



Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio em Treino Desportivo Supervisionado

Margarida Oliveira da Luz Ribeiro dos Santos

(N.º 25536)

Supervisor: Doutora Cláudia Pinheiro

Orientador cooperante: Pedro Magalhães

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)

Julho, 2014



Santos, M. (2014). *Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado*. Maia: ISMAI. Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Mestrado de Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Superior da Maia

Índice

Resumo	4
Abstract	5
1. Introdução	6
2. Avaliação do contexto	8
2.1. Análise da atividade	8
2.1.1. Conceitos e conteúdos.....	8
2.1.2. Metodologias e estratégias	10
2.1.3. Fundamentação científica	13
2.2. Análise do envolvimento.....	15
2.2.1. Região e envolvimento.....	15
2.2.2. Associação Juvenil Gzero Wushu.....	17
2.2.3. Local de atividade	19
2.2.4. Outras organizações envolvidas	20
2.2.5. Recursos disponibilizados e adquiridos	21
2.3. Análise dos praticantes	21
2.3.1. Caracterização geral dos praticantes.....	21
2.3.2. Cuidados e necessidades específicas da população-alvo	22
2.3.3. Estudos sobre programas de intervenção com a população-alvo.....	23
2.3.4. Recrutamento da população-alvo	24
2.3.5. Formas de avaliação da população-alvo.....	24
3. Definição de objetivos	25
3.1. Objetivos da intervenção profissional	25
3.2. Objetivos a atingir com a população-alvo.....	26

4. Conteúdos e estratégias de intervenção profissional.....	26
4.1. Formação realizada pelo estagiário.....	26
4.2. Calendarização	27
4.3. Contactos desenvolvidos pelo estagiário	27
5. Processo de avaliação e controle	28
5.1. Avaliação do cumprimento de objetivos	28
5.2. Avaliação da atividade e do programa	29
5.3. Avaliação intermédia do estágio.....	30
6. Conclusões e recomendações	30
Referências	32
Anexos.....	33

Índice de imagens

Imagem 1 - Brasão da Cidade do Porto	16
Imagem 2 - Brasão da Freguesia de Paranhos	16
Imagem 3 - Logótipo da Associação Juvenil Gzero Wushu	19
Imagem 4 - Ginásio de ginástica artística do Clube Estrela Vigorosa Sport.....	20
Imagem 5 - Brasão do Clube Estrela Vigorosa Sport	20
Imagem 6 - Logótipo da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas.....	21

Resumo

A abordagem à prática das artes marciais e desportos de combate com crianças e jovens deve ser pensada segundo critérios de alfabetização motora, desenvolvimento técnico-tático e transmissão de valores morais, que confirmam a esta população-alvo espaço para a diversão e a sensação de dignidade e valor.

O treinador assume assim ao mesmo tempo o papel de instrutor e de educador, tendo em atenção a variabilidade inter-individual de cada criança, sem esquecer o respeito pelos limites.

O presente relatório tem como finalidade explorar e analisar o estágio curricular realizado com as duas turmas de formação do escalão Esperanças da Associação Juvenil Gzero Wushu, compostas por atletas de competição e de recreação.

Este documento relata a experiência da estagiária como treinadora adjunta, apresentando o trabalho e as funções desenvolvidas pela mesma, tendo em conta a planificação da época desportiva, os elementos que integraram as equipas, os equipamentos e infra-estruturas disponibilizadas e todas as vivências proporcionadas por este estágio.

Com este relatório espera-se conseguir transmitir a importância do trabalho desenvolvido com esta associação desportiva, e de que forma este trabalho se refletiu numa optimização das prestações individuais e do coletivo, comparativamente aos anos anteriores.

Abstract

The approach to the practice of martial arts and combat sports with children and youth must be designed according to criteria of motor literacy, technical and tactical development and the transmission of moral values, in order to give to the population target space for fun and a sense of dignity and value.

The coach plays the same time the role of instructor and educator, taking into account the inter-individual variability of each child, while respecting their limits.

This report aims to explore and analyze the curricular internship done with two Associação Juvenil Gzero Wushu's junior classes, composed by competitive and non-competitive athletes.

This paper reports the experience of the trainee as assistant coach, presenting the work and functions carried out by her, considering the planning of the season, the elements that integrated the classes and the teams, the material and facilities available and all the experiences provided by this internship.

With this report is expected to transmit the importance of all the work developed alongside this association, and how this work was reflected in the optimization of the individual and collective performances, compared to previous years

1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular Estágio, do segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, do Instituto Universitário da Maia.

Este estágio decorreu na época desportiva 2013/2014 e teve como objetivos gerais dotar o estagiário de formação especializada na modalidade em que realizou o estágio, introduzindo-o num contexto profissional que lhe permitisse desenvolver competências no terreno, consolidando-se os conhecimentos adquiridos no primeiro ano deste ciclo de estudos.

Relativamente aos objetivos específicos, estes passaram por: **i)** articular a formação teórica adquirida durante os dois anos deste ciclo de estudos com o desenvolvimento de técnicas de intervenção específicas e a vivência de uma experiência pré-profissional privilegiada; **ii)** o fomento da desenvolvimento de conhecimentos nesta área específica e em áreas multidisciplinares relacionadas que contribuam para desenvolver a modalidade em questão em Portugal; **iii)** a aplicação dos conhecimentos e a capacidade de compreender e solucionar problemas num contexto prático em situações inesperadas e adversas; **iv)** a integração e adaptação de conhecimentos advindos de outras áreas que não estejam diretamente relacionados com a modalidade; **v)** o desenvolvimento da capacidade de emitir opiniões ou juízos técnicos e desportivos pertinentes com autonomia e tomar decisões, tendo em conta a elaboração de reflexões sobre acontecimentos ou resultados com recurso a metodologias abordadas no processo de formação teórica e prática; **vi)** a participação e o envolvimento da estagiária no processo de treino, integrada na equipa técnica da associação como treinadora adjunta, supervisionada e acompanhada por um supervisor e um orientador cooperante.

Em suma, com este estágio pretende-se consolidar a formação teórica com uma experiência prática sustentada e desafiante na modalidade Wushu e suas duas vertentes – *Taolu* e *Sanda* – com particular enfoque no *Taolu*, conferindo à estagiária uma oportunidade para desenvolver competências técnicas e

pedagógicas que lhe permitam crescer e fazer crescer este desporto, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida.

O presente estágio teve como orientador cooperante o treinador Pedro Magalhães, diretor técnico da Associação Juvenil Gzero Wushu.

A supervisão do mesmo ficou a cargo da Professora Doutora Claudia Pinheiro, docente do Instituto Superior da Maia.

O estágio decorreu na Associação Juvenil Gzero Wushu, cujo local de treinos se situa no Clube Estrela e Vigorosa Sport, onde a estagiária acompanhou cerca de 40 atletas, distribuídos por duas turmas: a turma 1, com atletas dos 4 aos 10 anos, e a turma 2, com atletas dos 10 aos 17 anos de idade.

Se este foi o primeiro ano em que a Associação Juvenil Gzero acolheu um estagiário, importará talvez ainda mais realçar que nunca antes se realizou em nenhuma instituição pública ou privada do ensino superior em Portugal um estágio curricular na modalidade Wushu e suas vertentes.

Os principais objetivos que a Associação Juvenil Gzero Wushu pretende fomentar com o treino desta modalidade desde a sua fundação e início de atividade em 2008 são: **i)** a prática desportiva em contexto recreativo e competitivo, focada em 3 componentes: física, psicológica e social; **ii)** a formação ética e moral das crianças e jovens inseridos na associação, envolvendo os atletas na tomada de decisões para que estes se venham a tornar adultos responsáveis, íntegros, autónomos e capazes de fazer escolhas conscientes; **iii)** a aquisição de hábitos desportivos saudáveis para a vida.

O estágio teve início no dia 10 de Setembro de 2013 e terminou a 21 de Junho de 2014.

A estagiária propõe-se assim a relatar a experiência adquirida ao longo desta época desportiva como treinadora adjunta nestas duas turmas, destacando a importância do trabalho desenvolvido, das atividades sugeridas e implementadas, da evolução técnica dos atletas e, numa última fase, elaborar uma reflexão acerca da

importância dos conhecimentos e experiências adquiridos ao longo deste percurso, bem como o contributo dado à associação que a acolheu.

2. Avaliação do contexto

2.1. Análise da atividade

2.1.1. Conceitos e conteúdos

As atividades desenvolvidas durante este estágio foram de natureza desportiva/técnica e administrativa, indo muito além do acompanhamento e colaboração com o treinador principal durante as sessões de treino e competições.

De natureza técnica, isto é, como membro da equipa técnica da Associação Juvenil Gzero Wushu, a estagiária desempenhou as seguintes funções: **i)** assistência ao treinador principal durante as sessões de treino dos atletas de competição e de recreação que integram as 2 turmas de formação durante toda a época; **ii)** planeamento e coordenação de sessões de treino em regime de substituição do treinador principal; **iii)** desempenho da função de chefe de equipa em 2 competições; **iv)** realização da comunicação com os encarregados de educação, sempre que o treinador o solicitava; **v)** acompanhamento do treinador principal como treinadora adjunta em competições, prestando apoio aos atletas da equipa de competição antes, durante e após as suas provas; **vi)** análise dos vídeos das performances dos atletas da equipa de competição e dos vídeos gravados durante os treinos e simulações de competição; **vii)** acompanhamento do treinador principal como treinadora adjunta na dinamização da aula de Wushu ministrada a propósito do Dia Desportivo da Escola Básica de Fânzeres; **viii)** planificação e coordenação, por indicação do treinador principal, da aula de Wushu inserida nas Férias Desportivas da Páscoa do Clube Estrela Vigorosa Sport; **ix)** ensino de 6 coreografias (*Taolu*) aos atletas da equipa de competição; **x)** colaboração com o treinador principal na preparação do ginásio e montagem de circuitos de preparação física e psicomotricidade antes dos treinos, bem como arrumação de todo o material no final destes.

A época desportiva foi planificada e periodizada segundo o modelo ATR¹, tendo em conta a divisão em dois macrociclos: Setembro-Dezembro e Janeiro-Julho. Contudo, a intervenção na periodização não constituía uma das funções a desempenhar pela estagiária, pelo que não houve acesso a estes dados.

De natureza administrativa, importará referir as seguintes funções desempenhadas: **i)** elaboração de duas fichas de objetivos pessoais para os dois macrociclos em que foi dividida a época, bem como aplicação e análise das respostas dos atletas; **ii)** catalogação das técnicas, com o objetivo de se uniformizar os nomes de cada gesto técnico de acordo com o seu nome em chinês dentro da associação, através da elaboração de tabelas com os movimentos e os seus nomes em legenda, afixadas no placard do ginásio; **iii)** realização do registo dos atletas de competição em 3 provas; pesquisa e sugestão ao treinador principal de torneios; **iv)** elaboração e envio de propostas de patrocínio para entidades públicas e privadas em nome da Associação Juvenil Gzero Wushu; **v)** realização de encomendas de material para os atletas, contactando diretamente fornecedores na China em nome da Associação Juvenil Gzero Wushu; **vi)** realização de dois inventários de todo o material existente no ginásio, um no início e o outro no final da época desportiva.

O desempenho de todas estas funções com sucesso culminou na agregação formal da estagiária à equipa técnica em Janeiro, período em que as associações e clubes renovam a sua inscrição na Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas.

Esta agregação foi facilitada pelo facto da estagiária já possuir desde 2010 Título Profissional de Treinadora de Wushu/Kung-Fu nível 1, atribuído pela federação e Instituto Português do Desporto e Juventude.

¹modelo ATR, isto é, acumulação-transição-realização, é um modelo de periodização também denominado por modelo por blocos, que permite aos atletas a manutenção de múltiplos picos de forma com níveis elevados de rendimento (Medeiros, 2014).

2.1.2. Metodologias e estratégias

Foram várias as metodologias utilizadas no decorrer do estágio, com vista à otimização do rendimento dos atletas. Poderemos dividi-las em 3 grupos: técnicas, físicas e psicológicas.

Começando pelas de natureza técnica e física, cada sessão de treino dividia-se naturalmente em 3 fases: fase inicial, fase fundamental e fase final.

A fase inicial da sessão de treino começava com o aquecimento, que envolvia exercícios de mobilização geral articular realizados no sentido céfalo-caudal, alongamentos iniciais para membros superiores e inferiores e corrida no interior ou exterior do pavilhão. Passando-se depois para os exercícios de flexibilidade, estática e/ou dinâmica, aplicados aos membros superiores e inferiores e, posteriormente, para a preparação física, orientada para o trabalho de força – isométrica e de resistência na turma 1 e isométrica, de resistência e explosiva na turma 2 – velocidade, resistência aeróbia, coordenação motora e equilíbrio.

As capacidades motoras condicionais e coordenativas tinham de ser trabalhadas em ambas as turmas de forma muito lúdica, principalmente na turma 1. Recorreu-se com frequência ao treino das habilidades motoras para o treino destas capacidades (exemplos: executar apoio facial invertido, equilibrar-se num *bosu*, etc.).

Durante o treino da flexibilidade estática recorreu-se inúmeras vezes ao método PNF – facilitação propriocetiva neuromuscular.

Era necessário ter ainda em atenção as especificidades da população-alvo. Tal como foi mencionado no relatório da primeira sessão das turmas 1 e 2 (ver relatórios das sessões de treino nos Anexos em CD), tanto a turma 1 como a turma 2 eram constituídas por crianças a atravessar diversos períodos sensíveis do desenvolvimento motor, nomeadamente os 3 saltos pré-pubertários que se dão aos 4, 7 e 9 anos, o período de *take-off* e o pico de velocidade de crescimento.

Coube ao treinador principal explorar os períodos sensíveis do desenvolvimento motor, isto é, os momentos ótimos para o desenvolvimento de cada capacidade motora, tendo em conta a idade. Assim sendo, o trabalho realizado

com a turma 1 era essencialmente ao nível da psicomotricidade. Na turma 2 este trabalho esteve também presente, recorrendo-se mais às valências acrobáticas da Ginástica e ao *Parkour*, fazendo convergir aos poucos este trabalho para o campo do Wushu, uma vez que o treinador principal pretende evitar a especialização precoce, tentando retardá-la ao máximo até o atleta subir ao escalão Sénior. Por esta razão, muito poucos atletas da turma 2 treinavam exclusivamente coreografias ou combate.

Na fase fundamental trabalhavam-se especificamente as coreografias (*Taolu*) e o combate (*Sanda* e *Qingda*).

Nesta fase, os atletas de *Qingda* ou *Sanda* treinavam técnicas de combate que envolviam golpes de pernas, braços ou projeções, em pares utilizando plastrons (como por exemplo *paos* e outros equipamentos de proteção), em sombra, no saco de boxe ou em situação de combate.

O desenvolvimento das técnicas de pernas era conseguido através do treino de pontapés circulares, frontais, laterais e em salto, 2 a 2 ou em situação de combate.

O trabalho de braços centrava-se no treino de socos rectos, laterais ou ganchos, 2 a 2, em sombra, no saco ou na *powerball*, e também em situação de combate.

O trabalho de projeções tinha obrigatoriamente de ser realizado 2 a 2 com o recurso a colchões de queda para o treino, bem como em combate.

Por sua vez, os atletas de *Taolu* (coreografias) trabalhavam nesta fase 4 componentes técnicas: *Buxing*, *Bufa* e *Shoufa*, *Jibengong* e *Nandu*.

O trabalho de *Buxing* (em inglês, *stances*) consiste no treino das posições estáticas dos membros inferiores que estão na base das *Taolu*. Ao longo da época treinaram-se as seguintes posições: *Mabu*, *Gongbu*, *Xubu*, *Dingbu*, *Xiebu*, *Gaibiu*, *Dulibu*, *Panmabu*, *Zuopan*, *Pubu*, *Qilongbu*, *Diebue* e *Chabu*.

O trabalho de *Bufa* consiste no treino das transições entre duas ou mais posições base, originando sequências de posições encadeadas (em inglês, *foot work*). O trabalho de *Shoufa* é o treino das técnicas de defesa e ataque executadas com as mãos, nomeadamente: *quan* (soco/punho), *zhang* (palma), *huzhao* (garra de tigre), entre outras.

O trabalho de *Jibengong* consiste no treino de gestos técnicos ou sequências de gestos técnicos, que envolvem movimentos mais ou menos complexos realizados ao nível dos membros superiores e inferiores. Tem como objetivo a preparação e a predisposição dos atletas para o treino do *Nandu*, constituindo um método pedagógico de preparação para ensino de exercícios de dificuldade e do treino de *Taolu*, que permite preservar a integridade do atleta, evitando a incidência de lesões. Neste campo, os exercícios mais frequentemente utilizados foram os seguintes: *Zhengtitui*, *Xietitui*, *Cetitui*, *Waibaitui*, *Lihetui*, *Titantui* e *Zhangtantui*.

Por fim, *Nandu* significa literalmente “exercícios de dificuldade”, e consiste no treino dos elementos de dificuldade do *Taolu*. Estes elementos poderão ser: exercícios de equilíbrio (ex. *Koutui Pingheng*), exercícios de flexibilidade (*Diesucha*) ou saltos (ex. *Tengkongfeijiao*).

Os elementos de *Nandu* mais treinados durante a época foram os seguintes: *Tengkong Waibaitui*, *Xuanfengjiao*, *Tengkongfeijiao*, *Tengkong Bailian*, *Cekongfan* e *Dandi Houkongfan*.

Tanto o treino de *Jibengong* como de *Nandu* era realizado na área vermelha de ginástica rítmica formada por 4 faixas juntas, que a associação adquiriu. Este tipo de equipamento é essencial para que se possam aplicar com sucesso estas duas metodologias de treino, uma vez que no *Nandu* existem inúmeros elementos que, uma vez realizados em pisos sem capacidade de absorção das forças de impacto, provocam uma grande tensão nas articulações.

Contudo, no início da época a associação ainda não dispunha de todo este equipamento. O equipamento completo só veio a ser adquirido no final do mês de Abril.

A fase final era geralmente constituída por alongamentos para membros superiores e inferiores, e/ou exercícios de relaxamento. Por vezes, quando a preparação física não era trabalhada na fase inicial da sessão de treino, passava para o final do treino, inserindo-se nesta fase.

Passando para as metodologias de natureza psicológica, por iniciativa própria foi elaborada uma ficha de objetivos pessoais para cada macrociclo (ver Anexos 1 e 2).

Esta ficha tinha como objetivo caracterizar individualmente o atleta (nome, data de nascimento, peso, altura), fornecer informações à equipa técnica relativamente a que atletas gostariam de participar em competições e em que vertentes, bem como levar o atleta a definir objetivos pessoais para cada macrociclo, avaliando-se posteriormente a concretização desses objetivos.

Para além desta iniciativa, foram também postas em prática três estratégias de avaliação e controlo pré-competitivo: demonstrações, simulações de competições e competições de preparação.

Durante a época foram realizadas três demonstrações com vários atletas da turma 1 e 2, incluindo também atletas de recreação.

Na semana que antecedia cada competição, realizaram-se simulações em todos os treinos, com o objetivo de aproximar o máximo possível os atletas de uma situação de performance competitiva. Nessas simulações, os atletas executavam as suas coreografias de competição do início ao fim em frente a toda a turma.

Relativamente às competições de preparação, a participação no Torneio Nacional de Kung-Fu APW constitui um exemplo disso mesmo, bem como o Torneio XL Kung-Fu.

2.1.3. Fundamentação científica

De acordo com Bangjun e Alpanseque (2007), o Wushu só começou a ser divulgado como um desporto de competição a nível internacional na década de 1980, altura em que havia muito pouca informação sobre o desenvolvimento desta modalidade e a metodologia de treino estava muito limitada fora da China.

Antes deste período, a essência do Wushu residia na habilidade de combate (Qingjie, 2009).

Nos anos 1990 assistiu-se a um movimento de emigração de treinadores chineses para o ocidente, que tinham sido a primeira geração de atletas de competição desta modalidade na China, o que permitiu ao Wushu começar ganhar popularidade a nível mundial (Banjung & Alpanseque, 2007).

É curioso verificar-se que ainda hoje os países que receberam treinadores chineses durante esse período são os que apresentam maior nível técnico neste desporto.

Infelizmente, este fenómeno de emigração não se refletiu de forma muito significativa em Portugal, pelo que ainda hoje esta modalidade, apesar de tutelada por uma federação com estatuto de utilidade pública desportiva, não se encontra muito divulgada.

Durante muitos anos, as metodologias de treino do Wushu em Portugal mantiveram uma componente empírica muito grande, muito devido à dificuldade em se obter conhecimento, sendo os treinadores ex-atletas.

Hoje em dia, com os avanços tecnológicos e a globalização, a obtenção de conhecimentos científicos nesta modalidade tornou-se mais acessível. Ainda assim, a língua é uma grande barreira ao seu desenvolvimento.

Bangjun e Alpanseque (2007) são dois dos vários autores que se dedicaram ao estudo da metodologia de treino do Wushu. Estes dois autores referem-se ao *Jibengong* como um método importantíssimo de treino para o desenvolvimento das habilidades técnicas neste desporto.

No mesmo sentido, Hu (2000) aponta também o treino das bases – *Jibengong* – como o caminho a percorrer para os atletas alcançarem o sucesso e uma carreira desportiva o mais longa possível, sendo este um importantíssimo método usado no treino de crianças e jovens.

Uma vez que “a aprendizagem das habilidades-base é um processo de compromisso a longo prazo” (Bangjun & Alpanseque, 2007, p.18), os atletas iniciantes devem tentar compreender os requisitos de cada movimento, trabalhando ao mesmo tempo atributos físicos como a força, flexibilidade, equilíbrio, agilidade e coordenação.

Os mesmos autores (2012) indicam que a chave para o sucesso nesta modalidade é o treino da técnica de forma correta e limpa, antes de se passar para o treino da velocidade e potência, conselho que não foi esquecido durante este estágio.

Guangxi (2012) é outro autor que se dedicou a esta temática. Este autor refere que deverá ser dada especial atenção aos exercícios que envolvem as zonas das virilhas, cotovelos, ombros e joelhos.

Bangjun e Alpanseque (2007) referem-se especificamente à flexibilidade, aconselhando o treino desta capacidade de forma estática passiva, estática ativa, dinâmica e balística. Mencionam ainda a utilidade do método PNF, utilizado também durante este estágio.

Relativamente ao treino dos saltos, estes autores elaboram na mesma obra considerações acerca da importância do treino de pliometria, nomeadamente através da execução de saltos em altura, saltos em comprimento e saltos com rotação.

Guangxi (2012) alerta ainda para a importância da fase de retorno à calma no final das sessões de treino.

2.2. Análise do envolvimento

2.2.1. Região e envolvimento

A sede da Associação Juvenil Gzero Wushu situa-se na Rua Oscar da Silva, na freguesia de Paranhos, Concelho de Porto.

Os treinos dos atletas desta associação decorrem no ginásio de ginástica artística do Clube Estrela e Vigorosa Sport, que se situa na mesma freguesia, na Rua Estrela e Vigorosa Sport.

Em termos demográficos, tendo em conta os censos de 2011, Paranhos é a maior freguesia do Concelho do Porto e a quinta maior freguesia do país.

Segundo os registos desta freguesia, a existência de Paranhos chega a anteceder a fundação do Condado Portucalense. Nesse período, Paranhos era habitada por mouros que viveram nesta região até ao século X, tendo a denominação *Paramio*.

Esta terra foi crescendo posteriormente em torno da sua igreja, que foi edificada por lavradores abastados no século X. À sua volta foram lentamente nascendo casais e quintas.

Em 1835 surge a primeira Junta de Freguesia de Paranhos.

Dois anos mais tarde, em 1837, a freguesia de Paranhos foi integrada na cidade do Porto. Até esta data fazia parte da antiga Terra da Maia.

Atualmente com uma área territorial de 6,67Km² e 44.298 habitantes de acordo com os censos do mesmo ano, Paranhos é a freguesia mais populosa do Concelho do Porto, contributo provavelmente do Pólo Universitário da Asprela e dos dois hospitais de referência da região: o Hospital de São João e o IPO.

De acordo com a lista de associações e clubes federados que podemos consultar no site da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas, organismo que tutela a modalidade em Portugal, no ano 2013 o distrito do Porto foi dos distritos que registou mais clubes e associações de artes marciais chinesas federados, contanto com cinco associações.

Mais acima, nos distritos de Braga e Viana do Castelo existem duas associações federadas em cada, enquanto que imediatamente abaixo, no distrito de Aveiro, existem quatro.



Imagem 1 – Brasão da Cidade do Porto



Imagem 2 – Brasão da freguesia de Paranhos

2.2.2. Associação Juvenil Gzero wushu

A Associação Juvenil Gzero Wushu, com sede na Rua Oscar da Silva, nº169 3ºdt., Porto, foi fundada no ano 2008, iniciando no mesmo ano a sua atividade no Clube Estrela Vigorosa Sport.

Esta associação, inserida na Secção de Atividades de Ginásio do Estrela Vigorosa Sport, foi fundada pelo treinador Pedro Magalhães e é atualmente presidida por Helena Rangel.

A direção técnica está a cargo do treinador Pedro Magalhães, único treinador da associação, detentor de Título Profissional de Treinador Desportivo nível 2, em 2 vertentes: *Wushu/Kung-Fu* e *Sanda*. Pedro Magalhães possui o bacharelato em Treino Desportivo de Alto Rendimento pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior e exerce a atividade de treinador profissional federado desde 1998.

A Associação Juvenil Gzero Wushu está desde o ano da sua fundação federada na Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas, tendo participado ininterruptamente em todos os Campeonatos Nacionais de Wushu moderno desde o ano em que se federou.

O nome Associação Juvenil Gzero Wushu é já reconhecido em Portugal pela sua tradição na vertente de Wushu moderno. Esta associação tem apresentado, ano após ano desde a sua primeira participação nos Campeonatos Nacionais de Wushu moderno em 2010, as melhores prestações individuais de Portugal nesta vertente, sendo também popular por ser a única associação no país a treinar *Nandu* – elementos de dificuldade do Wushu – de forma sistematizada.

Contudo, apesar da grande qualidade técnica dos atletas da Associação Juvenil Gzero Wushu para o padrão português, esta associação nunca antes tinha conseguido alcançar o 1º lugar por equipas em Campeonatos Nacionais de Wushu moderno. Este ano foi a primeira vez que esta equipa se conseguiu qualificar no lugar mais alto do pódio por equipas desta vertente, para grande felicidade de todos os atletas e sensação de objetivo finalmente alcançado do treinador principal. Este foi o maior feito de todos os tempos para esta associação.

Apesar do foco da Gzero ser o Wushu moderno, o Wushu tradicional (vulgo *Kung-Fu*) e o *Sanda* são também vertentes praticadas pelos seus atletas.

Esta associação participa regularmente nos Campeonatos Nacionais de *Sanda* e *Qingda*, com equipas constituídas por 1 a 3 elementos, obtendo alguns lugares de pódio, mas nunca tendo conseguido qualificar-se entre as 3 melhores equipas de Portugal nesta modalidade.

Este ano o panorama foi diferente para melhor. O crescimento da “família Gzero” permitiu a participação no Campeonato Nacional de *Sanda* e *Qingda* com uma equipa de Esperanças e Séniores constituída por 8 atletas. Esta equipa alcançou o 3º lugar por equipas empatada com uma associação do Minho, passando posteriormente para o 4º lugar pela regra do desempate, uma vez que possuía mais 1 atleta do que a equipa do Minho.

Relativamente ao Wushu tradicional, a associação contabiliza no total apenas 2 participações em Campeonatos Nacionais desta vertente: no ano 2010 e este ano. A participação deste ano foi uma participação muito desejada, particularmente pelos atletas mais jovens, a grande maioria deles a iniciar o seu primeiro ano de competição.

A equipa de competição dos escalões Esperanças e Séniores este ano cresceu e superou os resultados e objetivos alcançados nos anos anteriores. Também o número de atletas que praticam por recreação e lazer aumentou.

Aproveitando o fato de esta época o treinador principal Pedro Magalhães ter a colaboração da estagiária, foi possível aumentar as turmas, permitindo a inscrição de mais atletas no início da época. A associação aceitou novas inscrições até Novembro, sendo que a partir dessa data as inscrições encerraram, de modo a que o aumento das turmas não prejudicasse a qualidade do treino.

Uma vez que é em Janeiro de cada ano que as associações e clubes renovam a sua filiação na federação, nessa altura o treinador Pedro Magalhães vinculou formalmente a estagiária à equipa técnica da Associação Juvenil Gzero, registando-a na federação como treinadora adjunta desta associação. Este vínculo formal constituiu um factor de motivação quer para a estagiária, quer para toda a equipa.

Mas, da mesma forma que é possível analisarmos os progressos que culminaram em resultados desportivos de destaque, devemos ter em conta que o aumento do número de atletas e a superação dos resultados alcançados nos anos anteriores não se deveu exclusivamente à expansão da equipa técnica.

Desde o início da época que começou a ser feito, por parte do treinador principal, um grande investimento em material de treino. Foi adquirido material de combate, material de treino de psicomotricidade, material de treino de velocidade, força e agilidade e material de treino de Wushu moderno e tradicional. O investimento realizado poderá ser constatado através da comparação dos dois inventários realizados pela estagiária no início e no final da época desportiva (ver Anexos 3 e 4).

Para isso, foi indispensável o apoio de entidades públicas e privadas, para onde foram enviadas diversas propostas de patrocínio.



Imagem 3 – Logótipo da Associação Juvenil Gzero Wushu

2.2.3. Local de atividade

Os treinos da Associação Juvenil Gzero Wushu decorrem dentro do ginásio de ginástica artística do Clube Estrela e Vigorosa Sport.

Este pavilhão é partilhado com as classes de ginástica acrobática e playgym, cujos treinos decorrem em dias desencontrados aos do Wushu.



Imagem 4 – Ginásio de ginástica artística do Clube Estrela Vigorosa Sport

São também usados os espaços circundantes ao ginásio, inseridos dentro das instalações do clube.



Imagem 5 – Brasão do Clube Estrela Vigorosa Sport

2.2.4. Outras organizações envolvidas

A Associação Juvenil Gzero Wushu está filiada na Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas (FPAMC) desde 2008, estando todos os seus atletas nela federados.

Esta, por sua vez, é membro da Federação Europeia de Wushu (EWUF), assim como da Federação Internacional de Wushu (IWUF).



Imagem 6 – Logótipo da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas

2.2.5. Recursos disponibilizados e adquiridos

O ginásio de ginástica artística onde decorrem os treinos de Wushu tem as dimensões 12x28m. Os atletas da Associação Juvenil Gzero Wushu têm ainda à sua disposição um posto médico, 9 balneários, secretaria e todo o espaço circundante às instalações inserido no terreno do clube.

Para além do material e equipamento que o ginásio já disponibilizava nas épocas anteriores, o treinador principal fez desde o início da época um investimento gradual em material de treino, o que permitiu a aquisição diversos equipamentos fundamentais ao treino desta modalidade.

2.3. Análise dos praticantes

2.3.1. Caracterização geral dos praticantes

A turma 1 era constituída por crianças com idades entre os 4 e os 10 anos - escalão Esperanças. No início da época desportiva, esta turma de formação, exclusivamente de prática recreativa, tinha 16 alunos inscritos, sendo que até ao final da época inscreveram-se mais 3 crianças.

Esta turma incluía um grupo de 3 crianças a quem era necessário prestar uma atenção especial, nomeadamente o Henrique, com paralisia cerebral, e o Flávio e o Rodrigo, ambos hiperativos.

Por sua vez, a turma 2 já contemplava os atletas de formação do escalão Esperanças com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, cujo treino tinha

como objetivo a prática recreativa, pré-competitiva e competitiva. Segundo o levantamento realizado pela estagiária no início da época junto da secretaria do clube, esta turma era composta por 15 atletas, terminando a época desportiva com 17 atletas.

Apesar dos intervalos instituídos pelo treinador principal formarem um fosso etário algo significativo entre os atletas, estes não foram encarados pela estagiária como uma desvantagem, mas antes como uma vantagem, levando-a a explorar e desenvolver um leque mais diversificado de estratégias e competências para lidar com estas crianças e jovens, num ambiente lúdico mas proveitoso, respeitando-se os períodos sensíveis do desenvolvimento motor e o seu desenvolvimento cognitivo.

A associação tinha ainda uma turma de atletas Sêniores de competição e recreação – turma 3 – com quem a estagiária também cooperou por iniciativa própria, uma vez que esse não constituía um dos objetivos do estágio.

A equipa técnica era unicamente constituída pelo treinador principal Pedro Magalhães e a estagiária, que mais tarde integrou formalmente o staff em Janeiro, período do ano em que as associações e clubes renovam a sua inscrição na federação.

2.3.2. Cuidados e necessidades específicas da população-alvo

O fato de existirem crianças na turma 1 com necessidades especiais – paralisia cerebral e perturbação de hiperatividade e défice de atenção – tornou esta experiência ainda mais rica, tendo em conta que o treinador principal solicitou aos pais destas crianças no início da época que estas frequentassem os treinos sem medicação, situação que obteve o consentimento e o apoio dos seus médicos.

Durante o treino, tinha-se em conta que a criança com paralisia cerebral necessitava de maior atenção por parte dos treinadores, prestando-se com maior frequência ajuda a esta na realização dos exercícios em que sentia mais dificuldade.

Às duas crianças hiperativas da turma 1 era também prestado um apoio mais intensivo, nomeadamente um maior reforço nas chamadas à atenção e feedbacks

de instrução, recorrendo-se ainda ao treino de exercícios para desenvolvimento da concentração, visto que estas se desconcentravam com muito maior facilidade que as restantes. Para além disso, como estas eram crianças que tinham de estar em constante movimento, privilegiavam-se exercícios o mais dinâmicos possível para o treino das capacidades com mais enfoque em cada sessão de treino (ex. recurso a circuitos de *Parkour*).

De uma forma geral, tendo em conta mais concretamente a turma 1, as sessões de treino tinham uma componente lúdico-didática muito demarcada, uma vez que as crianças que a que se destinavam possuíam ainda uma janela de atenção reduzida. Como tal, as sessões de treino eram de apenas 60 minutos, uma vez que o aumento da carga horária não seria proporcional a um aumento de rendimento neste segmento etário.

Em ambas as turmas acabava-se por lidar com crianças que se encontravam a atravessar os 3 saltos pré-pubertários que se dão nomeadamente aos 4, 7 e 9 anos de idade, tornando-se importantíssimo iniciar o desenvolvimento da motricidade de uma forma global nesta faixa, evitando qualquer especialização. Tentou-se ainda explorar os períodos sensíveis específicos do desenvolvimento motor para trabalhar mais as capacidades em desenvolvimento (ex. enfoque no treino da flexibilidade entre os 6 e os 10 anos).

Sensibilidade, paciência e tolerância eram os principais requisitos necessários para trabalhar com estas crianças.

2.3.3. Estudos sobre programas de intervenção com a população-alvo

Esta é a primeira vez que se realiza um estágio curricular nesta modalidade desportiva no nosso país. Assim, esta é uma experiência pioneira em Portugal.

2.3.4. Recrutamento da população-alvo

Sendo o Estrela Vigorosa Sport um clube que contabiliza 90 anos de existência, esta instituição é um importante e tradicional núcleo multi-desportivo da cidade do Porto, servindo um público-alvo que se encontra já fidelizado.

O clube proporciona uma prática desportiva diversificada, desde as camadas mais jovens até à terceira idade.

O recrutamento da população-alvo está a cargo do clube e da Associação Juvenil Gzero, sendo realizado através de publicidade dentro do clube e nas redes sociais.

Durante a época a associação dinamizou também várias demonstrações, com o intuito também de divulgação e captação de atletas para a modalidade.

Em termos internos, a captação de talentos era realizada ao nível das 2 turmas de formação. Contudo, a ideologia base do treinador principal passava por se evitar ao máximo o fenómeno de especialização precoce, pelo que se pretendia nestas 2 turmas desenvolver a motricidade geral, sem perder de vista potenciais talentos, que alcançariam a especialização na chegada ao escalão Sénior.

2.3.5. Formas de avaliação da população-alvo

As formas de avaliação da população-alvo a que a equipa técnica recorreu envolveram: **i)** a observação direta em contexto de treino, cujas conclusões se encontram registadas nos relatórios dos treinos (ver Anexos em CD); **ii)** a observação direta em contexto de competição e demonstração (ver Anexos em CD); **iii)** a análise dos vídeos ou fotografias captadas durante os treinos de ambas as turmas; **iv)** a análise dos vídeos gravados nas competições em que o escalão Esperanças participou; **v)** a realização de simulações de competição durante os treinos nas semanas anteriores às competições; **vi)** a aplicação e posterior análise das fichas de objetivos pessoais desenvolvidas pela estagiária para os dois macrociclos em que a época foi dividida, Setembro-Dezembro e Janeiro-Julho.

Na elaboração do calendário competitivo no início da época pela equipa técnica, foram incluídas provas que tinham puramente como objetivo a iniciação à competição de atletas inexperientes, servindo assim como preparação para competições de relevância superior.

3. Definição de objetivos

3.1. Objetivos da intervenção profissional

No início da época, a estagiária definiu vários objetivos a alcançar com a realização deste estágio.

O primeiro passava pela integração na equipa técnica da associação, permitindo-lhe passar para o terreno os conteúdos teorizados durante o primeiro ano de mestrado, aliados aos conhecimentos adquiridos ao longo dos 14 anos de experiência como atleta de competição. Este objetivo foi largamente superado com a integração formal na equipa técnica em Janeiro, altura em que o treinador registou a estagiária como treinadora adjunta da associação na federação.

O segundo objetivo consistia no exercício de funções como treinadora adjunta em competições. Este objetivo acabou por ser alcançado e até superado, com a nomeação da estagiária, pelo treinador principal, para desempenhar a função de chefe de equipa no World All Styles Championship e no Torneio Nacional de Kung-Fu da APW, e chefe de equipa em regime de substituição do treinador principal no Campeonato Nacional de Wushu Tradicional.

O terceiro objetivo consistia na criação e manutenção de uma relação de empatia e confiança com todos os elementos da associação, e em particular com os atletas das turmas 1 e 2, bem como o fomento da coesão grupal e espírito de equipa entre os atletas das 3 turmas da associação, o que iria facilitar o desempenho da função de treinadora adjunta-estagiária.

3.2. Objetivos a atingir com a população-alvo

Os objetivos definidos pelo treinador principal para a época desportiva 2013-2014, foram os seguintes:

- Desenvolvimento físico, através do treino das capacidades coordenativas, condicionais e habilidades motoras;
- Desenvolvimento técnico, através do treino dos gestos técnicos e habilidades específicas da modalidade, nas suas vertentes de coreografia (*Taolu*) e combate (*Sanda* ou *Qingda*);
- Desenvolvimento psicológico, com a consciencialização e controlo das emoções, desenvolvimento da auto-estima, auto-imagem e sentimento de dignidade;
- Desenvolvimento social, através das partilha de vivências em contexto recreativo e competitivo;
- Desenvolvimento moral, para que se venham a tornar adultos íntegros, com *fair play*, responsáveis, autónomos e com a capacidade de realizar escolhas conscientes;
- Desenvolvimento de hábitos desportivos para a vida;

4. Resultados dos conteúdos e estratégias de intervenção profissional

4.1. Formação realizada pelo estagiário

Durante a época foram realizadas várias tentativas por parte da estagiária para adquirir formação contínua.

Tentou-se em Janeiro efetuar inscrição numa ação de formação sobre treino funcional com aparelhos de ginástica artística que teve lugar no Complexo de Ginástica da Maia. Contudo, quando a estagiária se tentou inscrever nesta formação, a organização comunicou que tal não seria possível em virtude de as inscrições já terem atingido o limite máximo de formandos. A supervisora Doutora Claudia Pinheiro entrou posteriormente em contato com a organização, sendo-lhe

transmitida a informação de que iria ser realizada uma segunda edição desta formação. Ainda assim, até ao final deste estágio, tal não se verificou.

Em Maio foi efetuada também inscrição numa ação de formação organizada pelo Conselho de Arbitragem da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas, cujo objetivo era a formação de juizes do painel qualidade de movimento. Contudo, esta iniciativa acabou por ser cancelada, por não se ter atingido um número mínimo inscrições.

Ainda em Maio a formanda participou no Congresso de Liderança no Desporto, que teve lugar na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (ver certificado de participação em Anexos do CD).

4.2. Calendarização

Na primeira reunião com o treinador principal em meados de Agosto, ficou definido que a estagiária iria desempenhar a função de treinadora adjunta nas 2 turmas de Esperanças. Definiu-se ainda a data de início do estágio, o horário de trabalho, as tarefas inerentes à função e os objetivos gerais e específicos para época desportiva. O treinador principal esclareceu ainda a estagiária de que esta não iria ter intervenção na periodização das sessões de treino.

A calendarização da época desportiva foi realizada em conjunto pelo treinador principal e pela estagiária, que contribuiu com a sugestão de vários torneios e outras iniciativas.

4.3. Contactos desenvolvidos pelo estagiário

No início do estágio foi mantido contacto regular com o primeiro supervisor via e-mail. No momento em que este deixou de poder continuar a orientar o estágio, foi efetuado contacto com a atual supervisora, que se manteve também regular até ao final da época via e-mail. Foram também realizadas duas reuniões presenciais com a supervisora, que decorreram nos dias 26 de Março e 22 de Abril.

Relativamente ao contacto com o treinador principal, este foi praticamente diário até ao final da época.

5. Processo de avaliação e controlo

5.1. Avaliação do cumprimento de objetivos

A integração da estagiária em ambas as turmas de formação foi realizada de forma bastante natural e quase automática, tendo-se obtido aceitação por parte de todos os atletas.

Os próprios atletas de competição foram realizando ao longo do ano avaliações conjuntas relativas ao cumprimento dos objetivos definidos para a época desportiva. Os bons resultados alcançados pela equipa e a sensação de coesão grupal e união que se foi formando competição após competição, contribuíram de forma significativa para o aumento da empatia e confiança da equipa na estagiária.

A nível de resultados individuais, os principais objetivos definidos foram os seguintes:

- Ensinar aos atletas de ambas as turmas coreografias (*Taolu*), e especificamente coreografias competitivas aos atletas da turma 2 que manifestassem interesse em competir, tanto em mãos-nuas como em armas, uma vez que só os 2 atletas de competição Esperanças sabiam coreografias (2 coreografias básicas de mãos-nuas cada um);
- Iniciar à competição os atletas da turma 2 que manifestassem interesse em competir;
- Lutar por lugares de pódio individuais nas competições em que a equipa participasse.

Por sua vez, os principais objetivos específicos definidos a nível de resultados coletivos foram os seguintes:

- Formar uma equipa de competição do escalão de Esperanças consistente, talentosa e com margem de progressão, uma vez que esta era composta apenas por 2 atletas nas épocas anteriores;
- Alcançar o 1º lugar por equipas e conseqüentemente a taça de 1º lugar e o título de equipa campeã nacional no Campeonato Nacional de Wushu moderno;
- Alcançar o *prize money* no valor de 1000 dólares em disputa no World All Styles Championship para a equipa que apresentasse a melhor demonstração coletiva.

Apesar do Wushu ser um desporto individual, o mais importante era a equipa. Não obstante, para grande satisfação da equipa técnica e dos atletas Esperanças, todos os objetivos definidos foram alcançados.

Com a convivência advinda dos treinos e competições, formaram-se também laços de união e respeito entre os atletas e a equipa técnica, importantes para a gestão e continuidade do projecto no futuro.

5.2. Avaliação da actividade e do programa

A realização deste estágio superou de longe as expectativas iniciais da estagiária.

Face a uma análise retrospectiva deste estágio, parece legítimo concluir que a associação experienciou durante esta época o seu melhor ano em termos de evolução de atletas, tanto os de recreação como os de competição, resultados desportivos alcançados e coesão que se sente dentro da equipa.

Foram atingidas importantes metas durante esta época, e a Gzero, reconhecida a nível nacional como a associação mais forte no Wushu moderno, começou a impor-se este ano também no Wushu tradicional, com a apresentação de uma equipa consistente de Esperanças, para a qual a estagiária deu o seu contributo.

O sucesso desta época culminou no convite que o treinador principal fez à estagiária para integrar formalmente na próxima época a equipa técnica da associação como treinadora adjunta do escalão Esperanças, auferindo um rendimento mensal.

5.3. Avaliação intermédia do estágio

A realização deste estágio constituiu uma oportunidade única para se colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do mestrado, aliados aos conhecimentos que advêm de 14 anos de prática desta modalidade.

Realizando-se uma análise retrospectiva, esta experiência superou de longe as expectativas iniciais da estagiária para toda a época.

6. Conclusões e recomendações

O desempenho da função de treinadora com intervenção no processo de treino e a integração formal numa equipa técnica constitui o realizar de um objetivo há muito delineado pela estagiária que, tendo realizado formação de treinadora pela federação e IPDJ em 2010, nunca antes tinha tido oportunidade para exercer esta atividade.

O projeto desenvolvido durante esta época constituiu assim a concretização de um sonho, o de fazer parte de uma equipa de artes marciais chinesas constituída por pessoas íntegras e capazes de marcar a diferença no panorama desportivo nacional desta modalidade, tornando possível a realização de um trabalho de qualidade ao lado de um treinador principal que vive intensamente a modalidade.

Esta experiência permitiu a partilha de opiniões e ideologias que levaram à conclusão de que o Wushu, com todo o seu potencial artístico e desportivo, tem ainda um longo percurso a realizar no nosso país.

Este percurso tem vindo a ser prejudicado pela mentalidade de alguns dirigentes desportivos ao nível da tutela da modalidade que, com as suas faltas de

visão estratégica e paixão por este desporto, pouco têm feito do que está ao seu alcance para potenciar o desenvolvimento do Wushu em Portugal.

Só com a mudança de mentalidades e comportamentos será possível caminhar para a diminuição do fosso existente entre Portugal e os restantes países da Europa, onde este desporto está bastante mais desenvolvido e divulgado.

Importará ainda elaborar algumas considerações sobre a atual situação que a formação de treinadores está a ultrapassar no nosso país, em particular neste desporto.

Esta situação tem sido extremamente prejudicial para o desenvolvimento das artes marciais chinesas em Portugal, pois o IPDJ passou a responsabilidade da formação dos profissionais do treino desportivo para as federações, o que teria sido uma solução lógica se no seio da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas, entidade que tutela este desporto no território nacional, não se vivesse atualmente um ambiente de constante tensão e conflito interno.

Esta federação desde 2010 que não realiza cursos de treinadores de nível 2, requisito de formação imposto aos diretores técnicos para que possam nela filiar a sua associação ou clube.

Existem inúmeros diretores técnicos de associações e clubes de norte a sul do país que não conseguem federar as suas associações na federação, por não terem formação técnica de nível 2, o que é da responsabilidade da federação.

Na realidade, existem muito mais associações em Portugal que não fazem parte desta federação, do que as que nela estão filiadas.

A Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas acaba assim por estagnar a filiação de novas associações e clubes, tendo em conta o facto de quase todos os dirigentes desportivos que integram os corpos sociais desta federação serem diretores técnicos nas suas associações, anulando-se assim a concorrência que deveria naturalmente e de forma saudável existir nos campeonatos nacionais.

Esta situação constitui o principal factor que tem impedido o desenvolvimento das artes marciais chinesas em Portugal.

Como tal, seria importante que experiências como este estágio, extremamente enriquecedor e gratificante, pudessem contribuir para o processo formativo dos

treinadores, começando-se a encarar a vertente académica como uma via para a obtenção de formação por parte dos treinadores desportivos.

Referências

- Bangjun, J., Alpanseque, E. (2007). *Mastering Wushu*. Los Angeles: Empire Books
- Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas. (2012). Regulamento de provas desportivas. Consultado a 30 junho 2014, de <http://www.fpamc.com/images/stories/regulamentos/REGULAMENTO%20DE%20PROVAS%20DESSPORTIVAS.pdf>
- Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas. (2013). Entidades filiadas em 2013. Consultado a 30 junho 2014, de <http://www.fpamc.com/images/stories/direccao/Associacoes%202013.pdf>
- Guangxi, W. (2012). *Chinese Kung Fu*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Junta de Freguesia de Paranhos. A freguesia. Consultado a 29 junho 2014, de <http://www.ifparanhos-porto.pt/a-freguesia-historia>
- Martens, R., Christina, R., Harvey Jr., J., Sharkey, B. (1981). *Coaching Young Athletes*. England: Human Kinetics Publishers (Europe) Ltd.
- Medeiros, D. (2014). *Quantificação da carga de treino de um Mesociclo pré-competitivo de escalada* (tese de Mestrado). Consultado em <http://www.fmh.utl.pt/agon/cpfmh/docs/documentos/recursos/112/PCT%20-%20Trabalho%20Escalada%20-%20Duarte%20Medeiros.pdf>
- Qingjie, Z. (2009). *Chinese Kung-Fu (Wushu)*. Pequim: Foreign Languages Press.
- Wu, R. (2007). *Fundamentals of High Performance Wushu*. Raymond Wu

Anexos

1 – Ficha de objetivos pessoais para o período Setembro-Dezembro



Ficha de objetivos pessoais

Setembro - Dezembro

Nome: _____

Idade: _____ anos

Data de nascimento: ____/____/____

Peso: _____ kg

Altura: _____ m

Gostarias de participar em competições dentro deste período?

- Sim
 Não

Se sim, em que modalidade?

- Taolu
 Sanda

Se respondeste Taolu, em que estilo ou arma?

Que objetivos pessoais gostarias de atingir até ao final de Dezembro?

(ex.: aprender uma forma nova, conseguir fazer a roda sem mãos, perder peso, competir, etc.)

Obrigado pela tua colaboração!

Bons treinos!

2 – Ficha de objetivos pessoais para o período Janeiro-Julho



Ficha de objetivos pessoais

Janeiro - Julho

Nome: _____

Idade: _____ anos

Data de nascimento: ____/____/____

Peso: _____ kg

Altura: _____ m

Gostarias de participar em competições dentro deste período?

- Sim
 Não

Se sim, em que modalidade?

- Taolu
 Sanda

Se respondeste Taolu, em que estilo ou arma?

Que objetivos pessoais gostarias de atingir até ao final de Julho?

(ex.: aprender uma forma nova, conseguir fazer a roda sem mãos, perder peso, competir, etc.)

Dos objetivos que definiste no questionário anterior (Setembro-Dezembro), quais foram os que conseguiste atingir?

Obrigado pela tua colaboração!
Bons treinos!

3 – Inventário do material no início de época



Inventário de material no início da época

Material do ginásio pertencente ao Clube:

- 13 colchões verdes finos do tumbling
- 15 colchões verdes finos
- 1 colchão verde médio
- 2 colções verdes grandes
- 1 colchão de quedas
- 2 carpetes verdes antigas
- 10 espaldares
- 1 cavalo com arções
- 1 trave
- 1 barras paralelas simétricas
- 1 barras paralelas assimétricas
- 1 parede de escalada
- 2 plintos
- 3 roiters
- 3 bancos suecos
- 1 tumbling
- 1 fosso
- 1 cama elástica
- 1 mini-trampolim (avariado)
- 1 “cogumelo”
- 11 caixas *creeks*
- 1 cadeira de alpinista
- 2 suportes para a barra de pesos
- 3 barras de pesos
- halteres: 4 de 1kg
 - 9 de 2kg
 - 4 de 3kg

6 de 4kg
4 de 5kg
1 de 6,5kg

Material do ginásio pertencente à associação

- 2 tapetes vermelhos de ginástica rítmica
- 3 pneus
- halteres: 2 de 15kg

Armas de Wushu pertencentes à associação:

- 1 *pudao*
- 2 *Jian*
- 1 *qiang*
- 4 *gun*
- 4 *dao*
- 2 *nandao*
- 1 *kandao*

Material de Sanda pertencente à associação:

- 1 saco de boxe
- 2 pares de caneleiras
- 10 pares de luvas
- 7 capacetes
- 1 colete
- 1 cinto
- 4 pares de plastrons de mãos
- 3 plastrons médios

4 – Inventário do material no final da época



Inventário de material no final da época

Material do ginásio pertencente ao Clube:

- 13 colchões verdes finos do tumbling
- 15 colchões verdes finos
- 1 colchão verde médio
- 2 colções verdes grandes
- 1 colchão de quedas
- 2 carpetes verdes antigas
- 10 espaldares
- 1 cavalo com arçães
- 1 trave
- 1 barras paralelas simétricas
- 1 barras paralelas assimétricas
- 1 parede de escalada
- 2 plintos
- 3 roiters
- 3 bancos suecos
- 1 tumbling
- 1 fosso
- 1 cama elástica
- 1 mini-trampolim (avariado)
- 1 “cogumelo”
- 11 caixas *creeks*
- 1 cadeira de alpinista
- 2 suportes para a barra de pesos
- 3 barras de pesos
- halteres: 4 de 1kg
 - 9 de 2kg
 - 4 de 3kg

6 de 4kg
4 de 5kg
1 de 6,5kg

Material do ginásio pertencente à associação

- 4 tapetes vermelhos de ginástica rítmica
- 3 pneus
- halteres: 2 de 15kg
- 20 cones
- 1 escada de agilidade
- 12 barreiras
- 4 elásticos de treino funcional
- 1 bola medicinal
- 2 *bosus*

Armas de Wushu pertencentes à associação:

- 1 *pudao*
- 2 *Jian*
- 1 *qiang*
- 4 *gun*
- 4 *dao*
- 2 *nandao*
- 1 *kandao*

Material de Sanda pertencente à associação:

- 1 saco de boxe
- 2 pares de caneleiras
- 10 pares de luvas
- 7 capacetes
- 1 colete
- 1 cinto

- 4 pares de plastrons de mãos
- 3 plastrons médios
- 2 *powerballs*
- 2 plastrons grandes