



Estágio profissionalizante no andebol do Clube Jovem Almeida Garrett: Época 2018/2019

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor José António Soares David Paiva da Silva

André Luís da Trindade Rodrigues

Porto, 2019

Ficha de catalogação:

Rodrigues, A. L. T. (2019). Estágio profissionalizante no andebol do Clube Jovem Almeida Garrett: Época 2018/2019. Porto: A. Rodrigues. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ANDEBOL, TREINO, GUARDA-REDES, DESPORTO FEMININO, PLANEAMENTO.

Dedicatória

À Cris e Carol, meus amores.

À Fatima, Ernandes e Filipe, por tudo.

E Godofredo, sempre.

Agradecimentos

Ao Professor Doutor José António Soares David Paiva da Silva, pela postura, exemplo e disponibilidade para ajudar na realização deste relatório.

Ao Clube Jovem Almeida Garrett e todos os seus agentes desportivos, que confiaram no trabalho, apoiaram o autor deste relatório em tudo que este precisou e proporcionou momentos de grande aprendizagem.

À equipa técnica, por toda a ajuda e companheirismo.

À Cristina Fernandes, por liderar com competência esta equipa e exigir o máximo empenho de cada um.

Às atletas do escalão seniores, que treinaram com muito empenho e que na próxima época colherão os frutos deste esforço.

Às atletas dos escalões de iniciadas e infantil, que estão constantemente a aprender e, no processo, acabaram por ensinar ao autor algumas lições valiosas.

Aos amigos Leonardo Marques e Venâncio Loureiro, por não permitirem que o autor se afastasse do desporto.

A todos os treinadores e companheiros de desporto que tanto ensinaram, serviram de inspiração e alimentaram o sonho do autor de trabalhar com o desporto andebol.

Índice Geral

Índice de Quadros.....	IX
Resumo.....	XI
Abstract.....	XIII
Lista de Siglas e Abreviaturas.....	XV
1 – Introdução.....	1
1.1 – Estado do conhecimento.....	1
1.2 – Caracterização geral do estágio.....	2
1.3 – Finalidade e processo de realização do relatório.....	3
1.4 – Estrutura do trabalho.....	4
2 – Enquadramento da prática profissional.....	5
2.1 – Macro contexto.....	5
2.2 – Contexto legal.....	7
2.3 – Contexto institucional.....	8
2.4 – Contexto de natureza funcional.....	10
2.4.1 – Plantel do CJAG na época 2018/2019.....	13
2.4.2 – Equipa técnica do CJAG na época 2018/2019.....	15
3 – Realização da prática profissional.....	16
3.1 – Expectativas iniciais.....	16
3.2 – Conceção.....	18
3.3 – Questões essenciais.....	22
3.4 – Desenvolvimento da prática.....	25
3.4.1 – Implementação das atividades.....	25

3.4.2 – Processo de competição e treino.....	35
3.4.3 – Dificuldades e estratégias de remediação.....	36
3.4.4 – Estratégias ou atividades de formação propostas.....	38
4 – Trabalho desenvolvido em outros escalões do CJAG na época 2018/2019	41
4.1 – Observação de jogo do escalão de infantis.....	50
5 – Desenvolvimento profissional.....	54
6 – Conclusão.....	71
7 – Referências bibliográficas.....	73
8 – Anexos.....	XXI
8.1 – Exemplos de planos de unidade de treino feitos durante o estágio.....	XXII
8.2 – Planilha de análise de jogo (<i>scoutings</i>).....	XL
8.3 – Exemplos de <i>scoutings</i> feitos na época 2018/2019.....	XLI
8.4 – Dados retirados dos <i>scoutings</i> feitos para o escalão de infantis na época 2018/2019.....	XLV

Índice de Quadros

Quadro 1 – Resultados finais do escalão seniores feminino do CJAG em seus principais campeonatos nas últimas épocas.....	9
Quadro 2 – Disponibilidade dos pavilhões para treinos do CJAG na época 2018/2019 - início da época.....	11
Quadro 3 – Disponibilidade dos pavilhões para treinos do CJAG na época 2018/2019 – de fevereiro de 2019 até o final da época.....	12
Quadro 4 – Plantel sénior feminino CJAG - época 2018/2019.....	13
Quadro 5 – Atletas juniores incorporadas ao plantel durante a época 2018/2019.....	14
Quadro 6 – Atletas incorporadas ao plantel durante a época 2018/2019.....	14
Quadro 7 – Atletas que se ausentaram do plantel na época 2018/2019.....	14
Quadro 8 – Equipa técnica do CJAG na época 2018/2019.....	15
Quadro 9 – Horários de trabalho do estágio profissionalizante - início da época 2018/2019.....	26
Quadro 10 – Horários de trabalho do estágio profissionalizante - final da época 2018/2019.....	26
Quadro 11 – Estrutura da unidade de treino – Escalão sénior	27
Quadro 12 – Rotinas de aquecimento pré-jogo - Guarda-redes - Escalão sénior	27
Quadro 13 – Rotinas de aquecimento pré-jogo – Escalão sénior	31
Quadro 14 – Microciclo semanal do escalão sénior - um jogo por semana.....	36
Quadro 15 – Microciclo semanal do escalão sénior - dois jogos por semana...	36
Quadro 16 – Cursos e ações de formação realizados no período do estágio profissionalizante	39
Quadro 17 – Microciclo semanal do escalão infantil.....	45

Quadro 18 – Microciclo semanal do escalão de iniciadas.....	45
Quadro 19 – Rotinas de aquecimento pré-jogo – Escalões infantil e de iniciadas	46
Quadro 20 – Plantel de iniciados feminino CJAG - época 2018/2019.....	49
Quadro 21 – Resultados finais do escalão de iniciados feminino do CJAG - época 2018/2019.....	50
Quadro 22 – Participação das jogadoras do CJAG na PR14-Prova Regional Infantis Femininos - Fase de Apuramento para a PO14-Encontro Nacional de Infantis Femininos	52
Quadro 23 – Participação das guarda-redes do CJAG na PR14-Prova Regional Infantis Femininos - Fase de Apuramento para a PO14-Encontro Nacional de Infantis Femininos	53
Quadro 24 – Atletas do plantel sénior feminino CJAG - época 2017/2018 - que se afastaram do clube	61
Quadro 25 – Resultados dos escalões, que contaram com a contribuição do estagiário em seus treinamentos, nos principais campeonatos chancelados pela FAP na época 2018/2019.....	72

Resumo

O presente relatório foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto – Universidade do Porto, refletindo os conhecimentos adquiridos e a experiência vivenciada durante uma época desportiva na equipa técnica do Clube Jovem Almeida Garrett, nos escalões seniores, de iniciadas e infantis.

O relatório contempla e descreve a intervenção do autor como preparador de guarda-redes, treinador adjunto e treinador principal em diferentes escalões do clube.

Procura-se descrever e explicitar, neste relatório, o planeamento de treinos técnicos para postos específicos, principalmente os treinos de guarda-redes, bem como os treinos voltados para a formação de atletas iniciadas e infantis, muitas em fase de iniciação. O relatório também visa acompanhar o trabalho da equipa técnica na obtenção de um bom resultado no Campeonato Nacional da 2ª Divisão Feminina – PO10, Taça de Portugal, e demais campeonatos organizados pela Associação de Andebol do Porto e pela Federação de Andebol de Portugal em que o clube tenha participado em seus vários escalões e detalha a contribuição do autor nestas campanhas.

Ao final, segue-se uma reflexão crítica sobre a época desportiva e sobre o trabalho desenvolvido, levando em consideração a estrutura do clube, as condicionantes laborais, as peculiaridades do desporto feminino no contexto desportivo português e os aprendizados adquiridos neste processo de estágio profissionalizante.

Palavras-Chave: ANDEBOL, TREINO, GUARDA-REDES, DESPORTO FEMININO, PLANEAMENTO.

Abstract

This report was carried out within the scope of the 2nd Cycle in Sports Training of the Faculty of Sports - University of Porto, reflecting the knowledge acquired and the experience lived during a sporting season at Clube Jovem Almeida Garrett's technical team, in the senior, initiated and infant's

The report contemplates and describes the author's intervention as goalkeeper coach, assistant coach and head coach at different levels of the club.

This report describes and clarifies the planning of technical training for specific posts, especially goalkeeper training, as well as training aimed at the training of beginner and infant athletes, many in the initial stages of sports. Accompanies the work of the technical team in achieving a good result in the National Championship of the 2nd Women's Division - PO10, Portuguese Cup, and other championships organized by the Porto Handball Association and the Portuguese Handball Federation in which the club participated in its various ranks, and details the author's contribution to these campaigns.

At the end, there is a critical reflection on the sporting season and on the work done, taking into account the club's structure, working conditions, the peculiarities of female sport in the Portuguese sport context and the lessons learned in this professional internship process.

Keywords: HANDBALL, TRAINING, GOALKEEPERS, FEMALE SPORT, PLANNING.

Lista de Siglas e Abreviaturas

AAP – Associação de Andebol do Porto

ATAP – Associação de Treinadores de Andebol de Portugal

CAB CRD – Clube Andebol Baltar

CJAG – Clube Jovem Almeida Garrett

D – Defesas

DAC – Douro Andebol Clube

EHF – European Handball Federation

ESAG – Escola Secundária Almeida Garrett

F – Remates falhados

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FAP – Federação de Andebol de Portugal

FT – Falhas técnicas

G – Golos

GS – Golos sofridos

IPDJ, I. P. – Instituto Português de Desporto e Juventude

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

JDC – Jogos coletivos desportivos

J – Jogos

PNFT – Programa Nacional de Formação de Treinadores

R7M – Remate em tiro de 7 metros

RAO – Remate em ataque organizado

RCA – Remate em contra-ataque

TAG – Total de atletas que fizeram golo

TAR – Total de atletas que executaram remates

TR – Total de remates

1 – Introdução

O presente relatório foi realizado a partir da experiência profissional adquirida pelo autor no processo de estágio profissionalizante desenvolvido no Clube Jovem Almeida Garrett (CJAG), na época desportiva 2018/2019, junto às equipas de andebol feminino dos escalões seniores, de iniciados e infantis, tendo em vista a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, como determina o decreto-lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelos decretos-lei n.º 107/2008, de 25 de junho e n.º 230/2009, de 14 de setembro.

1.1 – Estado do conhecimento

O Andebol, como modalidade desportiva, tem sua origem marcada no início do século XX, notadamente por conta do trabalho dos professores alemães Max Heiser, criador do Torball, em 1917, e Carl Schelenz, criador do Handball, em 1919 (FAP, 2019). Porém, o desporto era disputado em campos de futebol, numa versão bem diferente da conhecida nos dias atuais. O andebol de sete, ou simplesmente andebol, como conhecemos hoje, surgiu da adaptação do andebol de onze, por volta da década de 1920 e teve como marco do seu reconhecimento internacional a sua inclusão no programa olímpico a partir dos Jogos Olímpicos de Munique, Alemanha, em 1972 (COI, 2016). Desde então, diversas mudanças foram implementadas em suas regras, de modo a tornar o desporto mais dinâmico e atrativo para a sua audiência.

Os jogos coletivos desportivos (JDC), como o andebol, caracterizam-se por uma complexidade de relações de cooperação e oposição, encerrando em si aspetos como a aleatoriedade, a imprevisibilidade e a variabilidade de comportamentos (Garganta & Oliveira, 1996). Essa complexidade não fica restrita apenas aos atletas. Estende-se aos treinadores e demais membros da equipa técnica não só pela própria natureza do jogo, mas também pelas constantes alterações em suas regras e adaptações que elas provocam na dinâmica do jogo.

O treinador desempenha um papel de extrema complexidade nos desportos, no qual destacam-se a gestão dos conteúdos a serem ministrados e os

procedimentos pedagógicos adotados. A complexidade da função do treinador também pode ser verificada pela necessidade de aquisição de conhecimentos específicos ou mesmo pela sua característica de liderança (Werthner & Trudel, 2006).

O período de estágio profissionalizante pode ser considerado como o momento em que um estudante operacionaliza a ligação da aprendizagem teórica com a prática numa determinada entidade de acolhimento ou clube, sendo assim a oportunidade para utilizar os seus conhecimentos e aperfeiçoar as suas competências. Os ambientes desportivos devem ser sempre caracterizados por funcionalidade, colaboração e confiança (Potrac & Jones, 2009). O estagiário é o agente que exerce a ação, sob o comando de um tutor, concretizando no espaço de estágio as instruções definidas e exercendo da melhor maneira as componentes teóricas e práticas estabelecidas. Por meio deste processo, o estagiário adquire experiência para tornar-se um futuro profissional da área, o que é, por si só, muito importante para a continuidade na carreira profissional pretendida. Pode-se perceber o estágio como uma etapa fundamental na vida de um profissional, porque é uma preparação formativa de grande importância para o futuro do estagiário. O estágio profissionalizante é uma boa oportunidade para experimentar e participar, de forma ativa, no processo de treino e na vivência de um clube desportivo. A intervenção do treinador estagiário no processo de treino e na competição é multifacetada e desenvolvida em múltiplos contextos de prática, o que exige um grande conhecimento e competência em diversos domínios (Santos & Mesquita, 2010). Tem-se verificado um aumento da importância do papel do treinador, dos seus conhecimentos e das suas competências no meio social, considerando a forte relação do papel do desporto na sociedade (Wright et al., 2007).

1.2 – Caracterização geral do estágio

O estágio profissionalizante descrito neste trabalho foi realizado entre outubro de 2018 e julho de 2019, período no qual decorreu a época desportiva 2018/2019, no CJAG, tradicional clube de formação no andebol feminino

português, acompanhando inicialmente o escalão sénior feminino, na função de preparador de guarda-redes e nos escalões infantil e de iniciados femininos, na função de treinador adjunto. Posteriormente, ocorreram mudanças nas funções de alguns membros da equipa técnica, inclusive nas do estagiário, que serão devidamente descritas nos capítulos seguintes deste trabalho.

Conforme é estipulado no artigo 2º do regulamento do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino Desportivo pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), o presente estágio teve como objetivo o desenvolvimento de conhecimentos aprofundados na área do desporto andebol, a melhoria das competências profissionais relacionadas às variadas funções de um membro de uma equipa técnica desportiva e a reflexão crítica sobre o trabalho desempenhado no estágio, através do processo de resolução de problemas em diversos contextos diferentes, com o devido auxílio dos tutores designados, troca de experiências com os membros da equipa técnica, oficiais e atletas, e cursos proporcionados ou custeados pelo clube.

1.3 – Finalidade e processo de realização do relatório

O Clube Jovem Almeida Garrett, instituição com muita tradição na formação de atletas no andebol feminino, luta para se afirmar também como um clube com capacidade competitiva para o desporto de alto rendimento português. Por conta disso, e sem esquecer seu carácter formativo, o perfil de seus profissionais tem mudado gradativamente com o decorrer dos anos e hoje o clube prioriza profissionais que tenham a sua formação académica ligada à Educação Física e à Ciência do Desporto. Neste contexto, e por tratar-se de um clube de estatuto amador, a equipa técnica carece de um número adequado de membros para cumprir todas as funções que um clube que se pretende competitivo necessita, fazendo com que alguns destes membros tenham mais de um papel dentro de um ou mais escalões. Assim, a realização do estágio profissional do autor deste trabalho passou por fases distintas durante a época desportiva, fazendo com que este trabalhasse tanto no escalão de alto rendimento, com o propósito de auxiliar a equipa sénior a atingir melhores resultados, quanto nos escalões de formação,

onde o propósito foi desenvolver as atletas nas componentes física, técnica, tática e psicológica, de modo a auxiliar e dar as condições básicas para que estas possam se tornar futuramente jogadoras aptas a competir no nível mais alto de competitividade desportiva.

O relatório foi realizado neste ambiente desportivo, de modo a registar as múltiplas experiências vivenciadas nesta época, os conhecimentos obtidos, seja no CJAG ou na FADEUP, sendo implementados na prática, e o desenvolvimento profissional e pessoal proporcionado pelo estágio profissionalizante.

1.4 – Estrutura do trabalho

Para o melhor entendimento deste relatório de estágio, indica-se, de modo resumido, as suas várias etapas.

Primeiramente, apresenta-se a Introdução, onde são colocados o estado do conhecimento atual sobre o conceito de andebol, sobre o papel do treinador neste contexto e sobre a importância do processo de estágio na formação do futuro treinador, a caracterização do estágio, e a finalidade e processo de realização do relatório.

Em sequência, é apresentado o Enquadramento da prática profissional, onde encontra-se o macro contexto da preparação do guarda-redes e de outras funções desempenhadas pelo autor em seu processo de estágio profissionalizante, o contexto legal da profissão, o contexto institucional em que se deu o estágio, detalhando mais a história do Clube Jovem Almeida Garrett, o contexto desportivo onde ele está inserido, plantel de sua equipa sénior e os membros da equipa técnica do clube, e o contexto de natureza funcional, onde são colocadas as datas-chaves para o início (pré-época) e manutenção (época competitiva) do trabalho, em acordo com as competições mais importantes estabelecidas pelo calendário desportivo da modalidade.

Posteriormente, no Capítulo Três, aborda-se a Realização da prática profissional, onde são apresentadas as expectativas iniciais do autor em relação

ao seu estágio no clube, a conceção do seu trabalho e questões essenciais que permearam sua prática profissional neste período. Também neste capítulo, há a descrição do desenvolvimento da prática profissional, onde a implementação das atividades num processo de competição e treino, as dificuldades deste processo e as estratégias são mais esmiuçadas pelo autor deste relatório.

No Capítulo Quatro, descreve-se o Trabalho desenvolvido em outros escalões do CJAG na época 2018/2019, mais notadamente as infantis e as iniciadas, e é demonstrado como foi utilizado durante a época a observação de jogos (*scoutings*), instrumento importante na avaliação do trabalho e na deteção de aspetos a serem corrigidos nos treinamentos.

No capítulo sobre Desenvolvimento profissional, o autor faz uma reflexão crítica acerca do processo de estágio profissionalizante, confrontando suas expectativas iniciais com a conclusão do estágio, suas experiências durante o processo, surpresas, dilemas, constrangimentos e avaliação sobre o próprio trabalho realizado durante o período.

Por fim, o relatório apresenta seu capítulo de Conclusão, com os aspetos chaves do estágio profissionalizante e sugestões para desenvolvimento futuro do profissional, bem como as referências bibliográficas e anexos.

2 – Enquadramento da prática profissional

2.1 – Macro contexto

Segundo a Lei nº40/2012, de 28 de agosto, a atividade de treinador de desporto compreende o treino e a orientação competitiva de praticantes desportivos, bem como o enquadramento técnico de uma atividade desportiva, exercida:

a) Como profissão exclusiva ou principal, auferindo por via dela uma remuneração;

b) De forma habitual, sazonal ou ocasional, independentemente de auferir uma remuneração (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2012).

Para além da letra da lei, os treinadores normalmente não trabalham de forma independente, mas sim como parte de uma equipa que geralmente inclui mais pessoas à medida que o nível competitivo se torna mais elitizado. Especificamente, há normalmente um treinador principal e um número de assistentes técnicos, bem como preparadores físicos, entre outros. Assim, uma compreensão abrangente da profissão de treinador exige uma exploração não apenas das interações entre treinadores e atletas, mas também de todas as outras díades que existem dentro do ambiente atlético, incluindo a relação entre o treinador principal e os assistentes técnicos (Zakrajsek et al., 2019).

Estudos na área da formação de treinadores indicaram anteriormente que os treinadores - especialmente aqueles no início de suas carreiras - são significativamente influenciados por interações formais e informais com outros indivíduos mais experientes ao longo de seu desenvolvimento profissional (Cushion et al., 2003).

Ajudar verdadeiramente os assistentes a perceber seu potencial e seus sonhos, envolve os treinadores não só para desenvolver habilidades técnicas e táticas, mas também para o desenvolvimento psicológico dos técnicos-assistentes. A atenção aos aspetos psicológicos e emocionais do treinamento é importante porque, particularmente nos níveis de elite do desporto, os técnicos principais e assistentes trabalham em um ambiente caracterizado por longas horas de trabalho irregulares; contratos relativamente curtos; e intenso escrutínio público (Bentzen et al., 2016).

Com as numerosas demandas contextuais, é razoável concluir que a motivação dos assistentes técnicos, que “energiza, direciona e mantém o comportamento focado por objetivos” (Cashmore, 2006, p. 287), deve ser uma ênfase particular para os treinadores porque provavelmente desempenha um papel essencial em ajudar os assistentes a persistirem através dos desafios enfrentados diariamente.

Parece razoável sugerir que os técnicos assistentes têm uma inclinação natural para integrarem-se dentro da cultura das equipas desportivas. Observando os métodos de treinamento do treinador principal e comunicando-se com ele sobre o processo de treino, é desenvolvida uma compreensão da cultura organizacional - como destinada a ser criada pelo treinador principal. Isto é, assistentes técnicos inerentemente socializam - ou internalizam - a subcultura criada pelo treinador principal com quem trabalham (Cushion et al., 2003).

2.2 – Contexto legal

Não há uma legislação específica para a função de preparador de guarda-redes. De toda forma, qualquer profissional do desporto, se quiser desempenhar plenamente as suas funções durante uma partida da modalidade andebol, bem como na execução dos treinos preparatórios, poderá assim fazê-lo, desde que observada e respeitada a legislação pertinente ao acesso e exercício da atividade de treinador de desporto. A Lei 40/2012, de 28 de agosto, determina a necessidade de obtenção de uma cédula, emitida e renovada pelo IPDJ, I. P., a qual confere competências ao titular consoante ao seu grau: I, II, III, IV. Também é importante salientar que a lei determina o reconhecimento de títulos adquiridos noutros países e define o regime de fiscalização, aplicação de taxas e coimas, bem como a cassação dos referidos títulos, a criação do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), a estabelecer a obrigatoriedade da formação contínua para o exercício da prática profissional (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2012).

Segundo o artigo 6º desta mesma lei, podem ter acesso ao título profissional de treinador de desporto de uma dada modalidade desportiva os candidatos que satisfaçam um dos seguintes requisitos:

- a) Licenciatura na área do Desporto ou da Educação Física, tal como identificada pela Direção-Geral do Ensino Superior;
- b) Qualificação na área do treino desportivo, no âmbito do Sistema Nacional de Qualificações, por via da formação ou através de competências profissionais

adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida reconhecidas, validadas e certificadas, nos termos do artigo 12.º do Decreto-Lei n.º 396/2007, de 31 de dezembro, e da respetiva regulamentação;

c) Qualificações profissionais reconhecidas nos termos da Lei n.º 9/2009, de 4 de março.

2.3 – Contexto institucional

Como já referido, o estágio profissionalizante descrito neste trabalho foi realizado junto a equipa sénior feminina do Clube Jovem Almeida Garrett. O CJAG é um clube exclusivamente de andebol feminino, fundado em 1987, com sede na Escola Secundária Almeida Garrett (ESAG), na freguesia de Mafamude, concelho de Vila Nova de Gaia, que desempenha suas atividades desportivas nas competições organizadas pela Associação de Andebol do Porto (AAP) e pela Federação de Andebol de Portugal (FAP). Por estatuto, tem como objetivo a formação, quer desportiva, quer humana, de jovens do sexo feminino.

Na época desportiva 2018/2019, o clube teve 8 equipas federadas registadas na FAP, das bâmbris até as veteranas, e participou dos Encontro Nacional de Mínis e Encontro Nacional Infantil, numa perspetiva de crescimento futuro a partir da qualificação da formação nas equipas de base.

No histórico desportivo do CJAG, destacam-se as conquistas de três campeonatos nacionais de 2ª divisão, nas épocas de 1990/1991, 1997/1998 e 2003/2004, e a participação do clube na EHF Cup 2006/2007, competição europeia organizada pela Federação Europeia de Andebol (EHF), em duas partidas contra a equipa lituana RSK "Egle" Vilnius, bem como os dois títulos de campeonatos nacionais de andebol juvenil feminino da primeira divisão, nas épocas desportivas 1990/1991 e 1992/1993 e um título de campeonato nacional de andebol júnior feminino, na época desportiva 1993/1994.

Na época anterior (2017/2018), o clube obteve a 3ª colocação no campeonato nacional de 2ª divisão, ficando muito próximo de um retorno à 1ª divisão do

andebol feminino português, depois de sete anos afastado desta competição. Foi um resultado que trouxe uma perspetiva de tempos melhores para o clube, pois antes disso, conforme pode-se ver no Quadro 1, a equipa sénior não havia obtido vaga para fase final do mesmo campeonato por quatro anos consecutivos (de 2013/2014 a 2016/2017). A última participação do CJAG na principal competição do andebol feminino nacional ocorreu na época 2011/2012:

Quadro 1 - Resultados finais do escalão seniores feminino do CJAG em seus principais campeonatos nas últimas épocas

Época	Prova	Classificação
2007/2008	PO09 - Campeonato 1ª Divisão Nacional Feminina	6º
2008/2009	PO09 - Campeonato 1ª Divisão Nacional Feminina	9º
2009/2010	PO09 - Campeonato 1ª Divisão Nacional Feminina - Zona Norte	7º
2010/2011	PO09 - Campeonato 1ª Divisão Nacional Feminina - Zona Norte	9º
2011/2012	PO09 - Campeonato 1ª Divisão Nacional Feminina - Zona 1	4º
2012/2013	PO10 - Campeonato 2ª Divisão Nacional Feminina - Jogo de Apuramento	2º
2013/2014	Não conseguiu o apuramento para a fase final da PO10	
2014/2015	Não conseguiu o apuramento para a fase final da PO10	
2015/2016	Não conseguiu o apuramento para a fase final da PO10	
2016/2017	Não conseguiu o apuramento para a fase final da PO10	
2017/2018	PO10 - Campeonato 2ª Divisão Nacional Feminina	3º

Apesar de possuir uma sede administrativa dentro da Escola Secundária Almeida Garrett, o CJAG não possui um pavilhão próprio, tendo que alugar os pavilhões, inclusive um que se situa dentro da ESAG, tanto para treinos quanto para jogos. Durante toda a época, os escalões do clube treinaram em três pavilhões: na ESAG (bâmbis, mínis, infantis, juvenis, juniores e seniores), no Pavilhão Municipal de Gaia (infantis, iniciadas, juvenis, juniores e seniores), e no Pavilhão Municipal das Pedras (veteranas). Com o crescimento acima do esperado do número de atletas no escalão infantil, foi necessário um novo

espaço para o treino delas. A partir de fevereiro de 2019, as infantis tiveram mais um treino semanal na agenda, no pavilhão da Escola Básica Manuel António Pina. Todos os pavilhões estão localizados no concelho de Vila Nova de Gaia e a disponibilidade dos espaços são determinadas em conversas entre a direção do clube e o setor responsável pelos espaços desportivos da Câmara Municipal de Gaia. Cada pavilhão com a sua particularidade, mas são todos espaços adequados para o treino desportivo da modalidade. O material disponibilizado para treino (bolas, cones, coletes bolas medicinais, escadas de agilidade) atende a maior parte das necessidades para um treino satisfatório e estão em boas condições. Também é disponibilizado para as atletas, exclusivamente no horário de treino, o ginásio do Pavilhão Municipal de Gaia. Este ginásio possui um número insuficiente de halteres e discos, é de espaço muito reduzido e não possui nenhum aparelho, apenas bancos reguláveis e um suporte para o exercício supino, o que limita muito as opções de treinamento com resistência de carga.

Além dos pavilhões para treinos, alguns deles utilizados também para jogos oficiais, como o da ESAG (bâmbis, mínis de 5), o Municipal de Gaia e o Municipal das Pedras (demais escalões), o CJAG também colocou os seus jogos nesta época nos pavilhões Professor Miranda Carvalho e no Municipal Salvador Guedes, num período em que o Municipal de Gaia estava indisponível por conta de eventos e reformas para manutenção do espaço.

2.4 – Contexto de natureza funcional

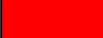
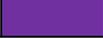
O período pré-competitivo da época 2018/2019 realizou-se entre o dia 20 agosto de 2018 e o dia 14 de setembro de 2018, com uma duração de 4 semanas, com treinos em todos os dias durante as duas primeiras semanas. Já o período competitivo foi realizado de 17 setembro de 2018 até 10 de junho de 2019, com uma duração de 38 semanas. O campeonato nacional de andebol feminino sénior da 2ª divisão, em sua fase final, foi composto por dez equipas, sendo anteriormente precedido por uma fase regional (zona norte), compostas por 12 equipas. Nas duas fases, as equipas se enfrentaram duas vezes, alternando o

mando de campo. Assim, a participação do CJAG no referido campeonato foi composta por 40 jogos. Também houve uma partida pela Taça de Portugal, totalizando 41 jogos oficiais organizados pela AAP ou pela FAP. O calendário de treinos variou semanalmente de acordo com o calendário de jogos. A equipa realizou uma média de 12 treinos mensais, com um a dois jogos por semana. Em acréscimo, a equipa realizou, em épocas específicas, determinadas no planeamento anual, entre uma a duas sessões de treino semanais em ginásio.

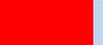
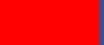
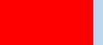
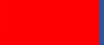
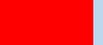
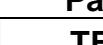
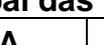
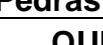
Nos Quadros 2 e 3, estão distribuídos os horários dos treinos semanais dos diversos escalões do clube, conforme a disponibilidade dos pavilhões, e a posterior alteração, definida em 11 de fevereiro de 2019, a partir da concessão do pavilhão da Escola Básica Manuel António Pina:

Quadro 2 - Disponibilidade dos pavilhões para treinos do CJAG na época 2018/2019 - início da época

Escola Secundária Almeida Garrett						
	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
18:30	Yellow	Blue	Red	Yellow	Blue	Yellow
19:00						
19:30						
20:00		Dark Blue	Red			
20:30						
21:00						
Pavilhão Municipal de Gaia						
	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
18:00			Blue	Red	Red	Red
18:30						
19:00						
19:30	Dark Blue			Dark Blue		
20:00						
20:30						
21:00	Red			Red		
21:30						
22:00						
Pavilhão Municipal das Pedras						
	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	
21:30					Purple	
22:00						

Mínis e Bâmbis	
Infantis	
Iniciadas	
Juvenis e Juniores	
Seniores	
Veteranas	

Quadro 3 - Disponibilidade dos pavilhões para treinos do CJAG na época 2018/2019 – de fevereiro de 2019 até o final da época

		Escola Secundária Almeida Garrett				
		SEG	TER	QUA	QUI	SEX
18:30			 	 	 	
19:00			 	 	 	
19:30			 	 	 	
20:00			 			
20:30			 			
21:00			 			
		Pavilhão Municipal de Gaia				
		SEG	TER	QUA	QUI	SEX
18:00				 		 
18:30				 		 
19:00				 		 
19:30		 		 	 	
20:00		 		 	 	
20:30		 		 	 	
21:00		 		 	 	
21:30		 		 	 	
22:00		 		 	 	
		Pavilhão Municipal das Pedras				
		SEG	TER	QUA	QUI	SEX
21:30						
22:00						
		Escola Básica Manuel António Pina				
		SEG	TER	QUA	QUI	SEX
18:30						
19:00						
19:30						
		Treino téc. específico				
		Mínis e Bâmbis				

Mínis I	Amarelo
Infantis	Azul
Infantis I	Azul claro
Infantis II	Ciano
Iniciadas	Vermelho
Iniciadas I	Laranja claro
Iniciadas II	Laranja escuro
Juvenis e Juniores	Azul escuro
Juvenis II	Azul médio
Seniores	Vermelho escuro
Veteranas	Púrpura

2.4.1 – Plantel do CJAG na época 2018/2019

O CJAG, em seu escalão sénior feminino, iniciou a época 2018/2019 com um plantel composto por 13 atletas, além de 8 atletas da equipa juniores incorporadas ao escalão superior. Os quadros seguintes (Quadros 4 e 5) relacionam estas atletas (os nomes serão omitidos em respeito ao direito de anonimato destas), bem como indicam seus postos específicos e datas de nascimento:

Quadro 4 - Plantel sénior feminino CJAG - época 2018/2019

Atleta	Posto Específico	Data de Nascimento
Atleta 01	ponta	20/05/1997
Atleta 02	pivô	27/02/1998
Atleta 03	guarda-redes	03/01/1999
Atleta 04	primeira linha	23/04/1999
Atleta 05	ponta	29/06/1999
Atleta 06	pivô	15/07/1999
Atleta 07	ponta	23/07/1998
Atleta 08	ponta	28/04/1996
Atleta 09	ponta	17/02/1989
Atleta 10	primeira linha	08/02/1999
Atleta 11	ponta	09/09/1998
Atleta 12	guarda-redes	31/05/1994
Atleta 13	primeira linha	10/03/1992

Quadro 5 - Atletas juniores incorporadas ao plantel durante a época 2018/2019

Atleta	Posto Específico	Data de Nascimento
Atleta 14	guarda-redes	20/05/2000
Atleta 15	primeira linha e ponta	08/04/2000
Atleta 16	pivô	05/07/2001
Atleta 17	ponta e pivô	16/05/2001
Atleta 18	primeira linha	06/12/2000
Atleta 19	primeira linha e ponta	31/03/2000
Atleta 20	guarda-redes	10/02/2000
Atleta 21	primeira linha	21/10/2001

Além destas atletas, foram incorporadas ao elenco durante a época duas atletas mais experientes (conforme demonstrado no Quadro 6), que acrescentaram muito valor ao escalão, tanto na componente técnico-tática, quanto no exemplo de postura desportiva para suas companheiras de equipa:

Quadro 6 - Atletas incorporadas ao plantel durante a época 2018/2019

Atleta	Posto Específico	Data de Nascimento
Atleta 22	primeira linha	15/07/1982
Atleta 23	guarda-redes	31/01/1993

Durante a época, também houve algumas baixas no elenco (Quadro 7), atletas que por motivos profissionais ou em longa recuperação de lesão, tiveram que se afastar do grupo:

Quadro 7 - Atletas que se ausentaram do plantel na época 2018/2019

Atleta	Posto Específico	Motivo
Atleta 12	guarda-redes	Lesão
Atleta 14	guarda-redes	Questões profissionais
Atleta 20	guarda-redes	Questões profissionais

2.4.2 – Equipa técnica do CJAG na época 2018/2019

A equipa técnica do CJAG (listada no Quadro 8) iniciou a época desportiva 2018/2019 com 9 membros ativos e com funções que foram redimensionadas durante a época. Sob a liderança da coordenadora e treinadora Cristina Fernandes, também tutora do autor deste relatório, o grupo sofreu algumas alterações durante a época, mas foi formado um grupo coeso, onde a ajuda e troca de experiências eram constantes, e que partilhava a ideia de que o desenvolvimento profissional resulta melhores serviços prestados ao clube e às atletas:

Quadro 8 - Equipa técnica do CJAG na época 2018/2019

Membro	Funções no início da época	Funções no final da época
Cristina Fernandes	Coordenadora, treinadora das seniores e iniciadas	Coordenadora, treinadora das seniores e infantis
Francisco Silva	Treinador das seniores	Treinador das seniores
Ricardo Pereira	Treinador das juniores e juvenis	Treinador das juniores e juvenis
Cristina Vasconcelos	Treinadora das infantis	Treinadora das infantis
Isabel Pineu	Treinadora das mínis	Treinadora das mínis
Bruna Cruz	Treinadora das bâmbris	Treinadora das bâmbris
Leandro Couceiro	Treinador das veteranas	Treinador das veteranas
André Rodrigues	Preparador de guarda-redes das seniores e treinador adjunto das infantis e iniciadas	Preparador de guarda-redes e treinador adjunto das seniores, treinador das iniciadas e treinador adjunto das infantis
Helder Gomes	Treinador adjunto das mínis e das bâmbris	Retirou-se durante a época
Inês Cruz	Treinadora das bâmbris	Retirou-se durante a época
Diana Rodrigues	Treinadora das bâmbris	Retirou-se durante a época

Vale mencionar o treinador Ruben Ferreira, que faz parte do quadro de treinadores do clube. Este ano, por compromissos profissionais, não pode assumir nenhuma função no clube, mas frequentemente ajudou aos demais membros da equipa técnica, auxiliando em treinos e em jogos quando assim era necessário.

3 – Realização da prática profissional

3.1 – Expectativas iniciais

O estudo a respeito da temática treino desportivo é muito instigante. Para o autor deste trabalho, a expectativa maior com o período de trabalho no CJAG era a de aprender sempre mais com o processo do estágio profissionalizante e crescer como pessoa através das relações interpessoais estabelecidas no ambiente desportivo.

Com o objetivo primário, dentro do contexto desportivo, de desenvolver as competências necessárias e fundamentais para um treinador desportivo de alto rendimento, o autor espera desempenhar tarefas que o aproximem deste objetivo e que o faça entender por dentro o complexo processo de treino desportivo de uma equipa de andebol, nos seus mais diversos aspetos.

Outra grande expectativa era pela troca de conhecimentos com os outros membros da equipa técnica. Como eles lidam com as dificuldades impostas pela estrutura, calendário desportivo, adversários, gestão de grupo e outras condicionantes inseridas na dinâmica de trabalho do clube. Também conhecer um pouco mais a respeito do arcabouço teórico que permeia os seus trabalhos, as ideias de planeamento e os modelos de jogos utilizados por estes treinadores.

A expectativa em relação ao contacto com as atletas do clube passa por alguns aspetos particulares em relação ao autor deste relatório. Um deles é o desenvolvimento de uma boa comunicação entre estagiário e as atletas sob sua responsabilidade. Por mais que Brasil (país de origem do autor) e Portugal compartilhem do mesmo idioma, cada região tem suas peculiaridades linguísticas e expressões características, por vezes uma mesma palavra tem significados diferentes de um país para o outro.

A comunicação é um aspeto muito importante quando se trata da liderança de um grupo e o autor esperava que houvesse alguma dificuldade neste sentido por ser profissional de origem estrangeira.

O autor já possuía a experiência de ter trabalhado com o desporto andebol no Rio de Janeiro, sua cidade natal, e tinha uma ideia do que esperava dos seus atletas naquele contexto desportivo, tanto no que se refere ao rendimento desportivo quanto no que se refere à conduta desportiva desejada. Sendo o seu primeiro trabalho em terras lusitanas, criou-se nele alguma apreensão sobre como essa experiência pregressa ajudaria ou atrapalharia no processo de estágio. As diferenças entre a dinâmica de trabalho anterior e atual acrescentariam elementos interessantes ou criariam um abismo na relação entre o autor e suas atletas? Esse contexto ainda gerava uma nova reflexão: Como se daria a adaptação do estagiário a essa nova realidade de trabalho?

Em alguns aspetos, a experiência em outro país não serve de parâmetro para mensurar certas expectativas sobre a realidade presente no contexto local. Por exemplo: o que esperar da estrutura do clube e o que se pode aprender com ela? A expectativa de aprender com o que o clube disponibiliza para o trabalho pode não guardar nenhuma relação com qualquer experiência anterior do autor, por tratar-se de um contexto desportivo completamente diferente.

No que toca às tarefas a serem desempenhadas, havia uma grande expectativa por parte do autor. Ele esperava que fossem diversificadas e que o permitisse desenvolver diversos aspetos de sua dinâmica de trabalho e expandir seu conhecimento teórico/prático. Mesmo que o objetivo para os próximos anos seja trabalhar no alto rendimento como treinador, é importante conhecer os mais diversos aspetos da preparação de uma equipa desportiva. Para isso, trabalhar como adjunto, preparador de guarda-redes, preparador físico ou funções afins sempre representará uma oportunidade de agregar conhecimentos, trocar experiências e melhorar tanto no aspeto profissional, quanto no pessoal.

Desportivamente, o que se espera é que esse processo de estágio profissionalizante possa acrescentar em algo para a melhoria dos resultados do CJAG em seus compromissos desportivos e contribuir no desenvolvimento das atletas, em consonância com o objetivo estatutário do clube, de formação de atletas do sexo feminino, tanto no aspeto pessoal quanto no aspeto desportivo.

3.2 – Conceção

O processo de definição das bases do trabalho a ser executado no estágio profissionalizante iniciou-se logo após a definição das funções a serem desempenhadas pelo estagiário. Por ter iniciado sua prestação ao clube com a época já iniciada, o estagiário não participou da pré-época, o que dificultou, no princípio, a percepção do nível de intensidade física que era possível ser exigido nas primeiras atividades sob o seu comando. De toda forma, ficou estabelecido no início de outubro de 2018, que o estagiário ficaria responsável pelas funções de preparador de guarda-redes do escalão sénior, além de outras funções nos escalões de formação que serão melhor descritas em capítulo próprio.

O estudo do desenvolvimento profissional do treinador é um dos tópicos mais analisados na pesquisa sobre o treinador (Gilbert & Trudel, 2004). O estagiário vivenciou a experiência de ter sido jogador de andebol de 1992 até 2016, no Rio de Janeiro (Brasil), onde também trabalhou com equipas de escalões de formação a partir de 2001 e equipa de alto rendimento em 2005, dentro do contexto desportivo brasileiro. A formação de um treinador pode ser formal e não formal, entendendo-se como treinamento formal que é realizado sob a regulamentação do sistema educacional ou desportivo, enquanto a formação não formal como um conjunto de experiências e lições aprendidas fora do sistema educacional (Colom Cañellas, 2005).

Alguns estudos (Irwin et al., 2004; Lemyre et al., 2007; Wright et al., 2007) mostraram que os treinadores aprendem não apenas através de programas educacionais, mas também através de outros meios não formais de aprendizagem, tais como:

- a) observação e conversas com outros formadores especializados;
- b) experiência;
- c) competição;
- d) a existência da figura de um mentor ou de um programa estruturado de "mentores".

Outros estudos também apontam para a importância da autoaprendizagem, através da leitura de livros, revistas especializadas, vídeos, etc. (Nelson et al., 2006).

No campo desportivo, as primeiras experiências de treinamento não-formal começam na infância e adolescência, adquiridas como praticantes (Côté, 2006; Gilbert et al., 2006), treinando, observando treinadores (Cushion, 2006), e como um espectador do desporto. Essas experiências anteriores favorecem a socialização do futuro treinador na cultura desportiva (Irwin et al., 2004; Lemyre et al., 2007). No entanto, essas experiências não garantem um treinamento adequado, porque os futuros treinadores também poderiam adquirir hábitos e atitudes não desejadas para um treinador (Crum, 1994). Apesar de não ter sido guarda-redes quando atleta, sempre foi do interesse do autor do presente relatório o estudo sobre a posição, tendo, quando treinador em escalões de base, auxiliado na formação de atletas jovens que depois tornar-se-iam guarda-redes de clubes de destaque no âmbito da Federação de Handebol do Estado do Rio de Janeiro (FHERJ). Desta época, utilizava como base, além do conhecimento adquirido pela convivência com diversos treinadores e atletas companheiros de equipa, com destaque ao trabalho do professor Leoni Nascimento e às trocas de conhecimento com o guarda-redes Jaime Torres, este com passagens pela seleção brasileira de andebol e três vezes campeão mundial pela seleção brasileira de andebol de praia, o trabalho do professor Pablo Greco, notadamente por seu livro “Caderno do Goleiro de Handebol”.

De uma forma resumida, pode ser colocado como uma reflexão na busca por princípios de trabalho com guarda-redes, os seguintes preceitos (Greco, 2002):

- a) frequentemente são levadas a cabo com veemência discussão sobre qual a melhor técnica de defesa: todas e nenhuma! Se analisados os e as melhores guarda-redes do mundo, pode-se observar que cada um deles tem uma técnica própria, adaptada a suas características biotipológicas, táticas, físicas, etc.;
- b) a técnica deve estar adequada às características biotipológicas e funcionais do atleta. Crianças não podem executar a técnica da mesma forma que os adultos, atletas baixos também não em relação aos altos e assim por diante;

c) existem princípios que devem ser observados, e cabe ao treinador adequar, entre outros fatores, a técnica ao nível de rendimento, à experiência, à biotipologia do seu atleta e grupo humano;

d) para se executar a técnica de forma correta e eficiente deve-se contar com muitos pré-requisitos (formação motora ampla, coordenação, equilíbrio, capacidade psicológica adequada, formação física entre outros), o que pressupõe um longo processo de ensino-aprendizagem-treinamento;

e) não é fácil para o treinador registrar o desenvolvimento da técnica do seu guarda-redes e influenciar positivamente no seu rendimento. Portanto recomendamos a utilização sistemática de diferentes modelos de observação e acompanhamento, registrando diferentes dados que poderão ser de extrema importância na hora de se realizar o planeamento do processo de ensino-aprendizagem-treinamento;

f) não esquecer que nas categorias de formação, infância e adolescência, é fundamental aprender jogando, de forma incidental. Desta forma, aprende-se sem cansaço sem exigir rendimento;

g) procurar medir e avaliar o sucesso sempre de forma objetiva.

Para tanto, há de se pensar no guarda-redes em seu mais amplo aspeto, não resumindo apenas aos aspetos físicos. Segundo o mesmo trabalho, é considerada a evolução qualitativa do nível de rendimento dos atletas nos diferentes jogos desportivos coletivos, quando observados um significativo aumento nos seguintes parâmetros, respeitando essa ordem de hierarquia (Greco, 2002):

a) aumento da exigência na capacidade perceptiva;

b) aumento da exigência cognitiva do jogador;

c) aumento da capacidade de antecipação da situação;

d) aumento da velocidade do jogo;

e) aumento da variabilidade das ações no jogo.

Outros estudos também indicam a importância primordial na capacidade perceptiva do atleta de desporto coletivo, já que os jogadores devem perceber os objetos e outros jogadores que os cercam para executar as decisões o mais rápido possível, para que vários autores identifiquem as habilidades perceptivas como um fator de eficácia nesse tipo de desporto (Gil Martínez et al., 1993; Rink et al., 1996) e como uma variável psicológica que melhor prediz o desempenho (Gil Martínez et al., 1993).

Com relação ao guarda-redes de andebol, em vários trabalhos é indicada a importância das habilidades perceptivas em sua função principal (Bideau et al., 2004; Debanne, 2003; García Herrero et al., 2003), o que é dificultado pela grande velocidade que os remates adquirem e, portanto, devido ao tempo de reação limitado que o guarda-redes tem (García Herrero et al., 2003). Nesse sentido, recomenda-se que os guarda-redes antecipem, no momento da partida da bola, as informações fornecidas pelos gestos do atacante adversário (García Herrero et al., 2003; Pascual Fuertes & Peña Barceló, 2006; Schorer et al., 2007). Diante dessa realidade, diferentes estudos mostram a importância de treinar as qualidades perceptuais no guarda-redes de andebol (Bideau et al., 2004; Debanne, 2003; García Herrero et al., 2003; Pascual Fuertes & Peña Barceló, 2006; Schorer et al., 2007; Speicher et al., 2006).

Também faz parte do trabalho desempenhado pelo estagiário, tanto na função de preparador de guarda-redes quanto na função de treinador adjunto, a responsabilidade de planeamento dos treinos. Desde o início do estágio o autor ficou responsável pelo planeamento de um treino específico de guarda-redes semanal. Com o transcorrer da época, essa demanda aumentou, o treino específico de guarda-redes foi conjugado com o treino técnico de um posto específico em simultâneo – primeira linha, ponta ou pivô (ver exemplos em Anexos). O planeamento das sessões de treino respeitava o que havia sido estabelecido na periodização proposta no início da época. O planeamento do treino desportivo pode ser descrito como uma divisão organizada do treino anual ou semestral dos atletas para que os mesmos possam alcançar os objetivos estabelecidos previamente, obter um grande resultado competitivo em determinado ponto culminante na temporada desportiva, ou seja, conseguir uma

boa forma desportiva através da dinâmica das cargas de treino ajustada ao seu ponto máximo no momento certo (McFarlane, 1986). O principal objetivo da periodização do treino é fazer com que o atleta atinja um alto nível de desempenho e uma boa forma durante a competição, afirma também a periodização é um dos mais importantes conceitos do planeamento do treino (Bompa, 2002). Periodização é o planeamento do tempo disponível para o treino de uma equipa em conformidade com os objetivos estabelecidos no início da época desportiva, seguindo sempre os princípios científicos do exercício desportivo (Dantas, 1986).

3.3 – Questões essenciais

Na função de preparador de guarda-redes, uma das preocupações do autor em sua prática profissional no estágio foi com a implementação de um programa de treinamento para o posto específico. Sem esquecer a questão da necessidade de se trabalhar a capacidade perceptiva do atleta, a ideia do programa a ser implementado focava em três pilares para o desenvolvimento físico-técnico das guarda-redes do clube:

- a) ampliação da flexibilidade;
- b) aprimoramento da agilidade;
- c) identificação das situações de antecipação.

Um dos componentes do programa é o trabalho de flexibilidade/mobilidade. A flexibilidade é uma qualidade essencial para um bom desempenho físico, tanto para a realização de atividades da vida diária, como para melhorar a performance no meio desportivo (Badaro et al., 2007). Desenvolvido por meio de exercícios de alongamento estático e dinâmico, a flexibilidade é muito importante para o atleta, pois favorece uma maior mobilidade nas atividades diárias e desportivas, diminui o risco de lesões, favorece o aumento da qualidade e quantidade de movimentos e uma melhora da postura corporal. Sabe-se que a maioria das atividades de vida diária requer um grau relativamente normal de

flexibilidade. Contudo, certas atividades desportivas como ginástica, balé, caratê ou guarda-redes de andebol, por exemplo, exigem maior flexibilidade para se atingir desempenho superior (Prentice & Voight, 2009). O conhecimento e a prática do alongamento garantirão uma boa flexibilidade que permitirá a execução de movimentos com amplitudes articulares dentro de suas necessidades específicas, diminuindo a suscetibilidade de lesões e permitindo a obtenção de arcos articulares mais amplos, possibilitando a execução de movimentos que de outra forma seriam limitados (Badaro et al., 2007).

A agilidade é um dos componentes que faz parte do que é denominado como capacidade motora (Corbin et al., 2000). A agilidade pode ser definida como mudanças de direção envolvendo todo o corpo, movimentos rápidos e mudanças de direção dos segmentos corporais (Baechle & Earle, 2008). A agilidade no trabalho do guarda-redes de andebol pode ser caracterizada, pela sua aplicação no jogo, como agilidade universal, já que o guarda-redes não sabe em que momento se dará o remate do adversário (exceto no tiro de sete metros, onde essa agilidade pode ser definida como espacial, e mesmo assim há que se levar em consideração as possíveis simulações de remate), e nem qual será a trajetória da bola após a perda de contacto com a mão do atacante (Sheppard & Young, 2006). O trabalho do guarda-redes para o desenvolvimento da capacidade perceptiva, uma das componentes da agilidade, bem como da antecipação (uma das componentes da capacidade perceptiva), será dependente do quão ágil é o atleta, por isso que é tão relevante o desenvolvimento de agilidade para este posto específico.

Como já falado anteriormente neste trabalho, o guarda-redes precisa de um treinamento voltado para o desenvolvimento de suas capacidades perceptivas, de modo a identificar situações onde a sua velocidade de reação terá de ser precedida de uma antecipação do movimento diante do remate adversário. Conforme a posição em campo, a distância do remate e outras informações colhidas antes ou durante o jogo, o guarda-redes terá que perceber os gestos do atacante e antecipar o movimento de defesa, de modo que o contacto com a bola seja possível. Deste modo, o desenvolvimento das habilidades visuais (e consequentemente da capacidade perceptiva) torna-se relevante para o guarda-

redes de andebol (Plou Campo, 1994). Há estudos que afirmam que o treinamento de habilidades perceptivas pode contribuir para melhorar o desempenho no desporto (Knudson & Kluva, 1997; Mann et al., 2007; Plou Campo, 2007; Quevedo i Junyent & Solé Fortó, 2007; Savelsbergh et al., 2005; Savelsbergh et al., 2002; Schorer et al., 2007; Solé Fortó & Quevedo i Junyent, 1999), e que confirmam a necessidade de os guarda-redes de andebol passarem por treinamentos específicos (Bideau et al., 2004; Pascual Fuertes & Peña Barceló, 2006; Speicher et al., 2006) para permitir que eles melhorem suas habilidades de percepção (Bideau et al., 2004; Debanne, 2003; García Herrero et al., 2003; Schorer et al., 2007).

Não foi esquecida, no planeamento deste programa, a função ofensiva do guarda-redes. Eles são os últimos defensores, mas também os primeiros atacantes, proporcionando boas condições de construção e finalização de movimentos ofensivos (Prudente, 2006), através de defesas e reposições rápidas de bola, que possibilitam contra-ataques e contra-golos. Lembrando que muito do sucesso dos guarda-redes deve-se ao entendimento com a sua defesa e à boa atuação desta perturbando as ações de ataque da equipa adversária (Prudente, 2006), assim a avaliação da prestação do guarda-redes deve também ser analisada como resultado do funcionamento do sistema defensivo, sendo para muitos a chave do sucesso.

Uma questão que surgiu na elaboração do programa de treinamento das guarda-redes foi a dos critérios para a escolha dos exercícios. A escolha de exercícios individuais deve ser baseada no que um atleta pode encontrar em uma situação de jogo. Deve-se observar que o nível de treinamento inicial de um atleta será um fator na escolha dos exercícios. Um atleta principiante ou sem condicionamento provavelmente necessitará de uma série inicial de exercícios básicos para se acostumar com as demandas do treinamento antes de progredir para rotinas mais complexas (Hoffman, 2011).

O desafio de assumir o papel de treinador ou treinador adjunto, qualquer que seja o escalão, para além de todos os aspetos do planeamento e execução dos

treinamentos, também põe em prova a capacidade de liderança de quem pretende seguir esse caminho profissional.

Os tempos mudam e, com eles, as nossas visões da liderança. No desporto, como na sociedade em geral, exigências de maior ética, de maior foco nas pessoas, de serviço à comunidade, são, hoje, incontornáveis. Se muitas formas de liderar são possíveis nem todas são igualmente elegíveis ou legitimadas nas práticas profissionais ou sequer possíveis nos contextos reais de trabalho nas organizações. Um modelo de liderança para treinadores desportivos deve equacionar as características específicas do projeto de desenvolvimento humano e social que o desporto representa e a especificidade dos ambientes desportivos, integrando os contributos mais atuais das diversas teorias da liderança. A liderança exercida pelos treinadores, a influência exercida sobre os seus atletas no sentido da concretização dos objetivos definidos, funda-se, em primeiro lugar, numa ética de serviço ao outro, de respeito pelo outro, alimenta-se de ideais humanos gerais, expressos especificamente nos ideais desportivos, no olimpismo, numa doutrina de desenvolvimento pessoal e social que emana diretrizes para os processos de liderança. Trata-se de uma liderança de alma pedagógica, no sentido geral de Pedagogia, como processo de promoção do desenvolvimento humano (Rosado, 2017).

3.4 – Desenvolvimento da prática

3.4.1 – Implementação das atividades

O quadro abaixo (Quadro 9) especifica as funções desempenhadas pelo autor do presente relatório no início de suas atividades no Clube Jovem Almeida Garrett.

Quadro 9 - Horários de trabalho do estágio profissionalizante - início da época 2018/2019

Dia da semana	Horário	Função
SEG	21:00 às 22:30	Preparador de guarda-redes (sénior)
TER	18:30 às 20:00	Treinador adjunto (infantis e iniciadas)
QUA	18:00 às 21:30	Treinador adjunto (iniciadas) e Preparador de guarda-redes (sénior)
QUI	18:30 às 22:30	Treinador adjunto (infantis) e preparador de guarda-redes (sénior)
SEX	18:00 às 19:30	Treinador adjunto (infantis e iniciadas)

Estas funções sofreram alterações logo nos primeiros meses de trabalho, e foram redefinidas conforme novas demandas eram percebidas pela equipa técnica do clube. Normalmente estas alterações eram formalizadas nas reuniões do clube, que a coordenação promovia junto à equipa técnica, e a partir da metade da época desportiva até o seu final, o quadro de funções do estágio profissionalizante (Quadro 10) ficou como o demonstrado abaixo:

Quadro 10 - Horários de trabalho do estágio profissionalizante - final da época 2018/2019

Dia da semana	Horário	Função
SEG	19:30 às 22:30	Preparador de guarda-redes (de iniciadas a sénior) e Treinador adjunto (sénior)
TER	18:30 às 20:00	Treinador adjunto (infantil)
QUA	18:00 às 21:30	Treinador (iniciadas) e Treinador adjunto (sénior)
QUI	18:30 às 22:30	Treinador adjunto (infantil e sénior)
SEX	18:00 às 19:30	Treinador (iniciadas)

Para a formulação dos planos de treino, era observada, além do microciclo específico para cada escalão, como definido anteriormente no planeamento anual do clube, uma estrutura base para os treinos (Quadro 11), de modo a criar

uma familiaridade nas atletas, o que proporcionava uma menor perda de tempo entre os exercícios, aumentando o aproveitamento do tempo útil de treino:

Quadro 11 - Estrutura da unidade de treino - Escalão sénior

Parte do treino	Duração	Objetivo
Chegada das atletas	15' antes do treino propriamente dito	Coesão da equipa (atleta-equipa, treinador-atletas), identificação de problemas pontuais
Inicial	De 20' a 30'	Aquecimento, prevenção de lesões, trabalho específico para guarda-redes, aprimoramento técnico
Fundamental	De 30' a 50'	Objetivo determinado pelo microciclo para aquele determinado dia, com ajustes cabíveis, conforme o calendário desportivo e as demandas específicas da equipa
Final	De 20' a 30'	Jogo, com ou sem condicionantes, para se colocar em prática aquilo que foi treinado anteriormente, com posterior volta à calma (alongamento leve opcional e conversa com o grupo)

Outro instrumento de dinamização do tempo eram as rotinas. Havia rotinas de aquecimento (de treino e de jogo) para as guarda-redes (Quadro 12) e para as jogadoras, e elas eram executadas com muita familiaridade pelas atletas. Essas rotinas são repensadas periodicamente, mas não convém mudá-las constantemente, para que não haja um estranhamento e, conseqüentemente, uma insegurança por parte das atletas antes do início de um jogo.

Quadro 12 - Rotinas de aquecimento pré-jogo - Guarda-redes - Escalão sénior

Exercício		Descrição	Objetivo
Corrida em ritmo moderado	Rotação de braço para frente	A equipa, em corrida moderada de mesmo ritmo, executa os respectivos movimentos, sob orientação do treinador adjunto	Aquecimento da temperatura corporal, estimulação da musculatura e articulações, prevenção de lesões
	Rotação de braço para trás		
	Adução/abdução de braços		
	Elevação frontal alternada de braços		

	Rotação de tronco		
	Elevação alternada de coxas		
	Flexão alternada de joelhos		
	Gestos técnicos		
Alongamento estático	Espargata em dupla	Em dupla, sentadas, de frente uma para outra, com afastamento máximo das pernas, uma puxa os braços da outra por 10 segundos (3 vezes), de modo a forçar o aumento momentâneo da flexibilidade dos membros inferiores	Aumentar flexibilidade/mobilidade para o jogo, prevenir lesões
Alongamentos dinâmicos	Adução/abdução de pernas	Em pé, apoiada na trave, a guardaredes executará um movimento pendular de abdução/adução com uma das pernas, repetindo em seguida o processo com a outra perna	
	Afundos laterais	Em pé, com afastamento das pernas, a guardaredes executará uma transferência de seu centro de gravidade de uma perna para outra, de modo que uma das pernas fique com a musculatura alongada, e a	

		outra fique em posição de agachamento	
	Prancha + afundos frontais	Em posição de prancha, com os braços estendidos, a guarda-redes executará um movimento de adução e elevação de uma das pernas, colocando o pé ao lado da sua mão de lado correspondente e voltando após para a sua posição inicial, para repetir o processo com a outra perna	
Coordenação	Passe com os pé + passe com as mãos	Em dupla, passes alternados com os pés e com as mãos (ao mesmo tempo que a guarda-redes estiver passando a bola com o pé, estará recebendo a outra bola com as mãos)	Manter a concentração e o ritmo do aquecimento, ajustar coordenação de braços e pernas para o jogo
	Passe com três bolas	Passe/recepção com uma das mãos, com as bolas deslocando-se entre as mãos das duas guarda-redes em sentido horário (na metade do exercício, troca-se o sentido), sem que nenhuma das bolas caia no chão	

Aquecimento de guarda-redes		Uma ou duas filas, remates sucessivos, com variação de lados, promovendo deslocamento, mudança de direção e ajuste do gesto técnico por parte do guarda redes	Ajuste dos gestos técnicos, intensificação do aquecimento das guarda-redes, trabalho de agilidade
Contra-ataque meio campo	Individual	Em corrida até o meio do campo, a atleta recebe a bola, lançada pela guarda-redes que está fora da baliza, volta-se para a própria baliza e, mantendo a velocidade acelerada, com ou sem apoio e oposição, executa o remate ou a assistência para remate da companheira	Lançamento de contra-ataque, defesa de remates de modo próximo ao jogo, ajuste de gesto técnico
	2 x 1		
	2 x 2		
Remate específico por posição		Remate característico do posto em que o atleta está habituado a jogar	

Além das já citadas características das rotinas de aquecimento adotadas pelo clube e de sua importância para as atletas, este momento pré-jogo também era considerado importante para a equipa técnica. Durante o aquecimento (Quadro 13), havia a avaliação das atletas que tinham passado por algum processo de recuperação de lesão anterior ao jogo, a verificação da postura anímica das jogadoras diante do desafio iminente e a obtenção de últimas informações a respeito da equipa adversária.

Quadro 13 - Rotinas de aquecimento pré-jogo – Escalão sénior

Exercício		Descrição	Objetivo
Passes frontais	De ombro	Passo característico do desporto, onde a atleta, com o braço elevado lateralmente e flexionado, e a perna contrária ao passe a frente da outra, executa o passe para sua companheira de equipa	Manter a concentração e o ritmo do aquecimento, ajustar a técnica de passe para o jogo
	Picado	Semelhante ao passe de ombro, mas com a bola descrevendo uma trajetória picada, tocando ao solo antes da receção	
	Longo	Passo de ombro onde uma atleta situa-se em uma lateral, e a outra atleta, na outra lateral	
	Curto	Passo de ombro, em curta distância, em ritmo acelerado	
	Em suspensão	Gesto semelhante ao do remate em suspensão	
Passes laterais	Em dupla (com ou sem finta)	Execução de passes à atleta ao lado com o deslocamento em direção à baliza	
	Em trio com movimentação táctica	Trabalho de passe com execução de variados cruzamentos e permutas	
Aquecimento de guarda-redes		Uma ou duas filas, remates sucessivos, com variação de lados, promovendo deslocamento, mudança de direção e ajuste do gesto técnico por parte do guarda-redes	Ajuste dos gestos técnicos, intensificação do aquecimento das guarda-redes, trabalho de agilidade

Contra-ataque meio campo	Individual	Em corrida até o meio do campo, a atleta recebe a bola, lançada pela guarda-redes que está fora da baliza, volta-se para a própria baliza e, mantendo a velocidade acelerada, com ou sem apoio e oposição, executa o remate ou a assistência para remate da companheira	Exercitar tomadas de decisões, ajustar a técnica de remate para o jogo, estar em ritmo acelerado próprio para o início da partida
	2 x 1		
	2 x 2		
Remate específico por posição		Remate característico do posto em que o atleta está habituado a jogar	

Num primeiro momento (semanas iniciais), seja por insegurança diante de um trabalho e um grupo novo, seja por buscar perceber a dinâmica de treino implementada pelos treinadores do escalão de sénior (primeiramente Cristina Fernandes, e posteriormente Francisco Silva), o estagiário, na função de treinador adjunto, esteve presente quase que como um observador dos treinos, agindo mais diretamente junto aos treinadores (dando sugestões, tirando dúvidas, auxiliando a execução de exercícios), do que interagindo diretamente com as jogadoras. A transição entre esta postura mais passiva para uma postura mais ativa deu-se de forma natural, à medida em que se sentia que havia um respaldo por parte da equipa técnica e um acolhimento por parte das jogadoras. Ainda que, por conta de compromissos com outros escalões (que serão descritos mais adiante neste relatório) ou por limitações financeiras, o estagiário não pudesse estar em todos os jogos da equipa sénior durante a época, havia um bom canal de comunicação com as jogadoras. Porém, esta limitação dificultou um pouco o trabalho, já que essencialmente o objetivo era que o treino aprimorasse e corrigisse ações que seriam desempenhadas em jogos. A partir do momento em que não se pode acompanhar todos os jogos, foram perdidas oportunidades de observação e deteção do que se podia (e do que se devia) melhorar para as demais partidas, não se percebendo claramente se a intensidade dos treinos estava além ou aquém das demandas desportivas do grupo e interferindo na coesão entre as jogadoras e o treinador adjunto, pois

menos experiências foram vivenciadas em conjunto. Além do diálogo constante com o restante da equipa técnica, sempre que houvesse disponível (não foram muitos momentos), o autor do presente relatório via as filmagens dos jogos em que ele não esteve presente e fazia os seus apontamentos. Como troca de experiência, perguntava também às jogadoras, de modo particular ou em pequenos grupos, como foram os jogos e o que, na percepção delas, ocorreu mal durante as partidas. Em momentos específicos, o estagiário contribuía com exercícios mais particularizados para aprimorar gestos técnicos daquelas jogadoras que demandavam uma atenção maior.

No processo de implementação dos treinos específicos de guarda-redes, foi muito importante a troca de conhecimentos com atletas mais experientes na posição, notadamente o caso da Atleta 23, e com outros preparadores de guarda-redes, mais especificamente o preparador Telmo Ferreira, que trabalha junto ao FC Porto e à seleção portuguesa masculina de andebol, que contribuíram bastante para a formação do programa do estagiário. A relevância do conhecimento possuído por especialistas adquire cada vez mais valor, uma vez que estes não se caracterizam apenas pela sua competência profissional especial, mas também pela sua notável experiência vital, profissional ou situacional (Salmela, 1996). No andebol há poucos estudos que se preocupam em analisar jogadores experientes para entender como eles desenvolveram suas atividades e como seu pensamento evoluiu. Esta situação é particularmente evidente no caso dos guarda-redes, uma posição em que uma relação é encontrada entre a experiência, o tempo de prática, o nível de desempenho superior e uma melhoria de sua eficiência e seu desempenho na competição (Debanne, 2003).

Além deste programa, deu-se atenção especial aos treinos técnicos específicos para o posto de guarda-redes e, posteriormente, conjugado a outro posto (primeira linha, ponta e pivô). No caso do treino exclusivo para guarda-redes, procurou-se respeitar os seguintes preceitos nos treinamentos (Greco, 2002):

- a) realizar a sessão de treinamento com, no máximo, três objetivos. Compor a atividade com 50% de exercícios de coordenação dinâmica geral, unindo o físico-técnico, o técnico-tático e a psicomotricidade específica;
- b) realizar sempre a sequência do exercício conhecido ao desconhecido, do mais fácil para o mais difícil, do simples para o complexo, do sem bola para com bola, de exercícios fora do golo para exercícios no golo, percepção geral para percepção específica;
- c) realizar sempre a combinação e variação de movimentos, incluindo deslocamentos, saltos e movimentos acrobáticos no início, no meio e no final das ações;
- d) realizar variação na posição inicial e final para cada exercício;
- e) utilizar sinais auditivos, visuais, sinestésicos e a integração dos mesmos durante os exercícios, preferencialmente usar sinais visuais;
- f) realizar o trabalho com diferenciação de ritmos, moderado e rápido;
- g) utilização de bolas de diferentes cores, pesos e tamanhos;
- h) realizar os exercícios sempre procurando trabalhar com distâncias e locais de lançamentos diferentes.
- i) utilização de pesos leves na realização de movimentos que combinem formas técnicas;
- j) propiciar exercícios de fácil execução e com dificuldades. Elevar o número de repetição a cada execução falha;
- k) realizar o trabalho buscando a reação defensiva de forma reflexa, com exercícios realizados com velocidade e sequência de ações, através da máxima concentração e tomada de decisão em pouco tempo;
- l) realizar desafios lúdicos e/ou competitivos entre jogadores e guarda-redes (guarda-redes versus guarda-redes, guarda-redes versus treinador, guarda-redes versus equipa);
- m) utilizar sempre palavras estimulantes

n) adequar os exercícios às situações de jogo, diferenciando exercícios técnicos de exercícios de experiência de movimentação;

o) integrar sempre o trabalho do guarda-redes com a equipa.

Baseado nos autores acima citados, e na experiência pregressa do estagiário dentro da área do treinamento desportivo (tanto como jogador quanto como treinador), ficou estabelecido que para uma boa preparação das guarda-redes era importante a conscientização de todos os agentes do treino sobre o papel fundamental desempenhado pelas guarda-redes, e como cada um destes agentes poderia auxiliar no desenvolvimento das atletas deste posto específico. Não adiantaria, por exemplo, a elaboração criteriosa de um exercício voltado para as guarda-redes da equipa, se as jogadoras que participassem deste exercício não executassem seus remates com a precisão e a potência adequadas para uma ótima estimulação da guarda-redes. Assim como não adiantaria a percepção da importância das guarda-redes ao iniciar as fases ofensivas da equipa (através de seus passes para contra-ataque ou ataque rápido), se no seu treinamento não há nenhum momento específico para trabalho de força de membros superiores, trabalho de suas capacidades perceptivas e trabalho técnico de passe. O entendimento de que a guarda-redes é o último obstáculo ao objetivo da equipa adversária, e o primeiro agente para se chegar ao objetivo da própria equipa dentro de uma partida, traz ao autor deste relatório a clareza da importância de um treinamento intenso e específico para essa função, bem como uma noção da grande responsabilidade profissional inerente a função de preparador de guarda-redes em qualquer equipa de andebol.

3.4.2 – Processo de competição e treino

De um modo geral, os jogos ocorriam nos finais de semana (sábado ou domingo), tanto nos escalões seniores quanto nos demais escalões inferiores (Quadro 14). Porém, cinco vezes durante a época, não se levando em consideração os torneios, o clube teve dois jogos numa mesma semana no escalão sénior (quatro vezes com um jogo no meio da semana e um jogo no final

de semana, e uma vez de rodada dupla no final de semana), e uma vez teve três jogos (um no meio da semana, rodada dupla no final de semana). Normalmente, quando isso acontecia, a equipa técnica adaptava o microciclo da semana, tendo atenção maior para a recuperação das jogadoras entre estes jogos (Quadro 15):

Quadro 14 - Microciclo semanal do escalão sénior - um jogo por semana

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Tática defensiva e ofensiva	Folga	Contra-ataque e/ou tática defensiva e ofensiva	Tática defensiva e ofensiva	Folga	Jogo ou folga	Jogo ou folga

Quadro 15 - Microciclo semanal do escalão sénior - dois jogos por semana

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Tática defensiva e ofensiva	Preparação para jogo	Jogo	Preparação para jogo	Folga	Jogo ou folga	Jogo ou folga

3.4.3 – Dificuldades e estratégias de remediação

Na função de preparador de guarda-redes, um dos obstáculos apresentados ao trabalho foi o pouco tempo dispensado para treino técnico específico para este posto.

Se for analisado em proporção à carga semanal de treinamentos, não se pode dizer que o trabalho com as guarda-redes foi negligenciado, já que 1 hora, das 5 horas e meia de treinos durante a semana (18.2% do total), era separada para isso. O maior problema na verdade é que se trata ainda de um clube amador, onde as atletas não têm um suporte financeiro e precisam trabalhar em outras atividades laborais. Isso, e a disponibilidade dos pavilhões, faz com que não se

consiga ampliar o número de treinos no escalão. Seria exigir demais das atletas mais um ou dois dias de treino neste contexto. Junte-se a isto o fato de que na maior parte da época o clube contou apenas com duas guarda-redes, e não era raro as vezes em que apenas uma estava presente ao treino, dificultando o bom andamento do trabalho de preparação delas.

Um outro obstáculo foi a dinâmica de trabalho do estágio nas quartas-feiras. O horário do treino das iniciadas, onde o autor era treinador, era das 18:00 às 20:00, e o horário de treino das seniores era das 20:00 às 21:30. Isto não seria um problema, se não fosse o fato destes dois treinos acontecerem em pavilhões diferentes, respetivamente no Municipal de Gaia e na ESAG. O deslocamento entre estes dois pavilhões fazia com que o estagiário perdesse a parte inicial do treino das seniores neste dia, limitando assim a sua contribuição no aquecimento da equipa e nos exercícios específicos para as guarda-redes.

Para completar os contratempos presentes nesta função, seja por coincidência com os horários dos jogos com as infantis ou iniciadas, seja por questões financeiras (propriamente nos jogos distantes), o autor não esteve presente em boa parte dos jogos da equipa sénior na época 2018/2019. Das 41 participações das seniores em jogos oficiais, não contando as participações em torneios, o autor esteve presente em 18 delas, 43.9% do total. Esse fato, somado a impossibilidade material, nesta época, de gravação de todos os jogos, prejudicou muito qualquer tentativa de avaliação e controlo sobre o trabalho desempenhado pelo estagiário com as guarda-redes.

Para minimizar os efeitos destes obstáculos sobre o trabalho, algumas estratégias foram adotadas:

a) além do treino específico para guarda-redes, eram planeados outros exercícios, com foco na técnica ou em componentes físicos necessários para o posto específico, para os momentos em que apenas uma das guarda-redes era solicitada para o treino técnico-tático;

b) era relatado pelos treinadores das seniores os pontos fortes e fracos de cada guarda-redes nas partidas. Tratava-se de uma análise subjetiva; mas já ajudava a nortear um rumo para os próximos treinamentos.

Esta estratégia também foi adotada pelo estagiário em relação às demais jogadoras do escalão quando o autor deste presente relatório assumiu a função de treinador adjunto das seniores, numa tentativa de minimizar os efeitos negativos da limitação que as ausências do mesmo aos jogos provocava.

3.4.4 – Estratégias ou atividades de formação propostas

Desde outubro de 2018, quando o autor do relatório iniciou o seu processo de estágio profissionalizante no CJAG até junho de 2019, a equipa técnica reuniu-se três vezes para alinhar ideias, redefinir métodos e objetivos, e buscar soluções para as demandas das equipas do clube.

Cada reunião teve a sua razão de ser, onde os principais pontos abordados foram:

a) na 1^o reunião (26/10/2018): ajustes das funções da equipa técnica e início da organização do clube relativa a participação na 30^a edição do torneio internacional de andebol feminino Kakyaiga, cujo início estava programado para ocorrer exatamente dois meses após esta reunião;

b) na 2^a reunião (25/01/2019): demandas específicas dos escalões, decisão sobre a participação do clube em torneios no primeiro semestre de 2019 e divisão de níveis dentro dos escalões para otimizar o desenvolvimento das atletas;

c) na 3^a reunião (11/02/2019): nova distribuição dos treinos durante a semana.

Juntamente a estas reuniões, que propiciaram grandes momentos de troca de experiências profissionais e ajustaram a sintonia entre os membros da equipa técnica, o clube incentivou e apoiou (financeiramente, inclusive) a participação de seus treinadores em cursos e ações de formação (Quadro 16). A participação nestes cursos é importante para qualquer profissional da área, pois mantém o

conhecimento atualizado e alinhado com as melhores práticas do ramo, aumenta a rede de contacto profissional e proporciona aprendizagem e reflexão sobre a própria prática laboral.

Quadro 16 - Cursos e ações de formação realizados no período do estágio profissionalizante

Curso	Organização	Data
Ação de Formação - Treino de guarda-redes	CJAG / Telmo Ferreira	26/11/2018
XXVI Clinic Internacional	AAP / ATAP / ISMAI	22 a 24/02/2019
Ação de Formação - Formação do atleta de andebol	Talentos de Campeão AD - Sports Concept	15/06/2019
Seminário de Andebol - Paredes Handball Cup	Paredes Handball Cup / AAP / ATAP	02 e 03/07/2019

Os cursos foram muito importantes em variados aspetos, desde o contacto com outros profissionais, a inserção no contexto desportivo português, a troca de conhecimentos, entre outros. No caso específico da ação de formação com o preparador de guarda-redes Telmo Ferreira (FC Porto e seleção masculina sénior de andebol), além de terem sido abordados questões primordiais e pormenores técnicos para se desenvolver um guarda-redes até o alto rendimento, alguns pontos coincidiram com demandas que o trabalho de preparador de guarda-redes do autor do relatório apresentavam naquele momento:

a) Importância da flexibilidade: apesar de estar muito em voga no momento a discussão que tenta definir e diferenciar flexibilidade e mobilidade (esta última como algo maior, que engloba a flexibilidade), é inegável que o guarda-redes, seja por conta da prevenção de lesão ou do aumento da área de atuação ao defender sua baliza, deve ser um atleta flexível. A sua flexibilidade auxilia inclusive no seu gesto técnico. Por exemplo: têm-se dois guarda-redes, ambos altos, com membros inferiores de grande comprimento. Ambos possuem uma relativa facilidade em chegar ao canto inferior (direito ou esquerdo) da baliza, a partir do centro desta. O primeiro guarda-redes tem maior flexibilidade em relação ao segundo. Em teoria, defendida pelo preparador Telmo Ferreira, o primeiro será mais eficiente que o segundo, pois não só chegará com o pé no

canto pretendido, como conseguirá ampliar a área possível de contacto com a bola, pois conseguirá utilizar também mais os braços no mesmo sítio e o se quadril estará mais próximo do solo, diminuindo assim o espaço entre as pernas por onde a bola em remates para baixo poderia passar. Isso sem falar nas situações mais óbvias, como a utilização das pernas na defesa de remates à meia-altura, ou mesmo acima;

b) Importância de não deixar o guarda-redes ocioso durante os treinos: um tanto quanto elementar, mas se em grandes clubes há equipas técnica em que um (ou mais de um) profissional trabalha especificamente, por vezes exclusivamente, com os atletas deste posto, outros clubes menores, por vezes, tem apenas um profissional acumulando as funções de treinador, preparador físico, preparador de guarda-redes, etc. Neste caso, é importante, para além do bom planeamento do treino, a definição de outras rotinas e a ampliação dos estímulos com exercícios e procedimentos acordados com as guarda-redes antes mesmo dos treinos. A sugestão foi de uma elaboração de uma cartilha onde o guarda-redes, quando ocioso e sem a disponibilidade do treinador no momento, possa recorrer para não perder a intensidade do treino. Este caso exige um certo grau de maturidade e disciplina da guarda-redes, inclusive para fazer o trabalho específico de flexibilidade fora do horário do treino, já que o mesmo feito pouco antes do treino interfere negativamente na força muscular dos músculos envolvidos;

c) Importância da ocupação dos espaços na baliza: esta foi, se calhar, a maior discordância entre o estagiário e parte da equipa técnica do clube, e por conta disse a questão foi levada para a apreciação do preparador Telmo Ferreira: a guarda-redes deve procurar defender a bola rematada à baliza com uma ou com as duas mãos? Outra questão se abre a partir disso: a técnica específica da guarda-redes do género feminino deve ser igual à do guarda-redes masculino? Segundo o Telmo, a primeira resposta é do jeito que der, não importa se com uma ou com duas mãos. Porém, quanto mais afastada do guarda-redes (em relação ao quanto ele deve se deslocar na baliza) for a bola rematada, menor a chance desta defesa ser executada com as duas mãos. Ao tentar fazer uma defesa no canto superior com as duas mãos, a guarda-redes perde alcance e

ocupa menos espaço na baliza. Já na segunda questão, a resposta seria não, a técnica de guarda-redes é a mesma para homens e mulheres. O que difere são as características individuais dos atletas, fala em consonância ao que já foi apresentado anteriormente neste relatório quando descritos os princípios da preparação de guarda-redes elaborados pelo professor Pablo Greco (Greco, 2002). O estagiário concorda com os conceitos apresentados aqui pelo preparador Telmo Ferreira, mas respeita a vivência dos profissionais do clube que discordam desta visão e até compreende a lógica da prevenção de lesões: por não terem uma musculatura bem desenvolvida, guarda-redes femininas dos escalões de formação, ou mesmo dos escalões de rendimento, a depender da atenção que é dada pela atleta e pelo clube à preparação física, têm maior propensão a desenvolver lesões nas articulações (mais notadamente nas articulações do punho e do cotovelo) por conta da frequência do impacto do membro superior com a bola. O que denota ainda mais a importância do fortalecimento muscular nas atletas, mesmo nos escalões de formação.

Além desses cursos presenciais, o autor participou dos cursos online “Pedagogia da Iniciação ao Handebol”, do Professor Mestre Leonardo Lucas, e “Treinamento Técnico Específico na Formação do Goleiro de Handebol”, da Professora Camila Dionizio Ferraz, preparadora de guarda-redes do Jundiaí Handebol Clube e da seleção brasileira juvenil feminina de andebol.

4 – Trabalho desenvolvido em outros escalões do CJAG na época 2018/2019

Além de outras expectativas anteriormente descritas neste relatório, o estagiário também esperava ter seu trabalho aproveitado em outros escalões de formação, para poder ter uma experiência maior na iniciação e formação de atletas e adquirir maior autonomia futuramente em trabalhos como treinador principal de um escalão. Neste contexto, o autor iniciou seu estágio também com a função de treinador adjunto do escalão de infantis e, três meses depois, assumiu, concomitantemente, a função de treinador principal do escalão de iniciadas.

Como treinador adjunto, o estagiário tinha sua responsabilidade dividida, principalmente, em dois aspetos: planejar e gerir alguns treinos (sob supervisão da treinadora do escalão e da coordenadora do clube), auxiliando assim o trabalho da treinadora, e fazer a observação dos jogos (*scouting*) no decorrer das partidas. No primeiro aspeto, houve um grande respaldo por parte dos demais membros da equipa técnica, mais notadamente pelas treinadoras Cristina Fernandes e Cristina Vasconcelos, fato que, junto com a experiência profissional anterior do autor em clubes e escolas cariocas, fez com que esta atividade não apresentasse grandes obstáculos em si. Já na atividade de observador, alguns problemas são colocados. Primeiramente, a falta de experiência do autor com o instrumento. Os primeiros *scoutings* feitos pelo estagiário, com certeza, não apresentavam a mesma acurácia que os feitos no final da época. Além disso, tirando as orientações feitas durante os jogos a partir dos apontamentos, não havia uma ideia de como utilizar os dados para aferir acréscimo ou decréscimo de rendimento das atletas. Claro que são dados que devem ser utilizados com cautela, até porque trata-se de meninas novas, que podem não saber lidar bem com esses números. Qualquer intervenção neste sentido deve ser precedida de uma conversa que oriente a interpretação dos números e oriente a atleta sobre a melhor conduta a se ter, levando em consideração esses dados. Também é importante que alguns desses números não sejam divulgados, para não se criar comparações desarmoniosas à coesão do grupo. De toda forma, são dados que, recolhidos com critérios pertinentes, podem apontar avanços e falhas no processo de aprendizagem desportiva dessas meninas para os membros da equipa técnica.

Além disso, faz-se necessário um registo audiovisual desses jogos por parte do clube e dos membros da equipa técnica, seja para confirmar os dados recolhidos, para identificar demandas estatísticas não percebidas num primeiro momento, para ser mais um instrumento de aprendizagem, reforçando-se gestos e tomadas de decisões corretas, e inibindo-se falhas e atitudes inapropriadas ao contexto desportivo, ou para analisar taticamente o jogo da equipa adversária. Todos estes objetivos são válidos e expandem a capacidade de absorção de conceitos próprios do desporto por parte das atletas.

Já como treinador das iniciadas, além de planejar e gerir os treinos, também era de responsabilidade do autor a elaboração do sistema de jogo, que orientava as ações táticas da equipa, e gerir a equipa nos jogos. O sistema de jogo, elaborado em consonância com a ideia de jogo do CJAG, que de alguma forma perpassa todos os escalões do clube, seguia as seguintes diretrizes:

a) Recuperação defensiva:

- Antecipação da recuperação e ocupação dos espaços até a completa recomposição da defesa;
- A jogadora que executou o remate fica responsável por atrapalhar a saída de bola da guarda-redes, em caso de falha no remate, com o intuito de diminuir a incidência de transições rápidas da equipa adversária;
- Atenção para eventuais marcações individuais desde a perda da posse de bola, de modo a criar uma pressão e uma instabilidade no passe da equipa adversária e aumentar a incidência de roubos de bola ainda no início do ataque adversário;

b) Defesa:

- Desenvolver e aprimorar a técnica individual de defesa (1x1);
- Aprimorar a perceção de trocas defensivas em variados sistemas defensivos;
- Aumentar a profundidade da defesa, independentemente do sistema defensivo adotado;
- Capacitar a equipa para a adoção de variados sistemas defensivos;
- Aprimorar o rearranjo defensivo à entrada de um segundo pivô adversário;

c) Contra-ataque:

- Reposição rápida da guarda-redes para contra-ataque e contra-golo;
- Antecipação da saída para contra-ataque da ponta contrária ao lado do remate adversário, bem como da defensora em linha avançada;
- Dar possibilidade de apoio ao contra-ataque direto;

- Trabalhar a capacidade perceptiva das atletas, tendo atenção às tomadas de decisão e à ordem das ações ofensivas a serem executadas (contra-ataque direto, ataque rápido e ataque organizado);

- Um máximo de 5 passes para a finalização de um ataque rápido (após isso, desacelerar e organizar o ataque;

d) Ataque organizado:

- Desenvolver e aprimorar a percepção tática sobre o sistema defensivo adversário (capacidade perceptiva);

- Desenvolver e aprimorar a capacidade de tomadas de decisões das atletas;

- Desenvolver e aprimorar a tática individual (consequência direta da técnica ofensiva de 1x1 e/ou de superioridade numérica) e coletiva (trabalho com as posições adjuntas e não adjuntas);

- Sistematizar movimentações, principalmente, mas não somente, aquelas que também são utilizadas nos escalões superiores do clube;

e) Superioridade numérica:

- Transições rápidas (ataque);

- Movimentações que privilegiem remates com liberdade e em posições com bastante ângulo em relação à baliza adversária;

- Pressão defensiva no lado mais forte do ataque adversário;

f) Inferioridade numérica:

- Na impossibilidade de um contra-ataque direto (não abdicar dessa fase ofensiva, mesmo em inferioridade), organizar o ataque, utilizando o maior tempo possível de posse de bola;

- Defesa deverá procurar a igualdade numérica no lado em que estiver a bola, abrindo um certo espaço para a ponta adversária do lado contrário à bola.

O planeamento das unidades de treino respeitava a periodização definida no início da época (Quadros 17 e 18):

Quadro 17 - Microciclo semanal do escalão infantil

Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
Folga	Capacidades técnicas	Contra-ataque e circuito físico	Tática defensiva e ofensiva	Preparação para jogo	Jogo - próprio escalão ou escalão acima	Jogo - próprio escalão ou escalão acima

Quadro 18 - Microciclo semanal do escalão de iniciadas

Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
Folga	Capacidades técnicas e circuito físico	Contra-ataque e/ou tática defensiva e ofensiva	Nível I - Treino das juvenis; Nível II - Treino das infantis	Preparação para jogo	Jogo - próprio escalão ou escalão acima	Jogo - próprio escalão ou escalão acima

Como já dito anteriormente neste trabalho, as rotinas de aquecimento são instrumentos de dinamização do tempo e também tem o efeito de criar procedimentos que, por sua familiaridade, quanto a sua execução e quanto aos seus efeitos no corpo de quem faz, causam uma sensação de segurança e um senso de prontidão nas atletas dos escalões de formação. Ligeiramente diferente da rotina de aquecimento da equipa sénior, foram planeadas no início da época as atividades que seriam executadas pelos escalões de formação no momento pré-jogo (Quadro 19). A ideia a ser incutida na cabeça das atletas mais novas é de que os jogos se iniciam a partir do aquecimento e da conversa pré-jogo, de maneira que elas percebam a importância deste momento para um bom desempenho nas partidas, de modo mais imediato, e para a construção de um procedimento mais pessoal de ganho de concentração e conscientização corporal, de modo mais progressivo ao longo do tempo.

Quadro 19 - Rotinas de aquecimento pré-jogo – Escalões infantil e de iniciadas

Exercício		Descrição	Objetivo
Corrida em ritmo moderado	Rotação de braço para frente	A equipa, em corrida moderada de mesmo ritmo, executa os respectivos movimentos, sob orientação do treinador adjunto	Aquecimento da temperatura corporal, estimulação da musculatura e articulações, prevenção de lesões
	Rotação de braço para trás		
	Adução/abdução de braços		
	Elevação frontal alternada de braços		
	Rotação de tronco		
	Elevação alternada de coxas		
	Flexão alternada de joelhos		
	<i>Skippings</i> altos		
	<i>Skippings</i> baixos		
Atividade lúdica (infantis – escolhe-se uma destas atividades por jogo)	Rabo da cobra	Brincadeira que consiste em uma atleta tentar tocar na outra que estará situada no final da fila (entre 3 e 4 elementos), enquanto as outras meninas da fila tentam protegê-la, obstruindo o caminho da pegadora	Manter o ritmo do aquecimento, diminuição da ansiedade pré-jogo, coesão da equipa
	Jogo da linha	Mantendo as regras de passos do andebol, um grupo (preferencialmente 3 elementos) tenta levar a bola até a linha defendida pelo outro grupo, para marcar ponto	
	Meínho	2 x 1 em espaço reduzido, onde o objetivo do defensor é interceptar o passe das duas atletas com a posse de bola	
	Caçadinha da corrente	Caçadinha onde o grupo de caçadoras, que não podem soltar as mãos umas das outras, é ampliado sempre que	

		conseguem tocar em uma fugitiva.	
	Caçadinha cola-descola	Caçadinha onde a caçadora, ao tocar a fugitiva, a "cola" (paralisa), fazendo com que as demais fugitivas, além de continuarem a fugir, tentem libertar a amiga "colada" através de alguma ação determinada anteriormente	
Passes frontais (iniciadas)	De ombro	Passo característico do desporto, onde a atleta, com o braço elevado lateralmente e flexionado, e a perna contrária ao passe a frente da outra, executa o passe para sua companheira de equipa	Manter a concentração e o ritmo do aquecimento, ajustar a técnica de passe para o jogo
	Picado	Semelhante ao passe de ombro, mas com a bola descrevendo uma trajetória picada, tocando ao solo antes da receção	
	Longo	Passo de ombro onde uma atleta situa-se em uma lateral, e a outra atleta, na outra lateral	
	Curto	Passo de ombro, em curta distância, em ritmo acelerado	
	Em suspensão	Gesto semelhante ao do remate em suspensão	
Passes laterais	Em dupla (com ou sem finta)	Execução de passes à atleta ao lado com o deslocamento em direção à baliza	
	Em trio com movimentação táctica	Trabalho de passe com execução de variados cruzamentos e permutas	

Aquecimento de guarda-redes		Uma ou duas filas, remates sucessivos, com variação de lados, promovendo deslocamento, mudança de direção e ajuste do gesto técnico por parte do guarda redes	Ajuste dos gestos técnicos, intensificação do aquecimento das guarda-redes, trabalho de agilidade
Contra-ataque meio campo	Individual	Em corrida até o meio do campo, a atleta recebe a bola, lançada pela guarda-redes que está fora da baliza, volta-se para a própria baliza e, mantendo a velocidade acelerada, com ou sem apoio e oposição, executa o remate ou a assistência para remate da companheira	Exercitar tomadas de decisões, ajustar a técnica de remate para o jogo, estar em ritmo acelerado próprio para o início da partida
	2 x 1		
2 x 2			
Remate específico por posição		Remate característico do posto em que o atleta está habituado a jogar	

No que se refere ao trabalho executado junto ao escalão das iniciadas, também existiram alguns obstáculos a serem superados. Inicialmente tratava-se de um escalão onde, num primeiro momento da época, não se havia uma noção clara se seria mantido pelo clube, pois havia registado junto a FAP apenas cinco meninas, duas de segundo ano no escalão, três de primeiro ano. Mesmo com a entrada de quatro meninas no segundo mês de trabalho com a equipa, todas elas sem nenhuma experiência anterior no desporto, e mais uma, essa sim com experiência, após três meses, o número total de meninas ainda era reduzido.

O perfil formado pelo escalão era de um grupo muito novo (8 das 10 jogadoras eram de 1º ano no escalão), com jogadoras pouco habituadas em jogar à primeira linha no ano anterior ou que não haviam tido nenhuma experiência pregressa no andebol, conforme demonstrado no Quadro 20:

Quadro 20 - Plantel de iniciados feminino CJAG - época 2018/2019

Atleta	Ano no escalão	Posto - início da época	Posto - final da época
Atleta 24	1º	indefinido	primeira linha e ponta
Atleta 25	1º	primeira linha e ponta	primeira linha e ponta
Atleta 26	1º	indefinido	ponta
Atleta 27	1º	guarda-redes	guarda-redes
Atleta 28	2º	primeira linha, ponta e pivô	primeira linha, ponta e pivô
Atleta 29	1º	indefinido	ponta
Atleta 30	2º	Ponta	ponta e pivô
Atleta 31	1º	guarda-redes	primeira linha, ponta e pivô
Atleta 32	1º	ponta e pivô	primeira linha, ponta e pivô
Atleta 33	1º	indefinido	ponta e pivô

O fato de o CJAG ter um escalão de infantis numeroso (acabou a época com 22 jogadoras) e com um bom nível técnico para a idade (classificou-se nesta época para o Encontro Nacional de Infantis, terminando na 11ª colocação) ajudou a atenuar o problema, porém outro foi criado em relação a autoestima do grupo de iniciadas. Muitas das meninas sentiam-se inferiorizadas por fazerem parte de um escalão tão esvaziado e com menos resultados positivos no início da época. Reforçava esse sentimento o fato de que em torneios e, algumas vezes, em jogos onde havia coincidência de datas entre os escalões, as atletas infantis não podiam ser convocadas. A ausência destas atletas evidenciava o muito que o grupo de iniciadas precisava trabalhar para superar suas limitações. As atletas sem experiências pregressas ressentiam-se por participarem menos tempo, e as mais experientes ressentiam-se por não estarem a brigar por títulos. A solução, além do trabalho no dia-a-dia, foi reforçar os aspetos positivos do grupo e conscientizarem-nas, através de reuniões e conversas, que o objetivo para aquela época não eram os resultados nos campeonatos. Não que eles não tenham importância, mas não como um objetivo em si, mas sim como

instrumento de avaliação que atestasse a evolução daquelas meninas individualmente e em conjunto. O desempenho desportivo só será aumentado na medida em que emoções e cognições negativas forem substituídas por outras de carácter mais positivo para o atleta (Ruiz Jiménez, 2006).

Nos campeonatos de iniciadas organizados pela AAP nesta época desportiva, a equipa obteve resultados modestos (Quadro 21), mas apresentou evolução durante a época. Os problemas mais sérios ocorridos dentro do escalão aconteceram principalmente nos torneios, onde a ajuda das infantis dificilmente era possível e ocorria uma demasiada sobrecarga física nas meninas, que jogavam entre 1 e 2 partidas por dia por períodos de 3 a 4 dias em média, sem grandes possibilidades de rotação da equipa em campo. Boa parte das lesões sofridas por essas meninas ocorreu em contexto de torneio.

Quadro 21 - Resultados finais do escalão de iniciadas feminino do CJAG - época 2018/2019

Prova	Organização	Classificação
PO13 - Campeonato Nacional de Iniciados Femininos - Fase de Qualificação - Grupo A	AAP	7º
PR09 - Taça AAP Iniciadas Femininas	AAP	2º
XXX KakyGaia 2018	CJAG	12º
PR13 - Campeonato Regional Iniciados Feminino 2ª Divisão - Série A	AAP	4º
Paredes Handball Cup 2019	CAB-CRD	25º

4.1 – Observação de jogos do escalão de infantis

Quanto à observação dos jogos, devido à enorme quantidade de variáveis presente no jogo, a tarefa de analisar o andebol não é simples, exigindo escolhas no que se refere ao instrumento de análise a ser utilizado, e também aos parâmetros e critérios a serem priorizados. E é justamente no ambiente competitivo que, atualmente, se concentram muitos focos de análise na procura das respostas para a relação entre sucesso desportivo e os comportamentos expressos no jogo desportivo pelos seus intervenientes, i.e., a vitória ou a derrota (Santos et al., 2004).

É percebido que investigações sobre comportamentos táticos em desportos coletivos ganharam importância nos últimos anos, no intuito de se buscar uma melhor compreensão da resposta adaptativa dos jogadores às situações emergentes de cooperação e oposição que descreve o desempenho do jogo durante o curso de jogos (Courel-Ibáñez et al., 2017).

O aumento do conhecimento permite a compreensão do desenvolvimento do jogo e do treino e passa, invariavelmente, pela identificação de comportamentos que testemunham a eficiência e a eficácia dos jogadores e das equipas (Prudente et al., 2004).

Nesta parte do relatório será mostrado parte do volume de dados coletados desta observação de jogos no escalão das infantis, tarefa que fazia parte das atribuições designadas para o treinador adjunto do escalão, e o que se pode ser percebido por meio destes números, levando em consideração as limitações deste processo e o critério para a escolha de dados utilizado pelo clube. É um processo que o clube, de modo geral, e o estagiário, de modo particular, pensam que necessita de aprimoramentos futuros, para que estes *scoutings* sejam mais efetivos tanto em sua utilização nos jogos, quanto no processo de aprendizagem do desporto em escalões de formação.

Entre as responsabilidades do estagiário na função de treinador adjunto do escalão de infantis, estava a produção de *scoutings* para análise de jogo. Nem todos os jogos foram analisados, já que os compromissos do autor com outros escalões (mas notadamente com as iniciadas) por vezes impediram a presença deste em alguns jogos.

Na função de observador de jogos, a questão primordial era dar suporte às orientações da treinadora do escalão durante os jogos. O clube ainda não dispõe de um espaço e material de reprodução audiovisual para a preparação para os jogos ou para posterior análise dos mesmos, ao passo que a planilha utilizada para se fazer o *scouting* do jogo não tinha muita utilização depois do momento da partida. A planilha era de um modelo já utilizado pelo clube anteriormente e está sendo reavaliada para a próxima época, bem como a importância das informações presentes nela.

A planilha de análise de jogo utilizada pelo clube (ver em Anexos) oferece opções para diversos tipos de observações que auxiliam a equipa técnica nas suas funções. No caso das infantis, por não ter havido uma preparação prévia para o preenchimento dos primeiros *scoutings*, alguns dados não foram levados em consideração, o que inviabiliza algumas análises. De toda forma, trata-se de um instrumento muito importante, e o seu uso, juntamente com a utilização de gravações de jogos, será algo a ser aperfeiçoado para a próxima época desportiva.

Estão disponibilizados na parte dos Anexos deste trabalho, os dados coletados da participação da equipa infantil em 20 jogos válidos pelas fases de apuramento da PO14 – Encontro Nacional Infantis Feminino. Segue abaixo um quadro geral para jogadoras (Quadro 22) e um outro para guarda-redes (Quadro 23) que foram formulados a partir destes *scoutings*:

Quadro 22 - Participação das jogadoras do CJAG na PR14-Prova Regional Infantis Femininas - Fase de Apuramento para a PO14-Encontro Nacional de Infantis Femininas

Atleta	J	Remates												FT
		RAO				RCA			R7M			TR		
		G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	
Atleta 34	20	64	25	71.9	15	0	100	7	2	77.8	86	27	76.1	29
Atleta 35 *	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atleta 36	9	1	3	25	0	0	0	0	0	0	1	3	25	5
Atleta 37	16	48	31	60.8	25	2	92.6	4	3	57.1	77	36	68.1	29
Atleta 38	17	3	15	16.7	0	0	0	1	0	100	4	15	21.1	2
Atleta 39	18	5	6	45.5	0	0	0	0	0	0	5	6	45.5	6
Atleta 40	13	6	6	50	1	0	100	0	2	0	7	8	46.7	4
Atleta 41	7	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	3	0	2
Atleta 42	6	2	4	33.3	0	0	0	0	0	0	2	4	33.3	4
Atleta 43	12	17	12	58.6	1	0	100	1	0	100	19	12	61.3	10
Atleta 44 *	2	0	0	0	1	1	50	1	1	50	2	2	50	3
Atleta 45	19	9	11	45	0	1	0	1	0	100	10	12	45.5	6
Atleta 46	9	2	2	50	0	0	0	0	0	0	2	2	50	1
Atleta 47	3	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	0

Atleta 48	17	24	7	77.4	2	1	66.7	0	1	0	26	9	74.3	27
Atleta 49 *	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atleta 50 *	2	1	0	100	2	2	50	1	2	33.3	4	4	50	0
Atleta 51	6	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	0
Atleta 52	12	1	12	7.7	0	0	0	0	2	0	1	14	6.7	2
Atleta 53	7	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.0	0
Atleta 54	14	18	10	64.3	3	0	100	1	0	100	22	10	68.8	12
Atleta 55	20	112	55	67.1	30	7	81.1	20	11	64.5	162	73	68.9	42
Atleta 56 *	3	1	4	20	0	0	0	0	0	0	1	4	20	1
Atleta 57	14	35	25	58.3	13	4	76.5	7	5	58.3	55	34	61.8	20
Total		351	234	60	93	18	83.8	44	30	59.5	488	282	63.4	205
TAR		22												
TAG		20												

*J = Jogos; RAO = Remate em ataque organizado; RCA = Remate em contra-ataque; Remate em tiro de 7 metros; TR = Total de remates; FT = Falha técnica; G = Golos; F = Remates para fora; TAR = Total de atletas que executaram remates; TAG = Total de atletas que fizeram gol; * = atletas do escalão de minis.*

Quadro 23 - Participação das guarda-redes do CJAG na PR14-Prova Regional Infantis Femininos - Fase de Apuramento para a PO14-Encontro Nacional de Infantis Femininos

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Atleta	J	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
Atleta 58	13	55	37	40.2	15	1	6.3	12	3	20	82	41	33.3
Atleta 36	8	34	36	51.4	1	0	0	5	4	44.4	40	40	50
Atleta 42	12	81	53	39.6	23	0	0	7	1	12.5	111	54	32.7
Atleta 47	7	79	23	22.5	3	1	25	6	5	45.5	88	29	24.8
Atleta 55	1	3	0	0	0	0	0	0	1	100	3	1	25
Atleta 59	5	28	8	22.2	2	1	33.3	2	0	0	32	9	22
Total		280	157	35.9	44	3	6.4	32	14	30.4	356	174	32.8

J = Jogos; RAO = Remate em ataque organizado; RCA = Remate em contra-ataque; Remate em tiro de 7 metros; TR = Total de remates; G = Golos sofridos; D = Defesa.

Como o autor não pode ir ao Encontro Nacional, pois no mesmo período estaria responsável pela equipa de iniciadas no Paredes Handball Cup, concluiu sua

participação nos jogos da equipa infantil com a sensação de dever cumprido. Para a próxima época, seja no escalão que for, este instrumento (*scouting*) será melhor utilizado, pois o autor, em seu estágio, percebeu o quanto de informações podem ser retirados dele e que isto pode ser um fator determinante para o desenvolvimento de qualquer equipa desportiva.

Como falado anteriormente, os *scoutings* não foram planeados no primeiro momento para um acúmulo de dados que demonstrassem a evolução técnica das atletas, pois para isso deveriam ser mais constantes, com recurso de filmagens para tornarem os dados mais fidedignos, e com um planeamento que criasse critérios para uma avaliação objetiva do rendimento desportivo. Estes *scoutings* serviam como suporte para o trabalho dos treinadores no momento do jogo, indicando o aproveitamento dos remates, as incidências de ações das guarda-redes, falhas técnicas e outros dados que eram utilizados principalmente durante as instruções no intervalo entre o primeiro e segundo tempo da partida.

5 – Desenvolvimento profissional

Foi uma época desportiva muito satisfatória, de trabalho muito intenso e na qual o autor pode refletir bastante sobre a sua atuação profissional e trocar diversas experiências que serão proveitosas para o transcorrer de sua carreira profissional. Teve a oportunidade de conhecer o contexto desportivo em que se encontra o andebol feminino em Portugal, com todas as suas alegrias, virtudes, dificuldades e um certo amorismo (também no seu melhor sentido, pois, etimologicamente, *amador* é adjetivo relativo àquele que ama) se compararmos à realidade de outros países europeus e mesmo de clubes do andebol masculino português. Este parâmetro é importante para que se possa traçar rotas tanto para o crescimento do clube e da modalidade, quanto para delinear um caminho de crescimento profissional dentro da modalidade.

A experiência profissional anterior do autor, com o andebol praticado no Brasil, foi uma mais-valia para o trabalho desempenhado no CJAG, já que o andebol ainda *amador* do clube, quando levado em conta apenas o aspeto financeiro,

mas com seriedade e comprometimento de andebol profissional, apresenta características parecidas com aquele praticado no continente sul-americano, principalmente no que se refere aos sacrifícios feitos por todos agentes envolvidos no desporto (treinadores, dirigente, atletas), a conciliação da carreira académica e/ou profissional com a carreira desportiva e a esperança de um futuro onde o andebol feminino será mais valorizado, com mais e melhores condições de trabalho.

O autor do relatório sai dessa época com muitos sentimentos, que serão melhores detalhados a seguir, mas com a convicção de que aprendeu muito, trabalhou o tanto quanto era capaz e que, acaba o estágio, tanto profissionalmente quanto pessoalmente, muito mais maduro e preparado para as demandas que virão no prosseguimento da carreira.

As expectativas iniciais principais foram concretizadas: houve um desenvolvimento das competências em diversas áreas da preparação de uma equipa desportiva, houve trocas de experiências com membros, a comunicação, apesar de percalços no início, ficou bem estabelecida entre o autor e seus atletas, a adaptação do estagiário ocorreu de modo natural e satisfatória, tanto para o mesmo quanto para a direção do clube.

Por ter desempenhado diversas funções durante sua trajetória no CJAG durante a época 2018/2019, o autor pode perceber as diferentes formas de trabalhar de seus companheiros da equipa técnica e as diferentes abordagens destes junto às atletas de seus escalões. As diferentes formas de gerir um grupo, conforme as idades das atletas e os objetivos definidos, foram estabelecidas no início da época, onde ficou combinado entre os membros da equipa técnica que os escalões mais novos (das bâmbris às iniciadas) teriam como meta de trabalho a formação das atletas, os escalões de juniores e de seniores, o foco no resultado, e o escalão de juvenis, a transição entre estes dois modos de gerir equipas. Trabalhar tanto para a formação, quanto para a busca de resultados, trouxe uma maior maleabilidade ao modo como o estagiário percebe o desporto, fazendo com que ele entenda melhor os processos internos do clube para que o seu crescimento seja melhor estruturado, com melhores condições de trabalho para

a equipa técnica e para as atletas. O carácter competitivo é inerente ao desporto, mas não pode ser exacerbado precocemente nas atletas dos escalões mais jovens. E apesar do desporto de rendimento ter o seu aspeto excludente, deve-se perceber que as atletas passam muito tempo no desporto até chegar neste nível. É importante a perceção dos dirigentes do clube de que, além do aspeto competitivo, a formação do indivíduo e a relação sadia com o desporto também são responsabilidades primordiais de um clube, seja o desporto que for.

O estagiário pode presenciar (e aprender pelo exemplo) que a direção do CJAG respeita as fases de aprendizagem das atletas, adequa o trabalho em conformidade com as diferentes faixas etárias e tem uma preocupação humanista com todas as atletas que representam este clube. São valores que agregam ao processo de estágio profissionalizante um componente ético e moral que vai além do aprendizado laboral e que, com certeza, acompanhará a continuidade da carreira profissional do estagiário: o respeito às necessidades do indivíduo. Pode parecer contraditória esta ideia, já que se trata de um desporto coletivo, mas esta época mostrou ao autor do relatório que se não forem percebidas as necessidades individuais, principalmente das atletas mais novas, não há o desenvolvimento desportivo, a aquisição de autonomia em campo, a consolidação das características físicas, técnicas, táticas e psicológicas que tanto contribuirão para a formação de um grupo forte, homogéneo e coeso de atletas com um objetivo comum. O desenvolvimento individual, neste sentido, contribui para o desenvolvimento coletivo. Pode-se dizer até mesmo que isso vai ao encontro da dinâmica do próprio andebol, onde o jogador portador de uma boa técnica individual atrai a atenção de mais que um atleta adversário, abrindo espaço para o surgimento de outros companheiros com maior liberdade espacial para receber seu passe. É a técnica individual contribuindo para a tática coletiva.

Num primeiro momento, foi importante este contacto com quase todos os escalões do clube, só não havendo participação direta do estagiário nos escalões de bábis e mínis (porém indiretamente houve este contacto, já que algumas mínis participaram de treinos e jogos da equipa infantil e atletas mínis

e b4mbis participaram de campo de f4rias do clube, atividade esta que o autor ficou como respons4vel pela organiza77o e implementa77o) e no escal77o de veteranos. Os diferentes modos de se lidar com diferentes grupos, as constantes conversas com os demais membros da equipa, e a pr3pria elabora77o deste relat3rio estimularam o autor a estudar e se esfor77ar mais. A atualiza77o dos estudos potencializa um maior desenvolvimento da pr3tica profissional, e o desenvolvimento profissional faz com que a busca por novos conhecimentos se intensifique, criando assim um c4rculo virtuoso e tamb4m um modelo de conduta para as atletas, que percebem que o esfor77o a elas exigido 4 compat4vel e coerente com o esfor77o do pr3prio treinador.

O trabalho com os membros da equipa t4cnica do clube fluiu com naturalidade. Sob o comando da coordenadora Cristina Fernandes, foi criado um ambiente de apoio m4tuo e constru77o de um perfil comum entre todas as equipas do CJAG, a partir de caracter4sticas de jogo e de conduta que n77o poderiam faltar em nenhum grupo. A troca de experi4ncia entre os treinadores dos diversos escal77es do clube ajudou muito ao estagi4rio, fazendo-o perceber detalhes do jogo, aspetos particulares do andebol local e caracter4sticas de determinadas atletas, informa77es que contribuíram muito para a boa continuidade do trabalho. Um exemplo 4 o regulamento espec4fico da AAP nos escal77es de infantis e de iniciadas. A impossibilidade de substitui77o na fase defensiva da equipa (evitando-se assim a especializa77o precoce da jogadora em apenas uma fase do jogo) e de marca77es mistas (para evitar que as atletas mais desenvolvidas sejam penalizadas com marca77o individual, e tamb4m que as atletas menos desenvolvidas fiquem demasiadamente expostas) s77o regras que n77o s77o adotadas no Brasil, o que demandou uma adapta77o por parte do estagi4rio, com o devido apoio dos demais treinadores, habituados a esta realidade. As conversas sobre o hist3rico de algumas jogadoras e as suas potencialidades tamb4m foram de grande valia. O bom ambiente tamb4m trouxe a possibilidade de o estagi4rio contribuir com as suas impress77es sobre o trabalho desenvolvido pelos demais treinadores, em conversas diretas sobre escolhas t3ticas, treinamentos espec4ficos, prepara77o f4sica, entre outros aspetos. Na prepara77o f4sica, a ajuda foi maior no escal77o de seniores, durante o tempo em

que o estagiário exerceu a função de treinador adjunto. O fato de ser formado e trabalhar ativamente com Educação Física há mais de dez anos, além dos cursos e demais ações de formação que fez parte neste período, favoreceu uma maior confiança da parte do autor neste aspecto do treino desportivo, fazendo com que ele se sentisse mais prestativo para o clube quando planeava e colocava em prática treinamentos para aquisição de força ou condicionamento físico, por exemplo.

Na questão da comunicação, no primeiro momento houve uma adaptação por parte do autor em relação às terminologias específicas, em português local, do desporto andebol. Alguns postos, movimentações, marcações de arbitragens e outros termos possuem palavras diferentes no Brasil e em Portugal para designá-las. Também foi importante neste processo de adaptação, conversas constantes antes e após treinos com o grupo de atletas participantes, além de outros membros de equipa técnica, dirigentes e pais das atletas. Além de proporcionar uma maior fluidez na fala, estreitou as relações interpessoais com os demais agentes do clube. Uma prova de fogo neste sentido ocorreu durante o torneio Kakygaia, organizado pelo CJAG em dezembro de 2018, em que a direção determinou que o autor auxiliasse a equipa de reportagem do Canal Viva Entretenimento, responsável pela transmissão via *streaming* do jogo CJAG x Gil Eanes, pelo escalão júnior, com comentários técnicos durante a transmissão ao vivo da partida (Canal Viva Entretenimento, 2018). Juntos às atletas da equipa de iniciadas, houve momentos até engraçados de ruídos na comunicação nos primeiros treinos, mas após isso, a comunicação fluiu naturalmente e pode-se entender com perfeição as informações trocadas entre estagiário e atletas. Por parte das atletas deste escalão, ficou a piada de que, agora, elas falam dois idiomas, o português e o “brasileiro”. A liberdade para este tipo de brincadeira nos momentos anteriores e/ou posteriores ao treino, indicam que a relação com o treinador, sem prescindir da exigência de seriedade e intensidade durante os exercícios, é mais descontraída e de confiança. Cabe ao treinador coibir qualquer excesso que possa minar a harmonia do grupo e a efetividade do trabalho, mas as brincadeiras também têm o seu lugar num contexto de treino desportivo.

Já outras expectativas que o autor deste presente relatório tinha, ao começar a trabalhar aqui no CJAG, mostraram-se um tanto fora da realidade encontrada posteriormente. Quando morava no Brasil, o estagiário tinha uma percepção de que o contexto desportivo brasileiro, tanto de modo geral quanto especificamente no andebol, carecia de melhores condições e de uma organização mais qualificada. Estes obstáculos limitavam o desenvolvimento do desporto, mesmo num cenário onde os recursos humanos eram abundantes. Nesta mesma época, a expectativa que o estagiário tinha em relação a trabalhar no andebol português era a de encontrar uma estrutura muito bem organizada, com recursos financeiros adequados e com plenas condições para o desenvolvimento dos atletas portugueses. Ao trabalhar com o CJAG, o autor pode perceber que, se na comparação, realmente o andebol português, de modo geral, é mais organizado e oferece melhores condições de trabalho para os seus treinadores e atletas, quando se fala apenas do andebol feminino português, a realidade não é bem essa. Com a exceção do Benfica, que esse ano criou uma equipa feminina de andebol, e, com um bom trabalho e investimento, conseguiu subir à 1ª divisão do campeonato nacional para a próxima época, os demais grandes clubes portugueses (notadamente Porto e Sporting) que possuem equipas muito fortes no andebol masculino (um é o atual campeão nacional, o outro realizou a melhor campanha desde sempre de um clube português na história da EHF Champions League na época 2018/2019), não possuem equipas femininas na modalidade. Os jogos femininos (a exceção dos jogos do Benfica – um deles contra o CJAG - que passam na BTV, e da Final Four da Taça de Portugal, que passou na RTP 2), praticamente não passam nos canais televisivos portugueses, o que atrapalha muito na visibilidade dos clubes perante seu público e desestimula às marcas a quererem apoiar o desporto feminino. Estes aspetos aproximam muito o amadorismo do andebol brasileiro ao amadorismo do andebol feminino português, em que pesem o grande trabalho e esforço feito pelos clubes para aumentar seus níveis competitivos e estruturais, e uma organização mais racional e comprometida dos órgãos superiores do andebol (AAP e FAP), que demonstram empenho e ações para melhorar o cenário desportivo do andebol feminino no país. Ainda que em melhores condições que o andebol feminino

brasileiro, o andebol feminino português é muito menos valorizado que o andebol masculino. O autor não fazia ideia deste “abismo” (financeiro e mediático) entre os dois géneros, o que lhe causou a desconstrução de uma imagem preconcebida do que o esperava aqui e a quebra da expectativa anteriormente estabelecida em relação ao andebol feminino de Portugal.

Como já explicado anteriormente neste trabalho, por conta de compromissos com outros escalões e questões financeiras, o estagiário não pode acompanhar todos os jogos da equipa sénior do clube, ficando ausente, principalmente, dos jogos com o mando de campo da equipa adversária, quando estes eram em pavilhões muito distantes de Vila Nova de Gaia. Dentro deste contexto, não há como medir objetivamente a contribuição do trabalho de treinador adjunto feito pelo estagiário. Indiretamente, há os *feedbacks* dos treinadores e das jogadoras, que foi positivo, e há uma sensação de melhoria em alguns fundamentos (mais notadamente um acréscimo na taxa de eficiência dos remates de pontas durante o transcorrer da época). Tanto para o crescimento profissional do estagiário, quanto para uma identificação mais acurada, por parte do clube, do nível de contribuição de seus funcionários para os resultados obtidos, é importante que ferramentas mais apuradas de coleta e análises de dados sejam implementadas para a próxima época, sob risco de não haver maior possibilidade de se perceber o que está a ocorrer bem e mal na preparação da equipa. Testes físicos regulares, gravação de todos os jogos, momentos de observação em conjunto (equipa técnica e jogadoras) destes vídeos após edição e uma revisão dos critérios utilizados para a observação de jogos (*scoutings*) são as sugestões já expressadas pelo estagiário para tornar a mensuração dos efeitos positivos e negativos do treinamento cada vez menos subjetivos e mais objetivos.

Outra perspetiva não realizada foi a de uma melhora dos resultados desportivos nesta época. A equipa ficou em 6º lugar no campeonato nacional da 2ª divisão, não melhorando a 3ª colocação obtida na época 2017/2018. A ausência de um sistema de avaliação e controlo da parte do autor, por ter tido uma vivência limitada com o grupo sénior no que diz respeito aos jogos oficiais, torna a reflexão sobre as causas de uma campanha inferior à da época anterior um tanto subjetiva. Mas como a vivência nos treinos durante o processo de estágio

profissionalizante foi extensa e intensa, e o diálogo com a equipa técnica foi sempre muito frequente, pode-se arriscar alguns motivos para este resultado final:

- a) a presença de três equipas que fizeram investimentos compatíveis com as equipas que disputam a primeira divisão – notadamente as equipas que terminaram nas três primeiras colocações, ABC, Benfica e Ílhavo;
- b) perda de algumas jogadoras muito efetivas na época passada (Quadro 24), algumas em consequência direta da não classificação para a primeira divisão na época 2017/2018;

Quadro 24 - Atletas do plantel sénior feminino CJAG - época 2017/2018 - que se afastaram do clube

Atleta	Data de Nascimento	Motivo
Atleta 60	05/10/1997	Afastou-se do desporto
Atleta 61	18/12/1997	Afastou-se do desporto
Atleta 62	16/02/1987	Tornou-se dirigente do FC Gaia
Atleta 63	19/12/2000	Recuperação de lesão
Atleta 64	24/02/1997	Afastou-se do desporto
Atleta 65	31/01/1982	Recuperação de lesão
Atleta 66	17/10/1994	Afastou-se do desporto
Atleta 67	24/01/1999	Afastou-se do desporto
Atleta 68	22/09/1999	Transferiu-se para o Colégio de Gaia
Atleta 69	21/01/1983	Afastou-se do desporto
Atleta 70	17/05/1986	Afastou-se do desporto
Atleta 71	14/07/1990	Afastou-se do desporto
Atleta 72	22/01/1997	Tornou-se árbitra
Atleta 73	09/07/2000	Transferiu-se para o ARC Alpendorada

c) grupo muito promissor, mas muito jovem ainda. A falta de experiência foi decisiva em momento chaves durante a época. Das 23 jogadoras que participaram dos jogos do campeonato da segunda divisão, 8 eram juniores (34.8% do total), 18 tinham menos de 23 anos de idade no início da época (78,2% do total). Se for analisada apenas a primeira linha, onde há um maior número de tomadas de decisões durante a fase de ataque organizado, das 7 jogadoras que

desempenharam esta função, 5 ou eram juniores, ou eram primeiro ano de escalão sénior (71,4% do total). No início da época, a média de idade da equipa era de 19.9 anos. Apenas após as entradas das jogadoras Atleta 22 e Atleta 23, e com a saída das jogadoras Atleta 12, Atleta 14 e Atleta 20, é que a média de idade sobe para 21.6 anos, ainda assim uma média baixa em comparação às demais equipas que pleiteavam a classificação para a primeira divisão;

d) pouca rotatividade na primeira linha, por conta da inexperiência de algumas jogadoras (natural, por tratarem-se de atletas juniores) e das lesões. Notadamente as jogadoras Atleta 04, Atleta 10 e Atleta 23 ficavam demasiado tempo em campo, com a jogadora Atleta 21 sendo a habitual (e por vezes, única) opção de troca no setor. Houve momentos no campeonato em que se tornou necessária uma improvisação no posto de lateral. Neste sentido, a jogadora Atleta 07 mostrou potencial neste posto, mas a equipa sentiu, principalmente no aspeto físico, as poucas opções para este setor do campo;

e) desânimo após o jogo contra o ABC, pela primeira volta da fase final do campeonato. Tanto a equipa técnica quanto as jogadoras sabiam que precisavam de um desempenho muito bom para tirar pontos dos principais adversários desta fase (ABC, Benfica e Ílhavo), única hipótese para uma possível subida de divisão. Após o resultado positivo contra o Didáxis na primeira jornada, a preparação foi toda feita em cima do jogo contra o ABC. Excepcionalmente naquela semana foi providenciado um treino a mais, e a utilização do ginásio foi bem administrada durante as três semanas anteriores. A equipa deslocou-se para Braga com confiança de que conseguiria o resultado, e com certeza fez um dos melhores jogos da equipa na época. Porém, após manter um empate no placar (17 x 17) até os 25' do segundo tempo, tomadas de decisões equivocadas e um desgaste físico aparentemente menor da equipa do ABC foram determinantes para o placar final do jogo, 21 x 17 para a equipa local. Mesmo tendo feito um grande jogo, a moral da equipa ficou abalada, a ponto de o desempenho no jogo seguinte ser inteiramente comprometido, numa atuação muito abaixo do esperado pela equipa técnica, com o resultado de empate (22 x 22) perante a equipa do batalha, jogo em que o mando de campo foi do CJAG.

A partir daí já não parecia mais possível a então difícil missão de subir de divisão, e nem mesmo a repetição da classificação obtida na época anterior.

Uma expectativa pessoal do autor foi cumprida, porém, após uma reflexão crítica, não deve ser encarada apenas pelos seus aspetos positivos: a diversificação de funções dentro do clube na época desportiva. Trabalhar como preparador de guarda-redes, e posteriormente treinador adjunto, do escalão sénior, observador e treinador adjunto das infantis, e treinador adjunto, e posteriormente treinador, das iniciadas, foi uma experiência enriquecedora para o autor do presente relatório, e demonstra uma valorização do clube para com o seu trabalho. Porém as mudanças de funções, todas necessárias nos seus momentos, interferiram diretamente na continuidade do trabalho pretendido e na mensuração objetiva do que foi realizado. Não é fácil determinar quais os efeitos de determinadas intervenções junto às atletas e à equipa quando o foco do trabalho é alterado durante a época. Isto não exime o estagiário de suas responsabilidades e de uma postura mais proativa a esse respeito. Um sistema de avaliação e controlo definido com antecedência e uma disponibilidade maior do estagiário poderiam diminuir os efeitos indesejados destas mudanças no trabalho durante os treinos e na recolha de dados para o clube e para o relatório.

É importante salientar que todas estas mudanças foram plenamente justificadas pela coordenação e direção do clube, e que o autor concorda com o caminho tomado e entende que foram decisões positivas para o desenvolvimento das equipas e das suas atletas, porém, para uma próxima época, fica a sugestão de que, se possível, esses ajustes de trajetória sejam menos necessários na próxima época, levando-se em conta o planeamento anual que já está sendo desenvolvido pela equipa técnica em conjunto.

Em relação a exercer várias funções dentro do clube, é importante detalhar um pouco mais sobre como foi trabalhar em cada uma delas. A preparação de guarda-redes deve ser olhada com maior atenção pelos clubes de andebol, de modo geral. A atuação do guarda-redes de andebol é fundamental para o resultado dos jogos e a classificação final das equipas (Pascual Fuertes, 2008). As guarda-redes necessitam de uma preparação física mais voltada para as suas

demandas e uma preparação técnica mais particularizada. O autor esteve à frente dessa preparação técnica mais voltada ao trabalho de guarda-redes até que houve uma proposta diferente de trabalho. O treino específico de guarda-redes, que ocorria durante o treino de segunda-feira das seniores, passaria a ser durante o treino das juvenis e juniores, não só com as guarda-redes seniores, mas também com as guarda-redes de escalões inferiores das iniciadas em diante). Porém, juntamente a isso, ocorreria em simultâneo, o treino específico de um outro posto específico (num revezamento entre primeira linha, ponta e pivô). Mesmo vendo ganhos para a equipa de um modo geral com a segunda proposta, principalmente por estar em contacto com um maior número de guarda-redes e de dinamizar o tempo de trabalho, tão reduzido pela pouca disponibilidade de treinos, o simples fato do foco não estar mais exclusivamente nas guarda-redes fez com que o autor percebesse um decréscimo neste aspeto do trabalho. A falta de mais horários de treino e a disponibilidades das atletas explicam o porquê da decisão pela mudança. Ganhou-se na qualidade dos remates, mas as correções técnicas das guarda-redes ficaram menos pormenorizadas. Na visão do autor, há uma necessidade de um trabalho exclusivo de guarda-redes, mas nem todos os clubes dispõem de espaço físico e recursos humanos para desempenhar este trabalho.

Dentro das tarefas de treinador adjunto das infantis, havia a incumbência de fazer os *scoutings* dos jogos. Esse procedimento teve muita serventia durante as partidas, para orientação individual de determinadas atletas e frequência de remates das adversárias, importante para as guarda-redes. Porém, sem o recurso de gravação em vídeo, muitas das informações eram perdidas, o que atrapalha a estatística das jogadoras do escalão.

Passar por este processo de estágio profissionalizante modificou também o modo como o autor percebe o trabalho de uma equipa técnica, onde as intervenções de um membro complementam as do outro. O entendimento de que a criação de uma equipa desportiva competitiva passa pela ação coletiva ordenada de treinadores, dirigentes, atletas, pais, apoiadores e afins, traz em si o peso e a importância de cada um destes agentes no processo de desenvolvimento desportivo do clube. A percepção da importância dos próprios

atos motiva o trabalho do dia-a-dia, motivação esta fundamental para o prosseguimento do trabalho num ambiente amador financeiramente falando, mas profissional no compromisso com a comunidade desportiva a sua volta.

Trabalhar como treinador das iniciadas e treinador adjunto das infantis trouxe uma complementaridade entre essas duas funções. Era perceptível ao estagiário quais atletas do escalão infantil estavam preparadas para jogar no escalão de cima. Os treinos muitas vezes também eram complementares em seus objetivos, pois o autor era responsável pelo planeamento de todos os treinos das iniciadas desde que assumiu a função de treinador deste escalão, e de boa parte dos treinos da equipa infantil. Por estar em constante contacto com as treinadoras da equipa infantil, pode-se encontrar soluções em conjunto para problemas comuns aos dois escalões.

O trabalho desempenhado pelo estagiário como treinador do escalão de iniciadas possuía certas particularidades, algumas delas importantes, que exigiam uma gestão mais delicada do grupo de atletas. A equipa era formada por dez atletas, algumas delas em seu primeiro ano no desporto, e necessitava muito da contribuição das atletas que vinham do escalão das infantis. Algumas vezes não foi possível contar com estas jogadoras do escalão anterior, pois os jogos das duas equipas coincidiam o dia. Neste caso, levando em consideração a limitada quantidade de atletas do escalão de iniciadas do CJAG, fazia-se a escolha de ou ir com esse grupo reduzido mesmo, ou preencher a equipa iniciada com aquelas atletas não relacionadas para o jogo do escalão infantil, e dentro do possível, as utilizar em jogo. Havia algumas preocupações neste segundo caso:

- a) Experiência no escalão superior: a equipa técnica do clube acha muito importante que suas atletas mais novas vivenciem experiências com o escalão superior. Esse tipo de vivência dá às atletas a dimensão das dificuldades e exigências que as esperam neste escalão e as ajudam a mensurar melhor o quanto precisam evoluir;
- b) Motivação: neste aspeto, depende muito de como se dá esse processo. A simples convocatória para o escalão acima, mesmo num contexto de pouco ou

nenhum aproveitamento efetivo no jogo em si, pode ser encarada pela atleta jovem como a valorização de seu esforço. Porém, essa mesma pouca utilização, conjugada com o esforço de deslocamento e a presença dos pais nas bancadas, pode representar uma frustração para a atleta, o que obviamente não é o objetivo almejado pela equipa técnica;

c) Integridade física: como trata-se de atletas infantis, não convocadas para o seu escalão, por motivos que vão desde o julgamento de que a experiência com o escalão acima será mais benéfica a sua evolução, ao simples motivo de não estar no mesmo nível técnico-tático de suas companheiras de escalão, a utilização dessas meninas no escalão de iniciadas requer, durante o jogo, uma análise do contexto desportivo daquela partida específica. O jogo está sendo muito disputado? O aspeto físico está muito preponderante? O nível de risco que está sendo imposto a essas meninas é aceitável? Até mesmo o resultado da partida é levado em consideração, pois se nestes escalões o resultado não deve ser visto como elemento primário da avaliação de um bom trabalho, mas sim a evolução das atletas, não é esperado que, ao final de uma partida, uma jogadora do escalão anterior sinta-se responsável por um placar desfavorável;

d) autoestima: a preocupação não se restringia apenas às meninas das infantis. Como tratava-se de um escalão com poucas atletas, havia constantemente a necessidade de reforça-las com jogadoras infantis. Quanto essas jogadoras não eram as mais efetivas do escalão anterior, havia a necessidade de conversar sobre acolhimento entre os escalões, afinal todas faziam parte de um mesmo clube, e que a convocação dessas meninas não representava um desprestígio para o escalão das iniciadas, muito pelo contrário, já que estas devem ser referências para as meninas mais novas. Essa responsabilidade de ser exemplo de conduta para as mais novas integrou ainda mais os escalões e criou laços de amizade que vão além do ambiente desportivo.

O trabalho de um treinador passa pela responsabilidade de tomar decisões. Por vezes o contexto que cerca o treinador, em determinado momento e por diversos fatores, pode provocar um dilema dentro deste processo decisório. Todas jogadoras infantis jogaram pelo mesmo em um momento no escalão acima,

treinado pelo autor deste relatório. Num jogo realizado pelo campeonato regional iniciados femininos – 2ª divisão – série A, além das meninas do escalão, foram escolhidas duas atletas que faziam parte das infantis de nível II, divisão feita para dinamizar os treinamentos e identificar, entre os membros da equipa técnica, aquelas meninas que necessitam evoluir mais dentro de seu escalão (nível II) e aquelas meninas que estão acima da média de rendimento da própria equipa (nível I). A princípio, houve o julgamento que se tratava de um jogo mais acessível e que o treinador conseguiria colocar as meninas infantis em algum momento da partida. O problema foi que, além das meninas próprias do escalão estarem em um dia menos feliz, com um aproveitamento ofensivo abaixo do esperado, deixando o placar muito próximo, a equipa adversária estava a usar uma defesa mais física do que o habitual para o escalão, tornando o jogo muito disputado e perigoso para duas meninas infantis, com composições físicas ainda frágeis para o escalão de iniciadas.

Não é política do clube levar meninas para o jogo, nos escalões de formação, e não dar pelo menos alguns minutos de jogo para elas. Seja para reconhecer o esforço nos treinamentos, seja para ganharem experiência, a ideia é que todas joguem. Porém, neste contexto, o que prevaleceu foi o cuidado com a integridade física das meninas, não as colocando para jogar. A postura seguida pelo treinador foi conversar com as meninas ainda durante o jogo, explicando o porquê que elas não entrariam, e, após o jogo, explicar para os pais, que acompanharam as filhas para apoiar, as mesmas razões. Não é hábito explicar escolhas técnicas para os pais, mas nesse caso, em respeito ao esforço deles e à formação das meninas, foi decidido pela explicação.

Já um grande constrangimento à preparação da equipa sénior foi a diminuta sala de ginásio do Pavilhão Municipal de Gaia. Um espaço onde cabiam no máximo dez atletas por vez, isso porque havia seis aparelhos para trabalho aeróbio (quatro bicicletas ergométricas e duas elípticas), três bancos, um suporte para supino, e não havia abertura para ventilação. Dois eram os modos de se contornar essa dificuldade: ou as atletas revezavam o uso da sala durante o treino (lembrando que só era possível usar o espaço durante o horário em que o campo estivesse reservado para o clube), ou era levando os halteres e discos

para o campo, onde era executado um circuito de exercícios resistidos. Não é a solução ideal, pois não respeita as necessidades específicas de cada atleta em particular, mas era o possível para dinamizar o treinamento. Também como forma de minimizar este constrangimento, foi utilizado algumas vezes treinamentos intervalados de alta intensidade e circuitos de treino funcional, a depender da quantidade de atletas, do espaço e do material disponível.

Outro constrangimento, este no escalão de iniciadas, era o baixo número de atletas. Começou-se a época desportiva com 5 meninas da idade, o que tornaria inviável o escalão se não fosse pela subida de atletas infantis. No decorrer do ano, outras 5 atletas entraram na equipa, porém apenas uma com experiência anterior no desporto. Mesmo dobrando o número de atletas elegíveis para o escalão (sem levar em consideração as atletas do escalão de infantis), ainda era um número baixo para a formação de um grupo competitivo. Por conta disso, além dos treinos, muita conversa também foi necessária para conscientizar as atletas que, se esta limitação atrapalhava a conquista de resultados mais expressivos, por outro lado possibilitava um trabalho mais específico para cada uma delas e dava mais tempo de jogo. Por mais que algumas derrotas tenham sido duras de gerir, principalmente no início da participação do estagiário no escalão, houve a compreensão por parte das atletas que o objetivo principal era o desenvolvimento técnico delas e um maior tempo de jogo era um fator motivador. Não foi uma época tranquila, a autoestima do grupo exigiu muita atenção por parte do treinador, mas ao final pode-se perceber algumas conquistas interessantes, como um bom desenvolvimento das meninas de primeiro ano no desporto e as convocatórias de 3 atletas para os treinamentos da seleção regional de andebol do Porto (escalão de iniciadas): Atleta 27, Atleta 28 e Atleta 25, esta última tendo inclusive disputado a fase final do Campeonato de Seleções Regionais Femininas, que foi realizada no município de Alcobaça, entre os dias 10 e 12 de maio de 2019.

Ao final desse processo, dá para identificar alguns fatos que surpreenderam, positiva ou negativamente, o autor deste trabalho. A começar pelo acolhimento do CJAG e a confiança depositada no trabalho do estagiário. Claro que não foi de imediato, mas muito rapidamente pode-se sentir que o estagiário estava

completamente inserido no contexto laboral do clube e que era apoiado nas decisões a serem tomadas por ele, dentro do seu grau de autonomia. Outra surpresa positiva foi o contacto próximo e aberto com os membros da direcção do CJAG. Muito empenhados no crescimento do clube, acompanhavam de perto tudo que ocorria em treinos e jogos e mostravam-se disponíveis para qualquer ajuda necessária. Pode-se incluir neste elogio o relacionamento também com a coordenação e com os demais membros da equipa técnica.

Mais uma surpresa foi o autor assumir, tão rapidamente, o comando de um escalão na função de treinador principal. Mais uma mostra de confiança no trabalho e uma oportunidade a mais que o estágio proporcionou ao autor. Não se pode esquecer do apoio dos pais nos escalões infantil e de iniciadas. Sempre zelosos, eles apoiavam tanto às suas filhas quanto o trabalho que era feito com (e para) elas. A presença dos pais aos jogos era sempre grande, mesmo em partidas marcadas para sítios distantes.

Porém, nem todas as surpresas foram positivas. Como o autor não havia tido experiência anterior no andebol português, foi com certa surpresa que percebeu a diferença de tratamento, por parte da média e dos patrocinadores, entre o andebol masculino, muito, e merecidamente, apoiado (aliás, até merece ser mais), e o andebol feminino, tão desvalorizado, infelizmente. Talvez por conta disso, ou também de um contexto que não se valoriza tanto o desporto feminino de um modo geral, é perceptível uma falta de perspectiva, das atletas em escalões de formação, de uma carreira desportiva a longo prazo.

Também causou certo espanto os exageros nas bancadas, principalmente por parte dos pais, nos escalões de formação. No CJAG há uma preocupação muito grande em conscientizar os pais sobre o melhor modo de apoiar suas filhas em campo, e é um trabalho bem feito. Mesmo assim, por vezes, há pais que exageram no apoio e passam a insultar os árbitros. Mas se no caso do CJAG trataram-se de episódios raros e isolados, percebe-se nitidamente que há clubes onde essa preocupação parece não existir e os pais acabam dando péssimos exemplos para suas filhas, insultando não só aos árbitros como também às

jogadoras adversárias, não levando em consideração o fato de tratarem-se de crianças e jovens ainda em formação.

O autor considera que durante boa parte do seu estágio ele apresentou uma conduta proativa em relação ao seu trabalho. Desde sugestões para atividades até a busca de soluções para as demandas do clube, o autor mostrou-se disponível para o trabalho e atento para aquilo que o contexto desportivo exigia dele. Porém, a percepção tardia sobre a ausência de um sistema formalizado de avaliação e controlo do treino demonstra que essa postura ainda pode melhorar, e que a previsão das necessidades do seu grupo de trabalho deve ser uma conduta constante do profissional que se pretende ser de alto nível. Se o autor pudesse regressar no tempo, teria dado maior importância a implementação de um sistema de avaliação e controlo do treino. A ideia para a próxima época é que todas as jogadoras treinadas pelo autor possuam uma ficha individual, onde suas medidas antropométricas fossem descritas e também fossem acompanhadas quaisquer mudanças significativas de medidas durante a época, e que avaliações periódicas (testes de condicionamento físico, englobando diversas capacidades) sejam implementadas no clube, de modo a mensurar a evolução física das suas atletas.

Um ensinamento que o autor traz da sua trajetória profissional é de que não existem garantias nenhuma para o sucesso, mas existem condutas que afastam ou aproximam os resultados que se almejam. Seja a postura proativa, seja o pensamento positivo, seja o volume e a intensidade do trabalho, pode-se (deixar de) atingir metas por questão de um segundo, alguns centímetros, uma decisão bem ou mal tomada. A atenção para os detalhes deve ser uma constante na carreira profissional de um treinador desportivo, e essa é uma das principais lições tiradas deste período de estágio profissionalizante.

Deve-se sempre buscar aprender mais, exigir o próprio máximo de desempenho e aproveitar cada oportunidade que o contexto desportivo possibilita. Só a partir disto é que se pode ter a coerência de exigir o máximo de seus comandados. A melhor maneira de se liderar e motivar um grupo é através do exemplo.

Para encerrar, o autor gostaria de expressar o prazer que foi trabalhar no Clube Jovem Almeida Garrett, conhecer um fabuloso grupo de trabalho e perceber que todo mundo é responsável pelo seu ambiente de trabalho.

Quando um profissional percebe que está em um ambiente tóxico, onde o “terreno” é infértil e nada de bom virá nestas condições, idealmente deve-se fazer um esforço para se mudar essa realidade, primeiramente procurando agir sobre as causas deste problema e, caso não haja outra hipótese, procurando outros ambientes onde seu trabalho será valorizado e produtivo. É com muita alegria que o autor percebe que o CJAG é um “terreno” fértil, que se sente valorizado e produtivo e que pretende fazer pelo clube o que for possível para retribuir a ótima acolhida e o investimento que o clube, dentro das suas possibilidades, faz no seu trabalho. Não é à toa que o CJAG tem orgulho de ser, acima de tudo, um clube formador de pessoas, e é justo afirmar que trabalhar nesta época desportiva, nesta instituição tão fiel ao seu papel na sociedade, também ajudou a formar um perfil profissional melhor ao agradecido autor deste relatório.

6 – Conclusão

A época 2018/2019 da equipa sénior feminina de andebol do CJAG proporcionou muito aprendizado e uma experiência enriquecedora para o autor deste presente relatório, com momentos de alegria, superação, companheirismo, troca de experiências, mas também momentos de dificuldades e frustração por conta de resultados menos favoráveis.

Os resultados obtidos nos escalões que contaram com a contribuição do autor do presente relatório (Quadro 25) foram modestos, mas não faltou trabalho ou empenho aos agentes responsáveis pelo desporto no CJAG. Não se pode deixar de mencionar a ótima participação das atletas mínis nos torneios e campeonatos organizados pela AAP e pela FAP, notadamente pela excelente campanha das mínis de 7 no Encontro Nacional de Mínis e pelos títulos nos torneios XXX KakyGaia 2018, HandLeça Cup 2019 e Paredes Handball Cup 2019. Nos escalões onde o autor teve participação ativa, os resultados mais notados foram

o sexto lugar das seniores no campeonato nacional de andebol – 2ª divisão, o segundo lugar das iniciadas na Taça AAP, a classificação das infantis para o Encontro Nacional de Infantis e o terceiro lugar do mesmo escalão nos torneios Kakygaia 2018 e HandLeça Cup 2019.

Quadro 25 - Resultados dos escalões, que contaram com a contribuição do estagiário em seus treinamentos, nos principais campeonatos chancelados pela FAP na época 2018/2019

Escalão	Prova	Classificação
Seniores	PO10 - Campeonato 2ª Divisão Nacional Feminina	6º
Seniores	PO23 - Taça de Portugal	24º
Iniciadas	PO13 - Campeonato Nacional de Iniciados Femininos - Fase de Qualificação - Grupo A	7º
Infantis	PO14 - Encontro Nacional de Infantis	11º

Em relação ao trabalho desempenhado pelo autor em seu estágio profissionalizante, há um sentimento de dever cumprido, mas não sem uma reavaliação dos processos utilizados e dos pontos que precisam melhorar na sua atuação profissional. Para essa primeira época no clube, o autor pôde demonstrar a sua disponibilidade para trabalhar e encarar desafios novos durante o processo.

Para a próxima época (2019/2020), o autor leva, além da confiança da direção do clube, que renovou essa parceria profissional, fato que valoriza mais o trabalho executado, a certeza de que muito mais pode ser feito, que os sistemas de avaliação e controlo são muito importantes e fizeram falta, que a observação e o foco nas tarefas devem ser valorizados e que estão nos detalhes os segredos para uma atuação desportiva mais bem-sucedida. O autor sai deste estágio muito mais preparado do que entrou, com um sentimento de gratidão para com a FADEUP, pelo arcabouço teórico adquirido e por estimular mais a procura por conhecimento, e para com o CJAG, por propiciar um ambiente desportivo extremamente salutar, onde a busca pelo aprimoramento do atleta e do indivíduo andam juntos, o que estimula a constante melhora de seus profissionais.

Espera-se que muitas das dificuldades e constrangimentos descritos neste relatório sejam solucionados, ou pelo menos amenizados, na próxima época,

que se vislumbra como positiva desde já, pela manutenção da equipa técnica que terminou a época 2018/2019 (com alguns acréscimos, o que por si só já ajuda a resolver a questão do número insuficiente de membros), pela provável ampliação do plantel e pela continuidade da direção e coordenação, que apresentaram um trabalho muito sério e comprometido durante toda a época.

Da parte do autor, fica a ideia de uma formação continuada, constante, a manutenção de uma postura proativa e crítica durante a época toda e uma exigência cada vez maior consigo mesmo, já que a liderança de um grupo deve partir do exemplo. A definição de métodos e procedimentos deve ser prioritária para a próxima época, bem como a avaliação destes mesmos posteriormente.

7 – Referências bibliográficas

- Badaro, A. F. V., da Silva, A. H., & Beche, D. (2007). Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. *Saúde (Santa Maria)*, 33(1), 32-36.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*: Human kinetics.
- Bentzen, M., Lemyre, P.-N., & Kenttä, G. (2016). Development of exhaustion for high-performance coaches in association with workload and motivation: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 10-19.
- Bideau, B., Multon, F., Kulpa, R., Fradet, L., Arnaldi, B., & Delamarche, P. (2004). Using virtual reality to analyze links between handball thrower kinematics and goalkeeper's reactions. *Neuroscience letters*, 372(1-2), 119-122.
- Bompa, T. O. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*: Phorte.
- Canal Viva Entretenimento. (2018). Gaia Andebol - SAIBA TUDO SOBRE ANDEBOL - EXPLICAÇÕES PRÁTICAS. *facebook.com/canalvivaentretenimento* Consult. 05 Ago 2019, disponível
- Cashmore, E. (2006). *Sport and exercise psychology: The key concepts*: Routledge.
- COI. (2016). Handball. Consult. 20 Fev 2019, disponível em <https://www.olympic.org/handball>
- Colom Cañellas, A. J. (2005). Continuidad y complementariedad entre la educación formal y no formal. *Revista de educación*(338), 9-22.
- Corbin, C. B., Lindsey, R., & Welk, G. (2000). *Concepts of physical fitness: Active lifestyles for wellness*: McGraw-Hill Boston.

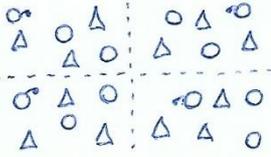
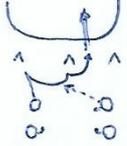
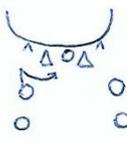
- Côté, J. (2006). The Development of Coaching Knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(3), 217-222.
- Courel-Ibáñez, J., Suárez-Cadenas, E., & Cárdenas-Vélez, D. (2017). Inside game ball transitions according to players' specific positions in NBA basketball. / Transiciones de balón del juego interior en función de la posición específica de los jugadores en baloncesto NBA. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 239-248.
- Crum, B. (1994). *Physical Education Teacher. Weak points chances for improvement*. Comunicação apresentada em Fifth EUPEA-Forum. Coimbra. Portugal.
- Cushion, C. (2006). Mentoring: Harnessing the power of experience. In *The sports coach as educator* (pp. 146-162): Routledge.
- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach Education and Continuing Professional Development: Experience and Learning to Coach. *Quest*, 55(3), 215-230.
- Dantas, E. H. (1986). A prática da preparação física. In *A prática da preparação física*.
- Debanne, T. (2003). Activité perceptive et décisionnelle du gardien de but de handball lors de la parade: les savoirs d'experts. *Staps*(3), 43-58.
- FAP. (2019). O Andebol. Consult. 20 Fev 2019, disponível em [http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=DS;1;geral.111;+PAGE\(2000036\)+K-CATEGORIA\(241\)+K-CODIGO\(\)+RCNT\(20\)](http://portal.fpa.pt/fap_portal/do?com=DS;1;geral.111;+PAGE(2000036)+K-CATEGORIA(241)+K-CODIGO()+RCNT(20))
- García Herrero, J. A., Moreno Hernández, R. J., Del Campo, V. L., & Reina Vaíllo, R. (2003). Análisis del comportamiento visual de los porteros de balonmano ante lanzamientos realizados desde 6 y 9 metros de la portería. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(74), 40-45.
- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*.
- Gil Martínez, J., Capafons Bonet, A., & Labrador Encinas, F. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico = Physical and psychological variables predictive of sports output and therapeutical change. *Psicothema*, 5(1), 97-110.
- Gilbert, W., Côté, J., & Mallett, C. (2006). Developmental paths and activities of successful sport coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(1), 69-76.
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Analysis of Coaching Science Research Published from 1970-2001. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(4), 388-399.
- Greco, P. J. (2002). *Caderno do goleiro de handebol*. Belo Horizonte: Editora UFMG.
- Hoffman, J. (2011). *NSCA's Guide to Program Design: Human Kinetics*.
- Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (2012). Página do IPDJ, I. P. Consult. 25 Fev 2018, disponível em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=94>
- Irwin, G., Hanton, S., & Kerwin, D. G. (2004). Reflective practice and the origins of elite coaching knowledge. *Reflective Practice*, 5(3), 425-442.

- Knudson, D., & Kluva, D. A. (1997). The impact of vision and vision training on sport performance. (Cover story). *JOPERD: The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(4), 17.
- Lemyre, F., Trudel, P., & Durand-Bush, N. (2007). How Youth-Sport Coaches Learn to Coach. *Sport Psychologist*, 21(2), 191-209.
- Mann, D. T. Y., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-Cognitive Expertise in Sport: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(4), 457-478.
- McFarlane, B. (1986). *Princípios básico de la periodización dei entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Stadium. Relatorio de Estagio apresentado a
- Nelson, L. J., Cushion, C. J., & Potrac, P. (2006). Formal, Nonformal and Informal Coach Learning: A Holistic Conceptualisation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(3), 247-259.
- Pascual Fuertes, X. (2008). *La actividad competitiva del portero de balonmano en el alto rendimiento*. Tesis Doctoral no publicada). Faculdade de Ciências da Educação e do Relatorio de Estagio apresentado a
- Pascual Fuertes, X., & Peña Barceló, R. (2006). El portero de balonmano: una aplicación práctica de entrenamiento perceptivo-decisional ante lanzamientos de primera línea. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(84), 66-75.
- Plou Campo, P. (1994). La importancia del sistema visual en la práctica deportiva. *Tesina. Escuela de medicina de la Educación Física y el Deporte. Universidad Complutense de Madrid*.
- Plou Campo, P. (2007). Bases fisiológicas del entrenamiento visual. *Apunts. Educación física y deportes*(88), 62-74.
- Potrac, P., & Jones, R. (2009). Power, Conflict, and Cooperation: Toward a Micropolitics of Coaching. *Quest*, 61(2), 223-236.
- Prentice, W. E., & Voight, M. L. (2009). *Técnicas em Reabilitação Musculoesquelética: Inclui guia de exercícios*: Artmed Editora.
- Prudente, J. F. P. N. (2006). Análise da performance táctico-técnica no Andebol de alto nível: estudo das acções ofensivas com recurso à análise sequencial.
- Prudente, J. F. P. N., Garganta, J., & Anguera Argilaga, M. T. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. *Revista portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(3), 49-65.
- Quevedo i Junyent, L., & Solé Fortó, J. (2007). Visión periférica: propuesta de entrenamiento. *Apunts: Educación física y deportes*(88), 75-80.
- Rink, J. E., French, K. E., & Tjeerdsma, B. L. (1996). Foundations for the Learning and Instruction of Sport and Games. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15(4), 399-417.
- Rosado, A. (2017). A liderança dos treinadores: Entre o desejo e a possibilidade. *Coaches' leadership: Between desire and possibility*.(S1), 234-247.
- Ruiz Jiménez, F. J. (2006). Application of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to improve chess-players performance. A case study. *Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para el incremento del rendimiento ajedrecístico. Un estudio de caso.*, 6(1), 77-97.

- Salmela, J. H. (1996). *Great job, coach!: getting the edge from proven winners*: Potentium Ottawa.
- Santos, A. S. F. M. d., & Mesquita, I. M. R. (2010). Percepção dos treinadores sobre as competências profissionais em função da sua formação e experiência. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum*, 12(4).
- Santos, L. R., Garganta, J., & Tavares, F. (2004). *Tendências evolutivas do jogo de andebol [documento electrónico] : estudo centrado na análise da performance táctica de equipas finalistas em Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos*: Porto : Lucidio Santos. 2004.
- Savelsbergh, G. J., Van der Kamp, J., Williams, A. M., & Ward, P. (2005). Anticipation and visual search behaviour in expert soccer goalkeepers. *Ergonomics*, 48(11-14), 1686-1697.
- Savelsbergh, G. J., Williams, A. M., Van Der Kamp, J., & Ward, P. (2002). Visual search, anticipation and expertise in soccer goalkeepers. *Journal of Sports Sciences*, 20(3), 279-287.
- Schorer, J., Baker, J., Fath, F., & Jaitner, T. (2007). Identification of Interindividual and Intraindividual Movement Patterns in Handball Players of Varying Expertise Levels. *Journal of Motor Behavior*, 39(5), 409-421.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of sports sciences*, 24(9), 919-932.
- Solé Fortó, J., & Quevedo i Junyent, L. (1999). Visión y deporte: hacia una metodología integradora. Un ejemplo en el baloncesto. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(55), 85-89.
- Speicher, U., Kleinoder, H., Klein, G., Schack, T., & Mester, J. (2006). An analysis of the cognitive action speed of goalkeepers in women's team handball as the basis of a more effective training control. *Leistungssport*, 36(6), 11.
- Werthner, P., & Trudel, P. (2006). A New Theoretical Perspective for Understanding How Coaches Learn to Coach. *Sport Psychologist*, 20(2), 198-212.
- Wright, T., Trudel, P., & Culver, D. (2007). Learning How to Coach: The Different Learning Situations Reported by Youth Ice Hockey Coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(2), 127-144.
- Zakrajsek, R. A., Raabe, J., Readdy, T., Erdner, S., & Bass, A. (2019). Collegiate assistant coaches' perceptions of basic psychological need satisfaction and thwarting from head coaches: A qualitative investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*.

8 – Anexos

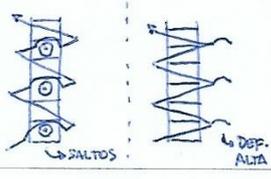
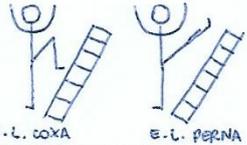
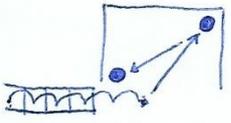
8.1 – Exemplos de planos de unidade de treino feitos durante o estágio

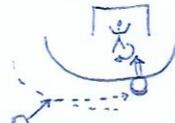
Treino: CJAG		Local: ESAG	Horário: das 18:30 as 20:00
Data: 18/10/2018		Duração do treino: 90'	Escalação: Infantis
Material Necessário: bolas, cones, coletes			
Objetivos: técnica de passe e finta, trabalho com pivot.			
T	Exercício/Descrição	Esquema 1	Esquema 2
5'	Corrida-ativação neuro-muscular: ritmo moderado, com skipings, saltos e aceleração gradual		
10'	Jogo dos 10 passes: dividir o campo em 4 partes para a maior participação das atletas		
	simultaneamente ao 2º exercício: alongamentos dinâmicos das guarda-redes (folha própria)		
10'	Aquecimento de guarda-redes: 2 filas, deslocamento sem bola mais externo, recebe a bola deslocando-se mais para	o centro; finta e remate. incluir simulação de remate.	
5'	Cross fit	flexão de braço (5x) abdominais (5x) carrões (5x) passagens (5x)	corrida intensa após cada exercício, de uma lateral e outra do campo.
30'	3x2 (com pivot): - pivot entre os dois marcadores - muito deslocamento	lateral da 1ª linha - muito bloqueio interno do pivot - fazer nas 2 balizas	

	<p>simultaneamente ao 5º exercício: circuito - 3x20" (L=10", S=30")</p> <p>a) deslocamento lateral (2 passos para cada lado) + sprint</p>	<p>b) deslocamento em zig-zag de costas</p> <p>c) canhões com saltos - troca-se o grupo ao final (3 grupos)</p>	
30'	<p>Jogo: ênfase no deslocamento da 1ª linha e no jogo com o pivot.</p>	<p>Volta à calma: alongamento e conversa</p>	

Observações:

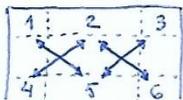
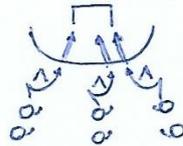
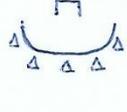
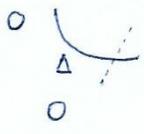
fazer experiências com outras memmas na posição de guarda-redes.

Treino: CJAG		Local: M. Gaia	Horário: das 21:00 às 22:00	
Data: 22/10/2018		Duração do treino: 60'	Escalão: Treino específico de guarda-redes - semios	
Material Necessário: bolas, cones (pequenos), escada de agilidade				
Objetivos: agilidade, antecipação.				
	T	Exercício/Descrição	Esquema 1	Esquema 2
	5'	Corrida - ativação neuro-muscular (junto com a equipa)		
	10'	Alongamento dinâmico: - elevação lateral de perna (abdução/adução) - em dupla; esparagata	com apoio da companheira e em movimento. - afundos frontais e laterais	- rolamento + esparagata - agachamento "sumô" + balanço lateral - prancha + elevação lateral de pernas
	10'	Aquecimento guarda-redes (junto com a equipa)		
	5'	Escada de agilidade: - deslocamento lateral (1 pé por vez) - deslocamento lateral com salto (cone)	- deslocamento lateral + defesa alta 	 ↳ SALTOS ↳ DEF. ALTA
	5'	Escada de agilidade (defesas meia-altura): a cada degrau: - elevação lateral de	coxa - elevação lateral de perna - alternar as duas elevações	 E.L. COXA E.L. PERNA
	10'	Escada + defesa alta + queda (defesa baixa)	deslocamento lateral na escada, mantendo a postura elevada dos braços	

10'	GIRO + 2 possibilidades de remate (percepção da necessidade de antecipação de movimento de defesa)	POSSIBILIDADE 1  <ul style="list-style-type: none"> • maior expectativa (remate 9m) 	POSSIBILIDADE 2  <ul style="list-style-type: none"> • maior antecipação (remate pivot 6m)
5' a 10'	Desafio treinador - guarda-redes - tiros de 7 metros	Guarda-redes: - aproveitamento $\geq 30\%$: treinador é "castigado" - aproveitamento $< 30\%$: guarda-redes paga o	castigo - trave ou remate para fora não contam - entre 10 e 20 remates, conforme disponibilidade de tempo.

Observações:

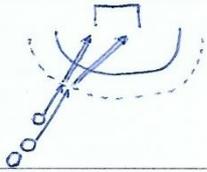
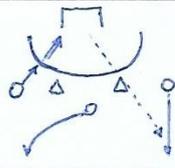
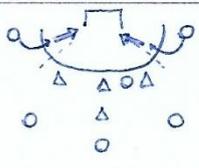
Não vieram todas as guarda-redes esperadas, o que inviabilizou o 7º exercício.

Treino: CJAG		Local: M. Gaia	Horário: das 18:00 às 20:00	
Data: 02/01/2019		Duração do treino: 120'	Escalão: Iniciadas	
Material Necessário: bolas, escada de agilidade, cones e coletes				
Objetivos: recuperação física; sistema de ajudas e trocas (defesa); continuidade ofensiva (ataque)				
	T	Exercício/Descrição	Esquema 1	Esquema 2
INICIAL	5'	Corrida - ativação neuro-muscular; sequência habitual + skipings		
	10'	Atividade lúdica (caçadinha): 1 a 2 caçadoras, caçadinha normal até o apito. Após apito, fugitivas formam grupos de 2 ^o x 4 ^o elementos (definido pelo treinador) e só quem estiver fora dos	grupos podem ser pegos pelas caçadoras. Caçadoras tem apenas 10" para pegar alguém após apito.	
	10'	Aquecimento de guarda-redes: 3 filas, remates após fintar cones. Sequências de remates: 1-5-3-5-1 4-2-6-2-4		
FUNDAMENTAL	20'	2x2 setorizado: lateral + pivot / central + pivot. Correção das trocas defensivas e dos passes ao pivot.		
	25'	5x5 sem pivot (com ou sem marcação adelantada): atenção para continuidade no ataque e para as ajudas defensivas		
		5: simultaneamente ao 4 ^o e 5 ^o exercício: - trabalho de guarda-redes* - remate específico - 2x1 lateral-ponta	* será descrito em folha própria	

FINAL	40'	Jogo com condicionantes: - sem dribles (apenas se realmente indispensável) - com repetição de ataque em caso de contra-ataque bem sucedido		
	10'	Volta à calma - alongamento - conversa		

Observações:

Após o treino, conversar sobre a convocatória do próximo jogo e reforçar os acertos da equipa durante o torneio kakyoai.

Treino: CJAG		Local: M. Gaia	Horário: das 18:00 às 19:30	
Data: 06/02/2019		Duração do treino: 90'	Escalão: Iniciadas	
Material Necessário: bolas, coletes, balão				
Objetivos: coesão do grupo, transições rápidas e movimentações ofensivas				
	T	Exercício/Descrição	Esquema 1	Esquema 2
INICIAL	5'	Corrida - ativação neuromuscular: ritmo moderado, ênfase nas articulações inferiores		
	10'	Jogo de cooperação: passe com corrida livre pela metade do campo. Acrescenta-se, no transcorrer do jogo, mais uma bola para passe,	uma outra que deverá ser mantida a rolar no chão e um balão que deverá ser mantido no ar. Cada erro de passe acarretará	2 canhões para quem errar, e cada vez que a bola no chão parar de rolar ou o balão cair, serão 3 canhões para o grupo todo.
	10'	Aquecimento de guarda-redes: remate dos 9m das duas laterais, direcionados alternadamente aos postes	Quem estiver de colete rematará em altura diferente de quem estiver sem colete (em cima ou embaixo)	
	5'	Cross fit	- flexões (5x) - abdominais (5x) - canhões (5x) - passagens (5x)	- corrida em ritmo intenso, de uma lateral à outra, depois de cada exercício
FUNDAMENTAL	15'	3x2 + contra-ataque: na fase de ataque organizado será obrigatório antes do remate: a) entrada; b) permuta; c) cruzamento	Após ataque, contra-ataque com as duas jogadoras que não remataram (passe da guarda-redes)	
	15'	4x4 + contra-ataque e rec-defensiva + remates das pontas: ataque organizado, executando as movimentações defensivas treinadas.	Após ataque, contra-ataque apoiado e remates das pontas	

		simultaneamente aos 5º e 6º exercícios: trabalho de guarda-redes (folha própria)		
FINAL	25'	Jogo: ênfase nos contra-ataque e corre- ções defensivas		
	5'	Volta à calma: - alongamento - conversa		

Observações:

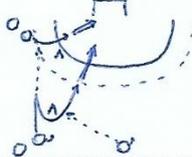
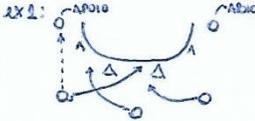
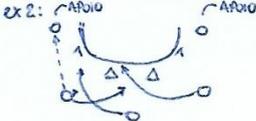
Conversa: postura das iniciadas nos treinos das infantis.

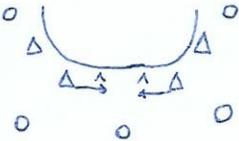
Treino: CJAG		Local: M. Gaia	Horário: das 21:00 às 22:00
Data: 25/02/2019		Duração do treino: 60'	Escalão: Treino específico - GR + pontas - seniores
Material Necessário: bolas, cones, coletes, escada de agilidade			
Objetivos: aumentar a efetividade das pontas; técnica de pontas e agilidade (GR)			
T	Exercício/Descrição	Esquema 1	Esquema 2
5'	Corrida- ativação neuro-muscular: rotação de membros superiores, tronco, saltos e skippings		
5'	Passes para a ponta + passes em suspensão: quem executa e passe, desloca-se para a fila	que recebeu a bola. - Passe em suspensão da ponta, com gestual de remate específico	
5'	Remate com um pé na linha de fundo (sem guarda-redes) + recuperação defensiva + 1 exec.	ciclo (5 flexões, ou 5 cambas ou 10 saltos laterais ou 20" de prancha)	
	Em simultâneo com os exercícios 2 e 3, guarda-redes executará: - série de alongamentos dinâmicos	- trabalho de coordenação (dribles com as duas mãos ao mesmo tempo) - saltitos + deslocamento lateral + defesa alta	
10'	Aquecimento de guarda-redes nas pontas: remates diferentes conforme o colete da atacante		
15'	Remate de ponta pressionada 2 situações diferentes:		

10'	Transição a partir de abdominais: 2 atletas fazem abdominais (entre 2 e 5 repetições), sendo que a "atacante" pode interromper a série	quando quiser para iniciar a transição rápida. A "defensora" só poderá parar a série após a atacante.	
10'	Desafio: pontu que atingir 5 pontos, ganha. - Acertou o remate: 4pt - Errou: - 4pt	A vencedora escolhe um "castigo" para as suas companheiras	
	simultaneamente ao 5º e 6º exercício: trabalho de agilidade para guarda-redes	- escada de agilidade - cadeira + defesas baixas - rolamento + defesas em queda	- de costas, giro e defesas meia-altura - canhões + defesas livres

Observações:

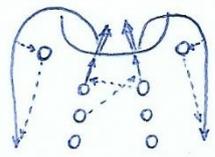
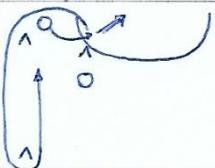
Excepcionalmente mais tarde, por conta da disponibilidade da quadra (pavilhão)

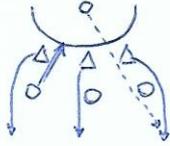
Treino: CJAG		Local: M. Gata	Horário: das 18:00 às 20:00
Data: 27/02/2019		Duração do treino: 120'	Escalão: Iniciadas
Material Necessário: bolas, cones e coletes			
Objetivos: correções técnicas; aumento da intensidade do treino; posicionamento defesa			
T	Exercício/Descrição	Esquema 1	Esquema 2
5'	Corrida - ativação neuro-muscular: ritmo moderado, aumentando gradualmente	Rotações das articulações dos membros superiores, tronco e skippings	Terminar com uma corrida de ida e volta pelo campo em ritmo acelerado.
10'	Passê em trio: dá o passê para uma companheira e desloca-se entre as duas. Acrescentar uma segunda	bola ao exercício conforme o exercício torna-se fácil. Corrigir postura do passê de ombro.	
	Simultâneo ao 2º exercício: trabalho de alongamento dinâmico e coordenação para guarda-redes (folha própria)		
10' a 15'	Aquecimento de guarda-redes: remates de 1ª linha e de pontas	1ª linha (com e sem coletes): remates em alturas diferentes. Pontas: remates livres	
5'	Cross fit	- flexões (5x) - abdominais (5x) - canhoes (5x) - passagens (5x)	- corrida em ritmo intenso, de uma lateral à outra, depois de cada exercício
25'	3 (com apoio) x 2: troca de posições, ninguém pode atacar em seu posto de origem (atenção p/ correções técnicas)	ex 2: 	ex 2: 

30'	5x4: central não pode rematar sem que haja uma circulação. Após circulação (cruzamento, passe), identificar lado de superioridade	- bolas começam nas pontas (remate de um lado, inicia ataque do outro) para manter a intensidade do exercício.	
	simultaneamente ao 5º e 6º exercícios: trabalhos de guarda-redes - coordenação e agilidade (folha própria)		
30'	Jogo: atenção ao posicionamento defensivo (5:1 e marcação individual) - manutenção do ataque após contra-ataque - penalizar falhas na recuperação	razão defensiva ou excessiva liberdade da 2ª linha ou pivot. - só pode pressionar o lançamento de haliza a jogadora que rematou, o restante tem que recuperar o mais	rápido possível. - Volta à calma: - alongamento - conversa

Observações:

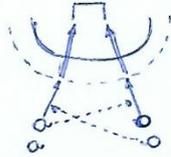
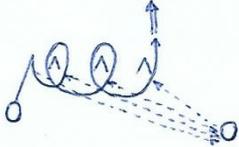
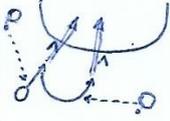
- falar sobre as jogadoras que recorrentemente estão chegando atrasadas aos freios.

Treino: CJAG		Local: ESAG	Horário: das 18:30 às 20:00	
Data: 23/04/2019		Duração do treino: 90'	Escalão: Infantil	
Material Necessário: bolas, cones, escada de agilidade, medicineball, coletes				
Objetivos: contra-ataque / recuperação defensiva, preparação física				
	T	Exercício/Descrição	Esquema 1	Esquema 2
INICIAL	5'	Corrida - ativação neuro-muscular: ritmo moderado, acelerando à partir dos skippings		
	10'	Basquete: de modo lúdico, colocar ênfase na defesa		
	5'	Cross fit	- flexões (5x) - abdominais (5x) - corchões (5x) - passagens (5x)	depois dos exercícios, corrida em alta intensidade de uma lateral à outra do campo.
	10'	Aquecimento de guarda-redes + contra-ataque: lançamento executado preferencialmente por	outra guarda-redes	
FUNDAMENTAL	15'	circuito: 3x30" (1=10", 2=1") a) flexão de braço b) agachamento + levantamento de medicineball (5kg)	c) escada de agilidade (1 pé - propriocepção) d) prancha alternando os apoios e) afundos	Melo-campo 
		simultaneamente ao 5º exercício: remate específico das pontas + recuperação defensiva		

	15'	3x3* + contra-ataque/ recuperação defensiva: defesa - contra-ataque - ataque organizado - recupera- ção defensiva		* caso tenha muitas atletas presentes, fazer 4x4 (com 1 pivot)
FINAL	30'	Jogo: ênfase no contra- ataque - sempre iniciar o ataque com transição rápida	(contra-ataque direto; ataque rápido apoiado ou contra-golo) - manter a posse de bola após transição rápida;	independentemente do resultado do ataque anterior - Volta à calma

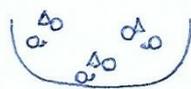
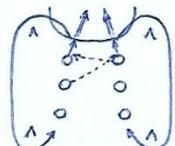
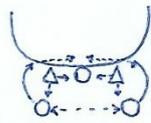
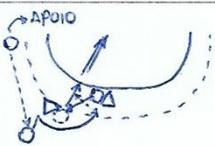
Observações:

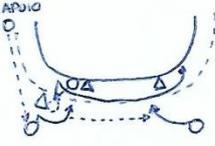
Algumas iniciadas participaram deste treino.

Treino: CJAG		Local: M. Gaia	Horário: das 19:30 às 20:30	
Data: 06/05/2019		Duração do treino: 60'	Escalão: Treino específico - GR e 1ª linha - senior	
Material Necessário: bolas, cones, escada de agilidade, balões				
Objetivos: aumentar efetividade da 1ª linha; apurar técnica específica de guarda-redes				
	T	Exercício/Descrição	Esquema 1	Esquema 2
	5'	Corrida - ativação neuro-muscular: ritmo moderado, atenção aos membros superiores das jogadoras de linha		
	5'	Futebol de cabeça: complemento ao aquecimento, aumento de intensidade		
		Simultaneamente ao 2º exercício: exercícios de alongamento dinâmicos para as guarda-redes	- abdução/adução de pernas - afundos laterais - gesto de defesa à meia altura	- rolamentos com esparagata
	10'	Aquecimento de guarda-redes duas filas, a rematar dos 9m, em lados e alturas alternadas.		
	10'	Passo-recepção (3x) + remate: além dos gestos técnicos específicos, trabalha também a	agilidade e a coordenação das atletas de 1ª linha.	
	10'	Remate de apoio + remate em suspensão: preocupação em esconder o movimento do adversário,	simulando outro tipo de remate ex: 3 passadas com braço alto, executar remate de anca.	

10'	Igual ao exercício anterior, só que agora com 1 defensor.	<ul style="list-style-type: none"> - defensor recuado : remate dos 9m - defensor avançado : finta + remate 	<p>Diagrama de um exercício de futebol. Um círculo à esquerda representa o goleiro. Uma linha curva representa o campo. Um triângulo (defensor) está recuado, e outro (atacante) está avançado. Uma seta indica o movimento do atacante para o gol.</p>
10'	3x3 sem pivot	<p>Diagrama de um exercício de futebol 3x3 sem pivot. Uma linha curva representa o campo. Três triângulos (defensores) estão alinhados na defesa, e três círculos (atacantes) estão na ofensa.</p>	
	Simultaneamente a todos os exercícios da parte fundamental: trabalho técnico com o guarda-redes que não estiver à baliza.	<ul style="list-style-type: none"> - Afundos - Escada de agilidade - Caminhas + defesa - Manter 3 balões no ar (coordenação) 	<ul style="list-style-type: none"> - Manter 1 balão no ar + troca de passes - rolamento + defesa em queda

Observações:

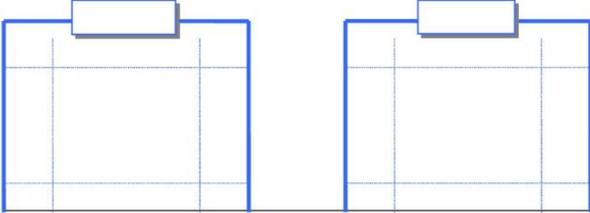
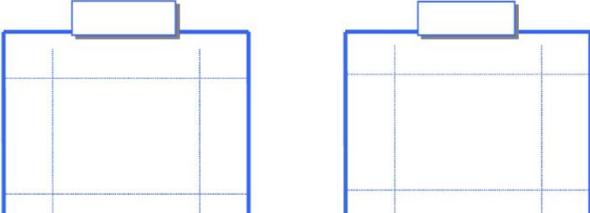
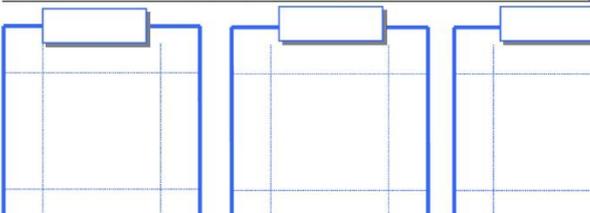
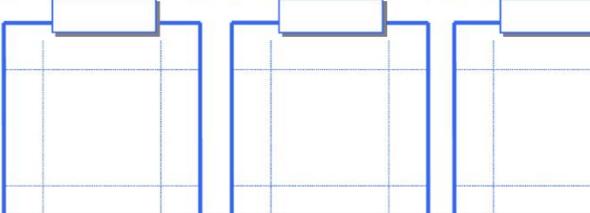
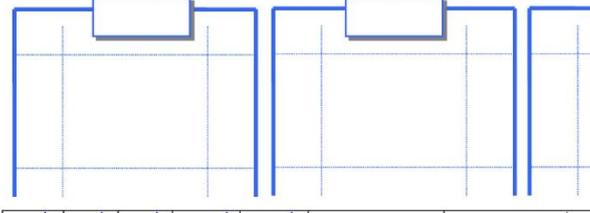
Treino: CJAG		Local: M. Gaia	Horário: das 19:30 às 20:30
Data: 13/05/2019		Duração do treino: 60'	Escalão: Treino específico - GR + pivot - senior
Material Necessário:			
Objetivos: trabalhar bloqueios (pivot) e agilidade (guarda-redes)			
T	Exercício/Descrição	Esquema 1	Esquema 2
5'	Corrida - ativação neuromuscular: ritmo moderado. Guarda-redes: deslocamento executando	gestos técnicos de defesa	
10'	2x1: defensor não pode deixar pivot receber bola. Pivot deve criar linha de passe e proteger o	espaço para receber bola - Atividade deverá ser feita dentro da área do guarda-redes (6m)	
	simultaneamente ao 2º exercício: alongamento dinâmico dos guarda-redes	- Afundos laterais - Agachamento com as pernas afastadas, deslocando-se lateralmente após desceida	- Rolamento + espar-gata
10'	Aquecimento guarda-redes + recuperação defensiva: alta intensidade na corrida após remate		
10'	3x2: pivot responsável por bloqueios e proteção do espaço. Passe da 1ª linha para pivot	deverá ser, preferencialmente, por dentro da área do guarda-redes.	
10'	Bloqueio alto (2x2 com apoio)		

15'	Bloqueio alto + continuidade: deslocamento do pivot criando uma situação de 2x1 na	lateral oposta ao início da movimentação	
	simultaneamente ao 4º, 5º e 6º exercício: trabalho de agilidade com guarda-redes que não estiver à baliza	<ul style="list-style-type: none"> - escada de agilidade (com e sem cone) - saltar cones + defesa (baixa ou alta) 	<ul style="list-style-type: none"> - levantar-se da cadeira + zig-zag pelos cones + defesas à meia-altura

Observações:

8.2 – Planilha de análise de jogo (scoutings)

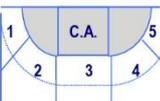
C.J.A Garrett - FICHA DE ESTATÍSTICA
 ADVERSÁRIO: DATA: HORA: LOCAL: JOGO Nº: PROVA: 2018/2019



Nome: Mau passe: Ass.:

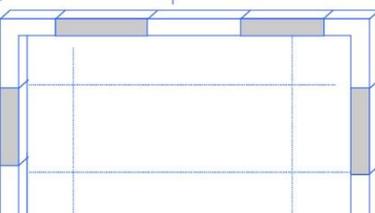
Def	1ª L	2ª L	Pont	C.A	7m	TOTAL
Golos						
%						



7m- 7metros x 1ª L

Res. Int:

Res. Final:



Nome: Mau passe: Ass.:

Def	1ª L	2ª L	Pont	C.A	7m	TOTAL
Golos						
%						

Ass ↑	7m ↑	Def ↑	R.Bola ↑	Bloco ↑	NOME	Falha Técnica ↓	E. Def	7m ↓	2' ↓	Ressaltos:			
										F. Tec. Adv.			
										EFICÁCIA GLOBAL			
										Fora	Def.	Golos	%
										1ª L			
										2ª L			
										Pontas			
										C. Ata			
										7m			
										Total			
										Eficácia dos G.R. Adversárias			
										2m ADV:			

8.3 – Exemplos de scoutings feitos na época 2018/2019

C.J.A Garrett - FICHA DE ESTATÍSTICA
 ADVERSÁRIO: E.A.A DATA: 02/12/18 HORA: 11:30 LOCAL: C.GATA JOGO Nº: _____ 2017/2018
 PROVA: INFANTIL

Nome:		Mau passe:		Ass.:	
1ª L	2ª L	Pont	C.A.	7m	TOTAL
Def					
Golos					
%					

Nome:		Mau passe:		Ass.:	
1ª L	2ª L	Pont	C.A.	7m	TOTAL
Def					
Golos					
%					

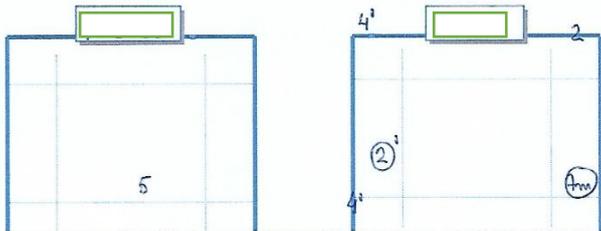
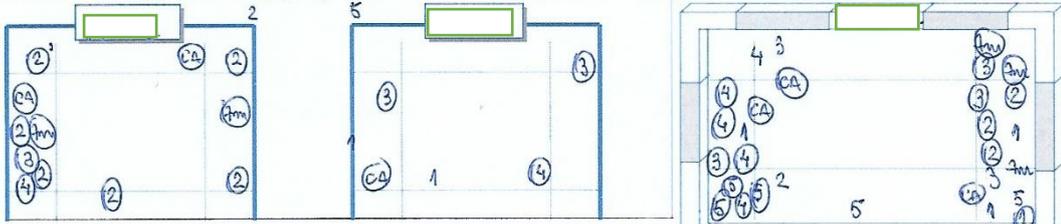
Nome:		Mau passe:		Ass.:	
1ª L	2ª L	Pont	C.A.	7m	TOTAL
Def					
Golos					
%					

Ass ↑	7m ↑	Def ↑	R.Bola ↑	Bloco ↑	NOME	Falha Técnica ↓	E. Def	7m ↓	2' ↓

Ressaltos: !			
F. Téc. Adv.			
EFICÁCIA GLOBAL			
	Fora	Def.	Golos
1ª L			
2ª L			
Pontas			
C. Ata			
7m			
Total			

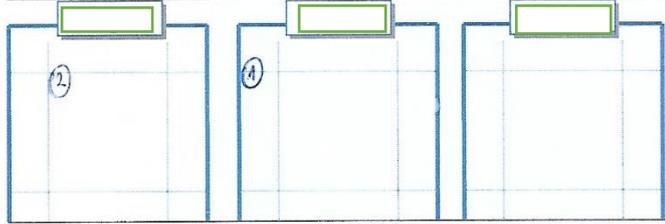
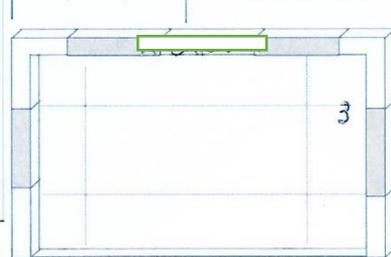
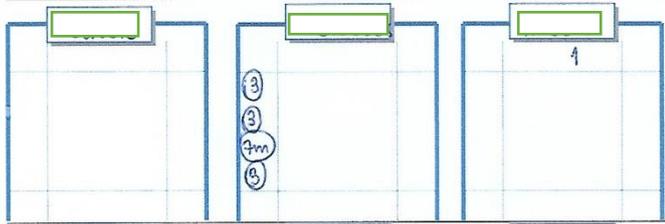
Eficácia dos G.R. Adversárias

2m ADV:

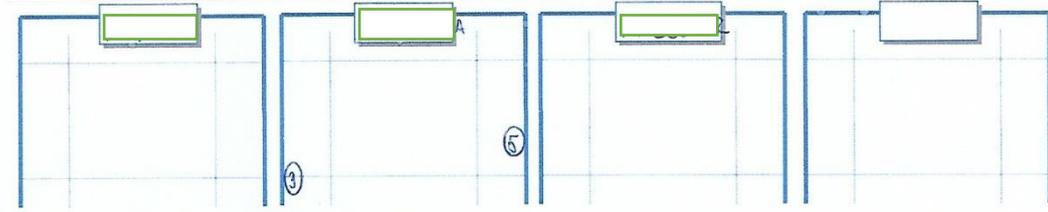


Nome:	Mau passe:	Ass.:
1º L	2º L	Pont
C.A.	7m	TOTAL
Def		
Golos		
%		

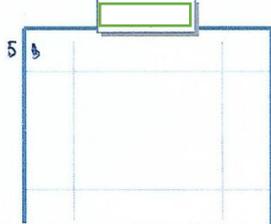
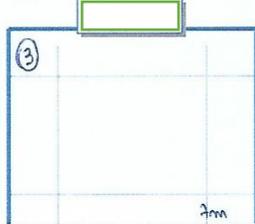
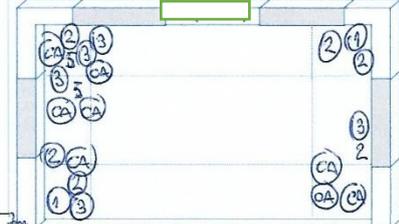
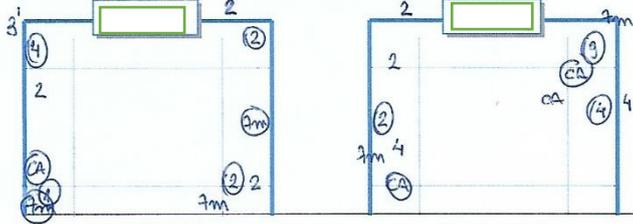
7m- 7metros		x' 1º L
Res. Int	12	13
Res. Final	19	26



Nome:	Mau passe:	Ass.:
1º L	2º L	Pont
C.A.	7m	TOTAL
Def		
Golos		
%		

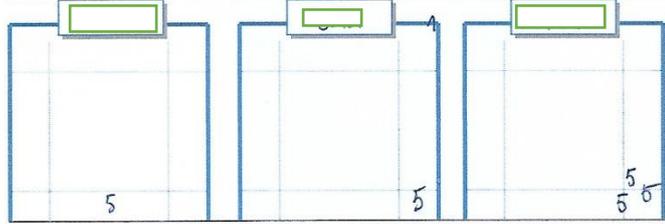
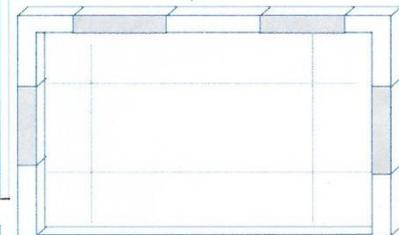
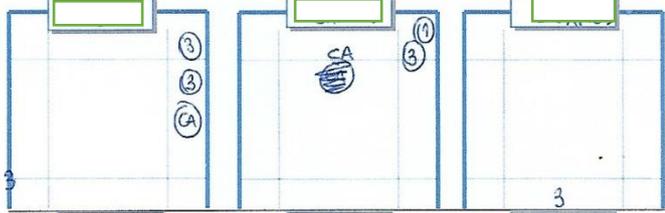


Ass ↑	7m ↑	Def ↑	R.Bola ↑	Bloco ↑	NOME	Falha Técnica ↓	E. Def	7m ↓	2' ↓	Ressaltos:
										F. Téc. Adv.
										EFICÁCIA GLOBAL
										Fora Def. Golos %
										1º L
										2º L
										Pontas
										C. Ata
										7m
										Total
										Eficácia dos G.R. Adversárias
										2m ADV:

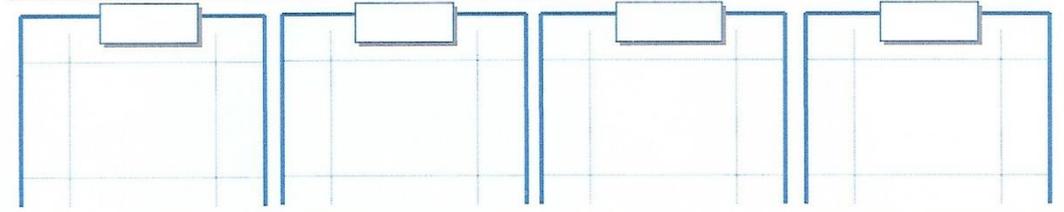


Nome:	Mau passe: ↑	Ass.:
1ª L	2ª L	Pont
C.A.	7m	TOTAL
Def		
Golos		
%		

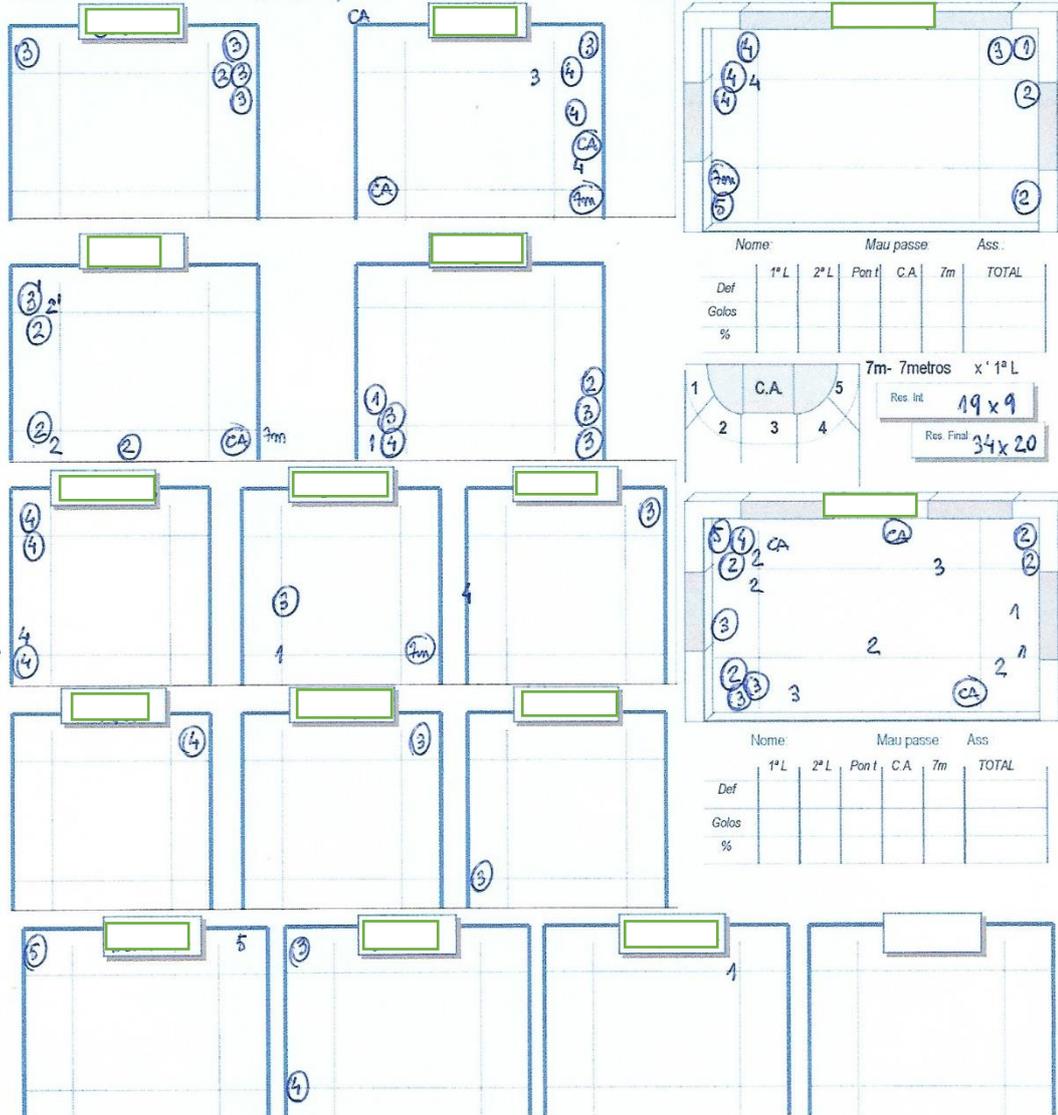
1	C.A.	5
2	3	4
7m- 7metros x 1ª L		
Res. Int 11 x 8		
Res. Final 21 x 18		



Nome:	Mau passe: ↑	Ass.:
1ª L	2ª L	Pont
C.A.	7m	TOTAL
Def		
Golos		
%		



Ass ↑	7m ↑	Def ↑	R.Bola ↑	Bloco ↑	NOME	Falha Técnica ↓	E. Def	7m ↓	2' ↓	Ressaltos: ↓			
										F. Téc. Adv.			
										EFICÁCIA GLOBAL			
										Fora	Def.	Golos	%
								≠		1ª L			
										2ª L			
										Pontas			
										C. Ata			
										7m			
										Total			
										Eficácia dos G.R. Adversárias			
										2m ADV:			



Nome:	Mau passe					Ass.
	1º L	2º L	Pont	C.A	7m	
Def						TOTAL
Golos						
%						

7m- 7metros					x' 1º L	
1	C.A	5			Res. Int	19 x 9
2	3	4			Res. Final	34 x 20

Nome:	Mau passe					Ass.
	1º L	2º L	Pont	C.A	7m	
Def						TOTAL
Golos						
%						

Ass ↑	7m ↑	Def ↑	R Bola ↑	Bloco ↑	NOME	Falha Técnica ↓	E. Def	7m ↓	2 ↓	Ressaltos:
										F. Téc. Adv.
										EFICÁCIA GLOBAL
										Fora Def. Golos %
										1º L
										2º L
										Pontas
										C. Ata
										7m
										Total
										Eficácia dos G.R. Adversárias
										2m ADV.

8.4 – Dados retirados dos *scoutings* feitos para o escalão de infantis na época 2018/2019

Jogo: Colégio de Gaia x CJAG – Dia 20/10/2018 – PR14-Prova Regional Infantis Femininos – 1ª Onda - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Atleta 37	2	1	66.6	1	0	100	0	1	0	3	2	60	6
7	Atleta 51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Atleta 38	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
9	Atleta 45	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
14	Atleta 40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	Atleta 53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	Atleta 55	9	5	64.2	3	0	100	1	1	50	13	6	68.4	4
43	Atleta 41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Atleta 34	2	5	28.5	1	0	100	0	0	0	3	5	37.5	0
68	Atleta 52	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
71	Atleta 36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
77	Atleta 42	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Total		13	17	43.3	5	0	100	1	2	33.3	19	19	50	12
TAR		7												
TAG		3												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
12	Atleta 47	17	8	32	0	0	0	0	1	100	17	9	34.6
Total		17	8	32	0	0	0	0	1	100	17	9	34.6

Jogo: CJAG x CAB CRD B - Dia 27/10/2018 - PR14-Prova Regional Infantis Femininos – 1ª Onda - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
2	Atleta 56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Atleta 38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Atleta 45	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	1
14	Atleta 40	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
23	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	Atleta 53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	Atleta 50	0	0	0	0	0	0	1	0	100	1	0	100	0
31	Atleta 55	7	1	87.5	0	0	0	1	1	50	8	2	80	1
43	Atleta 41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	Atleta 44	2	0	100	0	0	0	0	1	0	2	1	66.6	2
54	Atleta 34	5	2	71.4	0	0	0	1	0	100	6	2	75	4
68	Atleta 52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Atleta 36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Atleta 42	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	0
Total		16	5	76.1	0	0	0	3	2	60	19	7	73	8
TAR		7												
TAG		6												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
12	Atleta 47	19	3	13.6	3	0	0	1	0	0	23	3	11.5
Total		19	3	13.6	3	0	0	1	0	0	23	3	11.5

Jogo: CJAG x ARC Alpendorada B - Dia 01/11/2018 - PR14-Prova Regional Infantis Femininos – 1ª Onda - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

Remates

Nº	Atleta	RAO			RCA			R7M			TR			FT
		G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	
2	Atleta 56	1	2	33.3	0	0	0	0	0	0	1	2	33.3	0
3	Atleta 44	3	0	100	1	1	50	1	0	100	5	1	83.3	1
6	Atleta 37	4	3	57.1	6	1	85.7	0	0	0	10	4	71.4	0
8	Atleta 38	0	1	0	0	0	0	1	0	100	1	1	50	2
9	Atleta 45	2	0	100	0	0	0	0	0	0	2	0	100	1
23	Atleta 39	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2
24	Atleta 53	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
31	Atleta 55	4	1	80	1	0	100	0	0	0	5	1	83.3	0
43	Atleta 41	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	1
54	Atleta 34	2	0	100	4	0	100	0	0	0	6	0	100	2
68	Atleta 52	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
71	Atleta 36	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
74	Atleta 40	2	1	66.6	0	0	0	0	0	0	2	1	66.6	1
77	Atleta 42	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	2
Total		19	13	59.3	12	2	85.7	2	2	50	33	17	66	13
TAR		14												
TAG		9												

Remates														
Nº	Atleta	RAO			RCA			R7M			TR			FT
		GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	
12	Atleta 47	14	5	26.3	0	1	100	2	0	0	16	6	27.2	
31	Atleta 55	3	0	0	0	0	0	0	1	100	3	1	25	
Total		17	5	22.7	0	1	100	2	1	33.3	19	7	26.9	

Jogo: CJAG x CAB CRD B - Dia 24/11/2018 - PR14-Prova Regional Infantis Femininos – 2ª Onda - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

Remates														
Nº	Atleta	RAO			RCA			R7M			TR			FT
		G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	

2	Atleta 49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
3	Atleta 48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
6	Atleta 37	3	2	60	3	0	100	1	0	100	7	2	77.7	4
7	Atleta 51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Atleta 38	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
9	Atleta 45	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
23	Atleta 39	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	0
24	Atleta 53	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
31	Atleta 55	9	3	75	2	1	66.6	1	1	50	12	5	70.5	5
43	Atleta 41	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
50	Atleta 40	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	1
54	Atleta 34	2	1	66.6	0	0	0	1	0	100	3	1	75	1
71	Atleta 36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
77	Atleta 42	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
	Total	15	14	51.7	5	1	83.3	3	2	60	23	17	57.5	18
	TAR	10												
	TAG	4												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
12	Atleta 47	7	2	22.2	0	0	0	0	1	100	7	3	30
77	Atleta 42	7	12	63.1	0	0	0	0	0	0	7	12	63.1
	Total	14	14	50	0	0	0	0	1	100	14	15	51.7

Jogo: Colégio de Gaia x CJAG - Dia 02/12/2018 - PR14-Prova Regional
Infantis Femininos – 2ª Onda - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 48	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	2

6	Atleta 37	0	1	0	1	0	100	0	2	0	1	3	25	0
9	Atleta 45	1	2	33.3	0	0	0	0	0	0	1	2	33.3	0
23	Atleta 39	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
31	Atleta 55	10	2	83.3	1	0	100	2	0	100	12	2	86.6	2
43	Atleta 41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	Atleta 40	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
54	Atleta 34	3	3	50	0	0	0	0	0	0	3	3	50	3
71	Atleta 36	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
77	Atleta 42	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Total		15	13	53.5	2	0	100	2	2	50	19	15	55.8	7
TAR		9												
TAG		5												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
12	Atleta 47	4	3	42.8	0	0	0	2	3	60	6	6	50
32	Atleta 58	1	2	66.6	1	0	0	2	1	33.3	4	3	42.8
Total		5	5	50	1	0	0	4	4	50	10	9	47.3

Jogo: CJAG x Cale - Dia 08/12/2018 - PR14-Prova Regional Infantis Femininas - 2ª Onda - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	6	5	54.5	1	0	100	0	0	0	7	5	58.3	2
5	Atleta 41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

6	Atleta 55	8	3	72.7	0	0	0	2	2	50	10	5	66.6	3
8	Atleta 53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Atleta 40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Atleta 36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Atleta 45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	Atleta 48	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
22	Atleta 38	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
28	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Atleta 34	4	1	80	1	0	100	0	0	0	5	1	83.3	0
80	Atleta 50	1	2	33.3	0	0	0	0	0	0	1	2	33.3	0
81	Atleta 56	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1
	Total	19	16	54.2	2	0	100	2	2	50	23	18	56.1	6
	TAR	7												
	TAG	4												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
2	Atleta 58	9	3	25	4	0	0	4	0	0	17	3	15
13	Atleta 47	11	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0
	Total	20	3	13	4	0	0	4	0	0	28	3	9.6

Jogo: Cale x CJAG - Dia 20/12/2019 - PR14- Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	5	2	71.4	0	0	0	1	0	100	6	2	75	0
6	Atleta 55	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	1
10	Atleta 43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

12	Atleta 40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Atleta 36	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	3
15	Atleta 45	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
19	Atleta 48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
20	Atleta 46	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	0
22	Atleta 38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Atleta 34	4	0	100	0	0	0	0	0	0	4	0	100	0
80	Atleta 57	0	4	0	1	0	100	0	0	0	1	4	20	4
81	Atleta 54	2	0	100	0	0	0	0	0	0	2	0	100	1
Total		13	18	41.9	1	0	100	1	0	100	15	18	45.4	14
TAR		8												
TAG		6												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
2	Atleta 58	8	0	0	2	0	0	0	0	0	10	0	0
9	Atleta 42	11	7	38.8	4	0	0	1	0	0	16	7	30.4
Total		19	7	26.9	6	0	0	1	0	0	26	7	21.2

Jogo: CJAG x DAC - Dia 26/01/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	4	0	100	2	0	100	0	0	0	6	0	100	0
6	Atleta 55	4	0	100	2	2	50	1	0	100	7	2	77.7	3
7	Atleta 51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Atleta 42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

10	Atleta 43	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
12	Atleta 40	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
14	Atleta 36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Atleta 45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	Atleta 48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Atleta 34	3	0	100	0	0	0	0	0	0	3	0	100	1
68	Atleta 52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80	Atleta 57	2	0	100	2	0	100	1	0	100	5	0	100	0
81	Atleta 54	1	0	100	1	0	100	1	0	100	3	0	100	1
Total		14	1	93.3	7	2	77.7	3	1	75	24	4	85.7	5
TAR		7												
TAG		5												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
24	Atleta 59	5	2	28.5	0	0	0	1	0	0	6	2	25
32	Atleta 47	7	2	22.2	0	0	0	0	0	0	7	2	22.2
Total		12	4	25	0	0	0	1	0	0	13	4	23.5

Jogo: Colégio de Gaia x CJAG - Dia 02/02/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	4
6	Atleta 55	1	2	33.3	2	1	66.6	4	1	80	7	4	63.6	0
14	Atleta 36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Atleta 45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
19	Atleta 48	3	1	75	0	0	0	0	0	0	3	1	75	5

20	Atleta 46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	Atleta 38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Atleta 34	0	1	0	0	0	0	2	0	100	2	1	66.6	0
80	Atleta 57	2	0	100	0	0	0	0	1	0	2	1	66.6	2
81	Atleta 54	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Total		7	6	53.8	2	1	66.6	6	2	75	15	9	62.5	13
TAR		6												
TAG		5												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
9	Atleta 42	0	1	100	0	0	0	1	0	0	1	1	50
24	Atleta 59	5	2	28.5	0	1	100	0	0	0	5	3	37.5
32	Atleta 58	4	1	20	0	0	0	5	0	0	9	1	10
Total		9	4	30.7	0	1	100	6	0	0	15	5	25

Jogo: CJAG x ARC Alpendorada A - Dia 09/02/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
6	Atleta 55	6	2	75	1	0	100	2	0	100	9	2	81.8	1
10	Atleta 43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15	Atleta 45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	Atleta 54	2	0	100	0	0	0	0	0	0	2	0	100	0
19	Atleta 48	2	0	100	0	0	0	0	1	0	2	1	66.6	0
20	Atleta 46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

22	Atleta 38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	Atleta 57	4	1	80	0	0	0	1	0	100	5	1	83.3	0
28	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Atleta 34	3	0	100	0	0	0	1	0	100	4	0	100	0
68	Atleta 52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		17	3	85	1	0	100	4	1	80	22	4	84.6	3
TAR		5												
TAG		5												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
9	Atleta 42	7	0	0	4	0	0	0	0	0	11	0	0
32	Atleta 58	6	1	14.2	4	0	0	0	0	0	10	1	9.09
98	Atleta 59	7	3	30	2	0	0	0	0	0	9	3	25
Total		20	4	16.6	10	0	0	0	0	0	30	4	11.7

Jogo: CJAG x Amarante - Dia 17/02/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
5	Atleta 41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Atleta 55	10	1	90.9	2	1	66.6	0	0	0	12	2	85.7	0
7	Atleta 51	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	0
8	Atleta 53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Atleta 52	0	4	0	0	0	0	0	1	0	0	5	0	0
15	Atleta 45	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
17	Atleta 54	3	1	75	0	0	0	0	0	0	3	1	75	1

19	Atleta 48	4	0	100	0	0	0	0	0	0	4	0	100	0
20	Atleta 46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	Atleta 38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	Atleta 57	2	2	50	0	0	0	0	0	0	2	2	50	0
28	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
78	Atleta 34	6	1	85.7	1	0	100	0	0	0	7	1	87.5	2
	Total	26	11	70.2	3	1	75	0	1	0	29	13	69.0	4
	TAR	8												
	TAG	6												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
2	Atleta 58	2	1	33.3	1	0	0	0	0	0	3	1	25
9	Atleta 59	3	1	25	0	0	0	0	0	0	3	1	25
50	Atleta 36	6	1	14.2	0	0	0	0	0	0	6	1	14.2
	Total	11	3	21.4	1	0	0	0	0	0	12	3	20

Jogo: São Félix x CJAG - Dia 09/03/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	3	3	50	1	0	100	0	0	0	4	3	57.1	2
6	Atleta 55	8	1	88.8	2	0	100	2	0	100	12	1	92.3	0
10	Atleta 43	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	0
11	Atleta 52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Atleta 40	2	0	100	0	0	0	0	0	0	2	0	100	0
15	Atleta 45	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
17	Atleta 54	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
18	Atleta 51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

19	Atleta 48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
22	Atleta 38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	Atleta 57	1	3	25	0	0	0	1	0	100	2	3	40	2
28	Atleta 39	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	0
54	Atleta 34	3	0	100	0	0	0	1	0	100	4	0	100	2
	Total	19	9	67.8	3	0	100	4	0	100	26	9	74.2	11
	TAR	9												
	TAG	7												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
9	Atleta 42	14	8	36.3	3	0	0	2	1	33.3	19	9	32.1
50	Atleta 36	0	1	100	0	0	0	0	0	0	0	1	100
	Total	14	9	39.1	3	0	0	2	1	33.3	19	10	34.4

Jogo: CAB CRD A x CJAG – Dia 17/03/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
6	Atleta 55	4	4	50	1	0	100	2	1	66.6	7	5	58.3	6
10	Atleta 43	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
11	Atleta 52	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
12	Atleta 40	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
15	Atleta 45	2	0	100	0	1	0	0	0	0	2	1	66.6	1
17	Atleta 54	2	1	66.6	1	0	100	0	0	0	3	1	75	2
19	Atleta 48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	Atleta 46	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
22	Atleta 38	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0

26	Atleta 57	3	4	42.8	2	1	66.6	0	2	0	5	7	41.6	4
28	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Atleta 34	1	0	100	0	0	0	0	1	0	1	1	50	3
Total		12	17	41.3	4	2	66.6	2	4	33.3	18	23	43.9	17
TAR		10												
TAG		5												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
9	Atleta 42	13	3	18.7	8	0	0	0	0	0	21	3	12.5
50	Atleta 36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		13	3	18.7	8	0	0	0	0	0	21	3	12.5

Jogo: CJAG x CAB CRD B - Dia 23/03/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	0	1	0	1	0	100	1	0	100	2	1	66.6	0
6	Atleta 55	6	4	60	2	2	50	0	1	0	8	7	53.3	2
8	Atleta 53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Atleta 43	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	1
11	Atleta 52	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
12	Atleta 40	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
15	Atleta 45	1	2	33.3	0	0	0	0	0	0	1	2	33.3	0
17	Atleta 54	2	0	100	1	0	100	0	0	0	3	0	100	1
18	Atleta 51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	Atleta 48	3	1	75	1	0	100	0	0	0	4	1	80	0

20	Atleta 46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	Atleta 57	4	1	80	1	1	50	0	0	0	5	2	71.4	0
28	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Atleta 34	2	5	28.5	1	0	100	0	0	0	3	5	37.5	3
	Total	19	16	54.2	7	3	70	1	1	50	27	20	57.4	9
	TAR	10												
	TAG	8												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
2	Atleta 58	6	5	45.4	2	0	0	1	0	0	9	5	35.7
9	Atleta 42	8	8	50	0	0	0	0	0	0	8	8	50
	Total	14	13	48.1	2	0	0	1	0	0	17	13	43.3

Jogo: DAC x CJAG - Dia 06/04/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	3	1	75	1	0	100	0	0	0	4	1	80	0
6	Atleta 55	6	3	66.6	2	0	100	0	0	0	8	3	72.7	3
10	Atleta 43	2	1	66.6	0	0	0	0	0	0	2	1	66.6	0
11	Atleta 52	1	2	33.3	0	0	0	0	0	0	1	2	33.3	0
12	Atleta 40	1	0	100	1	0	100	0	0	0	2	0	100	1
13	Atleta 47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Atleta 45	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	0
17	Atleta 54	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	1
19	Atleta 48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
22	Atleta 38	1	3	25	0	0	0	0	0	0	1	3	25	0

26	Atleta 57	3	3	50	3	0	100	0	0	0	6	3	66.6	2
28	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Atleta 34	1	1	50	2	0	100	1	0	100	4	1	80	2
	Total	20	14	58.8	9	0	100	1	0	100	30	14	68.1	10
	TAR	10												
	TAG	10												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
2	Atleta 58	0	4	100	0	0	0	0	0	0	0	4	100
14	Atleta 36	11	10	47.6	0	0	0	1	1	50	12	11	47.8
91	Atleta 42	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
	Total	12	14	53.8	0	0	0	1	1	50	13	15	53.5

Jogo: CJAG x Colégio de Gaia - Dia 13/04/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	3	4	42.8	2	0	100	0	0	0	5	4	55.5	1
6	Atleta 55	3	4	42.8	3	0	100	0	0	0	6	4	60	1
10	Atleta 43	1	2	33.3	0	0	0	0	0	0	1	2	33.3	0
11	Atleta 52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Atleta 47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Atleta 45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17	Atleta 54	2	1	66.6	0	0	0	0	0	0	2	1	66.6	0
19	Atleta 48	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	1
20	Atleta 46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
22	Atleta 38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	Atleta 57	1	3	25	0	2	0	2	0	100	3	5	37.5	1

28	Atleta 39	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1
54	Atleta 34	5	2	71.4	1	0	100	0	0	0	6	2	75	1
	Total	16	18	47	6	2	75	2	0	100	24	20	54.5	8
	TAR	8												
	TAG	7												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
2	Atleta 58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Atleta 36	6	6	50	0	0	0	0	1	100	6	7	53.8
91	Atleta 42	7	6	46.1	1	0	0	1	0	0	9	6	40
	Total	13	12	48	1	0	0	1	1	50	15	13	46.4

Jogo: CJAG x ARC Alpendorada B - Dia 27/04/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	3	2	60	2	1	66.6	1	0	100	6	3	66.6	1
6	Atleta 55	4	2	66.6	1	0	100	0	1	0	5	3	62.5	0
10	Atleta 43	6	1	85.7	0	0	0	0	0	0	6	1	85.7	2
11	Atleta 52	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
12	Atleta 40	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	0
13	Atleta 47	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	0
15	Atleta 45	1	1	50	0	0	0	1	0	100	2	1	66.6	0
17	Atleta 54	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	0
19	Atleta 48	5	0	100	0	0	0	0	0	0	5	0	100	1
20	Atleta 46	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	0
22	Atleta 38	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	0
26	Atleta 57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Atleta 39	2	0	100	0	0	0	0	0	0	2	0	100	0

54	Atleta 34	3	2	60	0	0	0	0	0	0	3	2	60	2
	Total	29	12	70.7	3	1	75	2	1	66.6	34	14	70.8	6
	TAR	13												
	TAG	12												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
2	Atleta 58	9	8	47.0	2	1	33.3	0	0	0	11	9	45
98	Atleta 59	8	1	11.1	0	0	0	1	0	0	9	1	10
	Total	17	9	34.6	2	1	33.3	1	0	0	20	10	33.3

Jogo: CJAG x São Félix - Dia 04/05/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	3	0	100	3	0	100	0	0	0	6	0	100	4
6	Atleta 55	6	2	75	4	0	100	0	0	0	10	2	83.3	4
10	Atleta 43	5	1	83.3	1	0	100	0	0	0	6	1	85.7	0
15	Atleta 45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	Atleta 54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
19	Atleta 48	2	1	66.6	1	1	50	0	0	0	3	2	60	3
22	Atleta 38	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
26	Atleta 57	5	0	100	2	0	100	0	1	0	7	1	87.5	2
28	Atleta 39	1	0	100	0	0	0	0	0	0	1	0	100	1
54	Atleta 34	5	0	100	2	0	100	0	0	0	7	0	100	1
	Total	27	5	84.3	13	1	92.8	0	1	0	40	7	85.1	16
	TAR	8												
	TAG	7												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
2	Atleta 58	6	4	40	0	0	0	0	0	0	6	4	40
14	Atleta 36	4	5	55.5	0	0	0	0	0	0	4	5	55.5
91	Atleta 42	4	4	50	3	0	0	1	0	0	8	4	33.3
Total		14	13	48.1	3	0	0	1	0	0	18	13	41.9

Jogo: CJAG x CAB CRD A - Dia 11/05/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	1	2	33.3	0	0	0	0	0	0	1	2	33.3	1
6	Atleta 55	5	2	71.4	0	0	0	2	2	50	7	4	63.6	1
10	Atleta 43	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
15	Atleta 45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	Atleta 54	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
19	Atleta 48	1	1	50	0	0	0	0	0	0	1	1	50	1
20	Atleta 46	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
22	Atleta 38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	Atleta 57	4	2	66.6	2	0	100	2	1	66.67	8	3	72.7	0
54	Atleta 34	5	0	100	1	0	100	0	1	0	6	1	85.7	0
Total		16	10	61.5	3	0	100	4	4	50	23	14	62.1	6
TAR		8												
TAG		5												

Remates

Nº	Atleta	RAO			RCA			R7M			TR		
		GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
2	Atleta 58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Atleta 36	4	11	73.3	0	0	0	4	2	33.3	8	13	61.9
91	Atleta 42	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
	Total	7	11	61.1	0	0	0	4	2	33.3	11	13	54.1

Jogo: CAB CRD B x CJAG - Dia 18/05/2019 - PR14-Encontro Nacional - Fase de Apuramento - Estatísticas das jogadoras e guarda-redes

		Remates												
		RAO			RCA			R7M			TR			
Nº	Atleta	G	F	%	G	F	%	G	F	%	G	F	%	FT
3	Atleta 37	7	3	70	1	0	100	0	0	0	8	3	72.7	4
6	Atleta 55	2	3	40	1	0	100	0	0	0	3	3	50	5
10	Atleta 43	1	3	25	0	0	0	1	0	100	2	3	40	3
17	Atleta 54	2	3	40	0	0	0	0	0	0	2	3	40	0
19	Atleta 48	2	1	66.6	0	0	0	0	0	0	2	1	66.6	1
22	Atleta 38	1	2	33.3	0	0	0	0	0	0	1	2	33.3	0
26	Atleta 57	4	2	66.6	0	0	0	0	0	0	4	2	66.6	3
28	Atleta 39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
54	Atleta 34	5	1	83.3	1	0	100	0	0	0	6	1	85.7	2
	Total	24	18	57.1	3	0	100	1	0	100	28	18	60.8	20
	TAR	8												
	TAG	8												

		Remates											
		RAO			RCA			R7M			TR		
Nº	Atleta	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%	GS	D	%
2	Atleta 58	4	8	66.6	0	0	0	0	0	0	4	8	66.6

14	Atleta 36	3	2	40	1	0	0	0	0	0	4	2	33.3
91	Atleta 42	6	4	40	0	0	0	1	0	0	7	4	36.3
	Total	13	14	51.8	1	0	0	1	0	0	15	14	48.2