalho desenvolvido ao longo desta época e que é aqui refletido serve de barómetro para o meu desempenho ao longo do meu percurso como treinador de Andebol. Foi sempre um trabalho sustentado na paixão pela modalidade, pois só assim é possível toda a dedicação e entrega ao processo de treino.

É feito aqui um retrato do trabalho efetuado como treinador, ao longo de uma época desportiva, no escalão de infantis, que pretende demonstrar as minhas funções dentro do clube, baseando-se em alguns princípios orientadores, sustentados em métodos e filosofias cientificamente aceites e consideradas válidas, mas sempre com um ponto de vista muito pessoal sempre dirigido para atingir os objetivos do clube e dos atletas.

Foi feito um enquadramento social e desportivo do clube e das minhas funções, dando a conhecer todo o trabalho de planeamento desportivo do clube e do escalão, as estratégias e organização, bem como, toda a estrutura dos ciclos de trabalho de preparação das unidades de treino ao longo da época, e todos os documentos de apoio. Este trabalho reflete estratégias e linhas de pensamento para o trabalho efetuado com a equipa que orientei na época desportiva 2014/2015, dá a conhecer o trabalho técnico, tático e físico que desenvolvi, analisa resultados, situações de conflito e problemas que foram surgindo ao longo da época.

Palavras chave: Andebol; formação; metodologia do treino; planificação.

ABSTRACT

The work I've been doing and that is referred along this essay, works as a barometer to measure my performance as a handball coach. It has always been supported by the passion I feel for this sport allowing all the dedication and commitment to the training process.

The essay shows a picture of all the work developed along a sports season, which tries to demonstrate my duties in the club, based on a few guiding principles. Although these principles are supported by scientifically accepted and valid methods and philosophies, they always include a very personal point of view, aimed to achieve the goals of the club and athletes.

A social and sportive framework of the club and of my functions has been provided here, reporting all the sports planning policies, the club ranking, its strategies and organisation, as well as, the whole structure of the work cycles to prepare the training units throughout the season and all the supporting documents.

This essay not only reflects strategies and lines of thought used in the work done with the team I supervised, but it also demonstrates the technical, tactical and physical work I've developed and evaluates results, conflicts and problems that have occurred during the season of 2014 /2015.

Key-words: Handball; training; training methodology; planning.

1. INTRODUÇÃO

“Ser treinador é um ato difícil de entender...”

Carlos Queiroz

A tarefa de um treinador vai muito além de pôr atletas a jogar, é uma função que deve respeitar processos de tomada de decisão, envolve técnicas e estratégias motivacionais, requer avaliações de comportamentos e respetivos “feedbacks” e envolve todo um conjunto de relacionamentos interpessoais entre os vários membros que compõem a equipa. Para unir tudo isso necessita de haver uma definição de estratégias de orientação, para que se possa atingir o rendimento desejado, definir e respeitar regras e normas de funcionamento de, e para, a equipa de trabalho.

A preparação de um atleta é um processo multilateral, caracterizado por conteúdos e formas de organização específicos que o transformam num conjunto também ele específico de ações sobre a personalidade, o estado funcional e a saúde do atleta, dirigido à sua educação multilateral e, em particular, à aquisição de uma ampla bagagem de conhecimentos, habilidades e capacidades especiais, ao aumento da capacidade de trabalho do seu organismo e a assimilação da técnica dos exercícios desportivos e da arte de competir (Verchoshanskij, 1998).

Todo este processo é trabalhoso e vê-se refletido diariamente em cada sessão de treino, com planeamento, gestão, organização e reflexão, para que se possa evoluir e alcançar os objetivos propostos.

As responsabilidades do treinador de uma modalidade de equipa não se limitam “a pôr a equipa em campo” pronta para competir, visto que, na realidade, não pode deixar de assumir outras que se relacionam com o treino, com a escolha de jogadores, com a seleção dos equipamentos de treino e com a constituição da sua equipa técnica. Uma das grandes responsabilidades de ser reconhecida e aceite pelo treinador de hoje diz respeito à sua obrigação em

melhorar e aprofundar os conhecimentos que atualmente estão disponíveis e que permitam alcançar um nível qualitativo superior no seu trabalho (Lima, 2000).

As modalidades de desportos coletivos, têm vindo a sofrer grandes alterações ao longo dos tempos, tornando-se cada vez mais rápidos, usando mais força e com a necessidade de estar cada vez melhor preparado fisicamente. Os recintos desportivos de dimensões reduzidas e as melhorias técnicas do material desportivo, cada vez mais aperfeiçoados pelas grandes marcas, fazem com que as diferenças dos atletas sejam atenuadas por estes fatores. Como tal, para fazer a diferença é necessário que o treino seja otimizado para assim salientar as melhores qualidades técnicas e táticas dos atletas. A grande exigência física das modalidades já levaram a que fossem denominadas como “atletismo com bola”. A verdade é que os atletas cada vez correm mais rápido, saltam mais alto e rematam com mais força.

Estas e outras questões foram surgindo ao longo do meu percurso como treinador, questionando várias vezes por que é que se usa determinado método ou forma de trabalho.

Com este documento, pretende-se refletir sobre esta questão, caracterizando e demonstrando, o trabalho efetuado ao longo de cerca de sete anos de atividade profissional, mostrando os meus pontos de vista acerca do treino nos escalões de formação.

Foram oito épocas ininterruptas como treinador dos escalões de formação do Desportivo Francisco de Holanda/C.D. Xico Andebol, clube de referência no panorama nacional do Andebol, e onde a formação de jogadores é o principal objetivo do clube. Com experiências em todos os escalões, mas com maior incidência nos escalões de infantis, a caracterização da época desportiva 2014/2015 pretende fazer refletir um pouco do meu trabalho ao longo deste período como treinador.

Durante destas oito épocas desportivas vários foram os pontos de vista que fui alterando, adaptando e corrigindo de forma a tentar melhorar os meus processos e otimizar os meus resultados.

Num escalão de infantis, e num clube como o CD Xico Andebol, onde o principal objetivo não é arrecadar títulos, apesar de eles irem surgindo, nem

sempre é fácil clarificar e balizar os sucessos ou insucessos. A tarefa de treinador nestas condições, para além de requerer total confiança de quem está a supervisionar, necessita de uma clareza de ideais e princípios orientadores, para saber perfeitamente onde está um trabalho bem feito e o fracasso. Trabalhar para os resultados pode ser impeditivo de trabalhar para formar atletas para o futuro, o que torna a nossa tarefa muitas vezes complicada perante pais e atletas, pois, pensar em formar atletas com futuro faz-nos muitas vezes perder jogos no presente. Muitas vezes uma época recheada de sucessos desportivos, vem a revelar-se no futuro um fracasso, pois não consegue que os atletas dessa mesma equipa tenham criado condições para se consolidarem na modalidade.

Desta forma, para que se possa trabalhar de forma segura e sempre perfeitamente lúcido daquilo que se pretende, é primordial que se definam objetivos e princípios para os atletas e a equipa com que se está a trabalhar, para que assim se possa conseguir avaliar de forma rigorosa o trabalho efetuado.

Para isso, tentarei demonstrar as linhas orientadoras que regem o meu trabalho, estruturando este documento da seguinte forma: caracterização do clube, do atleta e o modelo de jogo que sustentam o meu trabalho no clube e a metodologia de treino e principais linhas orientadoras do meu trabalho.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. OS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Têm-se vindo a traçar os jogos desportivos coletivos numa forma de atividade física de carácter formativo, social, educativo e intelectual, com uma forte componente lúdica. A interação entre indivíduos, onde as relações e interpelações mútuas estão sempre presentes, é uma das fortes características dos desportos coletivos (Guia, Ferreira & Peixoto, 2004)

São vistos como uma atividade social organizada com carácter lúdico e de exercício físico-desportivo e que opõe duas equipas adversárias num mesmo recinto onde se verifica uma adversidade a que se denomina de rivalidade não hostil. Existe um objeto, a bola, e um objetivo, a vitória, que são estruturados de acordo com as regras do jogo (Bayer, 1994) “Os jogos desportivos coletivos (JDC) constituem modalidades que se caracterizam por complexas relações de oposição e de cooperação que decorrem dos objetivos dos jogadores e das equipas em confronto e do conhecimento que estes possuem do jogo, de si próprios e do adversário” (Garganta & Oliveira, 1996).

Quando praticados ao mais alto nível, requerem um ritmo muito elevado e exigem dos atletas um empenho permanente, devido à existência de sistemas defensivos cada vez mais pressionantes, a velocidade de processamento de informação e execução terão obrigatoriamente que ser maiores. É exigido aos jogadores que, durante o jogo, realizem ações de adaptação com elevada velocidade o que vai implicar que seja posta de parte várias vezes o contexto tácito que as reclama, dando assim à condição física uma predominância que poderá distorcer as características da modalidade (Garganta, 2001).

Caracteriza-se pela relação que existe entre defesa e ataque, com a aplicação de ações técnico-táticas individuais e coletivas organizadas com vista ao desequilíbrio do sistema adversário que se mantém na conquista de uma meta comum (Castelo, 1994)

2.2. ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE - ANDEBOL

A definição de Andebol para Sánchez (1991) é no sentido de o ver como um desporto de associação com adversários, possuindo todas as características comuns a estas modalidades, assim como uma série condicionantes que o diferem dos outros e que marcam as suas possibilidades de desenvolvimento.

Para Moreno (1984) faz parte dos desportos que desenvolvem a sua ação num espaço comum e com a participação simultânea sobre a bola sem esperar a ação final do adversário, desde que o momento que tenha o seu controlo, ou não, até que alcance o objetivo final do jogo (marcar golo), ou providenciar a sua rápida recuperação.

Segundo Álvaro (1989), é um jogo em que os jogadores realizam uma atividade motora, completa e variada, na qual se alternam períodos de trabalho e períodos de pausa. Os períodos de trabalho não são uniformes, sendo que tanto o tempo como a intensidade são variáveis em função das necessidades do jogo.

O Andebol é um desporto onde as equipas interagem entre si, sem infringir o regulamento. Por tudo isto, podemos dizer que o Andebol é um desporto “socio-motor”, de colaboração/oposição e por isso a incerteza manifesta-se com companheiros e adversários (Barcala; Torres & Soidán; 2002).

No decurso de uma partida, até conseguir marcar um golo ou impedir a sua marcação, os jogadores/equipa dirigem os seus esforços no sentido de estabelecer uma supremacia sobre o seu adversário. Devem por isso garantir, no âmbito do quadro regulamentar do jogo, o cumprimento de princípios de jogo e procurar atingir objetivos intermédios, desenvolvendo ações parcelares (Garganta, 1997)

O Andebol distingue-se por uma grande quantidade de combinações de movimentos (combinações simultâneas ou sucessivas) e ações motoras coletivas ou em grupo (Konzag, 1991; Moreno, 1984; Teodorescu, 1984; Oliveira & Ticó, 1992, citados por Tavares, 1996)

Nesta perspetiva, a dinâmica do jogo dificulta ao jogador a reprodução exata do seu desenvolvimento, mesmo nas ações de jogo pré-estabelecidas. Por esse motivo, as ações devem orientar-se para a resolução de situações, cuja realização exige numerosos programas de ação, com soluções diversas, entre as quais se escolhe a mais adequada no menor tempo possível (Oliveira & Tavares, 1996).

2.2.1. TREINO DESPORTIVO

A capacidade para poder praticar um desporto de nível competitivo e conseguir alcançar o êxito, requer uma combinação das capacidades motoras e das psicológicas. Estas irão dar lugar à melhoria das capacidades técnicas e dos aspetos táticos da modalidade (Barcala & Annicchiarico, 2002).

O principal objetivo é aumentar o rendimento desportivo, através de processos que provoquem estímulos de movimentos repetidos que vão desencadear fenómenos de adaptação morfológica e funcional. O Treino desportivo deve ser planificado, efetuado de modo ótimo e exato, controlado e intenso (Grosser, Starischka & Zimmermann, 1988).

A preparação de um atleta é um processo multilateral, caracterizado por conteúdos e formas de organização específicos, que o transformam num conjunto também específico de ações sobre a personalidade, sobre o estado funcional e sobre a saúde do atleta. Está dirigido à sua educação multilateral e em particular, à aquisição de uma ampla bagagem de conhecimentos, habilidades e capacidades especiais, ao aumento da capacidade de trabalho do seu organismo e à assimilação da técnica dos exercícios desportivos e da arte de competir (Verchoshanskij, 1998).

O treino desportivo é um tema sério e complexo que exige um estudo e conhecimento para proceder sua à correta aplicação para não trabalhar com atitudes superficiais e métodos ocasionais. Requer e exige um estudo forte e substancial, uma atitude ativa e criativa por parte do treinador (Garcia, 2007).

Na preparação física especial, os objetivos, conteúdos e métodos devem ser correspondidos na organização, na orientação dos movimentos da modalidade e na especificidade do abastecimento energético (Vretaros, 2008).

O principal objetivo do treino para Bompa (1999) é fazer com que o atleta atinja um alto nível de desempenho em dada circunstância, especialmente durante a principal competição do ano com uma boa forma atlética.

É necessário saber quais os princípios do treino desportivo para compreendermos a sua estrutura e como podem ajudar o treinador. Os resultados de pesquisas fisiológicas, desenvolvidas por especialistas ao longo dos anos permitem afirmar que o aumento da mestria desportiva é ligado principalmente a dois fatores: ao aumento do potencial motor do atleta e à capacidade do atleta utilizar eficazmente este potencial nas condições de treino e competição. Visto que, com o aumento da mestria desportiva, o atleta utiliza sempre melhor as suas crescentes possibilidades funcionais, é natural que uma melhoria progressiva dos resultados da performance venha sempre mais determinada pelo aumento destas possibilidades funcionais (Verchoshanskij, 1998).

A preparação de uma equipa para uma competição de desporto espera que todos os atletas, individualmente ou em grupo, resolvam as situações que enfrentam durante a competição quando tentam obter a vitória (Garcia, 2007).

É durante o processo de treino que os atletas, usando o exercício físico intenso, preparam o desempenho da técnica e a interpretação das táticas. É durante este processo que as suas capacidades são aumentadas. E é também aqui que devemos fazer uma avaliação das habilidades de cada atleta, guiando o indivíduo às tarefas que servem melhor a suas características pessoais. Para tentar obter a vitória (Garcia, 2007).

A preparação das equipas e respetivos atletas, para além de estar principalmente voltada para obstáculos da competição, baseia-se na intenção de, através de distintos métodos diretos (treino e repouso) e indiretos (complementos nutricionais e/ou químicos), diminuir ou retardar o aparecimento dos sintomas de fadiga durante as competições (Miranda, 2007).

A preparação física no treino desportivo é não só um método de melhorar a performance durante o jogo, mas também de proporcionar as melhores

capacidades físicas que lhes irão permitir um melhor desempenho no treino técnico e tático.

O processo de treino é considerado não como um somatório composto de pequenas partes (microciclo) combinadas nesta ou naquela sucessão linear, mas como um conjunto monolítico que prevê diversos níveis e que é diferenciado em partes (etapas e microciclos) (Verchoshanskij, 2001).

2.2.2. PLANEAMENTO DO TREINO DESPORTIVO

A planificação do treino desportivo é, antes de tudo, resultado do pensamento do treinador (Forteza, 1999).

Não planear é preparar o caminho para o fracasso. (Raposo, 2000)

O planeamento de um treino deverá respeitar vários fatores como as exigências da modalidade, a forma física e psicológica dos atletas, o período competitivo atual, os objetivos técnico-táticos que pretende atingir e o calendário desportivo.

É importante planear de forma correta os diferentes tipos de carga para permitir alcançar diferentes estados de forma desportiva (Bompa, 1994).

O carácter temporal da forma de estruturação do treino considera à partida o modo de organização do treino num período de treino que é limitado por vários fatores externos: o calendário competitivo, a periodização do treino e a atividade profissional/escolar do atleta. A estrutura tradicional do planeamento do treino tem como principais marcos a planificação anual, que deve ter em conta os vários calendários desportivos e a planificação de microciclos para os vários microciclos competitivos de uma época desportiva (Verchoshanski, 1990).

A planificação ou planeamento desportivo é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Por outro lado, organiza essas operações em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficiência e funcionalidade das mesmas (Oliveira, 2005).

Para o autor, o planeamento deve respeitar algumas etapas essenciais de procedimentos que são a análise da situação, a organização do processo de treino, a execução do programa e a avaliação e controlo do plano.



Figura. 1: Etapas do processo de programação de treino; Fonte: Brito, 2003

Planear uma sessão de treino é a projeção prática de um esquema exequível, onde a estrutura de treino claramente delineada, a boa receptividade dos atletas perante o programado, a capacidade de alterar o inicialmente projetado, a inclusão de controlo durante a sessão e por fim a coexistência harmoniosa entre conteúdo e métodos de treino são condições essenciais para o sucesso na realização de um planeamento eficaz (Nadori, 1987; citado por Freitas, 1999).

Ao planear um treino deve obedecer-se a alguns requisitos essenciais para o sucesso. Não se pode planear de forma intuitiva nem fazê-lo “à sorte”, é necessário seguir um processo estrutural para o treino. Os objetivos devem estar sempre presentes e os métodos devem ser ajustados às necessidades da equipa, tendo em consideração as suas limitações, correndo o risco de encaminhar a equipa para uma situação não pretendida se não o fizermos. Ao planear uma sessão de treino ou um microciclo devem estar sempre presente os fins, as metas e os objetivos que têm de ser alcançados.

É necessário estruturar um processo sequencial e ordenado, inserido no meio ambiente e sempre com o objetivo de pôr em prática aquilo que se estruturou (Farto, 2002).

O planeamento na perspetiva de Castelo (1994) é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Organiza-as em função das

finalidades, objetivos e previsões, escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma.

A organização, coordenação e orientação das atividades para atingir objetivos pedagógicos e de rendimento previamente estabelecidos, são uma base essencial para o planeamento. Engloba várias funções como estudar e revelar as tendências fundamentais do desenvolvimento, avaliar e analisar as tarefas e distribuir adequadamente os recursos, elaborar projetos de plano e escolher a variante definitiva, estimular e controlar o cumprimento dos planos e adequar e adaptar os planos em função de novas situações para mobilizar recursos suplementares (Cercel, 1990).

Planeamento desportivo é um processo que analisa, sistematiza e define as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas (Castelo, 1994)

Agregado ao planeamento e organização do treino a periodização aparece como um aspeto de programação dedicado a sequenciar e temporizar as atividades. A periodização está adjacente à organização do treino de todas as capacidades motoras inserido numa estrutura cíclica para obter um ótimo rendimento de um desportista ou equipa. Este enquadramento da periodização pode levantar algumas opiniões diferenciadas, uma vez que esta não representa uma parte da programação, mas sim uma referenciação temporal, em períodos de todo o quadro e planeamento (Gambetta, 1991).

2.2.3.PERIODIZAÇÃO DO TREINO DESPORTIVO

Esta forma de estruturar o treino desportivo tem como seu idealizador o russo Matveiev, sendo criada nos anos 60 e durando até nossos dias (Farto, 2002)

Entende-se por periodização um aspeto particular da programação que dá importância ao desenvolvimento das capacidades técnico-táticas individuais e coletivas de forma a evoluir de acordo com a dinâmica e as cargas dos treinos e dos jogos com atenção para as adaptações do organismo do atleta. Significa também dividir em períodos, mais ou menos alargados, definidos cronológica e estrategicamente, com objetivos específicos para facilitar a construção de todo

um processo evolutivo de elaboração do treino e consequentemente rentabilidade competitiva (Oliveira, 2005).

Pode ser vista como "aspecto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico" (Mourinho, 2001; citado por Oliveira, 2005).

O seu principal fundamento é criar um calendário de treinos e competições onde se divide esse calendário em períodos mais pequenos e de mais fácil estruturação e gestão, para que se possam alcançar os objetivos previamente estabelecidos através da planificação desportiva, de acordo com o ponto máximo nesse momento (Farto, 2002).

Esta forma de organização utiliza um sistema que subdivide a periodização em oscilações baixas (microciclos), médias (mesociclos) e grande (macrociclos). Possuem como objetivo proporcionar ao atleta, nas competições, a melhor forma desportiva, que é o estado físico e psicológico no qual o atleta está preparado para a obtenção dos melhores resultados desportivos. Este fenómeno é multifacetado, composto por uma predisposição ótima do aspeto físico, psíquico, técnico e tático para obtenção dos resultados, sendo somente possível. com a existência de todos estes componentes, a afirmação que o atleta se encontra em forma.

Existe uma variação da forma com o decorrer das sessões de treino, conforme a fase de desenvolvimento de forma, que se pode dividir em três períodos: o período preparatório que cria as condições necessárias ao aparecimento da forma desportiva e que contempla duas fases, a preparação geral e a específica; o período competitivo que visa alcançar o melhor momento de forma de acordo com a competição e a modalidade e a sua manutenção pelo maior período de tempo possível; o transitório que serve como descanso ativo e deve alterar a forma e os conteúdos do treino. Estes períodos de treino têm uma duração que varia para o período preparatório entre os 3 a 5 meses, o competitivo, que pode ter uma duração de 1 a 5 meses e o período transitório,

que varia entre 3 a 4 semanas. Estas variações na duração são de acordo com a modalidade e o calendário desportivo (Pantaleão & Alvarenga, 2008).

A periodização em bloco foi criada em alternativa à periodização tradicional e reflete a experiência bem sucedida de alguns treinadores proeminentes e os resultados de vários estudos realizados em atletas de alto nível. No entanto, a forma tradicional de estruturação de treino continua a ser apropriada para atletas de baixo/médio nível e atletas de formação, o que já não parece acontecer com atletas de alto nível (Issurin, 2008).

2.3. TREINO DA FORÇA

“O trabalho da força é essencial para se atingirem elevadas performances durante a competição” (Tenhonen, 1994).

A força é a qualidade indispensável para a realização de maior parte das ações motoras. Poderá ser descrita como a capacidade de alterar o estado de repouso ou de movimento de um corpo (Alvarez, 2003).

O objetivo do treino da força é predispor o desportista a alcançar a ótima manifestação de força nas atividades específicas (Badilli e Ayestaran, 1995; citado por Freitas, 1999). O treino da força para algumas modalidades serve também para evitar desequilíbrios na musculatura (Chandler et al., 1998).

O treino de força implica um uso regular de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamento com o objetivo de melhorar a força, potência e resistência muscular (Queiroz & Munaro, 2008).

O treino de força, também conhecido como treino contra resistência ou treino com pesos, tornou-se uma das formas mais populares de exercício para melhorar a aptidão física de um indivíduo e para o condicionamento de atletas (Fleck & Kraemer, 2006).

Os objetivos principais do treino da força são o aumento da capacidade de força e/ou a sua conservação durante as especificidades do treino e educar as aptidões da força para uma dada modalidade. O primeiro ponto refere-se a um trabalho de força geral que serve o desenvolvimento global da grande maioria

dos grupos musculares que é seguido de um trabalho de força específica, trabalhando de forma mais direcionada para uma modalidade (Marques, 2002)

O treino da força geral inicia-se, geralmente, na fase básica do período preparatório e, quando a preparação da força específica no atleta se inicia com mais ênfase então o resultado, é um desenvolvimento harmonioso do corpo do desportista e um desempenho melhorado da força (Júnior, 2004).

Atualmente, o treino de força vem rompendo com as teorias mais antigas de que são necessárias grandes cargas e métodos idênticos aos dos culturistas (Schmidtbleicher, 1992; citado por Freitas, 1999), comprovando que esta teoria está errada, uma vez que o aumento da massa muscular por si só não se revela um fator decisivo em diversas modalidades. O treino que permite desenvolver as secções transversais de todas as fibras musculares e assim também o aumento da força absoluta é visto como o mais eficaz. Por outro lado, a força absoluta deve ser possível aplicar com máximo efeito, de uma forma específica de cada modalidade (Buhle & Werner, 1984; citado por Freitas, 1999).

O treino da força assume um papel primordial na formação de um atleta, não apenas pelo desenvolvimento que esta vai ter na velocidade de execução, mas também pela sua ação preventiva. Este desempenha um papel essencial na formação de um atleta “livre de lesões” e na sua formação de uma estrutura muscular equilibrada. Uma boa estrutura muscular, para além de assegurar uma base mais sólida no desenvolvimento desportivo do atleta, proporciona um melhor desenvolvimento da força específica (Adelino, Vieira & Coelho, 2000).

O atleta jovem dá início ao seu treino de força com o peso do próprio corpo, passando numa fase posterior a poder usar o peso do corpo do colega e só numa fase mais avançada é que vai iniciar o seu programa de treino de força com o auxílio de materiais e estruturas externas, como são as bolas medicinais, discos, barras, etc. (Alvarez, 2003).

Existem alguns fatores que devemos ter em consideração na preparação do treino da força, uma vez que afetam de forma direta o ganho de força, tais como o sexo, a idade, comprimento do segmento corporal, tamanho do músculo, inserção dos tendão e tipo de fibras musculares. Para além destes fatores

intrínsecos existem também algumas tecnologias que podem influenciar o treino da força. Os diferentes tipos de máquinas para o treino que existem hoje alteram a forma de adquirir a força. As máquinas de resistência constante, resistência variável ou resistência acomodativa influenciam o tipo de treino preparado para um determinado atleta (Carvalho, 2007)

2.4. MÉTODOS DE TREINO AUXILIARES

A observação do jogo tem-se mostrado uma arma imprescindível para a caracterização dos jogos desportivos coletivos, para caracterizar a exigências específicas que são impostas aos jogadores e que caracterizam a dinâmica de jogo. Serve para uma melhor preparação dos atletas através do aperfeiçoamento dos programas de treino e uma consequente melhoria coletiva. Esta tarefa tem sido facilitada através da modernização das metodologias, com o desenvolvimento de metodologias através de programas pré-concebidos que permitem uma correção dos erros dos atletas e da equipa, de forma (Júnior, 2002).

A identificação dos fatores que levam uma equipa a ter supremacia no desfecho final dos jogos tem fascinado muitos treinadores e investigadores. Esta análise fornece importantes dados para a classificação das equipas qualitativamente, através de um conjunto de dados estatísticos, que torna as equipas melhores (Leite, Sampaio & Janeira; 2004)

Os meios audiovisuais quando bem preparados, produzidos e utilizados de forma correta tornam-se mais importantes do que uma exposição oral e assim a atenção pode manter-se por mais tempo (Freitas, 1999).

A utilização dos meios audiovisuais tem grandes vantagens na observação das equipas adversárias e dá para detetar os erros dos nossos atletas e com isso escolher uma estratégia de treino mais adequada. Uma das vantagens da utilização do vídeo é a decomposição da imagem em diferentes movimentos, que permite ao atleta uma melhor compreensão dos gestos técnicos e uma melhoria do seu rendimento desportivo (Monteiro, 1997).

3. ORGANIZAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO TREINO

3.1. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE

Nesta análise ao meu desempenho profissional, na área dos jogos desportivos coletivos, centro-me no meu percurso como treinador do Clube Desportivo Xico Andebol (anteriormente denominado Desportivo Francisco de Holanda). Este percurso iniciou-se em 2007 com passagem pelos escalões de minis, infantis e juvenis. Os princípios orientadores do meu trabalho foram sempre balizados pela filosofia da escola de formação do clube, mas, tentando sempre dar o meu cunho pessoal ao trabalho realizado.

Na escola de Formação do CD Xico Andebol o principal objetivo é proporcionar aos atletas uma formação integral, nas dimensões física, técnica, tática, social e cognitiva, tentando sempre fazer mais e melhor, procurando sempre uma maior evolução dos atletas, tentando sempre conseguir através de vários protocolos com entidades e estabelecimentos de ensino, captar o maior número possível de jovens nos escalões de formação.

As largas tradições do clube no andebol português com raízes profundas e envolventes na comunidade vimaranense mostraram-nos no passado recente e no presente uma dinâmica de organização e gestão que potencia os brilhantes resultados alcançados pelo nosso clube, nomeadamente nos escalões de formação, onde a quantidade de atletas que têm vindo a integrar as seleções nacionais e regionais, a equipa sénior e a conquista de vários títulos nacionais, são prova evidente da dedicação e competência de todos os que se envolvem neste projeto.

Ao longo de oito épocas desportivas foram vários os momentos positivos e negativos, houve épocas de maior e menor sucesso e foram havendo mudanças de ideias e de formas de trabalho durante este tempo. No entanto, a filosofia e a visão do Andebol não sofreram mudanças significativas. Assim, tentarei fazer um retrato da última época desportiva (2014/2015) que, apesar das particularidades que cada época apresenta, tentará deixar uma visão do meu trabalho, refletindo um pouco aquilo que foi o meu percurso como treinador.

3.2. ORGANIZAÇÃO DO CLUBE

O CD Xico Andebol tem **133 atletas** distribuídos pelos diferentes escalões. Estes trabalham no nosso pavilhão, entre as 18h e as 22h, ocupando os três espaços de treino privilegiados onde decorrem as atividades do clube: campo de andebol, ginásio de musculação e espaço exterior.

O volume de trabalho torna-se um aspeto essencial quando se pretende apresentar um trabalho de qualidade. Por isso, os diferentes escalões cumpriram, no mínimo, os seguintes pressupostos:

Escalão	Atletas	Treinos semanais	Duração treino (min)
Veteranos	18	3	90
Sénior	16	5	120
Juniores	17	4	120
Juvenis	19	4	120
Iniciados	17	4	90
Infantis	18	3	90
Minis/ Bambis	28	2	90

Figura 2: Distribuição de atletas por escalão do CD Xico Andebol na época 2014/2015

A aposta do clube foi sempre a qualidade e lideranças capazes e conhecedoras da modalidade e do clube. Assim, a equipa técnica que organiza e orienta estes atletas era composta no início da época por oito treinadores, quatro dos quais com o grau máximo de treinador na modalidade (EHF Master Coach), o que revela a aposta forte na formação dos seus técnicos. A liderar e a coordenar esta equipa, o clube organiza-se fundamentalmente em duas grandes dimensões, a alta competição e a formação, sempre sob a supervisão do presidente conforme se pode ver no organigrama abaixo representado.

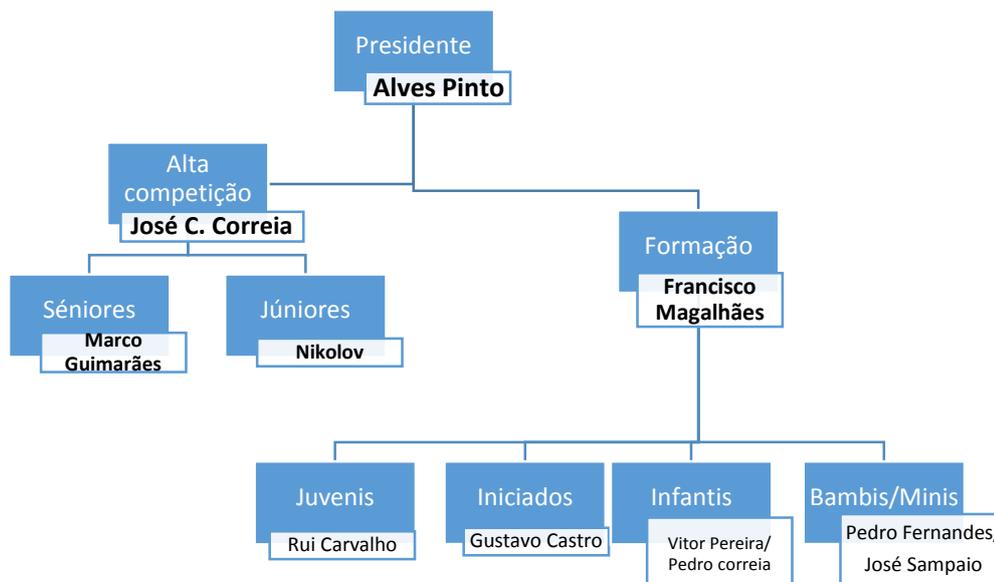


Figura 3: Organograma da estrutura desportiva do CD Xico Andebol na época 2014/2015

3.3. EQUIPA TÉCNICA

A acompanhar o escalão de infantis estavam dois treinadores, um principal e um adjunto, dois diretores para o escalão e toda a estrutura transversal de apoio aos escalões de formação, coordenador, médico, fisioterapeuta e secretário técnico, que acompanhavam as necessidades e preparavam o plano competitivo e organizacional das equipas.

Na preparação técnica a orientação dos treinos, estes estavam sob minha responsabilidade, na qualidade de treinador principal, com a ajuda de um outro treinador, que me apoiava e também acompanhava a equipa “B” nos jogos, durante a primeira fase da competição. Na segunda fase da competição, o treinador adjunto acompanhava-me, sempre que possível, na orientação da equipa principal.

3.4. MODELO DE JOGO

Cada clube ou instituição define claramente as regras pelas quais cada interveniente, no processo de construção dessa mesma estrutura, se rege e orienta. Estas linhas orientadoras são um ensaio, uma aproximação, uma

maqueta mais ou menos abstrata que representa os aspetos fundamentais, apresentados de uma forma simplificada de uma ou várias situações, permitindo assim uma melhor interpretação das variáveis que este em si encerra, denominando-se modelo de jogo (Castelo, 1996).

O C.D. Xico Andebol caracteriza-se há vários anos por um estilo de jogo próprio e particular, que se identifica por uma entrega em campo por parte de cada atleta, com uma procura e vontade constantes em superar os desafios.

Especificamente no escalão de infantis, o modelo de jogo deve ser estruturado sempre pensando numa participação multidisciplinar, uma vez que, esta é uma etapa de especialização. O modelo de jogo nos escalões de formação deve ser organizado com base nos objetivos de continuação de aprendizagem das técnicas de base do Andebol, no desenvolvimento das capacidades coordenativas, na utilização de formas jogadas e exercícios especiais.

3.4.1. PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Em termos defensivos, a intensidade é uma característica comum ao desempenho dos atletas nesta fase do jogo, que associada a características como a agressividade, a profundidade defensiva e a procura de criar sempre igualdade e/ou superioridade numérica face ao adversário, levam a criar equipas aguerridas defensivamente.

Existem alguns princípios a aplicar conjuntamente com os conteúdos de tática individual, grupo e coletivos e que devem ser respeitados:

- Enquadramento;
- Marcação;
- Bloco;
- Interceção;
- Desarme;
- Dissuasão;
- Deslizamento;

- Troca de marcação (defesas na mesma linha defensiva – troca de marcação, em 2 linhas defensivas – cada um marca o seu adversário);

- Contra - bloqueio;

- Flutuação para o lado da bola;

Apenas depois de uma consolidação dos princípios defensivos, é que devem ser trabalhados os sistemas táticos defensivos, que incorporam todos os princípios de base, com uma organização que deve ser respeitada entre todos os elementos, para que melhor se possam resolver os problemas criados pelo ataque adversário. Sendo o sistema 3.2.1 o que é mais utilizado nos escalões de formação e, conseqüentemente, foi o mais utilizado pelo escalão de infantis nesta época, vamos aprofundar um pouco mais os princípios desse sistema.

Este sistema caracteriza-se pela utilização de três linhas defensivas, dando bastante profundidade à equipa e obrigando os adversários a jogar longe da baliza. O defesa central e os pontas devem ter um cuidado com a linha dos 6m, estando especialmente atentos às movimentações sem bola para que não sejam surpreendidos. Os defesas laterais saem sempre ao portador da bola (laterais), obrigando o adversário a fazer trajetórias curtas, interrompendo sistematicamente o ataque. Com a bola no outro lado, recuperam a trajetória, flutuando para o lado da bola, marcando o pivô (se estiver desse lado), “libertando” o defesa central;

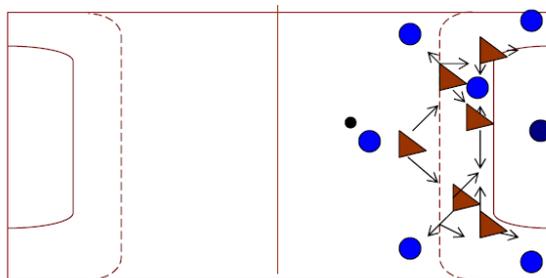


Figura 4: Exemplo de movimentação defensiva

3.4.2. PRINCÍPIOS OFENSIVOS

Assim como nos aspetos defensivos, os princípios que orientam o ataque são caracterizados pela intensidade e mudanças de ritmo, que associados à

agressividade, profundidade e amplitude nos movimentos definem o jogo ofensivo das nossas equipas. Como objetivo principal os atletas devem procurar obter uma vantagem numérica ou de posição face ao adversário através da fixação do par ou do ímpar e/ou a desmarcação, devendo para isso, saber aplicar os conteúdos de tática individual, grupo e coletivos dos atos ofensivos, tais como, diagonais no passe, cortina, ecrã, cruzamento e bloqueio.

Os atletas devem ter um domínio dos sistemas táticos, adequados a cada escalão, conhecendo as trajetórias e movimentações que devem fazer mediante o surgimento de cada situação. Apesar de se pretender um ritmo alto na circulação da bola, a seguir a qualquer ação tática, aumenta-se ainda mais a intensidade, profundidade e agressividade dos atletas, seja na circulação da bola, seja nos deslocamentos. Por princípio, sabe-se onde começa o movimento, mas não se sabe quando acaba. As situações só servem de base ao plano tático e a correta interpretação tática pode mudar o movimento inicial.

No escalão de infantis, pretende-se que os atletas consigam dominar os princípios de jogo, sabendo aplicá-los em cada momento de jogo e pretende-se circulações rápidas de bola com capacidade de decisão e leitura de jogo, aplicando os corretos movimentos, sabendo dar continuidade ou inverter no momento certo, procurando a vantagem numérica e a melhor situação de finalização. Neste escalão, para além da correta aplicação dos princípios já referidos, as equipas podem iniciar movimentações coletivas simples, como é o caso de entradas a segundo pivô, com ou sem bola.

3.5. CARACTERIZAÇÃO DO ATLETA

A Escola de Formação do C.D. Xico Andebol pretende promover o desenvolvimento integral do jovem, através da prática do desporto nas suas fases básicas, selecionando e preparando os talentos, promovendo um conjunto de ações no âmbito técnico/pedagógico, com o fim de serem integrados num ambiente para o Desporto de Rendimento.

Os atletas devem possuir uma predisposição mental para os processos do jogo, ou então, será impossível responder às exigências de comunicação e de relação necessárias para a construção de um sistema defensivo/ofensivo

coerente que reage como uma estrutura única e não somente como um conjunto de unidades descoordenadas.

No processo defensivo, as dinâmicas do atleta devem assentar numa qualidade elevada de deslocamentos e uma valorização da iniciativa respeitando os princípios básicos e específicos de cada posto, sendo possível explorar quase todos os aspetos defensivos:

- Responsabilidade sobre o portador da bola;
- Comunicação para o enquadramento;
- Recolocação como uma decisão tática individual;
- Posicionamento em função do adversário direto.

Esta fase obedece a alguns princípios:

- Repartição individual;
- Manutenção da responsabilidade sobre o adversário direto para que ele não se consiga desmarcar;
- Enquadramento que possa permitir a troca de marcação;
- Trocas de marcação;
- Posicionamento após a troca;
- Deslizamento se a troca não for possível.

Na fase ofensiva é necessário ter bem presente que os jogadores têm que assegurar a continuidade e a fluidez do jogo e procurar sempre marcar golos. Isto impõe um trabalho importante ao nível:

- Tomada de decisão para ganhar uma posição de remate;
- Controlo do remate em apoio e em suspensão;
- Controlo dos três postos da primeira linha;
- Controlo da manipulação da bola e de passe;
- Paciência na procura de soluções.

3.6. UNIDADES DE TREINO – PRINCIPIOS E OBJETIVOS

Os principais objetivos do treino dos atletas da formação são garantir um volume de trabalho que garanta qualidade à formação dos nossos praticantes, aprender, exercitar e consolidar os elementos do jogo de acordo com a programação técnico-tática dos vários escalões, bem como, melhorar as qualidades físicas e volitivas dos praticantes;

Existem duas grandes áreas na estruturação e dinâmica dos escalões jovens, uma diz respeito ao setor de competição, onde os objetivos e conteúdos estão de acordo com a orientação específica do respetivo escalão. A qualidade na formação individual e os resultados desportivos, embora não se assumam como únicas finalidades, revestem-se de acentuada importância no processo de trabalho a desenvolver. A outra área é a de iniciação, que possui características globalizantes na sua prática, onde serão fomentados os processos que têm a ver com a aprendizagem motora global e formas de iniciação da modalidade. O carácter das atividades é multidisciplinar e o mais variado possível, onde os jogos de fácil organização e a componente lúdica assumem preponderância importante. Não estão inerentes, como é óbvio, os objetivos que se prendem com os resultados desportivos.

Um dos objetivos desta área de iniciação é a de promover a captação do maior número de crianças para que possam ter acesso à formação desportiva no clube. É seguindo estes princípios orientadores e esta filosofia do clube que me oriento na planificação e na organização do meu trabalho, procurando respeitar aquelas que são as linhas orientadoras do clube, mas sempre com uma visão particular dos meus princípios e da minha visão.

O meu trabalho, nesta presente época, foi com o escalão de infantis (12/13 anos) e os princípios de trabalho pelos quais orientei o meu trabalho ao longo da época foram alicerçados em alguns documentos, ainda na fase preparatória da época desportiva. Uma vez que já conhecia os atletas que constituíam o plantel para presente época, e uma vez que tinha trabalhado com eles na época anterior, delineei alguns princípios que estes deveriam dominar no final da época e que deveriam orientar todo o meu trabalho durante o ano para os alcançar.

Princípios orientadores Infantis 2014/2015		
	Habilidades Técnicas Básicas	Capacidades Técnicas Básicas
Ataque	<p>Manejo da bola Deslocamentos sem bola Recepção da bola (em progressão) Drible simples e múltiplo Deslocamentos com bola: “passos” Passes: em apoio, em salto, em corrida Remate: Apoio Passada Suspensão 1º apoio 2º apoio 3º apoio Ligações técnicas simples: Drible/passe ou remate Recepção/drible/passe ou remate Mudança de direcção/recepção/passe ou remate</p>	<p>Oposição pouco ativa Desmarcação Utilizar elementos técnicos segundo diferentes estímulos (óticos ou acústicos) Criação da consciência (atacante/defensor) Não monopolização do jogo por 2-3 jogadores Variar as estruturas geométricas para o passe Modificar e recuperar em corrida aquelas estruturas geométricas com e sem bola Passe e vai em espaços amplos e, passe e regresso Ataque ao ímpar (criação da superioridade numérica) Fintas de corpo, passe e remate Estimular sempre o remate na 1ª linha Trabalho de situações simplificadas: 1x0; 1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 3x3 Ataque ao intervalo: penetrações sucessivas</p>
Defesa	<p>Deslocamentos: individualização de trajetórias Marcação de vigilância Desarme desde diferentes situações Ataque com o corpo modificando a orientação de forma individual e dentro de uma estrutura coletiva Bloco: em apoio e em salto</p>	<p>Oposição simples e Intercepção Utilizar elementos técnicos segundo diferentes estímulos (óticos ou acústicos) Marcação de vigilância e perseguição Iniciação à marcação em linha de passe (de intercepção) Iniciação às ajudas Iniciação ao deslizamento Trabalho de situações simplificadas livres: 1x0; 1x1; 2x1; 2x2; 3x2 e 3x3 DEFESA 3:3 ou 3:2:1</p>
G.R.	<p>“Golpes”, “desvios” de bolas de dimensões e características várias Manipulações e habilidades com mãos e pés; Deslocamentos, passes e receções; Defesas de bolas rematadas de diferentes distâncias e locais com distintas partes do corpo;</p>	

Figura 5: Princípios orientadores Infantis 2014/2015

3.7. PLANIFICAÇÃO

Após a definição dos princípios para a corrente época, dei início à planificação anual, com a distribuição das diferentes capacidades e a importância do seu trabalho ao longo dos vários meses do ano. Esta distribuição teve o cuidado de privilegiar o trabalho das capacidades técnicas e táticas individuais que, apenas após um período para uma previsível assimilação destes princípios, daria lugar à introdução de novos conteúdos coletivos. Privilegiei o trabalho técnico e tático individual, pois no modelo do clube e também na minha visão particular do que é o processo de treino e o Andebol, esta é a base de qualquer atleta. Foi um trabalho baseado no princípio de relação “Eu – Bola - alvo” e “Eu – Bola – Colega”, onde é fomentado o controlo, a manipulação e consequente domínio da bola, nas várias componentes do jogo. É um trabalho fundamental para manter a bola jogável e a partir daí poder construir o jogo. O trabalho das capacidades físicas esteve presente ao longo de toda a época, com um privilégio maior para as capacidades mais importantes nesta faixa etária, que são o trabalho de força, resistência, coordenação e flexibilidade.

		Planificação Anual de Conteúdos Abordados - Infantis								
Capacidades		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο
Técnica Individual	Passé									
	Recepção									
	Drible									
	Finta									
	Remate									
Tática Individual	Controlo defensivo									
	Ocupação Racional do Espaço									
	1x1									
Tática Colectiva	Relações c\ colegas									
	Contra-ataque									
	Penetrações sucessivas									
	2x1									
Resistencia	2x2									
	Aerobia									
	Anaerobia									
	Força									
	Velocidade									
	Pliometria									
	Coordenação									
	Flexibilidade									

Grau de Interesse

1
2
3
4
5

OBS: O grau de interesse refere-se a exercicios trabalhados onde o objectivo especifico será trabalhar cada uma das capacidades.

Figura 6: Planificação anual de conteúdos abordados 2014/2015

Feita a distribuição dos objetivos e a planificação para a época desportiva, e após a organização do clube em termos de mapa de treinos semanal, comecei a preparação das planificações mensais. Esta planificação segue os documentos referenciados anteriormente, embora com um ajuste mediante a evolução dos

processos de aprendizagem dos atletas. Tratando-se de um escalão de formação esta planificação tem algumas condicionantes de grande relevância.

As rotinas familiares e principalmente as escolares condicionam fortemente a assiduidade dos atletas aos treinos, o que nos leva a aproveitar as interrupções letivas para aumentar o número e a duração dos estímulos. O volume de treinos nas primeiras semanas de período preparatório é superior ao do resto do ano, para dar resposta às necessidades fisiológicas próprias desta fase e aproveitando, como já foi referido, a disponibilidade dos atletas, devido às férias escolares. Após esta fase, as unidades de treinos entram na planificação normal, que para este escalão é de três unidades de treino semanais, de 90 minutos cada.

DIA		HORÁRIO de TREINOS										
ESCALÃO		2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira		
BAMBIS MINIS				18.00 / 19.30				18.00 / 19.30				
INFANTIS	18.30/19.30	½ C				18.30/19.30	½ C			18.30/19.30	½ C	
	19.30/20.00	E/G				19.30/20.00	E/G			19.30/20.00	E/G	
INICIADOS	19.00/20.00	½ C				18.30/19.30	½ C	18.30 / 20.00	ESFH	18.30/19.30	½ C	
	20.00/20.30	E/G				19.30/20.00	E/G			19.30/20.00	E/G	
JUVENIS	19.00/19.30	E/G	19.00/19.30	E/G	19.00/19.30	E/G	19.00/19.30	E/G	19.00/19.30	E/G	19.00/19.30	E/G
	19.30/20.30	½ C	19.30/20.30	½ C	19.30/20.30	½ C	19.30/20.30	½ C	19.30/20.30	½ C	19.30/20.30	½ C
JUNIORES			19.30/20.30	½ C	19.30/20.30	½ C	19.30/20.30	½ C	19.30/20.30	½ C	19.30/20.30	½ C
			20.30/21.00	E/G	20.30/21.00	E/G	20.30/21.00	E/G	20.30/21.00	E/G	20.30/21.00	E/G
SENIORES	20.00/20.30	E/G	20.00/20.30	E/G	20.00/20.30	E/G	20.00/20.30	E/G	20.00/20.30	E/G	20.00/20.30	E/G
	20.30/22.00	C	20.30/22.00	C	20.30/22.00	C	20.30/22.00	C	20.30/22.00	C	20.30/22.00	C

Figura 7: Mapa semanal de treinos 2014/2015

		Setembro																							
		1								3				4				5							
		2a	3a	5a	6a	Sab	Dom	3a	4a	6a	Sab	Dom	2a	4a	6a	Sab	Dom	2a	4a	6a	Sab	Dom			
Dias																									
Treino nº		1	2	4	5			7	8	10			11	13	15			17	19	21			22	24	26
Avaliação física e antropométrica																									
Técnica Individual	Passé																								
	Recepção																								
	Drible																								
	Finta																								
	Remate																								
Táctica Individual	Controlo defensivo																								
	Ocupação Racional do Espaço 1x1																								
Táctica Colectiva	Relações c/ colegas																								
	Contra-ataque																								
	Penetrações sucessivas																								
	2x1																								
	2x2																								
Resistencia	Situações reduzidas																								
	Aerobia																								
Força	Anaerobia																								
	Resistente																								
Velocidade	Potencia																								
	Pliometria																								
Coordenação	Flexibilidade																								

Figura 8: Planificação mensal padrão 2014/2015

Neste processo de planificação, foi elaborado semanalmente um microciclo que preparava o trabalho a desenvolver durante esse período em cada unidade de treino, definindo assim, o trabalho a curto prazo. Nesse documento constam, em linhas gerais, as atividades a abordar em cada dia dessa semana, o trabalho técnico, tático e físico. Neste processo, eram tidos em conta os jogos para essa semana, o período competitivo em que estava inserido e outro qualquer fator de influência da preparação da equipa (lesões, atletas na seleção, etc). O planeamento diário era feito manualmente, antes de cada treino e tinha sempre em consideração o trabalho efetuado na sessão anterior e os objetivos e planificações semanais.

Num escalão como o que está aqui a ser analisado é muito complicado evitar a influência de algumas variáveis que influenciam diretamente o rendimento ou a presença dos atletas nos treinos, como é o caso da escola ou de outras atividades que os atletas frequentam. Estando nós a referir-nos a uma idade muito precoce da formação de um atleta, ainda há diferentes visões sobre a forma de encarar o treino e o desporto. Assim, o planeamento, muitas vezes tem que ser alterado, imediatamente antes do início da sessão, ou até mesmo durante a sessão, ao depararmo-nos com um número de atletas diferente do previsto, uma vez que é uma faixa etária onde há muitas ausências e alguns atrasos, e o treino preparado para determinado número de atletas pode sofrer um forte revés.

Planeamento – microciclo de treino			
Infantis 2014/2015			
Semana de 02/09 a 06/09			
Dia	Nº Treino Hora	Atividade	Observ.
Segunda 02.09	1 17.00 19.00	Aquecimento c/ bola Trabalho de passe e manipulação de bola: 2 c/ 1 bola – trajetórias variadas Aquecimento GR Técnica e tática individual: 1x1 com finalização na baliza contrária Resistência: 4 voltas (20 min)	Trabalho de força geral entre os exercícios: 10 flexões, tríceps, saltos, abdominais (prancha frontal e lateral)
Terça 03.09	2 10.30 12.30	Aquecimento c/ bola – jogo bola nos postes Técnica e tática individual: manipulação de bola, jogos reduzidos Aquecimento GR Trabalho de finalização posto específico Resistência: 4 voltas (20 min)	Trabalho de força geral entre os exercícios: 10 flexões, tríceps, saltos, abdominais (prancha frontal e lateral)
Quarta 04.09		DESCANSO	
Quinta 05.09	3 10.30 12.30	Aquecimento c/ bola Aquecimento GR Trabalho individual de finalização Jogo condicionado 6x6 s/ drible Resistência: 4 voltas (20 min)	Trabalho de força: 10 flexões, tríceps, saltos, abdominais (prancha frontal e lateral)
Sexta 06.09	4 10.30 12.30	Aquecimento c/ bola Aquecimento GR Técnica e tática individual 1x1 com finalização. Jogo 6x6 Resistência: 4 voltas (20 min)	Trabalho de força geral entre os exercícios: 10 flexões, tríceps, saltos, abdominais (prancha frontal e lateral)
Sábado		DESCANSO	
Domingo		DESCANSO	

Figura 9: Microciclo semanal

3.8. ESTRUTURA DE TREINO – EXEMPLOS E PRINCÍPIOS ORIENTADORES DOS CONTEÚDOS DE TREINO

No aquecimento opto por privilegiar as formas jogadas e o contacto com bola desde o primeiro exercício (jogo dos mecos; jogo dos passes; jogo de rãguebi, jogos de perseguição, etc). Preferencialmente sob a forma de jogos reduzidos (3x3) e em espaço reduzido, para potenciar o contacto com a bola.

Após o aquecimento, um breve aquecimento do GR e alguns exercícios de finalização seguidos de exercícios de progressão no terreno através do encadeamento das ações do passe/recepção/drible/remate. Após esta fase inicial, ficam alguns exemplos de progressões pedagógicas para trabalho de manipulação de bola e finalização.

Exemplo 1 - movimentação defensiva entre os 6 e 9 metros, quando o treinador lançar a bola ao GR, os jogadores progridem (aleatoriamente) através

de vários passes e finalizam na outra baliza. Não devem driblar posteriormente e, de uma forma progressiva, introduzem-se um, dois e três defesas.

Exemplo 2 - Progredir no terreno evitando o drible; quem vai receber a bola não pode estar na mesma linha do colega e defesa, por ex. 2x1 campo todo (abrir uma linha de passe). Complicar o exercício colocando 3x2+2 ou 4x3+2.

Trabalho tático:

Exemplo 1 - Passa e entra; mudanças sistemáticas de direção sem bola no sentido de abrirem uma linha de passe.

Exemplo 2 - Fazer muitos jogos 3x3, 4x4, onde só se pode fazer passe picado, e onde não é permitido o drible nem o contacto físico.

Organização ofensiva - Ataque defesa à zona:

Exemplo 1 - Duas filas na posição de lateral. O jogador com bola, passa a um ponto de apoio que devolve a bola, e o jogador faz:

- 1º receção da bola
- 2º mudança de direção e de ritmo
- 3º remate ao 1º, 2º e 3º apoio (condicionar os apoios e tipos de remate: suspensão, apoio, basculação, etc)

Exemplo 2 – Repetir a dinâmica do exercício anterior com um defesa que obrigatoriamente é atraído.

- 1º receção da bola em progressão para a baliza com uma trajetória retilínea
- 2º finta, se o defesa deslocar-se até ao jogador atacante
- 3º remate

O jogador atacante deve forçar o seu ataque no sentido da baliza, e nunca parar após o contacto. O jogador defesa deverá ir ao encontro do atacante, e entrar em contacto no momento da receção do jogador atacante

3.9. ASSIDUIDADE

A presença dos atletas nos treinos é um fator primordial nesta fase de formação, pois só com bom ritmo de treinos e consolidação dos princípios é que os atletas evoluem e melhoram. Desta forma, a assiduidade dos atletas é controlada diariamente, para que o treino possa ser valorizado. Posteriormente,

é afixada no pavilhão uma grelha para que os atletas possam ter noção da sua prestação. O registo de assiduidade é utilizado muitas vezes como incentivo para a participação nos treinos, pois em alguns casos pode fazer a diferença para um atleta ser convocado ou não, porque, se faltou muito nessa semana, ficará de fora em detrimento de outro que tenha sido assíduo.

		Registo Assiduidade - INFANTIS																			
Nº	NOME	Outubro														Nº Treinos 14	Presenças P+Pa+Fj	Presenças P	Faltas	Atrasado	Falta justificada
		DIA																			
		1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31						
1	Zé Guilherme	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	F	P	P	12	86%	86%	14%	0%	0%
2	Diogo Fernandes	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	13	93%	93%	7%	0%	0%
3	Rui Fernandes	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	13	93%	93%	7%	0%	0%
4	Diogo Teixeira	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	13	93%	93%	7%	0%	0%
5	Helder Martins	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	9	64%	64%	0%	0%	0%
6	Nuno Mendes	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	14	100%	100%	0%	0%	0%
7	Sidnei Abreu	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	9	64%	64%	0%	0%	0%
8	João Nuno	P	P	P	F	P	P	F	P	F	F	F	P	P	P	10	71%	71%	29%	0%	0%
9	André	P	P	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	P	10	71%	71%	29%	0%	0%
10	Rui Pedro	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	14	100%	100%	0%	0%	0%
11	Luis Costa	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	14	100%	100%	0%	0%	0%
12	Pedro Augusto	P	P	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	11	79%	79%	21%	0%	0%
13	André Ferreira	P	F	P	F	F	P	P	F	P	P	F	P	F	P	8	57%	57%	43%	0%	0%
14	Rui NOVO	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	13	93%	93%	7%	0%	0%
15	João NOVO	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	F	F	P	11	79%	79%	21%	0%	0%
16	Francisco Pinto	P	P	P	F	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	12	86%	86%	14%	0%	0%
17	Duarte Herculano	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	13	93%	93%	7%	0%	0%
18	Alfredo	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	14	100%	100%	0%	0%	0%
19	João Ribas	P	P	P	F	F	F	F	F	P	P	P	F	P	P	9	64%	64%	36%	0%	0%
20	Paulinho	P	P	P	F	F	P	F	P	P	P	F	P	P	P	10	71%	71%	29%	0%	0%
21	Carlos Jorge	P	F	P	P	F	P	P	P	F	P	F	P	P	P	10	71%	71%	29%	0%	0%
22	Rafael															0	0%	0%	0%	0%	0%
TOTAL ATLETAS NO TREINO		21	19	20	13	15	18	18	19	17	20	16	16	19	20						

Figura 10: Grelha de registo de assiduidade

3.10. TRABALHO COMPLEMENTAR – COMPONENTE FÍSICA

Como destacada anteriormente, a força é a qualidade indispensável para a realização de maior parte das ações motoras (Alvarez, 2003). Assim, baseado nesta linha orientadora, vejo que todo o trabalho de físico é uma componente de extrema importância para a evolução de um atleta de formação. A condição física ajuda não só um atleta a jogar melhor, mas fundamentalmente ajuda-o a treinar melhor, a dar mais qualidade ao seu treino. Se estiver a treinar no limiar das suas capacidades não vai conseguir executar os gestos técnicos com a mesma qualidade nem vai conseguir imprimir um ritmo de treino que lhe permita adaptar-se às exigências da competição. Por isto, mais importante do que treinar para jogar, no treino de condição física, deve treinar para poder treinar com mais qualidade.

Na preparação do trabalho de condição física executado ao longo da época tento ir ao encontro da filosofia do clube e de alguns princípios

orientadores que fui adquirindo. O trabalho físico, para além de muito sensível nas idades mais novas da formação de um atleta, varia muito com a idade e o género do atleta.

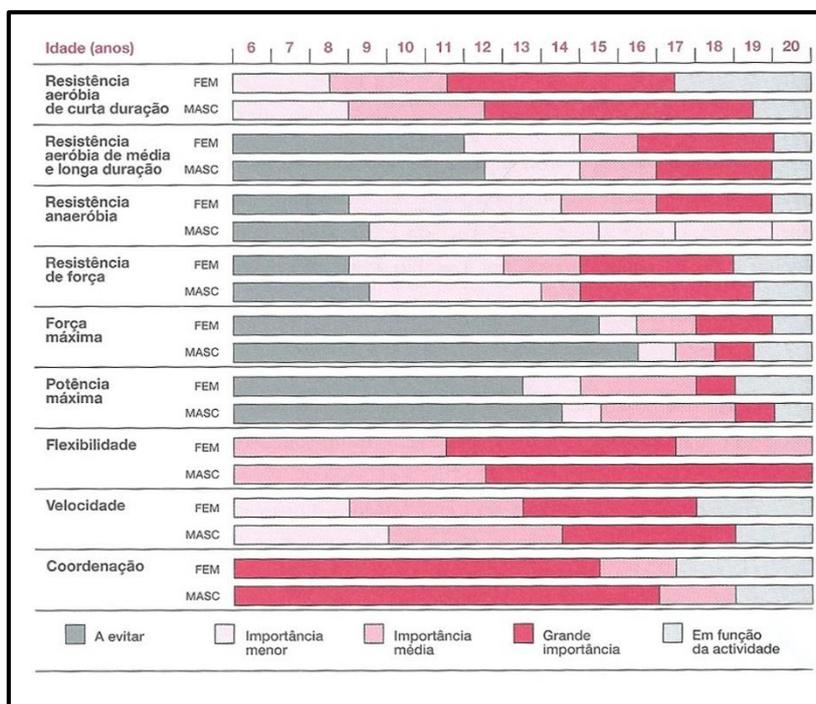


Figura 11: Adaptado de A. Vasconcelos Raposo

Na faixa etária em que trabalhei ao longo desta época o trabalho que me propus a fazer foi de resistência cardiovascular, força resistente e força máxima e numa fase mais avançada potência e velocidade. Para o trabalho destes aspetos foi cinstante a preocupação de utilizar quase sempre a força do próprio corpo e os recursos que tinha ao meu dispor no pavilhão.

Sempre que possível por questões meteorológicas, era utilizado o circuito de manutenção que existe nas imediações do pavilhão, com cerca de 900 metros e com pouco desnível de altitude, o que se torna um espaço privilegiado para o trabalho cardiovascular. Na fase inicial da época, os atletas faziam em media 4500 metros por semana, chegando ao final da época a fazer uma média de 6000 metros semanais.

Nesta fase da formação do atleta, é fundamental o cuidado com o desenvolvimento harmonioso da dimensão física, procurando alcançar um equilíbrio entre todas as componentes do trabalho físico. Sendo também uma idade muito sensível no que a cargas e estímulos diz respeito, a forma de

trabalho foi sempre de acordo com as capacidades motoras do atleta e com cargas muito controladas para evitar lesões. Sempre que possível, e de forma preferencial, era efetuado um trabalho sem cargas adicionais utilizando somente o peso do próprio corpo e evitando impactos e movimentos demasiado extremos de amplitude. Na primeira fase da época a preocupação foi essencialmente com o trabalho de reforço muscular, com trabalho de pliometria e coordenação. Com o avançar da época, foram sendo aumentadas progressivamente as cargas e os impactos, com introdução de degraus, alteração do ângulo de trabalho, aumento da instabilidade da base de apoio e introdução alguns pesos simples, como o caso das bolas medicinais.

A utilização de ginásio nunca foi uma opção nesta faixa etária, não por achar desaconselhado nestas idades, mas por considerar que é necessário um trabalho de base muito bem elaborado e consolidado para que se possa trabalhar com a qualidade necessária e evitando lesões, o que se torna difícil de conseguir em todos os atletas, uma vez que sendo um ano de iniciação para muitos novos praticantes da modalidade, vamos recebendo, ao longo da época, novos atletas, o que dificulta esta tarefa.



Figura 12: trabalho de complementar

3.11. **COMPETIÇÃO**

O carácter competitivo nesta faixa etária é colocado em segundo plano, em detrimento da formação técnico-tática dos atletas, no entanto, a competição faz parte do trabalho das equipas, servindo de objetivo e estímulo ao treino, e permite também criar uma rotina competitiva desde cedo, o que vai ser

fundamental na formação do atletas, Assim, a equipa de infantis do CD Xico Andebol, tinha no início da época um objetivo principal que era apurar-se para o encontro nacional do escalão, por uma simples razão, poder dessa forma aumentar o seu número de jogos e proporcionar o contacto com o maior número possível de equipas, e conseqüentemente, contactar com vários estilos e formas de jogo diferentes. Para isso, participou no campeonato regional da Associação de Andebol de Braga, para lutar por um lugar no encontro nacional.

O formato da competição dividia-se em três fases, onde, através da classificação, se apurava ou não para a fase seguinte. No entanto, competição teve início a 25 de outubro, com o torneio de abertura que antecedeu o campeonato regional, permitindo aos atletas fazer alguns jogos e iniciarem a competição mais cedo.

Ao longo da presente época os atletas participaram em 25 jogos oficiais, conseguindo 13 vitórias, 12 derrotas e 0 empates. A equipa conseguiu o apuramento para a fase final do campeonato regional, onde aí não foi tão bem sucedida, não conseguindo cumprir com o objetivo inicial, que era a qualificação para o encontro nacional.

4. CONCLUSÃO

Olhando para trás, neste meu percurso como treinador, houve muitas coisas que, com certeza, voltaria a fazer e outras tantas que faria de forma diferente e outras ainda que simplesmente não faria. A minha postura como treinador tem vindo a sofrer alterações ao longo dos anos, fruto de muitas contingências que se vão alterando e que vão fazendo mudar a minha forma de ver o treino, o Andebol e até a minha forma de estar na vida.

Durante esta época desportiva os desafios lançados foram alguns, entre os quais, conseguir motivar alguns atletas que, talvez, por virtude da própria idade, foram revelando algum desinteresse e distanciamento, em diferentes fases da anterior época desportiva e também, fixar os novos praticantes á modalidade; ultrapassar algum desgaste, natural, de uma relação que teve, nesta época desportiva, o seu terceiro ano de trabalho com o mesmo grupo; conseguir em termos desportivos fazer algumas melhorias em aspetos técnicos individuais, que foram detetados na época anterior, em alguns atletas do grupo; criar um espírito de grupo forte e sólido, focalizando os esforços de todos para os interesses do grupo, visando uma construção forte e que alicerce uma equipa com futuro.

Destes aspetos, olhando para trás, verifico que consegui cumprir o planeamento desportivo proposto inicialmente. Os princípios orientadores que segui foram ajustados e corretamente orientados para o perfil dos nossos atletas. No entanto, o trabalho técnico e tático planeado no início da época desportiva revelou-se demasiado ambicioso, pois os atletas não deram a resposta esperada em termos de desempenho e, conseqüentemente, a evolução das capacidades individuais e coletivas não foram as esperadas. Estando a trabalhar com um escalão de formação, estes domínios são fundamentais, a consolidação dos princípios básicos da modalidade deve estar terminada aquando da abordagem de novos conteúdos, para que assim haja uma evolução sólida como jogador, e no meu ponto de vista, apenas quando os atletas consolidam uma capacidade, faz sentido avançarmos e trabalharmos outras mais complexas. Assim, dado que a evolução dos atletas nesta época foi mais lenta do que o previsto, o trabalho

das capacidades técnicas e táticas foi condicionado, ficando ligeiramente aquém do expectável. Aqui, aponto um fator fundamental para este fracasso, que tem a ver com a problemática do desinteresse e dificuldade em assumir um compromisso, por parte dos atletas, perante os treinos e a modalidade. Talvez seja uma questão muito para além da desportiva e motivacional, e passe mesmo por ser uma questão social e geracional, mas a verdade é que, como treinador e líder de um grupo, não posso deixar de assumir isto como um pequeno fracasso pessoal e desportivo, uma vez que estas questões influenciam diretamente o rendimento da equipa, e consequentemente os resultados desportivos. No entanto, apesar de no final os resultados não serem os desejados no início da época, houve uma evolução na mentalidade e na forma de encarar os treinos. O trabalho que foi feito pela equipa técnica (treinador principal e adjunto) ao longo do ano surtiu bastante efeito em alguns atletas, mas devido à sua morosidade e dificuldade em ter efeitos práticos, não se refletiu nos resultados da equipa.

Foi uma época de trabalho intenso, com momentos de alguma desmotivação e cansaço, mas que na sua generalidade foi de luta, trabalho e dedicação. Desportivamente os resultados foram medianos e os objetivos não foram plenamente alcançados, mas acredito que ganhamos alguns atletas para o futuro, o que é francamente mais positivo do que resultado desportivo nestas idades, apesar de às vezes isso não ser fácil de transmitir aos atletas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (2000); “Treino de jovens, o que todos precisam saber”; Centro de estudos e formação desportiva, Ministério da Juventude e do Desporto; Lisboa.
- Alvarez, P. (2003); “O treino das capacidades condicionais”; in: I Clinic da Associação de Andebol da Ilha do Faial.
- Álvaro, J. (1989) "La condición biológica del jugador de balonmano". Revista Apunts. Vol. XXVI, pp. 182.
- Badilli, J.J.G.; Ayestarán, E.G. (1995); “Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo”; Inde, Barcelona
- Barcala, J. B; Torres, G; Soidam, J.L. (2002); “Los principios del entrenamiento en Balonmano”, Vigo.
- Barcala, Roberto & Annacchiarico, Rubén (2002) “Los principios del entrenamiento deportivo en balonmano”; EFDeportes, Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 63 - Agosto de 2003.
- Barer, C (1994). O Ensino dos desportos colectivos. Coleção desporto Ed. Dinalivro, Lisboa.
- Bompa, T. (1994); “Theory and methodology of training – the key to athletic performance”; Kendal/Hunt Publishing Company; Dubuque.
- Bompa, T. (1999) “Periodization training for sports” Human Kinetics, Champaign
- Buhle, M.; Werner, E. (1984); “Das muskelquerschnittstraining der bodybuilder (the muscle hypertrophy training of the bodybuilder)”; Leistungssport, N°3, pp 5-9.
- Carvalho, A. (2007); “Manual de fitnessgram”; Sebenta da disciplina Metodologia do Treino Desportivo, Instituto Superior da Maia.

- Castelo, J. (1994); “Futebol. Modelo técnico-tático do jogo”; FMH-UTL, Lisboa.
- Cercel, P. (1990) Andebol – Treino de Equipas masculinas. Edições Bidesportivas Linda à Velha.
- Chandler, J.T.; Ellenbecker, T.S.; Roetert, E.P..(1998). Sport-Specific Muscle Strength. Imbalances in Tennis. *Journal of National Strength and Conditioning Association.*, 20, 2, 7-10
- Farto, Emerson R. (2002); “Estrutura e planificação do treino desportivo”; EFDeportes, Revista Digital - Buenos Aires - Ano 8 - N° 48 - Maio de 2002.
- Fleck, S T & Kraemer, W J. (2006); “Fundamentos do Treinamento de Força Muscular”. Porto Alegre: Artmed.
- Forteza, Armando de la Rosa (1999); “Entrenamiento deportivo Alta metodologia”; Cuba, Ed. Komekt
- Freitas, Óscar (1999); “A influência do vídeo na prestação técnico-tática numa equipa de Andebol”. Estudo com vista à obtenção no Nível IV de treinador de andebol.
- Gambetta, V. Concept and application of periodization. *NSCAJ*, v.5, p. 64-6, 1991
- Garcia, Carlos (2007); “Training”; EHF Lectures.
- Garganta, J. & Oliveira, J. (1996): Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos. In *Estratégia e Tática nos jogos Desportivos Colectivos*: José Oliveira & Fernando Tavares (eds). CEJD/FCDEF-UP.
- Garganta, J (1997): Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. FCDEF-UP.

- Garganta, J (2001); “O desenvolvimento da velocidade nos jogos desportivos colectivos”; Artigo Publicado na revista TREINO DESPORTIVO, nº 6, Março 1999, pp 6-13.
- Grosser, M.; Starishka, S.; Zimmerman, E.; (1988); “Principios del entrenamiento deportivo”; Barcelona.
- Guia, N., Ferreira, N., Peixoto, C. (2004); “A eficácia do processo ofensivo em futebol. O incremento do rendimento técnico”; EFDeportes, Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - N° 69 - Fevereiro de 2004
- Issurin, V. (2008); Block periodization versus traditional training theory: a review. J Sports Med Phys Fitness.
- Junior, Dante De Rose (2002); “Análise estatística de jogos de basquetebol: o factor *mando de jogo*”; EFDeportes, Revista Digital - Buenos Aires - Ano 8 - N° 54 - Novembro de 2002.
- Júnior, Marques (2004); “A preparação de força especial para o voleibolista”; EFDeportes, Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - N° 70 - Março de 2004
- Konzag, I. (1991); “La formazione técnico-tattica nei giochi sportivi”; in: Rivista di cultura sportiva. IX, 22. pp 27-34.
- Leite, N; Sampaio, J.; Janeira, M.(2004); “Variabilidade no poder estatístico discriminatório das estatísticas dos jogos de basquetebol equilibrados”; FCDEF-UP, Porto.
- Marques, Mário A. (2002); “A força. Alguns conceitos importantes”; EFDeportes, Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 46 - Marzo de 2002.
- Monteiro, J. (1997); “Desporto”; Edições Asa, Porto.

- Moreno, J. (1984); “Factores de determinam la estructura funcional de los deportes de equipo”; in: Apunts, Ed Fisica Y deportes XXI; pp 37-45.
- Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Nadori, L (1987); “El tiempo de construir”; Revista de entrenamiento deportivo; Vol. 1, Nº 3, pp 9-17; Ideasport, Barcelona
- Oliveira, Raul (2005); “A planificação, programação, periodização do treino de futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol”; EFDeportes, Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - Nº 89 - Octubre de 2005.
- Pantaleão, D.; Alvarenga, L. (2008); “Análise de modelos de periodização para o futebol”; Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 119 - Abril de 2008.
- QUEIROZ, H.L. e MUNARO, H.L.R. (2008) Prescrição e benefícios do treinamento de força para indivíduos idosos. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 12, nº 118, Março de 2008.
- Raposo A. V. (2000); “A Carga no Treino Desportivo”. Editorial Caminho. Lisboa
- Sánchez, F. S. (1991) “Balonmano - análisis del contenido del juego” Comité Olímpico Español, Noviembre
- Tavares, F (1996); “Bases teóricas da componente táctica nos jogos desportivos colectivos”; in: Estratégia e táctica nos jogod despotivos colectivos; 25-32; José Oliveira e Fernando Tavares (Eds); FCDEF-UP Porto.
- Teodorescu, L. (1984); “Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos”; Livros Horizonte; Lisboa.

- Verchoshansky, Yuri (1990); “Entrenamiento deportivo, planificación y programación”; Barcelona.
- Verchoshansky, Yury (1998); “Os horizontes de uma teoria metodológica científica do treino desportivo”; Roma.
- Verchoshansky, Yuri (2001) Os Horizontes de uma teoria e metodologia científica do treinamento desportivo; EF Deportes, Revista Digital, Buenos Aires – Año 7 – Nº 34 – Abril 2001
- Vretaros, A; (2008); “Exercícios de força combinados: uma estratégia para maximizar o desenvolvimento da força em tenistas competitivos”.

6. ANEXOS



Curso de Treinadores de Grau 4/Mastercoach

Relatório Final de Estágio

José Vítor Pereira
CIPA: 124809

Indicie

1. Introdução	1
2. Caracterização do plantel	2
3. Planeamento	3
3.1. Objetivos desportivos	3
3.2. Pré-época	4
3.3. Competição	5
3.4. Modelo de jogo.....	5
4. Preparação técnico-tática	
4.1. Ciclos de treino	7
4.2. Preparação física	8.
4.3. Competição	8
4.4. Estatística.....	9
5. Avaliação e resultados	12
6. Auto avaliação.....	13.

Introdução

Os treinadores influenciam fortemente a natureza e a qualidade das experiências desportivas. Os objetivos que eles promovem, as atitudes e valores que transmitem e a natureza de suas interações com os atletas podem notoriamente influenciar os efeitos da participação desportiva (Smith, Smoll & Cumming, 2007). Foi de forma a tentar melhor compreender alguns destes fenómenos desportivos, na alta competição, que me propus a trabalhar neste ano de estágio. Perceber o fenómeno desportivo, lidar com atletas e demais agentes envolvidos na competição, gerir conflitos e problemas, preparar a equipa e alcançar vitórias, foram alguns dos principais desafios que procurei dar resposta, ao longo da última época desportiva.

O resultado de um ano de trabalho fica exposto neste trabalho, com a certeza que muito mais haveria a acrescentar e a fazer.

Caracterização do Plantel

“A estrutura do clube não sofrerá grandes alterações” (guimaraesdigital.com).

A equipa do CD Xico Andebol, apesar da despromoção à 2ª divisão, manteve praticamente todo o plantel da época passada, ingressando apenas três atletas que não jogavam no clube na época anterior. A equipa é jovem, constituída por 18 atletas, sendo que três jogadores são juniores. Têm uma média de idades de 26 anos, onde o jogador mais velho tem 35 anos e o mais novo 18. É uma equipa que se pode considerar forte fisicamente, para o contexto atual português, com uma média de alturas de 1,85m e de 88kg de média de peso. Apesar de uma equipa jovem, trata-se de uma equipa com atletas bastante experiente, onde foram acumulando experiência nos escalões de formação e nas seleções nacionais. Com atletas maioritariamente da região de Guimarães e Braga, o clube vive do “amadorismo” dos jogadores, que são todos atletas não profissionais, o que obriga a uma gestão apertada dos programas de treino e de competição.

Nº	Nome	Idade	Posição	Alt (m)	Peso (kg)	Clube 2012/13
1	Ricardo Castro	27	Guarda-Redes	1,88	87	CD Xico Andebol
2	José Meira	31	Universal	1,88	99	CD Xico Andebol
3	Daniel Santos	29	Lateral direito	1,91	85	CD Xico Andebol
4	Tiago Cunha	21	Lateral esquerdo	1,89	86	CD Xico Andebol-Jun
5	Gustavo Castro	35	Pivot	1,87	90	CD Xico Andebol
6	José Teixeira	27	Lateral esquerdo	1,85	88	CD Xico Andebol
7	Pedro Correia	29	Ponta Dit.	1,80	83	CD Xico Andebol
8	João Santos	21	Universal	1,90	84	ABC/UMinho-Jun
9	Mário Peixoto	26	Ponta esquerda	1,79	75	CD Xico Andebol
10	André Caldas	28	Ponta Esq.	1,78	77	CD Xico Andebol
11	Rui Oliveira	27	Universal	1,82	80	CD Xico Andebol
12	Pedro Carvalho	18	Guarda-redes	1,91	80	CD Xico Andebol-Jun
13	Luís Sarmiento	23	Central	1,82	94	CD Xico Andebol
14	João Gonçalves	25	Pivot	1,86	90	CD Xico Andebol
15						
16	Luís Castro	23	Guarda-redes	1,87	110	Não jogou
17	Rui Lourenço	28	Ponta direita	1,80	81	Cd Xico Andebol
18	Nuno Silva	23	Universal	1,88	104	Sporting
19	Jaime Barreiros	34	Universal	1,87	95	CD Xico Andebol

Planeamento

Planeamento significa organizar antecipadamente as condições de treino, os objetivos a atingir, os métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva (Garganta, 1992), sendo para isso importante recorrermos à periodização do treino, que consiste na divisão do plano anual em fases de treino mais curtas e manejáveis. Esta divisão melhora a organização do treino e permite aos treinadores dirigir o programa sistematicamente (Bompa, 2000).

Como qualquer planeamento existem condicionantes que têm de ser consideradas por exemplo os horários do pavilhão e os calendários desportivos das diferentes competições, mas é com estes e outros fatores que a equipa técnica tem de efetuar o melhor planeamento possível para que a equipa não apresente quebras de rendimento.

Nem todos os atletas estarão ao seu melhor nível durante o mesmo período, por diversos fatores lesões e tempos de recuperação, chamadas às seleções, as férias, estes períodos de paragem nem todos podem ser planeados.

Objetivos desportivos

O CD Xico Andebol tem na sua filosofia uma forma de abordar os desafios sempre com seriedade respeito pelos adversários mas sempre procurando fazer da vitória uma rotina saudável e um princípio que os seus atletas devem ter presente.

Para a época 2013/2014 o principal objetivo da equipa sénior era atingir a subida de divisão e estar presente o mais brevemente possível no escalão máximo do Andebol. O calendário para a presente época era bastante longo, que se iniciava nas primeiras semanas de setembro de 2013 e caso a equipa atingisse a 2ª fase do campeonato apenas terminava no final de junho de 2014.

Com uma expectável desigualdade entre algumas das equipas deste campeonato, a competição seria previsivelmente feita de jogos muito competitivos e alguns teoricamente mais desequilibrados, o que fazia antever

uma grande necessidade de ter uma boa preparação mental para fazer face aos desafios.

Assim, foram-se estabelecendo alguns pequenos objetivos a curto prazo, como tentar atingir um período de vitórias consecutivas, manter a liderança ou a invencibilidade em determinado período. Pelo meio foram-se reformulando os objetivos para a taça de Portugal, que inicialmente foi encarada jogo após jogo.

Pré-época

A pré-época teve uma preparação tendo em conta a previsível época desportiva desgastante que se avizinhava. Com um calendário longo e intenso a preparação física seria fundamental para o sucesso do plantel.

Com início a 19 de agosto, a pré-época iniciou-se com alguns condicionalismos, devido ao facto de a maioria dos atletas que se apresentavam serem amadores o que os impedia de estarem presentes em todos os estímulos de trabalho.

O planeamento para as quatro semanas que constituíam a pré-época dirigiam-se fundamentalmente para uma trabalho de grande volume, pouca intensidade e poucas cargas no início e onde estes valores se iam invertendo ao longo das sessões.

Semana 1 19/8 a 24/8	Semana 2 26/8 a 31/8	Semana 3 2/9 a 8/9	Semana 4 9/9 a 14/9
10	9	7	6

*Sessões de trabalho por semana.

Um dos pressupostos em que assentou o trabalho foi a constante presença de estímulos competitivos, com jogos desde a primeira semana de treinos e o planeamento direcionado para as formas jogadas e competitivas. Uma vez que grande parte do plantel transitou da época anterior, ou já conhecia os princípios de jogo do clube, os processos coletivos foram agilizados e possibilitaram um adiantamento no trabalho tático individual e coletivo.

Competição

Passado o período de preparação da época, a competição iniciava-se a 13 de setembro e a partir dessa data havia um novo ciclo de treino mais direcionado para a componente coletiva e de conteúdos táticos mais específicos

Sempre com base no trabalho em pequenos grupos para facilitar o trabalho e prevenir eventuais ausências no plantel, o que se torna mais frequente num plantel amador, a época inicia-se com ciclos de treino de 5 estímulos semanais, de 90 minutos, mais um de competição, que foi sendo reajustado ao longo da época, devido a várias condicionantes que foram surgindo.

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo	Folga

*Ciclo semanal padrão

Modelo de Jogo

O modelo de jogo do Clube Desportivo Xico Andebol tem como objetivo planejar componente desportiva para a presente época desportiva mas, sobretudo, constituir uma primeira linha orientadora que reorganize e arquitecte a curto e médio prazo a vertente desportiva do nosso clube.

Assim, foram definidos alguns princípios orientadores para o trabalho coletivo, que podem ser consultados em documento anexo mas que deixamos aqui algumas linhas gerais orientadoras:

Defesa - O trabalho defensivo assenta em quatro pilares fundamentais, onde a intensidade é uma característica comum ao desempenho defensivo:

1. Agressividade;
2. Profundidade;
3. Igualdade e/ou superioridade numérica face ao adversário;
4. Aplicação dos conteúdos de tática individual, grupo e coletivos dos atos defensivos:

Ataque - A intensidade e mudanças de ritmo são as características comuns ao desempenho ofensivo.

- Agressividade;
- Profundidade;

- Amplitude;
- Vantagem numérica ou de posição face ao adversário;
- Aplicação dos conteúdos de tática individual, grupo e coletivos dos atos defensivos:

Preparação técnico-tática

Ciclos de treino

A preparação da equipa no período competitivo incidiu na componente técnico-tática, visando fundamentalmente a preparação da equipa para os encontros semanais com que se deparavam. O trabalho durante o período competitivo fazia-se em treinos de recuperação, trabalho técnico-tático, trabalho físico e preparação específica para o jogo. Os microciclos semanais continham estes três tipos de estímulos com as semanas onde havia apenas um jogo, e algumas onde havia competição a meio da semana.

Dia	Nº Treino Hora	Atividade	Observ.
Segunda 07.10		DESCANSO	
Terça 08.10	34 20.00 22.00	Aquecimento s/ bola Força – 5 estações: 4 séries Aquecimento GR Técnica e tática individual e grupo, zona lateral: 2x1 e 2x2 (ponta/ lateral) Técnica e tática individual e grupo, zona lateral: 3x2 c/ pivot Resistência: 4 voltas (18 minutos)	
Quarta 09.10	35 20.00 22.00	Aquecimento s/ bola Força – 5 estações: 4 séries Aquecimento GR Técnica e tática individual e grupo, zona lateral: 3x2 c/ pivot Técnica e tática individual e grupo, zona lateral: 3x3 c/ pivot Técnica e tática individual e grupo, zona lateral: 3x3+3x2 c/ 2 pivot Tática colectiva: jogo 7x7 (defesa 3:2:1)	
Quinta 10.10	36 20.00 22.00	Aquecimento s/ bola Resistência: 5 voltas (23 minutos) Meios táticos colectivos: golo de cabeça Tática colectiva: jogo 7x7 (defesa 5:1), equipa que marque golos de contra-ataque ou ganhe o ressalto mantém-se a atacar Tática colectiva: jogo 7x7 (defesa 6:0)	
Sexta 11.10	37 20.00 22.00	Aquecimento s/ bola Força - 5 estações: 4 séries Trabalho de passe (meinhos): 3x1 Aquecimento GR Meios táticos colectivos na defesa (defesa 3:2:1 e 6:0) Meios táticos colectivos no ataque	
Sábado 12.10	18.00	XICO – INFESTA	Camp. Nacional 2ª Divisão
Domingo 13.10			

Preparação física

Planeamento do Trabalho de Força Geral		
Época: 2013/2014		
Fase	Data	Objectivo
1ª Fase	Até 13 de Setembro	Treino de Força Rápida
2ª Fase	Até 31 de Outubro	Treino de Contrastes
3ª Fase	Até 30 de Novembro	Treino de Contrastes com Reforço Excêntrico nas 2 séries de maior intensidade
4ª Fase	Até 21 de Dezembro	Treino de Contrastes com a realização completa de cada sequência de exercícios
5ª Fase		Avaliação de RM
6ª Fase		Treino de Contrastes com Reforço Excêntrico nas 2 séries de maior intensidade
7ª Fase		Treino de Contrastes
8ª Fase		Treino de Contrastes com a realização completa de cada sequência de exercícios

Competição

A equipa do Xico Andebol, na época 2013/2014, esteve envolvida em duas competições oficiais, Campeonato Nacional Andebol2 e Taça de Portugal. Apesar de estar apenas a discutir duas competições, a época tornou-se longa e desgastante devido aos bons resultados obtidos e conseqüentemente a passagem às fases finais das respetivas provas. O período Competitivo teve início a 14 setembro e prolongou-se até 28 de junho.

Estatística

A recolha de dados estatísticos baseava-se numa ficha de observação durante o jogo, que recolhia dados de cada jogador individualmente. Direcionada para as ações ofensivas, defensivas e falhas técnicas, eram avaliados os dados para posterior análise com cada elemento particularmente.

Os guarda-redes tinham uma atenção especial dado a sua particularidade na equipa.

Avaliação de resultados

Os objetivos propostos para esta época eram o de ganhar o campeonato e alcançar a subida de divisão. Os objetivos foram plenamente atingidos, conseguindo a subida de divisão apenas com uma derrota ao longo de toda a época. Para além do sucesso nesta competição, a equipa obteve ainda excelentes resultados na Taça de Portugal, onde alcançou a final-four atingindo as meias-finais da prova.

Auto Avaliação

A reflexão desta época desportiva é extremamente positiva, sendo um primeiro contacto com um escalão de alta competição e vivenciando uma o dia-a-dia de uma equipa sénior.

O trabalho ao longo deste ano desenrolou-se em conjunto com mais dois colegas de curso, e amigos de longa data, o que privilegiou o trabalho de equipa e proporcionou uma partilha de experiências bastante enriquecedoras e de muita experiência. O trabalho de treinador adjunto com um amigo e colega de longa data no clube, onde o trabalho em conjunto já era uma constante, melhorou algumas dinâmicas e agilizou alguns procedimentos no trabalho de equipa.

Foi uma época longa e desgastante, com muitos momentos de alta intensidade e alguma tensão nos momentos mais decisivos. Houve alguns altos e baixos, experiências boas, outras menos boas, momentos de felicidade que se sobrepuseram aos momentos maus, mas no final o sucesso foi o que ficou registado nas nossas memórias.

O meu trabalho foi mais dedicado ao trabalho com guarda redes e componente física, onde me debrucei no trabalho complementar ao treino técnico-tático, dando mais ênfase ao trabalho físico. Na parte de trabalho com guarda-redes foi uma experiência rica com dois grandes guarda-redes e bem diferentes um do outro. Um mais novo, pragmático tecnicamente culto e que atingiu cedo o sucesso e é uma promessa no futuro do andebol em Portugal. O outro mais experiente, intuitivo e que vive o jogo com todas as emoções que tem à flor da pele e que traz uma grande carreira no seu currículo.

Por este e muitos outros fatores, foi um momento privilegiado de aprendizagem e enriquecimento pessoal, e profissional, mas que acima de tudo deu para mais uma vez, perceber o amor que tenho pelo andebol, e que acima de tudo a dedicação que temos a uma causa, acaba por ser reconhecida mais cedo ou mais tarde.

Agradeço ao Eduardo Rodrigues e ao Pedro Fernandes, pela paciência e partilha de conhecimentos ao longo desta época, foram amigos e companheiros, ao Marco Guimarães por toda a dedicação como orientador e ao Clube Desportivo Xico Andebol pela abertura que sempre demonstrou.



Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto
Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

CÉDULA

TREINADOR DE DESPORTO

Certifica-se que:

José Vítor Rodrigues Pereira

Portador do documento de identidade N.º 12292092, no cumprimento do disposto no Decreto-Lei N.º 248-A/2008, de 30 de Dezembro, possui a qualificação de Treinador de Desporto de:

Andebol - Grau III

Lisboa, 05 de Agosto de 2011

O Presidente

(Luís Bettencourt Sardinha)

Informação adicional:

Cédula N.º: 713 | Validade: 05/08/2016



Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

Certificado

Para os devidos efeitos certifica-se que, o **Sr. José Vítor Rodrigues Pereira com o Cipa 124809**, concluiu com sucesso em 2009 o 2º Curso de Treinadores de Andebol de Grau 3, organizado pela Federação de Andebol de Portugal.

Lisboa 01-07-2011

O Responsável pela Formação da FAP



Professor Doutor Pedro Sequeira

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

Calçada da Ajuda 63-69 | 1300-006 Lisboa
Apartado 3346 | 1301-971 Lisboa

Tel. (+351) 21 361 19 00
Fax. (+351) 21 362 68 07
<http://fpandebol.sapo.pt>
E-mail: andebol@fpa.pt

Patrocinadores Oficiais



Media Partners



Parceiro

Parceiro Técnico

