

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto

Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo

Andebol: ABC de Braga

PAULO CÉSAR GONÇALVES CAMELO

Relatório de Estágio de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo

Orientador Cooperante: Professor Carlos Resende

Supervisor: Prof. Doutor Paulo Sá

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro)

Maia, Julho de 2014

Camelo, P. (2014). Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo (Mestrado), ISMAI, Maia, Portugal.

Relatório de Estágio Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto, especialização em Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

Agradecimentos

Para a elaboração do presente relatório a ajuda e apoio de algumas pessoas foi fundamental, as quais, quero expressar o meu enorme agradecimento:

Ao Professor Doutor Paulo Sá, o meu supervisor, pelo conhecimento e disponibilidade.

Ao Treinador e Orientador Professor Carlos Resende, pela oportunidade concedida, pela transmissão de conhecimentos e pela disponibilidade que proporcionou na orientação deste documento.

Ao ABC de Braga, nas pessoas do Presidente Sr. Luís Teles, dos coordenadores da formação Sr. Manuel Marinho e Sr. Luís Costa, dos administrativos José Carlos e Catarina Roriz.

Ao Sr. Coutinho pelo apoio logístico durante todo o ano.

Aos jogadores do ABC de Braga (seniores e bambis/mins) com quem eu interagi e aprendi.

A todos os meus colegas de percurso universitário pelo companheirismo, amizade e suporte.

Aos meus professores pelos seus ensinamentos e partilha de experiências que me permitiram evoluir enquanto pessoa e profissional.

Aos meus pais, família e “família adotiva” por tudo o que significam para mim e pelo apoio constante e incondicional que demonstraram sempre que necessário. O meu muito Obrigado!

À Vânia por ser como é e me tornar no que sou. Pelo constante apoio e compreensão ao longo deste ano difícil. Pela paciência e compreensão para as ausências por causa “do Andebol”.

Ao António Martins por toda a ajuda disponibilizada para a compreensão do programa de análise de vídeo.

Aos amigos, que se identificam na palavra. Por todos os bons momentos passados à conversa que permitiram a minha evolução enquanto pessoa.

Resumo

Este estágio curricular consistiu no acompanhamento do escalão de seniores do ABC de Braga que disputou o Campeonato Nacional de Andebol da 1ª Divisão – Andebol 1, e na orientação do escalão de bambis/minis do mesmo clube.

É objetivo central do treino desportivo preparar os atletas para a obtenção dos melhores resultados possíveis, surgindo o treinador como figura fundamental na orientação de todo esse processo (Oliveira, 2000; Vieira, 1998)

O estágio visou a aprendizagem de competências de desempenho da função de treinador através da compreensão da organização e gestão dos processos de treino da equipa sénior. Nesse sentido procura-se descrever as tarefas que o treinador realiza ao longo da época desportiva, desde a escolha do plantel, planeamento da época desportiva, construção da semana de treinos, unidades de treino, culminando no modelo de jogo pretendido para a equipa.

Numa parte mais prática realiza-se a análise de jogo da equipa sénior e a orientação de todo o processo de treino no escalão de bambis/minis, que permitiram o desenvolvimento da capacidade de observação e planificação do treino e da competição.

Em suma, este estágio permitiu a aquisição de mais e melhores competências, fruto da experiência extremamente enriquecedora que foi a vivência com o escalão sénior de uma das melhores equipas nacionais e o escalão bambis/minis do clube que mais atletas da sua formação tem fornecido às melhores competições masculinas e às seleções nacionais. Esta vivência permite neste momento estar melhor capacitado para desempenhar as funções de treinador de andebol.

Palavras-chave: ANDEBOL; TREINO DESPORTIVO; FORMAÇÃO; PLANEAMENTO; MODELO DE JOGO; ANÁLISE DE JOGO

Abstract

The aim of this internship was to follow the senior level of ABC from Braga, who played in the 1st division of the National Championship – Handball 1, as well as the orientation of the bambi/mini level of the same team.

The main goal of sports training is to prepare the athletes in order to obtain the best possible results, being the trainer a key-element in the orientation of the whole process (Oliveira, 2000; Vieira, 1998).

This internship meant to acquire the skills needed to perform the task of a trainer, understanding the organization and management concerning the training processes of a senior team. Thus, it is intended to describe all the assignments that a trainer does throughout the sport season, since choosing the squad, planning the season, creating the training week schedule, training units, culminating in the game model (tactic) desired for the team.

The more practical part is to perform the analysis of the senior team game and the orientation of the entire training process regarding the bambi/mini level, which allowed the development of the observation skills in addition to the training and competition planning.

In brief, this internship enabled the acquirement of more and better skills which was a result from the extremely enrichment experience that was living and getting along daily with the senior level of one of the best national teams and the bambi/mini level of the team that most provides with athletes from their formation to male competitions and national teams. At this moment, this experience has allowed me to be more capable to accomplish the mission of a handball trainer.

Keywords: HANDBALL; SPORTS TRAINING; FORMATION; PLANNING; GAME MODEL; GAME ANALYSIS.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract	V
Índice Geral	VI
Índice de Tabelas	VIII
Índice de Gráficos	IX
Índice de Figuras	X
Índice de Anexos	XI
Abreviaturas	XII
Introdução	1
Objetivos	3
Tarefas	3
2 Instituição de Acolhimento	4
Objetivos	4
Recursos Humanos	5
Recursos Materiais e Infraestruturas	5
3 Seniores	7
Escolha e caracterização dos atletas	8
Enquadramento da equipa	9
4 Planeamento da Época Desportiva	12
Calendário Competitivo	13
Planeamento Anual	14
5 Morfociclo Padrão	18
Unidade de Treino	19
6 Modelo de Jogo	21
Modelo de Jogo Ofensivo	22
	VI

Transição Ofensiva	23
Organização do sistema ofensivo	25
Ataque em sistema	26
Modelo de Jogo Defensivo	27
Recuperação defensiva.....	28
Defesa temporária.....	29
Organização do sistema defensivo	29
Defesa em Sistema.....	29
Desigualdades numéricas.....	31
Superioridade ofensiva.....	31
Inferioridade ofensiva	32
Superioridade defensiva.....	32
Inferioridade defensiva	32
7 Atividades de Intervenção	32
Orientação do trabalho físico no ginásio (pré-época)	32
Tarefas realizadas durante o treino	34
Análise de Jogo	35
Bambis/Minis	42
Orientação do processo de treino	43
8 Investigação	45
9 Reflexão Final	54
10 Bibliografia.....	56
11 Anexos	62

Índice de Tabelas

Tabela 1 Constituição da equipa técnica sénior	5
Tabela 2 Equipamento disponível para treino e sua função.....	6
Tabela 3 Equipamento disponível na sala de musculação.....	7
Tabela 4 Características da equipa.....	9
Tabela 5 Dados estatísticos: Media, Moda e Mediana.....	9
Tabela 6 Morfociclo padrão	19
Tabela 7 Plano de treino de força I	33
Tabela 8 Plano de treino de força II	34
Tabela 9 Material disponível para o treino de Bambis/Minis	42

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Média da Altura das equipas da 1ªDivisão de Andebol	10
Gráfico 2 Média do Peso das equipas da 1ªDivisão de Andebol.....	11
Gráfico 3 Média da Idade das equipas da 1ªDivisão de Andebol.....	12
Gráfico 4 Numero de treinos/ jogos por período.....	15

Índice de Figuras

Figura 1 Planeamiento anual	17
-----------------------------------	----

Índice de Anexos

Anexo I Prémios PO01 e PO20.....

Abreviaturas

C – Central;

CA – Contra-ataque;

GR – Guarda-redes;

JDC – Jogos desportivos coletivos;

LD – Lateral direito;

LE – Lateral esquerdo;

PD – Ponta direita

PE – Ponta esquerda;

PV – *Pivot*;

RM – Repetição máxima.

Introdução

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) representam uma forma de atividade social organizada de prática de exercício físico de grande imprevisibilidade, aleatoriedade e incerteza condicionado por leis específicas do jogo, onde os participantes são organizados em duas equipas numa relação de cooperação – oposição e interação, que se confrontam num espaço comum, disputando a bola e procurando marcar mais golos que o adversário e assim atingir o objetivo da vitória desportiva (Garganta, 1997; Moutinho,1994; Prudente, 2006; Teodorescu,1984).

Vieira (1998) refere que o treino desportivo tem como objetivo central preparar os praticantes para a obtenção dos seus melhores resultados, sejam eles individuais ou coletivos. Nesse sentido o treinador surge nos dias de hoje como uma figura fundamental no desporto de alto rendimento a que o andebol não é alheio (Oliveira, 2000).

Segundo Araújo (1994), ser treinador coloca-nos perante a necessidade de exercermos funções como, leaders, professores, organizadores/planificadores, motivadores, guias/conselheiros e disciplinadores.

Já para Rodrigues (2005), os treinadores assumem, cada vez mais, uma influência decisiva na preparação das equipas de alto rendimento consciencializando-se da necessidade de compreender o jogo com precisão em cada uma das suas múltiplas facetas. É o conhecimento profundo da modalidade em causa e de todas as variáveis que se intrometem no rendimento desportivo do atleta que possibilita ao treinador alicerçar a sua organização de métodos e conteúdos de treino (Barbosa, 2011).

De acordo com Rosado e Mesquita (2007), treinar deve ser compreendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, isto é, como um agregado de ações organizadas, conduzidas com o intuito específico de promover propositadamente a aprendizagem e o aperfeiçoamento de alguma coisa por alguém, utilizando os meios adequados à essência dessa aprendizagem e desse aperfeiçoamento.

O planeamento na opinião de Freitas (1999), é um processo de projeção que visa o apoio à organização, coordenação e concretização dos objetivos estabelecidos, tendo como base os conhecimentos atuais sobre o treino desportivo, a modalidade em questão e os atletas visados, permitindo controlar e orientar todo o processo de treino, bem como os resultados desportivos. Este considera também a periodização como a divisão temporal de todo o processo de treino desportivo, em estruturas cíclicas do treino, podendo estas ser agrupadas por dias (sessões ou unidades de treino), semanas (microciclos), meses (mesociclos) ou anos (macrociclos). A sequencialização destas estruturas, consoante os objetivos pretendidos, traduz a forma de divisão do plano de preparação desportiva. Refere ainda que, o planeamento e periodização do treino para desportos de equipa estão altamente condicionados pela longa duração do quadro competitivo, sendo que, este fator, em coexistência semanal com uma ou mais competições semanais, bem como do trabalho de base realizado durante a etapa de formação desportiva e ainda a necessidade de, em determinados momentos da época desportiva, se atingirem estados de forma desportiva "óptimos", levam à utilização das estruturas semanais (microciclos) como as fundamentais de todo o processo de treino.

O desenvolvimento de qualquer modelo de jogo segundo Ribeiro e Volossovitch (2004), visa definir as linhas orientadoras que norteiam o comportamento dos jogadores em campo no sentido de assegurar a coerência, racionalidade e compreensibilidade para os colegas de equipa, e por outro, a imprevisibilidade para o adversário. Os atletas recorrem à tática de jogo para superar as dificuldades impostas pelo adversário, procurando operacionalizar um conjunto de intenções, que lhes permita obter superioridade sobre o oponente, traduzindo-a na obtenção de golos e evitando que este os obtenha Silva (2008).

No sentido de aprofundar o conhecimento da estrutura do jogo, das suas particularidades e condicionantes, Sousa (2000) refere que a observação da competição no Andebol revela-se uma tarefa essencial. Prudente (2006) refere ainda que entender os JDC, observando-os, analisando-os e criando bases de dados, tem sido uma preocupação de investigadores, treinadores e Federações nacionais e internacionais.

A análise de jogo deve ser entendida como o estudo do próprio jogo, tendo como base a observação da atividade dos jogadores e das equipas. Podendo ter diversos enfoques, tais como, exigências e particularidades da modalidade, desempenho da nossa equipa e características do adversário (*scouting*), revelando-se importante na regulação do próprio processo de treino (Garganta, 1997, 1998, 2001).

Objetivos

Estabeleci como objetivo principal para o meu estágio a compreensão das tarefas que o treinador realiza ao longo da época desportiva, para tal, pretendo aplicar e reforçar o conhecimento adquirido até ao momento na área do treino desportivo, perceber todo o processo de planificação de uma época desportiva, compreender e melhorar a orientação dos exercícios de treino e perceber as ideias do modelo de jogo da equipa para cada momento de jogo.

Tarefas

O presente estágio decorreu de 5 de agosto de 2013 até ao final da época desportiva, no Académico Basket Clube (ABC) de Braga, na modalidade de Andebol, consistindo no acompanhamento da equipa sénior do ABC de Braga, e orientação do escalão de Bambis/minis.

Ao longo da época desportiva desenvolvi algumas funções dentro do clube sendo elas as seguintes:

- Acompanhamento do planeamento geral da época desportiva;
- Filmagem dos jogos da equipa sénior;
- Observação e análise do adversário;
- Orientação do trabalho físico no ginásio (pré-época);
- Orientação de exercícios de treino da equipa sénior;
- Orientação do processo de treino dos escalões Bambis/minis;

2 Instituição de Acolhimento

Académico Basket Club (ABC) de Braga foi a instituição que me acolheu. Fundado em 29 de dezembro de 1933, o ABC teve ao longo da sua vida, múltiplos desportos como hóquei em patins, basquetebol, atletismo, hóquei em campo, voleibol, xadrez e até, patinagem artística.

Hoje em dia, com 80 anos de existência, o clube apenas conta com as modalidades de Andebol e Taekwondo. Na modalidade de Andebol, é o 2º clube português com mais títulos nacionais e o único clube português a ter disputado uma final da EHF Champions League em 1993-94, período de ouro do ABC, então a melhor equipa portuguesa e uma das melhores a nível europeu. Esteve também presente numa final da Taça Challenge da EHF em 2004-05. Foi campeão nacional pela última vez em 2006-07 e já conta com 12 Campeonatos Nacionais (1986-87, 1987-88, 1990-91, 1991-92, 1992-93, 1994-95, 1995-96, 1996-97, 1998-99, 2000-01, 2005-2006, 2006-07), 10 Taças de Portugal (1989-90, 1990-91, 1991-92, 1992-93, 1994-95, 1995-96, 1996-97, 1999-2000, 2007-08, 2008-2009) e 5 Supertaças (1990-91, 1991-92, 1992-93, 1995-96, 1998-99) no escalão de seniores e 28 títulos nos vários escalões da formação (infantis, iniciados, juvenis e juniores), desde o início da sua prática.

Objetivos

O clube pretende ser uma organização desportiva de excelência que lhe permitam alcançar elevados níveis de eficácia, criando valor para a comunidade, através de uma marca competitiva, símbolo de criatividade, valor, qualidade e eficácia, em que todos os seus membros se sintam valorizados e reconhecidos. Para isso, procura criar e planear inovações nos serviços, com orientação para as necessidades dos associados, parceiros e patrocinadores. Enquanto clube de formação, pretende formar atletas e cidadãos de reconhecida excelência que mais tarde permita fornecer um espetáculo desportivo de qualidade superior.

Recursos Humanos

A quando da realização do meu estágio, época desportiva de 2013/2014 a modalidade era praticada por 11 equipas masculinas distribuídas por 7 escalões etários, referidos de seguida por crescendo de idade: bambis, minis, infantis (A e B), iniciados (A e B), juvenis (A, B e C), juniores e seniores, perfazendo à volta de 200 atletas coordenados por 13 treinadores, apoiados por 14 dirigentes, 3 fisioterapeutas e 1 médico.

Quanto à equipa técnica da equipa sénior do ABC, ela é constituída por:

Tabela 1 Constituição da equipa técnica sénior

Nome	Função
Armando Fernandes	Dirigente
Carlos Resende	Treinador Principal
Carlos Ferreira	Treinador Adjunto
Paulo Camelo	Treinador Adjunto (estagiário)
José Teixeira	Fisioterapeuta
António Moura Leal	Médico

De salientar, que a equipa técnica já trabalha junta no clube há 3 anos, depois do regresso ao ABC de Braga do agora treinador principal Carlos Resende que já tinha passado pelo clube enquanto jogador, o que revela a confiança do clube nas pessoas que a representam.

Recursos Materiais e Infraestruturas

O pavilhão Flávio Sá Leite é o recinto principal do ABC de Braga localiza-se a sul da cidade à beira do famoso Estádio 1º de Maio e do histórico Parque da Ponte. O mesmo serve de palco para os jogos realizados em casa de todos os escalões, para as diversas deslocações, o clube dispõe de 2 carrinhas de 9 lugares e um BUS.

Os treinos dos escalões de Bambis/minis, juvenis, juniores e seniores são efetuados no pavilhão Flávio Sá Leite, o qual oferece ao andebol um campo com as dimensões oficiais, um balneário para a equipa sénior, três balneários para as equipas da formação/adversários, um balneário para treinadores, um balneário para árbitros, um gabinete de fisioterapia, uma rouparia, uma sala de troféus, uma sala de reuniões/vídeo, um gabinete administrativo, uma arrecadação para

equipamentos de treino e ainda um bar. A sala de musculação utilizada pelos escalões que treinam no pavilhão encontra-se na cave, por baixo de uma das bancadas.

Pelo facto de existir apenas um pavilhão e impossibilidade de conciliar todos os escalões no pavilhão Flávio Sá Leite, alguns escalões treinam em escolas que possuem protocolos com o clube. São elas a Escola Secundária Carlos Amarante, a Escola Secundária Dona Maria II, o Externato Carvalho Araújo, a Escola Secundária de Maximinos e a Escola EB 2,3 de Nogueira.

No pavilhão Flávio Sá Leite, os treinadores têm ao seu dispor o seguinte material:

Tabela 2 Equipamento disponível para treino e sua função

Material	Descrição
Bolas de treino tamanho oficial 0,1 e 3	<ul style="list-style-type: none"> • Treino
Bolas lastradas 800gramas	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar o passe e remate
Bolas medicinais de 1kg, 2kg, 3kg, 4kg e 5kg	<ul style="list-style-type: none"> • Diversos tipos de lançamento • Resistência adicional para trabalho dos membros inferiores
Cones	<ul style="list-style-type: none"> • Delimitação do espaço para o exercício
Cordas	<ul style="list-style-type: none"> • Saltos (aquecimento)
Barreiras de plástico de altura variável	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho pliométrico dos membros inferiores
Elásticos	<ul style="list-style-type: none"> • Reforço muscular
Escada de agilidade	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de coordenação
Fitball	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenção de lesões.
Rolo abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho abdominal

A sala de musculação oferece uma diversa gama de equipamento, os quais são apresentados de seguida:

Tabela 3 Equipamento disponível na sala de musculação

Máquinas		Barras/Discos		Outros	
1	Máquina bicep/tricep 75Kg	32	Discos até 20Kg	6	Colchões
1	Banco	7	Barras horizontais	2	Caixas
1	Step	1	Barra em W		
1	Máquina Pernas 100 Kg				
1	Máquina ombros				
1	Prensa Pernas				
1	Banco e Base de supino				

Apesar das máquinas da sala de musculação não serem utilizadas pela equipa sénior, a equipa utiliza o restante material para desenvolver o circuito de força funcional.

3 Seniores

Os objetivos da equipa foram divididos em três níveis, competitivo, individual e de equipa.

Ao nível competitivo, foi proposto a classificação para uma prova europeia, para isso necessita de ficar classificada até ao terceiro lugar no campeonato ou quarto lugar se o vencedor da taça for um dos 3 primeiros classificados no campeonato, de acordo com o Anexo 1. Outro objetivo competitivo foi procurar a melhor classificação possível na Taça de Portugal.

A nível individual, procurou-se dar continuidade à formação dos atletas no sentido de relançar as suas carreiras, procurando o objetivo máximo a nível nacional, colocação do maior número de jogadores na seleção A de andebol. Pretende-se criar também, exemplos de referência para os mais novos, através de desempenhos académicos de acordo com o nível de excelência desportivo.

A nível de equipa, pretende-se que seja uma equipa com visão e ambição no sentido de procura constante de superação que elevará o espírito de equipa, fundamental para atingir os objetivos individuais e coletivos.

Escolha e caracterização dos atletas

Para a escolha dos atletas a reforçar a equipa, a equipa técnica teve em conta aspetos importantes que o levaram a escolher uns atletas em detrimento de outros. A equipa técnica procurou encontrar alternativas, para determinadas posições específicas, à qual a formação do clube não dava resposta. Para isso o treinador teve sempre em conta as possibilidades que o clube possui para contratar jogadores. Nesse sentido, procurou-se a escolha de atletas que estejam a iniciar o seu percurso académico aliciando-os com a possibilidade de se formarem nas suas áreas de interesse e não deixarem de praticar o seu desporto de eleição, através do enquadramento na Universidade do Minho (parceira do ABC). É pretensão do clube ser uma rampa de lançamento para os atletas que chegam e para os que já fazem parte da equipa, referindo que o clube tem sido uma referência na colocação de atletas em equipas como o Futebol Clube do Porto, Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal e mesmo na Seleção Nacional A de andebol.

Tendo em conta os condicionalismos para a estruturação da equipa, referidos anteriormente, a equipa de seniores do ABC de Braga é constituída por 16 atletas sendo 5 deles atletas juniores/seniores (Diogo Branquinho, Emanuel Ribeiro, Carlos Martins, Vasco Areias, Tomás Albuquerque), os quais treinam quase na sua exclusividade com a equipa sénior mas participam também na competição de juniores. De referir ainda que a equipa se reforçou com 4 elementos vindos das equipas do S. Bernardo (Diogo Branquinho), FC. Belenenses (Carlos Siqueira e João Pinto) e SL. Benfica (Nuno Grilo).

Tabela 4 Características da equipa

	NOME	IDADE (anos)	ALTURA (m)	PESO (Kg)	POSIÇÃO
1	Humberto Gomes	36	1,93	95	GR
4	Fábio Vidrigo	25	1,80	69	PE
6	Hugo Rocha	31	2,01	96	LE
7	Pedro Seabra	23	1,79	78	C
9	Carlos Siqueira	22	1,94	100	PVT
10	Diogo Branquinho	19	1,85	86	PE
12	Emanuel Ribeiro	19	1,89	76	GR
14	Ricardo Pesqueira	22	1,95	94	PVT
19	Carlos Martins	19	1,80	77	PD
22	Nuno Grilo	27	1,93	92	LE
23	Nuno Rebelo	22	1,93	80	LD
25	Vasco Areias	20	1,85	83	LE
38	Bruno Dias	25	1,81	81	GR
67	Tomas Albuquerque	20	1,82	81	C
73	João Pinto	24	1,89	93	LE/C

Enquadramento da equipa

Tabela 5 Dados estatísticos: Média, Moda e Mediana

MEDIDAS	IDADE (anos)	ALTURA (m)	PESO (Kg)
MEDIA	24	1,88	85
MEDIANA	22	1,89	83
MODA	19/22	1,93	81

Na análise que realizei à idade verifiquei que a média ronda os 24 anos, variando entre os 19 e os 36, a sua moda são 19 anos (3 jogadores) e 22 anos (3 jogadores) evidencia-se aqui o facto de ser uma equipa jovem em relação às idades normais de uma equipa de alta competição, que proporciona ao treinador pensar a longo-prazo devido à ainda larga margem de evolução dos jovens jogadores.

Quanto à altura, constatei que a média é 1,88 m, o que comparando com a altura média do homem português que ronda 1,75m, a equipa pode considerar-se relativamente alta.

Por último, observei que a equipa tem como peso médio 85kg, o que podemos considerar um valor aceitável para a média de alturas apresentada.

No sentido de enquadrar a equipa com as restantes participantes no campeonato nacional da 1ªdivisão, apresento de seguida três tabelas referentes às variáveis anteriormente mencionadas.

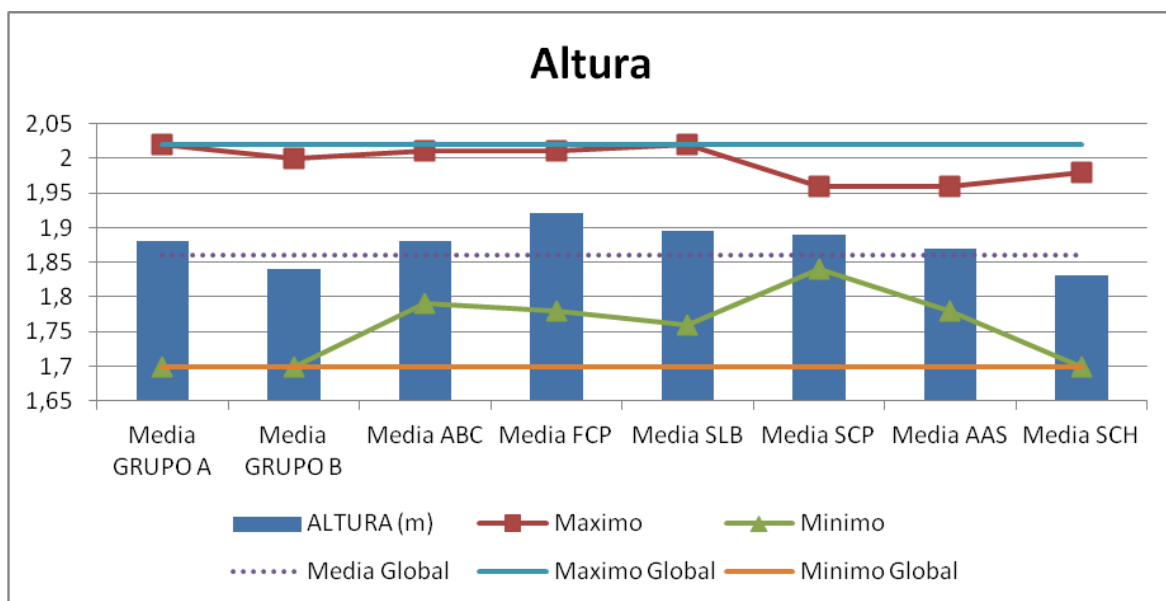


Gráfico 1 Média da Altura das equipas da 1ª Divisão de Andebol

Enquadrando os valores médios das alturas das equipas, podemos constatar que o ABC é a 4ª equipa mais alta, superando os valores de AAS e SCH sendo só ultrapassada pelos “três grandes”, FCP, SLB e SCP. De referir que o ABC tem uma média de alturas superior à média Global e à média do Grupo B sendo só igualada pela média do Grupo A. A equipa do SCP é a equipa mais uniforme em termos de alturas, ao contrário da equipa do SCH que é a que varia mais. Em relação à média de altura do Grupo A e Grupo B existe uma vantagem do Grupo A em relação ao Grupo B, no entanto, essa vantagem não permite dizer que a altura seria um dos critérios para estar na Fase Final (Grupo A), porque a equipa do SCH tem uma média inferior ao Grupo B e conseguiu apurar-se para a Fase Final.

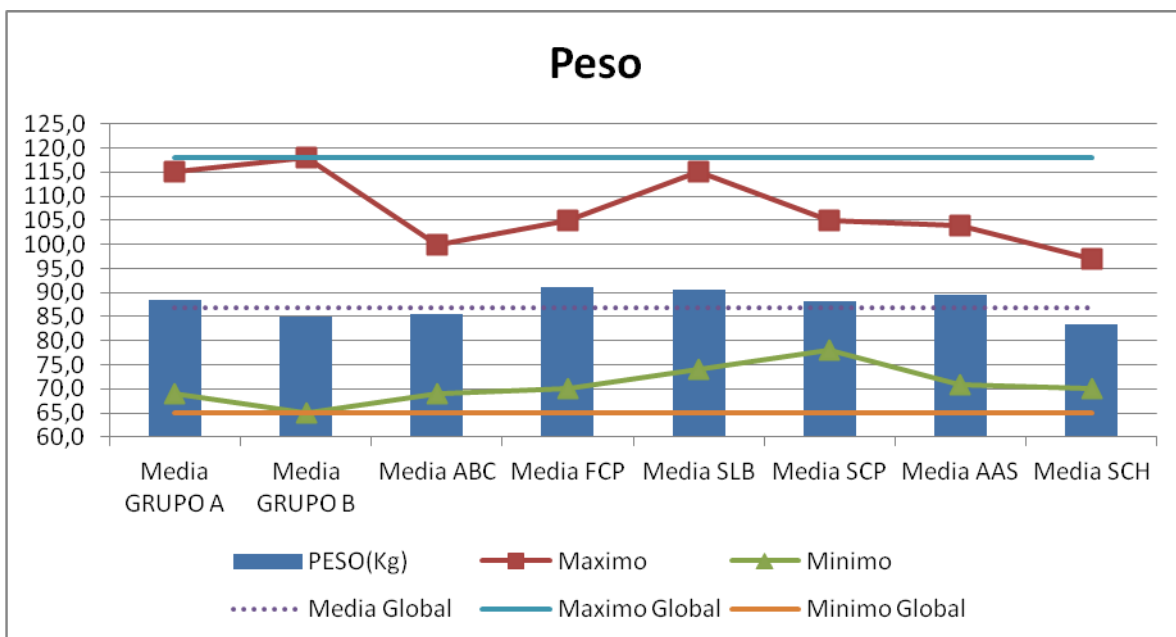


Gráfico 2 Média do Peso das equipas da 1ª Divisão de Andebol

Enquadrando os valores médios do peso das equipas, podemos constatar que o ABC é a 5ª equipa mais pesada, superando apenas os valores do SCH sendo ultrapassada pelas restantes equipas, FCP, SLB, AAS e SCP. De referir que o ABC tem uma média de peso inferior à média Global e à média do Grupo A sendo só igualada pela média do Grupo B. A equipa do SCH é a equipa mais uniforme em termos de peso, ao contrário da equipa do SLB que é a que varia mais. Em relação a média de pesos do Grupo A e Grupo B existe uma vantagem do Grupo A em relação ao Grupo B, que vai de encontro com os valores obtidos para a altura.

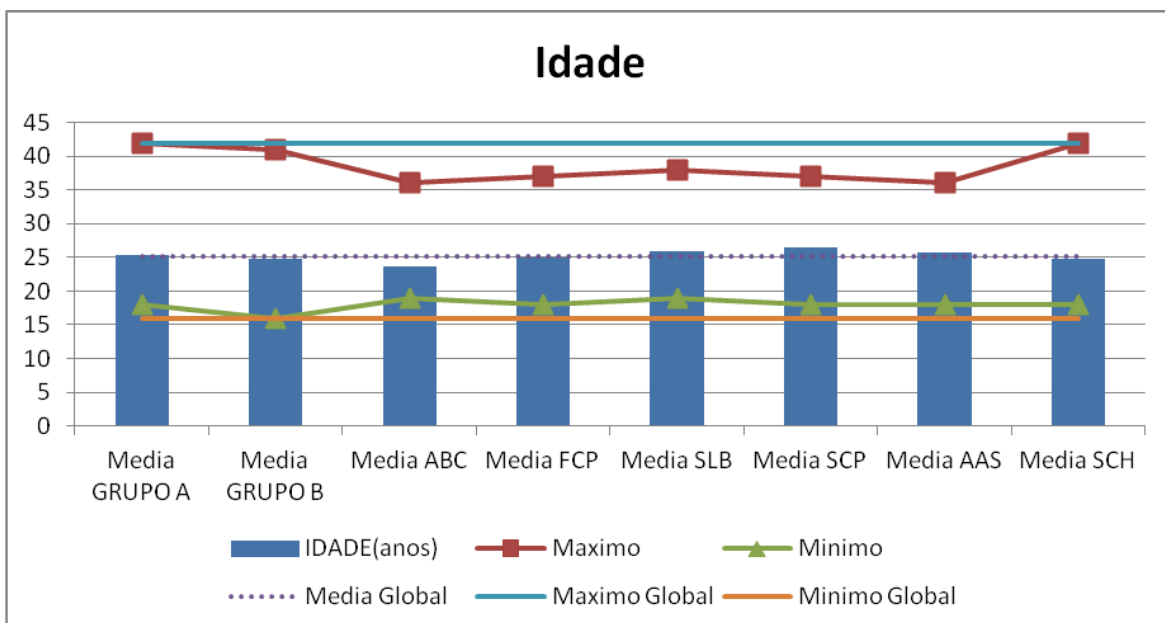


Gráfico 3 Média da Idade das equipas da 1ª Divisão de Andebol

Enquadrando os valores médios da idade das equipas, podemos constatar que o ABC é a equipa mais jovem, superada por todas as restantes equipas FCP, SCH, AAS, SLB, e SCP que é a equipa mais experiente. De referir que o ABC tem uma média de idades inferior à média Global, à média do Grupo A e à média do Grupo B, reforçando a ideia de ser um plantel jovem. A equipa do SCH é a equipa que possui a diferença de idade maior do mais jovem para o mais velho.

4 Planeamento da Época Desportiva

A realização do planeamento da época desportiva depende de fatores como as características da modalidade, do nível dos atletas, dos objetivos propostos e das ideias e do método adotado pelo treinador, conjugando esses fatores de forma a representar um guia prático para o mesmo. Este tem como objetivos que a equipa chegue ao período competitivo no melhor estado de forma possível, e que o mantenha ao longo de todo o período.

O planeamento apresentado pelos treinadores Professor Carlos Resende e pelo seu treinador adjunto Carlos Ferreira no início da época desportiva refere-se à época de 2013-2014 a qual teve início a 5 de agosto de 2013 e término a 13 de junho de 2014, perfazendo a duração de 10 meses e 5 dias, totalizando 45 semanas, num total de 201 sessões de treino.

A planificação foi dividida em três períodos: o Período de Preparação (5 de agosto a 8 de setembro), Período Competitivo (9 de setembro a 27 de setembro; 14 de outubro a 22 de dezembro; 13 de janeiro a 26 de janeiro; 3 de fevereiro a 25 de maio) e Período Transitório (28 de setembro a 3 de outubro; 23 de dezembro a 12 de janeiro; 27 de janeiro a 2 de fevereiro). Cada um dos períodos referidos anteriormente tem objetivos diferentes para cada momento da época desportiva.

O Período de Preparação tem como principais objetivos adquirir a forma desportiva através do desenvolvimento das competências técnico-táticas e das capacidades motoras, para que os atletas enfrentem a competição ao seu melhor nível. Domínio do modelo de jogo através da aquisição e consolidação dos princípios que norteiam as ações dos atletas, bem como a coordenação das mesmas com os companheiros de acordo com as fases do jogo, promovendo o conhecimento mútuo dos jogadores e com isso um melhor entrosamento tático.

O Período Competitivo pretende manter a forma desportiva adquirida no período anterior, através da manutenção das capacidades motoras de acordo com as exigências da competição. Consolidação das competências técnico-táticas inerentes ao modelo de jogo da equipa. Preparação estratégica do jogo de acordo com a análise do adversário e da prestação da própria equipa.

O Período Transitório pretende proporcionar aos atletas um descanso adequado ao momento da época e também melhorar e potenciar os aspetos individuais e coletivos.

Um dos fatores que condiciona a construção do planeamento anual de uma equipa é o calendário das competições em que a equipa vai competir, no sentido de um melhor enquadramento refiro de seguida os modelos competitivos das provas oficiais em que a equipa participou ao longo da época.

Calendário Competitivo

A equipa sénior competiu a nível nacional em duas provas, o campeonato nacional-PO.01 e a taça de Portugal-PO.20.

O modelo competitivo do campeonato em que a equipa participou realizou-se em duas fases, uma 1ª fase onde as equipas são organizadas numa zona única disputada em sistema de todos contra todos a duas voltas e de acordo com a

classificação nesta fase ficam apurados para a fase final em dois grupos (A e B), onde o grupo A é constituído pelos clubes classificados do 1º até ao 6º lugar e o grupo B pelos clubes do 7º ao 12º lugar. Em cada grupo o sistema competitivo volta a ser o de todos contra todos a duas voltas e iniciam apenas com 50% dos pontos obtidos na 1ª fase. De referir ainda que o 1º classificado do grupo A será o campeão nacional e os dois últimos classificados do grupo B participam no campeonato nacional da 2ª divisão – PO.02 na época seguinte. Os quatro primeiros classificados no final da 1ª volta da 1ª Fase desta prova beneficiam do estatuto de cabeças de série nos 1/16 da PO20-Taça de Portugal, não se defrontando entre si.

A segunda prova em que a equipa participou foi a Taça de Portugal – PO20, competição essa que funciona num sistema de eliminatórias em que passa a fase seguinte da prova a equipa vencedora do respetivo jogo. Nesta competição participam todos os clubes da 1ª, 2ª e 3ª divisão, respetivamente, PO.01, PO.02 e PO.03. De seguida refiro as eliminatórias e respetivos clubes participantes:

- 1ª Eliminatória – Todos os clubes exceto Clubes da PO.01;
- 2ª Eliminatória – Vencedores 1ª Eliminatória;
- 1/16 Final- Vencedores da 2ª Eliminatória e Clubes da PO.01;
- 1/8 Final – Vencedores dos 1/16 Final;
- 1/4 Final – Vencedores dos 1/8 Final;
- ½ Final – Vencedores dos 1/4 Final;
- Final – Vencedor das ½ Final;

Para além destas competições, o clube participou ao longo da época desportiva em diversos jogos de preparação e torneios para que fosse possível à equipa técnica verificar, estimular e consolidar comportamentos trabalhados diariamente nos treinos durante a competição e assim poder corrigir, se necessário. Estes também servem para nos períodos longos sem jogos a equipa poder manter o ritmo desejável de jogo.

Planeamento Anual

De acordo com o referido anteriormente, foi elaborado um planeamento anual onde constam todos os jogos realizados pela equipa ao longo da época. É

importante referir que o documento foi sofrendo alterações ao longo da época conforme as exigências, pois as datas dos jogos, em alguns casos, foram alteradas por diversos motivos, originando o documento final apresentado na figura 1.

No sentido de enquadrar os jogos referidos no documento anterior e o número de treinos por período da época, foi elaborado o gráfico seguinte.

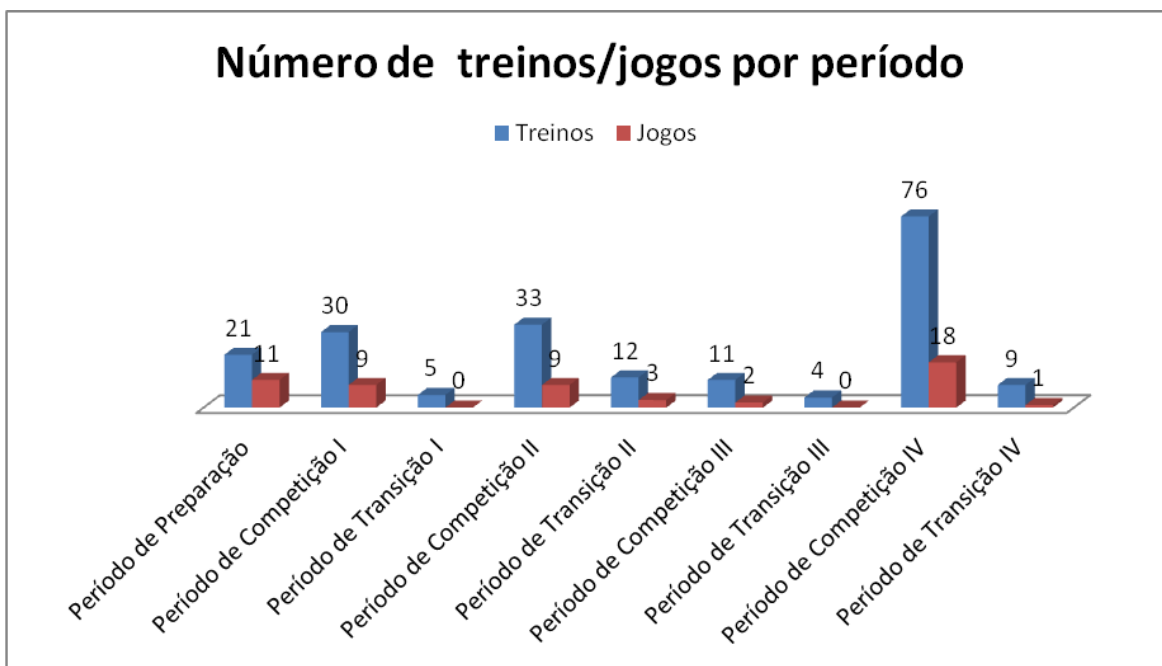


Gráfico 4 Numero de treinos/ jogos por período

Como podemos observar pelos dados do gráfico anterior, o período de preparação é onde existe um maior número de jogos por cada treino, evidenciando a procura de desenvolver a forma do atleta e o modelo de jogo através da participação em jogos de forma a ser possível observar em jogo os comportamentos dos jogadores, de referir ainda que não estão contabilizados neste número de treinos os treinos matinais, que eram realizados na praia e no ginásio em dias alternados.

O Período de Transição I, coincide com os trabalhos da seleção nacional A e de juniores A, em que a equipa técnica aproveitou para melhorar a técnica/tática individual e coletiva de acordo com as fases de jogo, não realizando nenhum jogo neste período.

O Período de Transição II, coincide com o Ano Novo, sendo aproveitado os últimos dias do ano para a recuperação de lesões e trabalho individual de ginásio, após a entrada no novo ano a equipa regressou ao trabalho sem alguns jogadores que estavam em trabalhos da Seleção Nacional A, neste período a equipa técnica aproveitou para realizar alguns jogos treino de maneira a repor os níveis de forma dos atletas.

O Período de Transição III serviu para a aquisição de situações especiais e reforçar o trabalho por setores, de forma a aperfeiçoar pormenores para que a equipa se apresente na melhor forma no último e mais exigente Período de Competição.

Durante o Período de Competição foi utilizado um morfociclo padrão de forma a proporcionar a manutenção do estado de forma ao longo de todo o período, o qual vai ser caracterizado de seguida, este período contemplou também dois treinos semanais de ginásio (segunda e quarta).

5 Morfociclo Padrão

Para a estabilização do rendimento dos atletas durante o longo período de competição, foi elaborado um morfociclo padrão, onde são executados exercícios padrão de acordo com o objetivo da sessão de treino, enquadrado com o objetivo do morfociclo e do objetivo geral. Nos períodos competitivos os exercícios também têm em consideração a estratégia para o jogo seguinte. Os exercícios padrão têm como principal objetivo, promover a execução sistemática de determinado comportamento para que este surja durante a competição, tendo sempre como base os princípios que orientam os atletas ao longo de determinada fase de jogo.

O morfociclo padrão é constituído por 5 sessões de treino semanais sendo os jogos realizados aos sábados. Para a sua elaboração foi respeitada uma alternância de conteúdos e tipo de esforço, de forma a promover uma ondulação da carga de treino, sendo o treino de quarta-feira o treino mais exigente do ponto de vista estritamente físico. Para isso, foram utilizados exercícios de ordem técnica/tática individual predominantemente no início da semana evoluindo para exercícios de índole mais grupal e coletiva ao longo da mesma, predominando no final da semana. Os exercícios grupais são distribuídos de forma semelhante ao longo da semana. Esta distribuição revela a procura de grande intensidade física no início da semana e a procura do pensamento tático/estratégico no final da semana, que permite montar a estratégia a aplicar no jogo seguinte.

É importante também referir que o morfociclo é modificado quando se realizam dois jogos na semana, em que os jogos são realizados à quarta e ao sábado, repetindo-se os conteúdos de treino de quinta e sexta na segunda e terça, respetivamente, sendo intenção dos mesmos preparar estrategicamente o jogo seguinte.

De seguida é apresentado o morfociclo padrão utilizado durante o período competitivo, referenciando os conteúdos a trabalhar em cada treino semanal.

Tabela 6 Morfociclo padrão

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
09h00 - 12h00 <u>Ginásio</u>		09h00 - 12h00 <u>Ginásio</u>				
17h30 - 20h00 <u>Vídeo e</u> <u>treino</u> Vídeo e circuito de força funcional e trabalho de técnica/tática individual <i>Ofensiva</i>	18h30 - 20h30 <u>Treino</u> Trabalho individual e grupal de defesa: 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, 4x5	17h30 - 19h30 <u>Treino</u> Trabalho individual, grupal e coletivo de transições, combinado com trabalho de força funcional	18h00 - 20h30 <u>Vídeo e</u> <u>treino</u> Vídeo e trabalho estratégico de defesa e Transição ofensiva	17h30 - 19h30 <u>Treino</u> Trabalho estratégico de ataque e Recuperação defensiva	JOGO	

Unidade de Treino

A frequência semanal dos treinos da equipa sénior é de cinco treinos (segunda a sexta), com a duração de 120 minutos por sessão, tendo em conta que a época desportiva estendeu-se por 45 semanas, perfaz um total de 201 sessões de treino, totalizando 402 horas de treino anuais.

No que respeita ao modelo estrutural da unidade de treino, a equipa técnica divide-a em 3 partes:

Parte inicial

- Conversa, serve para informar os atletas sobre a estrutura do treino;
- Mobilização geral, onde são utilizados exercícios propriocetivos através de contactos.
- Reforço do “core”, exercícios de abdominais, lombares, pranchas frontais e laterais,
- Jogo inicial, utilização de jogos lúdicos, de acordo com o objetivo da sessão;
- Aquecimento dos ombros e dos GRs, os atletas são agrupados em grupos realizando variados tipos de passe de forma a mobilizar os ombros, para o aquecimento dos Grs os atletas estruturam-se em

colunas para realizarem os exercícios propostos pelo Treinador adjunto Carlos Ferreira.

- Circuito de força funcional, o presente circuito apenas era realizado as segundas-feiras.

Importante referir que as componentes anteriores não são todas abordadas na mesma sessão, estando dependentes do objetivo principal do treino. Por exemplo, se o treino for de ataque, são predominantes exercícios mais de perícia, se for um treino de defesa, predominam exercícios mais de contato. É objetivo da parte inicial do treino realizar uma ativação do organismo, de forma gradual, para a próxima fase do treino.

Parte fundamental

- Trabalho de técnica/tática individual ofensiva;
- Trabalho individual e grupal de defesa: 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, 4x5;
- Trabalho individual, grupal e coletivo de transições, combinado com trabalho de força funcional;
- Trabalho estratégico de defesa e transição ofensiva;
- Trabalho estratégico de ataque e recuperação defensiva;

Esta parte do treino é onde são executados os exercícios principais, direcionados para a obtenção do objetivo da sessão que depende do dia da semana. Estes exercícios pretendem promover adaptação ao modelo de jogo pretendido, através de uma repetição sistemática, que levará à sua consolidação e ao aparecimento na competição dos comportamentos trabalhados no treino.

Parte final

- Volta a calma, através de corrida lenta
- Alongamentos, normalmente realizados pelos GRs.

6 Modelo de Jogo

O andebol é uma modalidade desportiva que possibilita aos jogadores a luta pela posse de bola, através do contacto físico, sem desrespeito pelo que está definido nas regras (Bregula, 1984).

Cardoso (2003), realça a ideia da existência de um princípio de indivisibilidade das componentes do jogo e da sua relação dialética, identificando no Andebol duas fases fundamentais, o ataque, situação tática na qual a equipa se encontra na posse de bola e tenta criar condições para atingir o objetivo do jogo que é marcar golo, e a defesa, situação tática na qual a equipa luta, simultaneamente, para não permitir que o adversário atinja o objetivo do jogo e tenta recuperar a posse da bola, para assim o poder atingir.

Contudo, não deve ser confundido fase com atitude, pois pode ser desenvolvida uma atitude defensiva, estando a equipa com a posse de bola, visando a conservação da bola em seu poder (García, 2002; Gréhaigne, Billard & Laroche, 1999), ou mesmo não possuindo a posse de bola a equipa pode desenvolver uma atitude ofensiva com a intensão de conquistar a posse de bola (Gréhaigne, Billard, & Laroche, 1999).

Fonseca (1999), Mortágua (1999), Prudente (2006) e Silva (2008), mencionam que para além das fases de ataque e defesa existem ainda alusões a diferentes sub-fases. Importa referir que a utilização das distintas sub-fases não obedece a uma sequência rígida de desenvolvimento (Prudente, 2006), podendo a equipa optar por uma determinada sub-fase de jogo em detrimento de outras, em função do seu modelo de jogo.

O sistema de jogo é referido por Herrero (2003), como sendo a disposição dos jogadores em campo ao longo da partida, para desempenharem de forma coordenada as funções de Ataque e Defesa. As ações tanto individuais como coletivas dos jogadores são organizadas de acordo com um conjunto de ordens/princípios que se refletem na capacidade do jogador se organizar no espaço de forma a explorar com eficiência as ações táticas selecionadas.

Silva (2008) assume que é possível considerar como método de jogo, a forma de atuar partindo de um sistema base, o qual é escolhido pelas equipas de maneira a fazer face a uma fase ofensiva ou defensiva do jogo.

Os princípios do jogo segundo Castelo (1994), são uma construção teórica e um instrumento operativo que guia os comportamentos técnico-táticos dos jogadores, desempenhando assim uma fonte que possibilita agir na resolução das situações momentâneas do jogo.

Sousa (2010), comprovou, que muitas vezes o conceito de princípio do jogo refere-se às ideias base que os jogadores devem dominar para conseguirem atuar em concordância durante o jogo. Ideias estas que de acordo com Araújo, Pinto e Leite (2004), estão subjacentes à construção do modelo de jogo de uma equipa.

O modelo de jogo pretende assim, nortear a forma como os jogadores se relacionam entre si, tendo como base um conjunto de princípios que coordenam as ações dos jogadores em cada momento de jogo. Para isso é importante a clarificação das ideias do treinador para cada momento do jogo, para poderem ser expostas aos jogadores de forma objetiva, para que todos compreendam claramente o que o treinador pretende que eles façam em cada fase do jogo.

Modelo de Jogo Ofensivo

O ataque desenvolve-se logo após a recuperação da posse de bola, sendo objetivo da equipa progredir para as zonas de finalização de forma rápida e racional, evitando a interrupção por parte do adversário e procurando, criar condições mais eficazes para finalizar com êxito através de ações técnico-táticas (García, 1998).

O modelo de jogo ofensivo da equipa é dividido em três sub-fases, indo de encontro às ideias de Silva (2008) a transição ofensiva, que se inicia com a conquista da posse da bola, segue-se uma fase de organização da equipa para abordar a fase seguinte, o ataque em sistema, que se realiza devido à ineficácia na obtenção do golo na fase de transição.

Transição Ofensiva

Silva (2008) menciona que a transição ofensiva procura aproveitar a desorganização defensiva do adversário, por se encontrar em fase de recuperação defensiva ou em fase de defesa temporária, tentando criar situações de finalização em superioridade numérica aumentando a probabilidade de sucesso, nesse sentido torna-se a forma mais fácil de obter golo. Ainda de acordo com o autor, esta fase pode também ser utilizada com o objetivo de impossibilitar a entrada dos jogadores especialistas em tarefas defensivas.

Princípios da Transição Ofensiva:

- Limitação do *drible* ao estritamente necessário;
- Progressão em direção à baliza adversária;
- Respeito pelas trajetórias e linhas de passe predefinidas;
- Organizar coletivamente a transição, através do contra-ataque direto, contra-ataque apoiado, ataque rápido e reposição de bola após golo/contra-golo;
- Antecipação, quem pode e quem não pode antecipar a próxima fase do jogo;
- Pensamento estratégico.

Esta fase de jogo é desenvolvida através de quatro métodos de jogo: contra-ataque direto, contra-ataque apoiado, ataque rápido e reposição de bola após golo/contra-golo, indo de encontro às ideias de Silva, (2008).

Contra-ataque direto

Este método de jogo é o que permite criar com maior rapidez uma situação de finalização, através do aparecimento de um jogador isolado perante o GR, através de um número reduzido de passes, 1 ou 2, e envolvendo até 3 jogadores (García, 2000; Silva, 2008). Para Silva (2008), pode também ser desenvolvido após um roubo de bola em que o jogador progride em *drible* até a baliza adversária.

Nesse sentido o contra-ataque direto da equipa é realizado pelos pontas/extremos e pelo defesa central (5:1) ou defesa central *pivot* (6:0), mas, caso o defesa avançado (5:1) esteja em posição vantajosa, pode realizar o CA.

Contra-ataque apoiado

É também ambicionado pelo contra-ataque apoiado a criação de uma situação de finalização, sem que o adversário tenha conseguido efetuar a recuperação defensiva (Silva, 2008), estando a diferença no número de passes para o conseguir, superior a dois, ou no número de atacantes envolvidos, acima de três (García, 2000).

Para isso o contra-ataque apoiado da equipa é realizado pelos laterais e defesa avançado (5:1) ou defesa central não *pivot* (6:0) que procuram através de uma sucessão de passes progredir na direção da baliza adversário no sentido de obter uma possibilidade de finalização vantajosa perante o GR.

Para que a equipa tenha a possibilidade de realizar qualquer uma das formas de contra-ataque, a bola pode ser recuperada de duas formas: através de um remate à baliza sem obtenção de golo por parte do adversário, ficando a bola em posse do GR; ou por ação defensiva ou falha técnica do adversário, ficando a bola na posse do jogador que efetuou a ação defensiva ou do jogador mais próximo da infração técnica. Em ambos os casos o jogador que possui a bola pode optar por duas situações: CA direto, através de um passe direto para os jogadores pontas/extremos (caso não tenham oposição) ou progredindo em *drible* até a baliza; ou CA apoiado, através de um passe para o defesa avançado (5:1) ou defesa central não *pivot* (6:0), procurando a progressão no campo através de passes com o objetivo de conseguir oportunidade de remate.

Ataque rápido

Este método de jogo situa-se no final de um contra-ataque que não possibilitou finalização e antes da organização da equipa para o ataque posicional (Bota et al., 2001). Pretende tirar partido da presença de jogadores que por norma não defendem ou da desorganização defensiva do adversário (Silva, 2008).

O ataque rápido da equipa tem como característica a utilização de uma movimentação ofensiva quando o adversário se encontra numa situação de

defesa temporária por dois motivos, não recuperou defensivamente com a totalidade dos seus jogadores ou realizou a recuperação mas sem efetuar as substituições pretendidas (García, 2000). A movimentação utilizada tem como característica a transformação do sistema de ataque 3:3 em 2:4 através da entrada de um dos laterais a 2º *pivot* (que no caso de ser uma defesa 6:0 será o defesa central que defende conjuntamente com o *pivot* ao meio no presente sistema defensivo).

Reposição de bola após golo/contra-golo

Na opinião de Delgado (2004), a diferença em relação aos métodos anteriores é que este ocorre por insucesso defensivo (golo sofrido) enquanto os anteriores ocorrem por sucesso defensivo. Pretende tirar partido de situações em que o adversário não conseguiu recuperar defensivamente ou ainda não se encontra organizado no seu sistema defensivo pretendido (Silva, 2008). Pode também ser utilizado com a intenção de não permitir ou perturbar as trocas ataque-defesa do adversário (Delgado, 2004).

A reposição de bola após golo/contra golo da equipa tem como característica o passe do GR ser efetuado para a zona da reposição de bola ao centro, sendo recebida pelo *pivot* ou defesa avançado, que por sua vez, devolve a bola ao ponta/extremo (que joga do lado do banco de suplentes) que procura a finalização do lado contrário, aproveitando a desorganização da defesa, ou na sua impossibilidade realiza um passe para o lateral contrário ao banco e entra a 2º *pivot* ficando a equipa em sistema de ataque 2:4.

Organização do sistema ofensivo

Esta fase é realizada quando nenhum dos métodos utilizados na transição ofensiva obteve uma situação de finalização, ou quando a equipa após recuperar a posse da bola prescinde da utilização da transição ofensiva passando logo para o ataque em sistema (Silva, 2008). Esta fase permite que se efetuem as trocas defesa-ataque, que normalmente só são efetuadas caso o sistema defensivo seja o 6:0, efetuando-se a troca do defesa central (não *pivot*) pelo organizador da equipa (jogador central).

Ataque em sistema

O modelo de jogo para esta fase de jogo da equipa, pretende que cada jogador realize ações ofensivas de forma a possibilitar situações de finalização, ou então atrair o seu defensor para uma determinada zona ou conquistar a atenção do defesa do lado de forma a criar uma situação de vantagem numérica real.

Na sequência destas ideias são referidos de seguida os princípios elaborados pelo treinador que orientam as ações dos jogadores.

Princípios do Ataque em Sistema:

- Pensamento estratégico;
- Atacar sempre a baliza adversária, principalmente no espaço entre defensores;
- Receber a bola em movimento e dar sempre linha(s) de passe(s), de forma a favorecer o trabalho de decisão;
- Assegurar a continuidade, impedindo a realização de falta por parte da defesa;
- Criação de vantagem numérica, real ou posicional;
- Limitação do *drible* ao estritamente necessário;

A forma de organizar os jogadores, indicando-lhes onde se devem colocar e o que devem fazer do ponto de vista individual e coletivo, é denominada por Espar (2001), como sistema de jogo.

Nesta fase de jogo a equipa utiliza o sistema de jogo ofensivo 3:3, em que participam todos os jogadores atacantes disponíveis, perante um adversário organizado num sistema defensivo (Anti et al., 2006). Este sistema ofensivo pressupõe o desenvolvimento de movimentações ofensivas na tentativa de criar condições para finalizar com êxito através da rotura do sistema defensivo adversário utilizando para esse efeito meios táticos individuais, de grupo e coletivos (Silva, 2008).

De acordo com García (1998), os movimentos ofensivos usados podem adotar características diversas, podendo ser caracterizadas, distintas formas de ataque, jogo livre, jogo dirigido e jogo pré-fabricado. O autor menciona ainda que a forma de jogo mais utilizada para esta fase de jogo é o jogo dirigido, o qual permite estabelecer um mínimo de regras que orientam a equipa de acordo com a conceção de jogo da equipa possibilitando a criatividade individual mas com critério. Podendo ser distinguidos dentro desta forma geral de jogo dois tipos, o jogo posicional e o jogo circulante, o primeiro também denominado de jogo em postos específicos, que como o nome indica, pretende que cada jogador realize a sua dinâmica de jogo dentro seu posto específico, não existindo circulação dos jogadores para outros postos, o que permite uma finalização mais segura e com isso uma eficácia de concretização maior, o segundo também denominado como jogo em circulação, os jogadores circulam para outros postos específicos sendo fundamental dominar a técnica do posto para onde circulam (García, 1998).

Para o jogo posicional a equipa utiliza o sistema ofensivo 3:3 com a colocação do *pivot* entre o 2º e 3º defensores procurando a relação extremo-*pivot*, lateral-*pivot* e central-*pivot*, para além destas são procuradas as relações entre extremo-lateral do mesmo lado, central-laterais e central-*pivot*. O jogo posicional é também o ponto de partida para o jogo circulante (García, 1998).

O jogo circulante da equipa tem como característica a circulação dos extremos e laterais para a posição de *pivot*, e pretende aproveitar os momentos iniciais dessa transformação, aproveitando a desorganização nas trocas defensivas (Ribeiro, 2005), caso não seja obtida uma situação de finalização favorável a equipa continua o trabalho ofensivo num sistema 2:4.

Modelo de Jogo Defensivo

A defesa estabelece a situação existente no jogo em que a posse de bola é do adversário. Este facto, não invalida que a preparação da defesa se inicie ainda no desenrolar do processo ofensivo (Silva, 2008). Durante o ataque, a ocupação do espaço por parte dos jogadores, é condição essencial para uma recuperação defensiva eficaz (Falkowski & Fernandez, 1988; Gomes, 2008).

De acordo com vários autores (Espar, 2001; Martini, 1980; Romero et al., 1999) a defesa constitui uma ação de oposição tendo como objetivos, evitar o golo, perturbar o jogo ofensivo da equipa adversária e recuperar a posse de bola.

A base de funcionamento da defesa é construída a partir dos objetivos, e destes surgem os princípios do jogo, (Castelo, 2003; García, 2002; Gréhaigne, Billard & Laroche, 1999) que estabelecem os modos de atuação dos atletas.

O modelo de jogo defensivo da equipa é dividido em quatro sub-fases, indo de encontro às ideias de Silva (2008), sendo elas, a Recuperação defensiva, que se inicia com a perda da posse da bola seguindo-se uma defesa temporária de forma a impedir a realização da transição ofensiva do adversário, em caso de sucesso na recuperação defensiva realiza-se a organização da equipa num sistema defensivo que vai utilizar durante a fase de defesa em sistema, que se realiza quando a equipa conseguiu impedir que o adversário conseguisse uma situação de finalização nas fases anteriores.

Recuperação defensiva

Esta tem como principais objetivos a rápida recuperação defensiva de todos os jogadores de forma a impedir que o adversário consiga marcar golo na sua transição ofensiva possibilitando a organização do sistema defensivo (Pollany, 2006). Para isso todos os jogadores recuperam para as suas posições na defesa efetuando ao mesmo tempo uma pressão sobre o jogador adversário com bola impedindo ou perturbando a progressão para o meio campo ofensivo (Silva, 2008). De referir que os 1ª linhas são os primeiros a recuperar defensivamente, pois encontram-se em posições mais favoráveis para impedir o CA dos pontas/extremos, a colocação do GR é também disso exemplo, permitindo com isto, a organização da equipa defensora de forma mais eficaz (Espar, 2001; Gomes, 2008). Para esta fase de jogo, o treinador organiza a equipa através dos seguintes princípios:

Princípios Recuperação defensiva:

- Mudança rápida e decidida para a posição defensiva após perda da posse da bola, de forma a obter rapidamente a organização defensiva;

- Posicionamento estratégico do GRs, de forma a impedir o contra-ataque adversário;
- Manter contacto visual com a movimentação do adversário, tentando antecipar as suas trajetórias;
- Limitar as trocas ataque-defesa.

Defesa temporária

Esta fase é adotada quando existe uma procura constante, por parte do adversário, da reposição de bola após golo/contra golo ou do ataque rápido, em que a equipa ainda não se encontra organizada no seu sistema defensivo habitual, ou por impossibilidade de colocação nas suas respetivas zonas de atuação ou por impossibilidade de realizar as substituições previstas (Silva, 2008). Para contrariar estes aspetos a equipa opta pelo sistema defensivo 5:1, pois permite uma recuperação defensiva mais rápida sem ter de efetuar substituições. É exceção o caso da utilização do sistema defensivo 6:0 que tem como característica a substituição do jogador atacante central por um defesa central, em caso de impossibilidade de ser realizada a substituição, a equipa opta por um sistema alternativo ou igual mas com jogadores fora do posto habitual, de forma a compensar a não substituição. Esta fase da defesa só termina quando a equipa atacante inicia a fase de organização do ataque (García, 2000).

Organização do sistema defensivo

Esta fase corresponde a uma fase de organização por parte do adversário, o que permite a organização do sistema defensivo, efetuando as substituições se necessário. Silva (2008) refere que esta organização ocorre por dois motivos, primeiro, o adversário optou por uma transição ofensiva lenta, segundo, o adversário não obteve finalização após a transição ofensiva, preparando-se para o ataque. O autor menciona ainda que existe também a possibilidade de organização pelo recurso a uma falta, de forma a interromper o jogo que permite assumir os seus postos específicos ou efetuar as substituições.

Defesa em Sistema

A partir do momento em que a equipa se encontra organizada no seu sistema defensivo inicia-se a última fase do processo defensivo. Esta fase do processo

defensivo é a mais utilizada, coincidindo com a fase de ataque mais utilizada por parte do adversário, o ataque em sistema (Barbosa, 1999). O autor refere ainda que, os sistemas de jogo são identificados pelo seu efetivo numérico e pelo seu posicionamento em campo. Depois de ocupados os postos específicos de cada jogador os mesmos iniciam o desenvolvimento dos meios de jogo defensivos (Falkowski & Fernandez, 1988; Garcia, 2002). Nesta fase é incutido aos jogadores uma atitude pró-ativa, de forma a antecipar as ações do adversário, numa lógica de conquista da posse da bola, não existindo uma rigidez no sistema defensivo utilizado.

De acordo com Alonso (1987) é essencial a equipa sentir que tem um sistema defensivo próprio, não tendo que se preocupar com o ataque adversário, mudando de sistema, mas sim obrigar o adversário a procurar soluções para transpor o sistema defensivo. Para isso, os jogadores defensores devem respeitar, independentemente da sua posição, alguns princípios: Impedir que o seu adversário direto crie dificuldades com os seus deslocamentos ou ações individuais, não deixar o adversário receber a bola em zonas consideradas eficazes para o ataque, não permitir o remate em condições favoráveis (Monteiro, 2009).

Para isso, o treinador utiliza maioritariamente 2 sistemas defensivos para tentar anular os movimentos ofensivos do adversário, o 5:1 (preferencial) e o 6:0 (alternativo). Independentemente do sistema escolhido, o fundamental é interromper o ataque adversário, levando à precipitação na finalização ou falha técnica, para isso torna-se importante o domínio dos meios táticos defensivos de forma a criar oposição ao ataque (Silva, 2008). No sistema 5:1 por norma não são efetuadas trocas ataque-defesa, já no sistema 6:0 é característica a saída do jogador central do ataque na troca ataque-defesa.

O sistema 5:1 pretende aumentar a profundidade da defesa, dificultando a circulação de bola, o que dificulta a construção de jogo e os remates da 1ª linha por parte do adversário, nesse sentido é utilizado perante equipas em que o seu jogo se baseia na 1ª linha.

O sistema 6:0 é um bloco defensivo menos profundo mas mais amplo, o que possibilita aos defensores serem mais eficazes nas ajudas e nos cortes das linhas de passe para o *pivot* e pontas/extremos, neste sentido é utilizado perante equipas com uma 1ª linha pouco rematadora e que centra o seu jogo nos pontas/extremos e *pivot*.

Princípios da Defesa em Sistema:

- Atacar o adversário com bola, através de uma luta permanente pela posse da bola, procurando antecipar as ações do adversário;
- Conquista de espaço, os 9m como referência;
- Cortes de linhas de passe, a defesa ao *pivot* é disso exemplo;
- Ajuda, não apenas para “adiar” o golo, mas para parar a vantagem do ataque;
- Bloco, surge apenas como ajuda. Privilegiar o contacto com os atacantes em detrimento do bloco. Com o objetivo de não permitir aos atacantes a execução dos movimentos com o máximo de amplitude.

Desigualdades numéricas

As situações de desigualdade numérica ocorrem por motivo de exclusão de um ou mais jogadores, sobretudo, por praticar um jogo demasiado duro na defesa (Czerwinski,1993), ficando a equipa que cometeu a infração a jogar 2 minutos em inferioridade numérica. Torna-se fundamental para o resultado do jogo o aproveitamento e exploração destas situações vantajosas, ou em caso de ser a própria equipa a penalizada, é importante tentar criar dificuldades na concretização por parte do adversário. Neste sentido é apresentado de seguida alguns procedimentos que a equipa desenvolve durante as desigualdades numéricas.

Superioridade ofensiva

Na situação de superioridade numérica no ataque, a equipa procura uma finalização mais segura, procurando colocar um jogador a finalizar na linha dos 6 metros ou, em alternativa, um 1ª linha a finalizar do exterior sem oposição por perto.

Inferioridade ofensiva

Na situação de inferioridade numérica ofensiva, a equipa utiliza o jogador com colete, através da substituição do GR por um jogador de campo. Utilizando combinações que utilizam o jogador com colete num primeiro momento e que terminam do lado contrário ao banco, possibilitando que o jogador com colete após a sua ação realize a troca com o GR.

Superioridade defensiva

Na situação de superioridade numérica defensiva, a equipa utiliza o sistema defensivo 5+1, efetuando uma marcação individual ao jogador mais influente da equipa adversária.

Inferioridade defensiva

Quando a equipa se encontra em situação de inferioridade numérica defensiva, tenta condicionar a finalização para uma das pontas, onde o ponta/extremo tenta criar dúvidas no passe aos atacantes, cortando linhas de passe.

7 Atividades de Intervenção

Nesta secção vou descrever as atividades que foram desenvolvidas por mim ao longo do estágio.

Orientação do trabalho físico no ginásio (pré-época)

A primeira tarefa que realizei no estágio foi a orientação do trabalho de ginásio, onde também estava presente o treinador adjunto da equipa, Carlos Ferreira.

Inicialmente foi estimado o valor de 1RM (repetição máxima) para cada atleta, com base num determinado número de repetições realizadas com carga submáxima, utilizando a fórmula, $\text{Peso}/(1,0278-(0,0278 \times n.^{\circ} \text{repetições}))$ proposta por Brzycki (1993), apresentando de seguida um exemplo:

- Exercício: Agachamento; Carga: 85kg; Repetições: 12;

$\%1\text{RM}=\text{Peso}/(1,0278-(0,0278 \times n.^{\circ} \text{repetições}))$ -»

$\%1\text{RM}=85/(1,0278-(0,0278 \times 12))$ -»

$\%1RM=85/(1,0278-0,3336)-\gg$

$\%1RM=85/0,6942-\gg$

$\%1RM=122,4 \text{ kg}$

O processo de aferição das cargas foi realizado na primeira semana de treinos do Período de Preparação e do Período de Competição

Para o primeiro plano (Período de Preparação), apenas foram realizadas cargas máximas para os exercícios dos membros superiores uma vez que o trabalho para os membros inferiores foi realizado na praia. Depois de conhecidas as cargas máximas dos atletas passamos para a execução de um plano de treino de força de Hipertrofia Muscular (90% da carga máxima) que teve a duração de 4 semanas, sendo executados os seguintes exercícios nas duas sessões semanais (segunda e quarta):

Tabela 7 Plano de treino de força I

Exercício	Material/Método
Supino Plano Puxador Dorsal	Máquina/ Super Série
Supino Declinado Remada	Máquina/ Super Série
Bícepete Unilateral	Halter
Elevações Laterais	Halter
Bícepete	Barra W
Elevação Frontal	Halter
Extensão do Trícepetes	Máquina

Os exercícios anteriores são executados na ordem em que estão descritos, sendo executadas 4 séries de 6 repetições procedendo-se a uma pausa de 3 a 5 minutos entre cada série, só depois de cumpridas as 4 séries é que se avança para o exercício seguinte, menos os 4 primeiros que são executados em super série, que representa a execução dos 2 exercícios seguidos sem pausa entre os mesmos.

Depois de executado o plano de Hipertrofia as cargas foram modificadas para (80% da carga máxima), sendo realizados os seguintes exercícios ao longo de todo o Período Competitivo:

Tabela 8 Plano de treino de força II

Exercício	Material/Método
Supino Plano Remada	Máquina/ Super Série
Supino Declinado	Máquina
Press de Pernas	Máquina
Bicípete - Curl 21	Barra W
Elevações Laterais	Halter
Extensão de Pernas	Máquina
Elevação Frontal	Halter
Extensão do Tricépetes	Máquina
Flexão de Pernas	Máquina

Os exercícios anteriores são executados em 3 séries de 8 repetições com descanso de 2 minutos entre cada série, menos os dois primeiros que são executados em super série. Na troca de grupo muscular a ser trabalhado não existe descanso.

Tarefas realizadas durante o treino

Uma das tarefas que realizei foi ajudar na preparação do material que iria ser utilizado na sessão de treino, nomeadamente cones, barreiras, escada de agilidade, *fitball* e *steps*, para permitir que estivesse tudo preparado para a realização do treino. Esta tarefa incluía por vezes também a construção do circuito de força funcional que por norma era realizado no primeiro treino da semana.

Durante a sessão de treino propriamente dita ajudava, por vezes, na realização de alguns exercícios, passando a bola para o contra-ataque, ou colocando bolas na zona do guarda-redes para ele próprio lançar o contra-ataque ou reposição de bola após golo, permitindo com isto uma maior fluidez do exercício de treino. Ajudava também em exercícios de tomada de decisão, em que os atletas enquanto executavam o aquecimento dos guarda-redes nas duas balizas de

seguida deslocavam-se para a baliza contrária em que tinham de executar uma finta, saindo para um dos lados de acordo com a ação do treinador.

Tive, também, a oportunidade de dirigir alguns exercícios de treino, nomeadamente quando a equipa era dividida de forma a trabalharem os 1ª linhas e *pivots* numa área e os extremos na área contrária. A tarefa consistia em orientar os atletas a realizarem o exercício de acordo com o que o treinador pretendia para o exercício, realizando sempre que necessário correções aos atletas.

Ainda durante algumas sessões de treino orientei alguns exercícios mais direcionados para a prevenção de lesões/reforço muscular, sendo estes exercícios realizados por atletas em sistema de rotatividade, enquanto uns realizavam os exercícios de treino, os que não participavam realizavam os exercícios à parte, sendo a principal preocupação a realização dos exercícios com total correção postural e de forma controlada.

Por vezes, também me era solicitado controlar os tempos de descanso entre os exercícios, transmitindo os resultados ao treinador, para ele perceber se era necessário ajustar de forma a ir de encontro ao objetivo do exercício.

Análise de Jogo

Um dos meios essenciais para a compreensão e evolução dos Jogos Desportivos é o estudo do comportamento de jogadores e equipas (Garganta, 2001; 2007; Sampaio, 2007), possibilitando recolher informações do jogo em diversas vertentes, que permitirá aos treinadores otimizar o processo de treino e a gestão das equipas e jogadores na competição (Garganta, 2007).

Lames e Hansen (2001) apontam diversos objetivos para a Análise do Jogo:

- Medir a performance individual;
- O estudo da interação entre e intra equipas;
- A análise da estrutura do jogo;
- Fornecer indicações aos treinadores para auxiliar a tomada de decisões.

A capacidade de antecipação dos jogadores é determinante para a obtenção do sucesso durante o jogo (Gomes, 2008). Desta forma, a Análise do Jogo permite

tirar ilações relativamente a um passado, para perspetiva uma intervenção futura (McGarry, Anderson, Wallace, Hughes & Franks, 2002).

No entanto, a capacidade de memória do ser humano é limitada, tornando-se difícil recordar tudo o que ocorre no treino ou competição, muito menos durante várias épocas desportivas, como refere Ferreira (2003). Nesse sentido, a análise de jogo dá a possibilidade ao atleta de discernir aquilo que pensa ter executado daquilo que realmente executou, como refere Araújo (1995).

Também se torna importante para os treinadores se tivermos em conta que os treinadores são capazes de recordar apenas 12% do que aconteceu num jogo. (Gomes, 2004, cit Rombert, 2005). Sendo também determinante para a elaboração do modelo de planificação do treino (Castelo, 1994; García, 2002; Garganta, 1997; Hughes & Bartlett, 2002; Janeira, 1999; Jorge, 2004; Silva, 2000; Sousa, 2000), pois 6-Que permite ao treinador, poder preparar os seus atletas de acordo com as exigências do jogo (Volossovitch, 2002).

Depois de uma reunião com a equipa técnica, ficou acordado eu realizar a filmagem dos jogos, sendo apenas possível filmar os jogos em casa devido a impossibilidade de viajar com a equipa para os jogos fora, os vídeos dos jogos fora eram obtidos através do site do *Videobserver* onde todas as equipas são obrigadas a colocar o vídeo dos jogos em casa, para além desta tarefa fiquei de realizar a análise de jogo do adversário.

A filmagem dos vídeos foi efetuada recorrendo a uma câmara de filmar, vídeos esses que depois eram me fornecidos para posterior análise através do programa de análise de vídeo *LONGOMATCH*, que passo a caracterizar de seguida.

O *LONGOMATCH* é uma ferramenta de análise de vídeo de desportos para treinadores, para ajudá-los na tomada de decisões do jogo e/ou treino. O programa permite etiquetar o mais importante do jogo e agrupá-los por categorias, para estudar todos os detalhes do jogo. Cria uma lista de todos os eventos que permite ao treinador rever as ações do jogo apenas com um único clique, mesmo em câmara lenta. A linha de tempo fornece uma visão geral do jogo e permite que o treinador defina as preferências e o tempo de cada etiqueta. *LONGOMATCH* tem suporte para listas de reprodução, uma maneira fácil de criar apresentações

com eventos de diferentes jogos. A criação de etiquetas nos eventos permite especificar as ações analisadas, para posterior criação de listas de reprodução e estudo das estatísticas.

O programa *LONGOMATCH* tem algumas características que passo a apresentar de seguida:

- Projetos baseados em *Templates* personalizáveis para diferentes tipos de análises de vídeo;
- Editor de projetos;
- Editor de *Templates* de categorias e equipas;
- Categorias personalizáveis intermináveis;
- Possibilidade de criar subcategorias;
- Escolha da velocidade de reprodução de vídeo;
- Ajuste do tempo de início e fim de cada ação de jogo;
- Anotações em cada entrada etiquetada;
- Linha de tempo com visualização das ações marcadas;
- Lista de reprodução;
- Exportar imagens e projetos;
- Criação de vídeos a partir de listas de reprodução;
- Filmagem e análise de vídeo em direto;
- Suporte e criação em vários formatos de vídeo;
- Multiplataforma (Linux, FreeBSD, Windows e MacOSX...).

Para podermos começar com a análise dos vídeos foi necessário configurar o programa, para isso realizamos as seguintes ações:

- a) Construção dos *Templates* das equipas e dos dados dos seus jogadores;
- b) Construção dos *Templates* das categorias que nos interessa analisar nos vídeos.

Para a realização da 1ª ação foi necessário recolher um conjunto de informações, de todas as equipas, sobre as características dos jogadores (nome, número,

posição, altura, peso, data de nascimento, nacionalidade e uma foto) e os logotipos das equipas.

Para a 2ª ação foi utilizado como base um *Template* fornecido pelo Bruno Silva, que faz parte da equipa técnica do Professor Paulo Sá, passando a descrever as categorias utilizadas de seguida:

Categorias

- Golo 1Linha
 - Golos obtidos fora da linha de 9m
- Golo 2Linha
 - Golos obtidos para lá da linha de 9m
- Golo Contra-Ataque
 - Obtenção do golo através de uma transição rápida defesa-ataque utilizando até um máximo de 3 jogadores e 2 passes terminando o ataque com uma situação isolada perante o GR adversário.
- Golo Ataque Rápido/Reposição Bola Apos Golo
 - Obtenção do golo através de um ataque rápido contra a defesa adversário ainda desorganizada encontrando-se na fase de defesa em zona temporária ou através da reposição de bola após golo.
- Golo 7Metros
 - Golos obtidos através da marcação de livre de 7 metros.
- Remate Falhado/Remate Defendido 1Linha
 - Remates falhados (bloco, fora, poste) ou defendidos pelo GR efetuados fora da linha de 9m.
- Remate Falhado/Remate Defendido 2Linha
 - Remates falhados (fora, poste) ou defendidos pelo GR efetuados para lá da linha de 9m.
- Remate Falhado/Remate Defendido Contra-Ataque
 - Remates falhados (fora, poste) ou defendidos pelo GR efetuados através de uma transição rápida defesa-ataque

utilizando até um máximo de 3 jogadores e 2 passes terminando o ataque com uma situação isolada perante o GR adversário.

- Remate Falhado/Remate Defendido Ataque Rápido/Reposição Bola Apos Golo
 - Remates falhados (bloco, fora, poste) ou defendidos pelo GR através de um ataque rápido contra a defesa adversário ainda desorganizada encontrando-se na fase de defesa em zona temporária ou através da reposição de bola apos golo.
- Remate Falhado/Remate Defendido 7Metros
 - Remates falhados (fora, poste) ou defendidos pelo GR através da marcação de livre de 7 metros.
- Golo Superioridade Numérica
 - Golos obtidos quando a equipa se encontra em situação de superioridade numérica de 1 ou mais jogadores.
- Remate Falhado/Remate Defendido Superioridade Numérica
 - Remates falhados (bloco, fora, poste) ou defendidos pelo GR efetuados quando a equipa se encontra em situação de superioridade numérica de 1 ou mais jogadores.
- Golo Inferioridade Numérica
 - Golos obtidos quando a equipa se encontra em situação de inferioridade numérica de 1 ou mais jogadores.
- Remate Falhado/Remate Defendido Inferioridade Numérica
 - Remates falhados (bloco, fora, poste) ou defendidos pelo GR efetuados quando a equipa se encontra em situação de inferioridade numérica de 1 ou mais jogadores.
- 7Metros Favor
 - Falta efetuada sobre o jogador do ABC de Braga que ataca quando este se encontra numa situação clara de oportunidade de golo.
- 7Metros Contra

- Falta efetuada sobre o jogador adversário que ataca quando este se encontra numa situação clara de oportunidade de golo.

As categorias anteriores são duplicadas para a equipa adversária colocando-se antes de cada uma das categorias, GR (guarda-redes), exemplo, GR Golo 1Linha, ficando o ataque da equipa do ABC de Braga com as categorias normais e o ataque do adversário com as categorias que incluem GR.

As categorias seguintes são utilizadas para as duas equipas em simultâneo.

- Falha Técnica
 - Ataque termina por perda da posse da bola por parte dos atacantes, provocada por deficiente execução técnica ou por infração ao regulamento.
- Ação Defensiva
 - Recuperação da posse da bola pela ação de um jogador da equipa que defende.
- Erro Defensivo
 - Erro por parte do jogador que defende que permite criação de vantagem por parte da equipa que ataca.
- Amarelo
 - Sanção disciplinar sancionada com cartão amarelo.
- Exclusão
 - Sanção disciplinar sancionada com exclusão do jogador por 2 minutos.
- Vermelho
 - Sanção disciplinar sancionada com cartão vermelho devido à acumulação de 3 exclusões de 2 minutos.
- Assistência
 - Passe efetuado para um colega que precede a obtenção de golo.

De referir que para cada uma das categorias anteriores foi definido o tempo de avanço e atraso em relação ao clique, que corresponde ao momento em que a

ação se realiza, bem como das teclas de atalho e o método de ordenação das ações.

Só depois de criados os *Templates* das equipas e das categorias foi possível começar com as análises dos jogos.

Depois de terminado o processo de análise e de agrupamento das ações do jogo por categorias e por jogadores, eram criadas listas de reprodução, que posteriormente davam forma aos clips de vídeo, sendo as listas agrupadas da seguinte forma:

- Todas as ações atacantes do adversário;
- Todas as ações dos extremos da nossa equipa;
- Todas as ações dos *pivots* da nossa equipa;
- Todas as ações da 1ª linha da nossa equipa;
- Todas as ações do Pedro Seabra.

De referir que em cada lista, as ações eram duplicadas, de forma a permitir aos jogadores visualizarem as ações uma vez, em velocidade normal e outra de forma mais lenta, permitindo assim uma melhor visualização dos detalhes das ações. Depois de criadas as listas eram gravados os clips de vídeo com os seguintes títulos (exemplo):

- ABC-SLB ATAQUE 1ºPARTE SLB
- ABC-SLB ATAQUE 2ºPARTE SLB
- ABC-SLB ATAQUE 1ºPARTE 1ªLINHAS
- ABC-SLB ATAQUE 2ºPARTE 1ªLINHAS
- ABC-SLB ATAQUE PEDRO SEABRA
- ABC-SLB ATAQUE *PIVOTS*
- ABC-SLB ATAQUE PONTAS

No exemplo anterior existiu a necessidade de dividir alguns clips em função das partes do jogo por incapacidade de gravação de todas as ações num só clip.

Desta forma, os jogadores de campo juntamente com os GRs visualizavam o ataque adversário através dos 2 primeiros vídeos, sendo o ataque da própria

equipa visualizado de acordo com o seu posto específico exceto o Pedro que foi o único atleta a preferir visualizar unicamente as suas ações no vídeo.

Depois de criados os clips era feito o *upload* para a *Dropbox* numa pasta partilhada com todos os jogadores onde os mesmos poderiam visualizar os vídeos. Por norma, os clips eram colocados antes de quinta-feira, para possibilitar a sua visualização antes dos dois últimos treinos que antecedem o jogo, onde surgem as preocupações estratégicas para com o adversário.

Bambis/Minis

No ABC de Braga, a formação dos atletas começa logo desde pequeninos, para isso o clube disponibiliza a prática do andebol partir dos 7 anos de idade, sendo que o presente escalão agrupa atletas dos 7 aos 10 anos, apesar da idade mínima ser os 7 anos treinavam alguns atletas com idades inferiores perfazendo um total de 25 atletas.

Os treinos decorreram no Pavilhão Flávio Sá Leite, com o propósito de proporcionar aos atletas a possibilidade de se relacionarem com os seus atletas de referência no clube, os atletas seniores que treinavam após o término do treino de Bambis/Minis.

A nível de material disponível para os treinos era disponibilizado o seguinte material:

Tabela 9 Material disponível para o treino de Bambis/Minis

Quantidade	Material
24	Cones rasos
10	Cones altos com orifícios
10	Coletes de cor vermelha
10	Bastões
6	Bolas de tamanho 0
5	Aros
4	Bolas de tamanho 1
4	Balizas metálicas de mini andebol
1	Escada de agilidade

A nível de recursos humanos o presente escalão foi orientado apenas por mim durante alguns meses, mais tarde fui apoiado pelo Sr. António José que pretendia colaborar com o ABC de Braga ao nível do presente escalão.

O próprio clube atribui enorme importância aos escalões mais jovens pois são os futuros jogadores do clube, procurando sempre com enorme esforço possibilitar as melhores condições possíveis mediante os recursos existentes, apesar do material existente ser manifestamente insuficiente para a quantidade de atletas, o clube efetuou um esforço adicional e adquiriu bolas que proporcionam que cada atleta possua pelo menos uma para a realização dos exercícios.

Estes jovens atletas treinam 3 vezes por semana, terça (17:45-18:45), quinta (17:45-18:45) e sábado (9:30-11:00) perfazendo um total de 3 horas e 30 minutos de treino por semana.

Orientação do processo de treino

No que se refere à organização das sessões de treino dividi a sessão em 3 partes, parte inicial/aquecimento, parte principal/fundamental e parte final/retorno à calma. Para cada divisão da sessão foram utilizadas diferentes atividades. Para o aquecimento começava por utilizar jogos tais como: caça gelo, apanhada, corda humana, jogo da raposa, entre outros. De seguida utilizava nesta parte do treino exercícios de manipulação de bola, passe e receção, *drible* e remate sem oposição. Na parte fundamental eram utilizados jogos pré-desportivos tais como, bola na linha de fundo, jogo do mata, jogo dos 10 passes, apanhada em passe com fugitivo em *drible*, entre outros. Para além dos jogos pré-desportivos era utilizado o jogo formal e o jogo reduzido em campo reduzido aos quais podia ser acrescentado alguns condicionalismos como por exemplo: não utilização do *drible*, apenas utilizar o passe picado, impossibilidade de passar ao mesmo, se for tocado em posse de bola a bola passa para a equipa contrária, etc. Na última parte do treino, eram realizados remates de 7 metros.

Os 60 minutos de treino da sessão era distribuída da seguinte forma, 20 minutos para a parte inicial, 35 minutos para a parte fundamental e 5 minutos para a parte final, sendo que no treino de sábado era acrescentado um circuito, em sistema de rotatividade, com três estações, realizadas durante 5 minutos cada com 2 séries:

1. Coordenação na escada de agilidade com posterior execução de finta e remate;
2. Deslocamentos laterais, frontais e à retaguarda, saída em *drible* e remate;
3. *Drible* entre cones com alternância da mão de execução com remate após último apoio no *step*.

8 Investigação

A Idade Relativa em jogadores de andebol portugueses

Introdução

A idade de nascimento tem sido objeto de estudo como facto diferenciador do desenvolvimento de atletas desportivos de um mesmo grupo, ou do rendimento que estas conseguem alcançar. Isto é o que se denomina efeito de Idade Relativa (Relative Age Effect - RAE).

Em determinados âmbitos distribui-se os sujeitos por idades ou grupos de idades. No andebol agrupam-se em escalões de dois ou três anos (infantil, iniciado, juvenil, júnior). Este tipo de organização no desporto de base tem como objetivo permitir um desenvolvimento adequado, uma competição justa e igualdade de oportunidades para todos os desportistas (Musch & Grondin, 2001). No entanto, estes pressupostos não asseguram a igualdade já que existem sempre diferenças ao nível cognitivo (Bisanz, Morrison & Dunn, 1995), motivacional (Dixon, Horton & Weir, 2011), emocional (Calleja & Lorenzo, 2010), físico (Delorme & Raspaud, 2009) e a nível da experiência entre os desportistas (Musch & Grondin, 2001), tendo os jogadores nascidos nos primeiros meses do ano uma maior probabilidade de serem identificados como talentos (Helsen, Van Winckel & Williams, 2005), o que os leva a ser selecionados para equipas de um nível superior onde lhes será proporcionado melhores condições de treino e competição perpetuando a vantagem em relação aos mais novos (Wattie, Copley & Baker, 2008) e com isto maior probabilidade de chegar ao profissionalismo (Musch & Grondin, 2001).

Existem inúmeros estudos sobre o efeito da Idade Relativa no desporto, futebol (Baker, Schorer, Copley, Bräutigam, & Büsch, 2009; Delorme, Radel, & Raspaud, 2013), basquetebol (Delorme, Chalabaev, & Raspaud, 2011), beisebol (Thompson, Barnsley, & Stebelsky, 1991, 1992), ténis (Edgar & O'Donoghue, 2005), hóquei (Adonna & Yates, 2010), râguebi (Abernethy & Farrow, 2005), natação (Baxter-Jones, 1995), já na modalidade do estudo, o andebol, existem

algumas investigações a nível internacional (Baker, Schorer, Cogley, Bräutigam, & Büsch, 2009; Delorme, Boiche & Raspaud, 2009; Gutiérrez, Saavedra, Contreras, & Fernández, 2012; Lidor, Côté, Arnon, Zeev & Cohen-Maoz, 2010; Nakata & Sakamoto, 2011; Schorer, Baker, Lotz & Busch, 2010; Schorer, Cogley, Busch, Brautigam & Baker, 2009; Schorer, Wattie, & Baker, 2013) não tendo sido ainda analisado a existência do RAE no andebol em Portugal.

De acordo com as normas da Federação Internacional, as seleções agrupam-se de dois em dois anos, mantendo-se os atletas no mesmo grupo até atingirem o escalão sénior. Este fator implica que os atletas nascidos em ano ímpar sejam sempre os mais novos nas respetivas seleções.

Foram objetivos do presente estudo determinar se os jogadores têm mais possibilidades de chegar à elite, jogar na 1ª divisão ou ser internacional, em função do mês e ano de nascimento e verificar estas possibilidades em função do género dos atletas.

Metodologia

O estudo foi dividido em dois grupos de estudo: os atletas internacionais e os atletas de 1ª divisão. Numa primeira amostra selecionaram-se todos os jogadores de andebol que foram internacionais em Portugal entre 2005 e 2014. Selecionaram-se os atletas nascidos após 1984, pois todos estes foram afetados com a regra da Federação Internacional de Andebol, em que a organização das categorias das seleções altera em ciclos de dois anos. O que implica que os atletas nascidos em anos ímpares sejam sempre os mais novos na respetiva categoria. O número total de atletas incluídos na amostra foi de 774 (404 homens e 370 mulheres). Numa segunda amostra selecionaram-se todos os jogadores de andebol que participam na 1ª divisão sénior masculina e feminina na época 2013-2014. O número total de atletas incluídos na amostra foi de 399 (229 homens e 170 mulheres). Para ambas as amostras analisaram-se as variáveis relativas ao sexo e data de nascimento. A data para o corte foi estabelecida a 1 de janeiro. Calculou-se se o ano de nascimento era par ou ímpar e dividiu-se o ano em quatro trimestres, obtendo-se a variável trimestre de nascimento (T1, T2, T3, T4). Para determinar o efeito da Idade Relativa utilizou-se a prova do qui-quadrado e considerou-se estatisticamente significativa quando o valor de p foi inferior a 0.05.

Para avaliar a vantagem de nascer em ano par valorizaram-se as diferenças de proporção de nascimentos em ano par e impar mediante a prova binomial, seguindo o procedimento de Lesma, Pérez-González e Salinero (2011) e de Gutiérrez, Saavedra, Contreras e Fernández (2012) para o cálculo do coeficiente de Idade Relativa.

Resultados

Jogadores de 1ª Divisão

A distribuição dos trimestres de nascimento dos jogadores de andebol que atuam na primeira divisão nacional apresenta-se na tabela 1 de forma global e por sexo.

Tabela 1.- Efeito da idade relativa em função do sexo dos atletas

	T1	T2	T3	T4	n	χ^2	p	w
Total	115	98	97	89	399	3,951	0,267	0,283
Masculino	80	53	48	48	229	13,014	0,005*	0,395
Feminino	35	45	49	41	170	2,251	0,522	0,174

* Significância estatística do teste χ^2

A distribuição global apresentada (Tabela 1) não difere da esperada ($\chi^2= 3,951$; g.l.= 3; $p=0,267$). No entanto o comportamento que se observa no andebol masculino é coerente com o efeito da Relative Age ($\chi^2= 13,014$; g.l.= 3; $p<0,006$), sendo diferente no andebol feminino ($\chi^2= 2,251$; g.l.= 3; $p=0,522$).

Na análise ao ano de nascimento (par ou impar), os resultados podem ser observados na tabela 2.

Tabela 2.- Distribuição por ano de nascimento (par/impar)

	Ano par (%)	Ano impar (%)	N	Coeficiente RAE**	p
Total	231 (58%)	168 (42%)	399	1,375	0,002*
Masculino	118 (52%)	111 (48%)	229	1,063	0,692
Feminino	113 (66%)	57 (34%)	170	1,982	0,000*

* Significância estatística do teste χ^2

**Coeficiente do efeito de Idade Relativa é cociente entre o número de jogadores nascidos no suposto ano de vantagem (par) e o número de jogadores nascidos no ano de suposta desvantagem (impar).

A amostra total apresenta diferenças significativas ($p < 0,003$) entre os jogadores nascidos em ano par (231/58%) e os nascidos em ano ímpar (168/42%). O coeficiente de idade relativa estabelece que se encontram 1.375 jogadores nascidos em ano par por cada jogador nascido em ano ímpar. No entanto este coeficiente só é significativo no andebol feminino (113/66% em ano par e 57/34% em ano ímpar, $p < 0,001$ e coeficiente RAE de 1,982. Verifica-se distinto comportamento no andebol masculino, onde não se registam diferenças significativas.

Jogadores Internacionais

A distribuição dos trimestres de nascimento dos jogadores de andebol que foram internacionais apresenta-se na tabela 1 de forma global e por sexo.

Tabela 1.- Efeito da idade relativa em função do sexo dos atletas

	T1	T2	T3	T4	n	χ^2	p	w
Total	274	205	166	129	774	61,866	0,000*	0,283
Masculino	162	108	73	61	404	62,875	0,000*	0,395
Feminino	112	97	93	68	370	11,189	0,011*	0,174

* Significância estatística do teste χ^2

A distribuição global observada (Figura 1) difere significativamente da esperada no andebol português ($\chi^2 = 61.866$; g.l. = 3; $p < 0.001$). Igual comportamento é observado no caso do andebol masculino ($\chi^2 = 62.875$; g.l. = 3; $p < 0.001$) e no feminino ($\chi^2 = 11.189$; g.l. = 3; $p < 0.012$).

Na análise ao ano de nascimento (par ou ímpar), os resultados podem ser observados na tabela 2.

Tabela 2.- Distribuição por ano de nascimento (par/ímpar)

	Ano par (%)	Ano ímpar (%)	N	Coeficiente RAE**	P
Total	490 (63%)	284 (37%)	774	1,725	0,000*
Masculino	268 (66%)	136 (34%)	404	1,971	0,000*
Feminino	222 (60%)	148 (40%)	370	1,500	0,000*

* Significância estatística do teste χ^2

**Coeficiente do efeito de Idade Relativa é cociente entre o número de jogadores nascidos no suposto ano de vantagem (par) e o número de jogadores nascidos no ano de suposta desvantagem (ímpar).

A amostra total apresenta diferenças significativas ($p < 0,001$) entre os jogadores nascidos em ano par (490/63%) e os nascidos em ano ímpar (284/37%). O

coeficiente de idade relativa estabelece que se encontram 1.725 jogadores nascidos em ano par por cada jogador nascido em ano impar. Na categoria masculina (268/66% em ano par e 136/34% em ano impar) encontram-se diferenças significativas ($p < 0.001$) sendo o coeficiente de idade relativa de 1.971. Similar comportamento é observado no andebol feminino (222/60% em ano par e 148/40% em ano impar) com diferenças significativas ($p < 0.001$) e coeficiente de Idade Relativa de 1.5.

Discussão

Analisando os dados obtidos para os jogadores da 1ª divisão, não se encontra um efeito de idade relativa nas atletas femininas. Em contrapartida para os atletas masculinos existe um efeito de idade relativa significativo, indo de encontro com os resultados obtidos no andebol de elite masculino em Espanha (Sánchez-Rodríguez, Yáñez, Sillero & Rivilla-García, 2012), na Alemanha (Schorer et al., 2009; Baker et al., 2009) e em França (Delorme et al., 2009).

Para os mesmos jogadores, mas tendo como base da análise o ano de nascimento (par/impar), nas atletas femininas existe uma tendência para chegar ao alto nível os atletas nascidos em anos par, o que não acontece nos atletas masculinos onde a distribuição é mais uniforme, havendo apenas mais 4% de atletas nascidos em ano par, o mesmo é referido no estudo de Sánchez-Rodríguez et al. (2012) em atletas masculinos espanhóis.

Para os jogadores internacionais, os resultados obtidos demonstram um efeito de idade relativa nos atletas de ambos os sexos, contrariando os dados obtidos no andebol feminino referidos por Sánchez-Rodríguez et al. (2012) em que referem que a tendência para atletas nascidas em ano par desaparece nas categorias seniores.

A este nível não se pode falar em vantagens de maturação, pois este processo já se encontra finalizado, mas pode-se deduzir que essa vantagem pode ter existido durante a formação dos atletas e ter influenciado a sua escolha por incluir os selecionados, e pensando que por norma existe uma continuidade nas escolhas dos treinadores, isso pode explicar os valores obtidos no presente estudo, mas como não foi estudado o processo de continuidade nas escolhas da seleção, apenas se pode supor.

Conclusão

De forma global, para os jogadores de 1ª Divisão, não se encontra um efeito de idade relativa significativo, se bem que se encontra uma tendência significativa para os atletas nascidos em ano par atingirem a divisão de elite. No andebol masculino encontra-se uma importante tendência para jogadores nascidos no primeiro semestre do ano, mas não se encontram diferenças significativas para o nascimento em ano par ou ímpar. No andebol feminino não se encontra um efeito de idade relativa significativo, mas sim uma tendência clara para as jogadoras nascidas em ano par.

Em relação aos jogadores internacionais, de forma global encontra-se um efeito de idade relativa significativo e uma tendência para os atletas nascidos em ano par atingirem a divisão de elite. Quer no andebol masculino, quer no andebol feminino, encontra-se uma tendência para jogadores nascidos no primeiro semestre, sendo mais significativa nos jogadores masculinos. Para o ano de nascimento a tendência é, em ambos os sexos, para jogadores nascidos em ano par.

Referências

- Abernethy, B., & Farrow, D. (2005). Contextual factors influencing the development of expertise in Australian athletes. *Proceedings of the 11th World Congress of Sport Psychology*. Sydney, Australia.
- Adonna, V., & Yates, P. (2010). A Closer Look at the Relative Age Effect in the National Hockey League. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 6(4), Article 9.
- Baker, J., Schorer, J., Cobley, S., Bräutigam, H., & Büsch D. (2009). Gender, depth of competition and relative age effect in team sports. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 6(1): 1-7.
- Baxter-Jones, A. (1995). Growth and development of young athletes. Should competition levels be age related? *Sports Medicine*, 20(2), 59–64. doi:10.2165/00007256-199520020-00001

- Bisanz, J., Morrison, F. J., & Dunn, M. (1995). Effects of age and schooling on the acquisition of elementary quantitative skills. *Developmental Psychology*, 31, 221_236.
- Calleja, J. & Lorenzo, A. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Bilbao: Diputación Foral de Bizcaia.
- Delorme, N., Boiche, J., & Raspaud, M. (2009). The relative age effect in elite sport: the French case. *Research quarterly for exercise and sport*, 80(2), 336-344.
- Delorme, N., Chalabaev, A., & Raspaud, M. (2011). Relative age is associated with sport dropout: Evidence from youth categories of French basketball. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(1): 120–128.
- Delorme, N., Radel, R., & Raspaud, M. (2013). Relative age effect and soccer refereeing: A 'Strategic Adaptation' of relatively younger children?. *European Journal of Sport Science*, 13(4): 400-406.
- Delorme, N., & Raspaud, M. (2009b). The relative age effect in young French basketball players: a study on the whole population. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(2), 235-242. doi:10.1111/j.1600-0838.2008.00781.x
- Dixon, J., Horton, S., & Weir, P. (2011). Relative Age Effects: Implications for Leadership Development. *International Journal of Sport & Society*, 2(2), 1-15.
- Edgar, S., y O'Donoghue, P. (2005). Season of birth distribution of elite tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1013-1020. doi:10.1080/02640410400021468
- Gutiérrez Ó., Saavedra M., Contreras J., & Fernández, J.J. (2012) Influencia del año de nacimiento de una jugadora en las posibilidades de ser captada como talento en el balonmano femenino internacional. *Apunts*, 108(2): 46–52.

- Helsen, W., van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of sports sciences*, 23(6), 629-636.
- Lidor, R., Côté, J., Arnon, M., Zeev, A. & Cohen-Maoz, S. (2010). Relative Age and Birthplace Effects in Division 1 Players -- Do They Exist in a Small Country? *Talent Development & Excellence*, 2(2), 181-192.
- Lesma, M. L., Pérez-González, B., & Salinero, J. L. (2011). Relative age effect (RAE) in Spanish league. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 35-46.
- Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: a review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, 21(2), 147-167.
- Nakata, H., & Sakamoto, K. (2011). Relative age effect in Japanese male athletes. *Perceptual and motor skills*, 113(2), 570-574.
- Sánchez-Rodríguez, C., Yáñez, A., Sillero, M., & Rivilla-García, J. (2012). El efecto relativo de la edad en el balonmano de élite masculino en España. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 8 (3), 181-190.
- Schorer, J., Baker, J., Lotz, S., & Büsch, D. (2010). Influence of early environmental constraints on achievement motivation in talented young handball players. *International Journal of Sport Psychology*, 41(1), 42-57.
- Schorer, J., Cogley, S., Busch, D., Brautigam, H., & Baker, J. (2009). Influences of competition level, gender, player nationality, career stage and playing position on relative age effects. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 720-730. doi:10.1111/j.1600-0838.2008.00838.x
- Schorer, J., Wattie, N., & Baker, J.R. (2013). A New Dimension to Relative Age Effects: Constant Year Effects in German Youth Handball. *PLoS One*, 8(4): e60336.
- Thompson, A. H., Barnsley, R. H., & Stebelsky, G. (1991). Born to play ball – the relative age effect and Major-League Baseball. *Sociology of Sport Journal*, 8(2), 146-151.

Thompson, A. H., Barnsley, R. H., & Stebelsky, G. (1992). Baseball performance and the relative age effect: Does Little League neutralize birthdate selection bias? *Nine*, 1(1), 19-30.

Wattie, N., Cobley, S. & Baker, J. (2008). Towards a unified understanding of relative age affects. *Journal of Sports Sciences*. 26(13), 1403-1409.

9 Reflexão Final

O presente estágio foi encarado com a vontade de procurar desenvolver capacidades práticas enquanto treinador de andebol. Para isso procurei entender todos os processos em que o treinador está ligado.

Serve a presente reflexão para expressar algumas ideias sobre os pontos abordados ao longo do relatório.

A elaboração do planeamento, morfociclo, unidade de treino e a construção do modelo de jogo, foram muito benéficos pois permitiram-me perceber as ideias do treinador. A construção do modelo de jogo foi a que mais me permitiu adquirir conhecimento, pois foi necessário enquadrar as ideias do treinador com o que é referido na literatura existente sobre o tema. Literatura essa, que em termos específicos não existe, daí ter sido a mais exigente de todas em termos teóricos.

A participação nos treinos de ginásio e em pavilhão, fizeram-me perceber como é executado na prática todo o processo teórico anteriormente referido. A forma como o treinador vai gerindo a rotação dos jogadores ao longo dos exercícios, os tempos de descanso entre os mesmos, a evolução do tipo de exercício ao longo da semana, e o principal de tudo, poder interagir com os atletas. A par disto, tive também a possibilidade de, por vezes, estar perto do banco e sentir a forma como o treinador interage com os atletas.

A análise de jogo foi fundamental para desenvolver a minha capacidade de observação, aumentando com isso o meu conhecimento do jogo em todas as suas fases. Foi a tarefa que exigiu mais tempo de dedicação ao longo do estágio, tornando-se por vezes um processo desgastante, mas que no fim se torna gratificante quando ouvimos os principais visados, os jogadores, dizer “gostei do trabalho que desenvolves-te ao longo da época, espero que continues”.

A orientação do escalão de Bambis/Minis foi sem margem de dúvidas, a que me permitiu evoluir mais enquanto treinador, pois tive de lidar de perto com as crianças, os pais, os dirigentes, o que é fundamental para quem pretende trabalhar com a formação antes de chegar ao alto nível. Nada melhor para evoluir do que lidar de perto com as crianças no treino e em competição, pois permite aprimorar a capacidade de observação e decisão perante o que nos vamos

deparando, que possibilita montar estratégias com o objetivo da evolução dos atletas.

Em jeito de balanço da época desportiva, os objetivos desportivos delineados pela equipa técnica dos seniores foram conseguidos, com a equipa a garantir a presença numa competição europeia a duas jornadas do término do campeonato o que levou a delinear um novo objetivo, garantir um lugar no pódio, o 3º lugar, que também foi conseguido. A equipa conseguiu também chegar à final da Taça de Portugal, a qual não consegui vencer mas fica o orgulho de ter podido lutar por ela.

Em relação aos objetivos pessoais que foram delineados no início deste percurso, posso dizer que foram todos conseguidos. Consegui perceber todo o processo em que esta envolvido o treinador, desde a planificação até à execução dos exercícios de treino. Consegui também reforçar o meu conhecimento na área do treino e em específico da modalidade, através da elaboração do modelo de jogo adotado pelo treinador.

No que se refere às perspetivas de futuro estou extremamente entusiasmado, pois após conversa com a direção, surgiu a hipótese de continuar o trabalho desenvolvido no clube durante o estágio na próxima época, que me vai permitir continuar a evoluir enquanto treinador, neste clube histórico do Andebol Português.

Terminado o ano de estágio que foi totalmente dedicado a este processo, considero ter adquirido mais e melhores competências, fruto da vivência com o escalão senior e o escalão bambis/minis, escalões que até ao momento não tinha trabalhado. Este ciclo formativo que agora termina revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, que me permite neste momento estar melhor capacitado para desempenhar as funções de treinador.

10 Bibliografia

- Alonso, E. (1987). A defesa 6:0. *Setemetros*, pp. 23-26.
- Anti, T., Kada, A., Quintin, E., Delafuente, O., Petreski, T., Basny, Y. et al. (2006). Quelle attaque placée dans le jeu qui s'accélère? *Approches du Handball*, 96, 16-23.
- Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Araújo, J. (1995). *Manual do Treinador do Desporto Profissional*. Porto: Campo das Letras.
- Araújo, J., Pinto, C., & Leite, M. (2004). *Basquetebol Modelo de Jogo*. Lisboa: Caminho.
- Barbosa, J. (1999). *A Organização do Jogo em Andebol: Estudo comparativo do processo ofensivo em equipas de Alto Nível, em função da relação numérica defesa-ataque*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade do Porto. Porto.
- Barbosa, J. (2011). *Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na equipa sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela na Época Desportiva 2010/2011*. Dissertação de Mestrado. Faculdade De Motricidade Humana-Universidade Técnica De Lisboa. Cruz Quebrada.
- Bota, I., Bota, M. & Pereira, A. (2001). *Andebol. 500 exercícios para a sua aprendizagem*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos.
- Bregula, T. (1984). A formação técnico-táctica do jogador defensor. *Setemetros*, 17-19.
- Brzycki, H. (1993). Strength testing: Predicting a one-rep max from reps-to-fatigue. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 64, 88-90.
- Cardoso, E. (2003). *Caracterização do Contra-ataque no Andebol: estudos em equipas seniores masculinas portuguesas de alto rendimento*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade do Porto. Porto.

- Castelo, J. (1994). *Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (2003). *Futebol*. Lisboa: FMH.
- Czerwinski, J. (1993). *El Balonmano, " Técnica, Tactica y Entrenamiento"*. Barcelona: Paidotribo.
- Delgado, M. (2004). El Contragol. *Comunicaciones Técnicas*, 226.
- Espar, F. (2001). *Balonmano. Desporto Y Rendimento*. Barcelona: Martinez Roca.
- Falkowski, M. & Fernandez, E. (1988). *Los sistemas de juego defensivos*. Madrid: Editorial Esteban Sanz Martínez.
- Ferreira, L. (2003). *Estrutura interna do jogo de Hóquei em Patins: estudo exploratório das posses de bola no escalão de seniores masculinos*. Monografia de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade de Coimbra. Coimbra.
- Fonseca, O. (1999). *Andebol Português versus Andebol Mundial. Estudo comparativo da organização ofensiva em equipas femininas de alto rendimento*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade do Porto. Porto.
- Freitas, R. (1999). *Treino de força em andebol: um estudo exploratório sobre o planeamento e periodização da força em equipas da 1ª Divisão Nacional*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.
- Garcia, J. (1998). *Balonmano. Táctica Grupal Ofensiva. Concepto, Estructura y Metodología*. Madrid: Gymnos editorial.
- García, J. (2000). *Balonmano: Perfeccionamiento e investigación* (1ª ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.
- García, J. (2002). *Balonmano Táctica Grupal Defensiva. Concepto, Estructura y Metodología*. Madrid: Grupo Editorial Universitário.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de

Doutoramento. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física-
Universidade do Porto. Porto.

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte*, VOL. XIV (2), 5-14.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 57-64.

Garganta, J. (2007). Modelação táctica em Jogos Desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(Suplemento 1), 13.

Gomes, F. (2008). *Análise de Jogo em Andebol. Caracterização do processo defensivo, em situação de 6x6, dos três primeiros classificados no Campeonato da Europa 2006, seniores masculinos*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana-Universidade Técnica De Lisboa. Lisboa.

Gréhaigne, J., Billard, M., & Laroche, J. (1999). *L'enseignement des sports collectifs à l'école*. Paris: De Boeck.

Herrero, J. (2003). *Entrenamiento en Balonmano: bases para la construccion de un proyecto de formacion defensiva*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739-754.

Janeira, M. (1999). Análise de tempo e movimento no basquetebol. Perspectivas., *Estudos dos jogos desportivos. Concepções, metodologias e instrumentos*. Porto: Fernando Tavares Ed.

Jorge, P. (2004). *O contra-ataque no andebol português de alto rendimento: estudo realizado com a selecção nacional de seniores masculinos*. Tese Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana-Universidade Técnica De Lisboa. Lisboa.

- Lames, M. & Hansen, G. (2001). *Designing observational systems to support top-level teams in game sports*. Comunicação apresentada em World Congress of Performance Analysis, Sport Science and Computers.
- McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M. & Franks, I. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20, 771-781.
- Martini, K. (1980). *O andebol - técnica/táctica/metodologia*. Portugal: Publicações Europa-America.
- Monteiro, A. (2009). *Estruturação dos sistemas defensivos em equipas da Liga Profissional de Andebol*. Dissertação monográfica. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.
- Mortágua, L. (1999). *Modelo de jogo ofensivo em Andebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas seniores masculinas de Alto Rendimento portuguesas*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.
- Moutinho, C. (1994). A Estrutura Funcional do Voleibol. In A. Graça, & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 141-156). Santa Maria da Feira: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade do Porto.
- Oliveira, R. (2000). *A planificação tática em andebol. A condução da equipa durante a competição, os momentos determinantes e as estratégias de intervenção no jogo de andebol*. Dissertação de Mestrado. Universidade da Madeira. Funchal.
- Pollany, W. (2006). 7th European Championship for Men Switzerland 2006. Qualitative Trend Analysis. Suíça: EHF.
- Prudente, J. (2006). *Análise da performance táctico-técnica no andebol de alto nível. Estudo das acções ofensivas com recurso à análise sequencial*. Dissertação de Doutoramento. Universidade da Madeira. Funchal.

- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2004). *Andebol 1: O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos*. FMH Edições.
- Ribeiro, S. (2005). *Análise do Jogo de Andebol: Sistemas ofensivos e suas transformações. Um estudo com equipas Seniores Masculinas participantes no campeonato da Liga Profissional de Andebol 2004/2005*. Monografia de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade do Porto. Porto.
- Rodrigues, M. (2005). *Análise dos indicadores de rendimento em Andebol. Jogos a eliminar vs jogos em grupo*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade do Porto. Porto.
- Rombert, P. (2005). *Observação e Análise de Jogo do Hóquei em Patins*. Monografia de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade do Porto. Porto.
- Romero, J., Martinez, L., Suárez, H., & Carral, J. (1999). *Balonmán – Manual Básico*. Santiago: Edicions Lea.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2007) A formação para ser treinador. In: Actas do Congresso Internacional de Jogos Desportivos (1º. Porto, 2007). Olhares e contextos da performance ao rendimento, Secção conferências [CDROM].
- Sampaio, A. (2007). *Análise de Treino e da Competição em Jogos Desportivos Colectivos*. Dissertação de Provas de Agregação. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real.
- Silva, J. (2000). *A importância dos indicadores do jogo na discriminação da vitória e derrota em Andebol*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade do Porto. Porto.
- Silva, J. (2008). *Modelação Tática do Processo Ofensivo em Andebol - Estudo de situações de igualdade numérica, 7 vs 7, com recurso à Análise Sequencial*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade do Porto. Porto.

- Sousa, R. (2000). *Modelação do processo defensivo em Andebol. Estudo em equipas de alto rendimento. Seniores masculinos*. Dissertação de mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física-Universidade do Porto. Porto.
- Sousa, D. (2010). *A formação de jogadoras de andebol na associação de andebol da madeira. Estudo comparativo dos comportamentos na defesa, no treino e na competição, nos escalões de iniciados e juvenis femininos*. Dissertação de Mestrado. Universidade da Madeira. Funchal.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Vieira, J. (1998). Os factores de treino desportivo. Estudo sobre a velocidade. In Castelo, J. et al. *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: FMH.
- Volossovitch, A. (2002). Tendências do Jogo - O que dizem as estatísticas. *Andebol Top*, 13, 13-16.

11 Anexos

Anexo I

Prémios PO01 e PO20

COMUNICADO OFICIAL

Época 2013/2014

Nº
50



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

DISTRIBUIÇÃO: ASSOCIAÇÕES REGIONAIS E DEMAIS AGENTES DESPORTIVOS

ASSUNTO: ALTERAÇÕES REGULAMENTARES DA PO01 E DA PO20 – Participações dos Clubes nas Provas Europeias na época 2014/2015.

Na sequência do documento da EHF, contendo as Tabelas de Ranking Masculinas e Femininas para a época 2014/2015 e apenas rececionado nesta Federação em Dezembro de 2013, as provas referenciadas terão de ser ajustadas já no decurso da presente época nos seus Regulamentos Específicos, no que se refere às participações nas Provas Europeias na próxima época (2014/2015).

Assim,

PO01 – CAMPEONATO NACIONAL SENIORES MASCULINO 1.ª DIVISÃO

Artigo 1.º, ponto 2 (Prémios) – Passa a ter a seguinte redação:

- a. Campeão Nacional – Champions League
- b. 2.º Classificado – EHF CUP
- c. 3.º e / ou 4.º Classificado – Challenge CUP
- d. As participações constantes na alínea c) serão sempre em função do vencedor ou finalista vencido da Taça de Portugal.

PO20 – TAÇA DE PORTUGAL SENIORES MASCULINOS

Artigo 1.º, ponto 3 (Prémios) – Passa a ter a seguinte redação:

3. O Vencedor da Taça de Portugal participará na Challenge CUP.
 - a. Caso o clube vencedor seja o Campeão Nacional ou o 2.º Classificado, o finalista vencido participará na Challenge CUP.
 - b. Caso os finalistas da Taça de Portugal sejam duas das equipas classificadas nos 3 (três) primeiros lugares no Campeonato Nacional, será o 4.º Classificado no Campeonato Nacional, a participar na Challenge CUP.

Solicitamos às Associações Regionais que informem os seus filiados deste Comunicado.

Lisboa, 02.01.2014

A DIRECÇÃO