



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na
equipa de andebol masculino Sub-18 do Futebol
Clube do Porto, na época desportiva 2023/2024

Paulo Renato Costa e Silva Guimarães

Porto, 2024



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na
equipa de andebol masculino Sub-18 do Futebol
Clube do Porto, na época desportiva 2023/2024

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 Silva

Tutor: Doutor Carlos Resende

Paulo Renato Costa e Silva Guimarães

Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Guimarães, P. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de andebol masculino Sub-18 do Futebol Clube do Porto, na época desportiva 2023/2024*. Porto: P. Guimarães. *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; ALTO RENDIMENTO; MODELO DE JOGO; TREINADOR

Agradecimentos

A redação deste relatório significa a conclusão de mais uma etapa académica repleta de desafios, aprendizagens e superações, por isso faz todo o sentido agradecer a quem me ajudou a concretizar este objetivo.

À minha mãe, pelo infindável apoio e por sempre me ter demonstrado o valor da educação, do conhecimento e por valorizar todo o meu percurso académico e profissional, lembrando sempre aqueles que eram os meus objetivos e ambições e o quanto devia trabalhar e lutar por eles, nunca me deixando esmorecer naqueles que foram os momentos mais difíceis.

Ao meu pai, por me ter introduzido no mundo do Desporto e em particular do Andebol, pelas inúmeras tardes a ver jogos e pelas infindáveis horas a falar e a discutir sobre tudo o que estava associado ao fenómeno desportivo, foi sem dúvida uma fonte de conhecimento.

Aos meus avós, por serem os responsáveis pelas memórias mais bonitas da minha vida e por serem um exemplo de superação e felicidade, suportando a crença que podemos ser melhor todos os dias, sem nunca perder aqueles que são os valores que nos norteiam.

A todos os meus amigos, pelas memórias inesquecíveis, pelos momentos irrepetíveis, por todas as histórias que ainda iremos viver juntos e por tornarem todo este percurso ainda mais especial.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por todos os momentos passados nesta instituição que serviram para moldar a pessoa e o profissional que hoje sou.

Ao Professor Doutor José António Silva, por toda a disponibilidade demonstrada ao longo destes anos de Licenciatura e Mestrado e por todo o conhecimento que me transmitiu das mais diversas formas.

Ao Futebol Clube do Porto, pela oportunidade de estagiar num clube referência a nível nacional e internacional, em especial à estrutura do andebol pela forma como me receberam e como fui integrado. Foi um privilégio.

Ao Filipe Mota, pela amizade e companheirismo que desenvolvemos ao longo deste ano de trabalho e por me ter permitido evoluir diariamente, fazendo com que eu fosse parte ativa de todo o processo.

A todos os que mencionei e a todos os que mereciam ser mencionados, o meu muito obrigado.

Índice geral

Agradecimentos.....	VII
Índice geral.....	X
Índice de figuras	XIII
Índice de quadros	XV
Índice de anexos.....	XVII
Resumo	XIX
Abstract.....	XXI
Lista de Abreviaturas	XXIII
1. Introdução	1
1.1. Expectativas e Motivações para o Estágio.....	2
1.2. Exigências e objetivos do estágio	4
1.2.1. Objetivos Pessoais.....	4
1.2.2. Objetivos Académicos	4
1.2.3. Objetivos Profissionais.....	5
1.3. Estrutura do relatório.....	6
2. Contextualização da prática.....	8
2.1. Macro contexto.....	8
2.2. Contexto institucional	10
2.2.1. Valores Porto	12
2.2.2. Missão FC Porto	13
2.2.3. Infraestruturas	14
2.3. Contexto de natureza funcional	20
2.3.1. Caracterização do contexto competitivo.....	20
2.3.2. Caracterização da equipa	23
2.3.3. Tarefas atribuídas ao longo do estágio	26
2.3.3.1. Documento Código de Conduta.....	26
2.3.3.2. Estatística Jogos de Preparação/Jogos oficiais	27
2.3.3.3. <i>XPS network - Video Analyser</i>	29
2.3.3.4. Análise da Própria Equipa.....	30
2.3.3.5. Análise Individual dos Jogadores	31
3. Desenvolvimento da prática	32
3.1. Macrociclo época 2023/24	32
3.2. Microciclo base	34

3.3.	Objetivos de formação e competição	36
3.3.1.	Objetivos de formação	36
3.3.2.	Objetivos de Competição.....	37
3.4.	Modelo de jogo	38
3.4.1.	Momento defensivo - Princípios básicos modelo de jogo	38
3.4.1.1.	Linhas Orientadoras Coletivas Defensivas	38
3.4.1.2.	Linhas Orientadoras Individuais Defensivas.....	39
3.4.1.3.	Recuperação defensiva / Defesa Temporária - Princípios Individuais e Coletivos	39
3.4.2.	Momento ofensivo - Princípios básicos modelo de jogo	40
3.4.2.1.	Linhas Orientadoras Coletivas Ofensivas	40
3.4.2.2.	Linhas Orientadoras Individuais Ofensivas	40
3.4.2.3.	Transição Defesa-Ataque.....	41
3.5.	Torneios e sua importância.....	43
3.5.1.	Torneio de Viseu	44
3.5.2.	<i>XX Torneo Internacional BalonmanoBase</i>.....	44
4.	Reflexão acerca de todo o processo	46
4.1.	Condução de Unidades de Treino.....	46
4.2.	Escassez de momentos competitivos	47
4.3.	Preponderância na escolha do sete inicial.....	48
4.4.	Momentos Chave.....	49
4.4.1.	Primeira Semana de Competição	49
4.4.2.	Semanas de Seleção Nacional	51
4.4.3.	Sistema Defensivo Alternativo	52
4.4.4.	Jogo das Decisões	53
4.4.5.	Importância do Período Transitório	55
5.	Conclusões	57
6.	Referências Bibliográficas	60
7.	Anexos	64

Índice de figuras

Figura 1 – Dragão Arena – retirado de www.fcporto.pt/pt/clube/instalacoes	16
Figura 2 – Casa do FC Porto – retirado de www.fcporto.pt/pt/clube/instalacoes	17
Figura 3 – Pavilhão Municipal de Gaia	19

Índice de quadros

Quadro 1 – Palmarés do Andebol do FC Porto	11
Quadro 2 – 1ª Fase da PO06 – Campeonato Nacional de Sub-18 masculinos.....	21
Quadro 3 – 2ª Fase da PO06 – Campeonato Nacional de Sub-18 masculinos – Grupo A	23
Quadro 4 – Caracterização da equipa	25
Quadro 5 – Planeamento Anual	34
Quadro 6 – Microciclos	36

Índice de anexos

Anexo 1 – Mapa de Presenças	64
Anexo 2 – Ficha de treino.....	65
Anexo 3 – Folha de Convocatória.....	67

Resumo

O presente documento relata o estágio profissional realizado na época 2023/2024, no Futebol Clube do Porto, no escalão de Sub-18, no âmbito do Mestrado de Treino Desportivo, na vertente de Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ao longo deste relatório, é abordado aquilo que foram as minhas funções assim como especificidades da instituição que me acolheu, sendo todo o processo alvo de reflexões quer profissionais quer pessoais.

Apesar de possuir o conhecimento académico fruto dos anos de estudo na faculdade, este estágio também me permitiu vivenciar um contexto desportivo altamente profissional, algo que nunca tinha vivenciado, assim como perceber e vivenciar um processo de treino e de formação onde os atletas e o seu desenvolvimento são o centro de todo o processo.

O conceito de excelência onde estava inserido e a proximidade com a equipa principal, permitiu-me absorver novos conhecimentos, novos métodos e acima de tudo absorver o rigor e profissionalismo, que todos aqueles que representam o Futebol Clube do Porto devem possuir.

Este ano de estágio superou as minhas expectativas, tendo a noção que foi um ano de crescimento e de aprendizagens, que ainda são difíceis de quantificar.

Palavras-chave: ANDEBOL; TREINO; ALTO RENDIMENTO; MODELO DE JOGO; TREINADOR

Abstract

The present document reports on the professional internship undertaken during the 2023/2024 season at Futebol Clube do Porto, within the Under-18 team, as part of the Master's degree in Sports Training, specifically in High-Performance Training, at the Faculty of Sport of the University of Porto.

Throughout this report, I discuss my roles as well as the specific characteristics of the institution that hosted me, with the entire process being subject to both professional and personal reflections.

Although I possess academic knowledge gained through years of study at the university, this internship also allowed me to experience a highly professional sports environment, something I had never encountered before. Additionally, it gave me the opportunity to understand and witness a training and development process where athletes and their growth are the central focus.

Being part of a culture of excellence and working closely with the first team enabled me to absorb new knowledge, new methods, and, above all, to internalise the discipline and professionalism that everyone representing Futebol Clube do Porto must embody.

This year of internship exceeded my expectations, and I am fully aware that it has been a year of growth and learning, which is still difficult to quantify.

Keywords: HANDBALL; TRAINING; HIGH PERFORMANCE; GAME MODEL; COACH

Lista de Abreviaturas

AA Águas Santas – Associação Atlética de Águas Santas
ABC de Braga – Académico Basket Clube de Braga
AC Lamego – Andebol Clube de Lamego
AD Sanjoanense – Associação Desportiva Sanjoanense
Arsenal CD – Arsenal Clube da Devesa
Boavista FC – Boavista Futebol Clube
CCR Fermentões – Centro Cultural e Recreativo Fermentões
CD Feirense – Clube Desportivo Feirense
FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FC Gaia – Futebol Clube de Gaia
FC Porto – Futebol Clube do Porto
GDCIC – Grupo Desportivo Colégio Internato dos Carvalhos
HIIT – *High Intensity Interval Training*
JDC – Jogos Desportivos Coletivos

1. Introdução

Este estágio, de cariz académico, está inserido no 2º Ciclo de estudos em Treino Desportivo, no contexto de Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A partir da conclusão de todas as unidades curriculares do 1º ano, deste ciclo de estudos, e da disciplina de Preparação da Dissertação/Estágio, o meu foco virou-se inteiramente para as minhas funções enquanto treinador estagiário, assim como para a elaboração deste documento que pretende relatar momentos preponderantes deste ano de trabalho no Futebol Clube do Porto (FC Porto) e refletir sob todo o processo decorrido ao longo da época 2023/2024.

O estágio teve o seu início no dia 16 de agosto com uma reunião de apresentação entre atletas e *staff* e o seu término no dia 30 de junho de 2024, data que coincide com o final da época desportiva, tendo eu, ao longo desta época desportiva, iniciando funções como treinador adjunto da equipa de Sub-18 masculina. Posteriormente, acumulei funções como treinador adjunto da equipa de Sub-20 masculina, passando a dedicar toda a minha semana ao FC Porto e, por inerência, ao andebol.

O principal motivo que me levou a optar pela via do estágio profissionalizante foi o facto de poder experimentar o contexto de trabalho num nível de exigência e competição elevados, daí que trabalhar num clube da dimensão do FC Porto, num contexto competitivo onde nunca tinha trabalhado e numa exigência que nunca tinha vivenciado, tenha assumido um papel preponderante no momento da decisão. A obtenção do Grau III de treinador de andebol, após a conclusão deste ciclo de estudos, constituiu um outro fator motivador para a escolha desta via.

Além destes fatores, era para mim fundamental acrescentar valor aos atletas que conosco trabalharam e ao clube, mais especificamente ao departamento de andebol, com a ambição de passar os conhecimentos que me foram transmitidos pela FADEUP e em particular pelo gabinete de andebol, sempre com a ambição de poder vir a integrar os quadros do clube no futuro.

O facto de o andebol ser a modalidade a que estou ligado desde os 6 anos de idade e ter sido devido à prática da modalidade que construí as minhas amizades mais duradouras e vivenciei momentos que para sempre irão perdurar na minha memória, levou a que este estágio ganhasse uma dimensão diferente. Não foi apenas uma formalidade académica que me permitiu cumprir mais um ciclo de estudos, mas uma forma de aprendizagem diária e de dedicação constante. A possibilidade de conviver com uma equipa multidisciplinar extremamente competente, promoveu um contacto profícuo com outras áreas do saber, nomeadamente a nutrição, a psicologia, a fisiologia, a fisioterapia, a preparação física, entre outros.

1.1. Expectativas e Motivações para o Estágio

Vindo eu de um contexto onde disputava maioritariamente provas regionais, a transição para um contexto de alto rendimento, onde os atletas perspetivam construir uma carreira na modalidade, numa instituição tão grande e tão vitoriosa como o Futebol Clube do Porto, foi, sem dúvida, uma enorme motivação.

Naturalmente, tinha bastantes expectativas ao ingressar no FC Porto. Uma das principais expectativas, dado que éramos apoiados por uma equipa multidisciplinar composta por treinador principal, fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo, entre outros, era obter conhecimento através da convivência com cada um destes profissionais, assim como com as equipas técnicas dos outros escalões do andebol do clube.

O FC Porto encontra-se num contexto muito restrito no que toca ao recrutamento no desporto nacional, contando nas suas fileiras com jovens atletas extremamente talentosos que podem vir a ser o futuro do clube e da seleção nacional. Conseguir ajudá-los a evoluir e a subir patamares na sua carreira desportiva, com a esperança de, quem sabe, no futuro vê-los a disputar a EHF Champions League com o símbolo do FC Porto ao peito, era, sem dúvida, uma motivação adicional.

Para atingir o nível que pretendia, estudei bastante sobre a modalidade e diversas metodologias. A possibilidade de observar treinos de treinadores mais

experientes, inclusive da equipa principal de andebol do FC Porto, foi fundamental para absorver mais e mais conhecimento. Este processo permitiu-me compreender toda a metodologia de treino e trabalho do FC Porto. Houve sempre total abertura para questionar métodos e formas de trabalho, o que resultou em trocas de ideias e opiniões verdadeiramente enriquecedoras e proveitosas.

Durante a observação dos treinos, dei especial atenção a dois aspetos: a comunicação e a explicação, ambos intimamente ligados. Procurei aprimorar estes dois aspetos, sabendo que seriam muito importantes na forma como iria apresentar as tarefas que o treinador principal me pedia, quer em treino, quer em jogo, quer em sessões de vídeo (de análise individual, coletiva ou do adversário).

Para além de acompanhar e auxiliar nos treinos, a experiência no FC Porto proporcionou-me a oportunidade de interagir com jovens atletas que demonstravam grande potencial, ambição e uma ética de trabalho que nunca tinha visto, nem vivenciado.

Pretendia também que estes jovens, que poderiam vir a representar tanto o clube quanto a seleção nacional no futuro, beneficiassem de um ambiente de treino rigoroso e exigente, que os orientasse para uma carreira desportiva a um nível profissional.

A troca de experiências com os outros membros da equipa técnica foi, sem dúvida, um ponto crucial para o meu desenvolvimento, visto que me permitiu obter uma perspetiva mais abrangente sobre a preparação física, a gestão de equipas e a importância de uma abordagem holística no treino desportivo.

Além disso, pretendia que o facto de estar inserido num clube com uma tradição de excelência e vitórias constantes reforçasse a minha compreensão da importância da disciplina, da dedicação e do trabalho em equipa. Sem dúvida, que o sucesso no desporto de alto rendimento não depende apenas do talento individual, mas também da capacidade de cada atleta e treinador de se integrar num sistema coerente e eficaz.

1.2. Exigências e objetivos do estágio

1.2.1. Objetivos Pessoais

Os meus objetivos a nível pessoal, para este ano de estágio, passam por ser ainda mais responsável, mais autónomo e ter a capacidade de resolução rápida e eficiente de problemas que surjam, cumprindo sempre com a exigência e qualidade de trabalho, fator fundamental em todos aqueles que representam o Futebol Clube do Porto.

Integrar-me o mais rapidamente possível e perceber a dinâmica e forma de trabalho do FC Porto é, igualmente, fundamental de modo a conseguir ajudar o treinador principal e restante *staff*, quer no processo de construção do modelo de jogo, quer a potenciar o valor dos atletas.

Tendo noção que iriam existir obstáculos e adversidades, sempre foi, para mim, fundamental adotar uma postura de ação e não de reação, de forma a poder antever e antecipar dificuldades que pudesse vir a ter e, desta forma, estar mais capacitado para as enfrentar.

A capacidade de organização foi algo em que me foquei bastante ao longo deste estágio, visto que considero uma qualidade imprescindível para um treinador. No meu caso específico, esta capacidade era também importante para conseguir articular este estágio com a minha vida pessoal e demais atividades académicas, pois embora este estágio fosse o meu foco principal e primordial era fundamental ter algum tempo para mim de forma a conseguir manter uma mente sã.

Acima de tudo, pretendia que fosse um ano de imenso crescimento, sucesso e aprendizagem, quer a nível pessoal, quer a nível profissional.

1.2.2. Objetivos Académicos

Em primeiro lugar, tenho como principal objetivo a conclusão do 2º Ciclo de estudos em Treino Desportivo – especialização em Treino de Alto Rendimento.

Como consequência da conclusão de estudos e deste ano, enquanto treinador estagiário, outro dos objetivos é a obtenção do Grau III de treinador de

andebol, para conseguir, deste modo, continuar a evoluir e a traçar o meu percurso enquanto profissional qualificado. Este constituiu um dos fortes motivos para ter ingressado no mestrado de Alto Rendimento – obter conhecimento de modo a cimentar o meu percurso enquanto treinador de andebol.

É, também, um dos meus objetivos, ao longo deste estágio, valorizar o bom nome da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e, em especial, do Gabinete de Andebol. Pretendo, com o meu trabalho diário, demonstrar todo o conhecimento que me foi passado ao longo destes anos de estudos por profissionais de qualidade diferenciada, que, em cada conversa e/ou aula, me incentivaram a seguir este caminho e a querer cada vez mais, saindo da minha zona de conforto. Além dos valores profissionais, pretendo demonstrar também a forma ética como os profissionais formados na FADEUP se devem comportar.

1.2.3. Objetivos Profissionais

Os meus objetivos profissionais passam por apreender toda a metodologia de trabalho do FC Porto, para conseguir evoluir quer como profissional quer como homem, pois tenho a perfeita noção que esta minha evolução individual, se vai refletir no conhecimento que irei transmitir e na forma como me relacionarei com todos aqueles que me rodearem.

Como não podia deixar de ser, num clube como o FC Porto, tenho como principal objetivo apresentar resultados positivos, quer ao nível da evolução dos atletas, quer ao nível dos sucessos desportivos que se podem vir a traduzir em títulos para enriquecer ainda mais o palmarés do FC Porto. Dentro daquilo que é a evolução dos atletas será fundamental acrescentar-lhes competências e visões que ainda não possuam.

Para além disso, “cimentar-me” no mundo do andebol como alguém a quem é reconhecida valia não só técnico-tática, mas também ética, alguém reconhecido por bons valores, no exercício das suas funções, é outro dos meus objetivos.

Por fim, passar a integrar os quadros do FC Porto e a afirmar-me como um recurso valioso para o clube e para o constante crescimento da modalidade dentro do mesmo, assume um papel relevante enquanto objetivo a atingir.

Para alcançar todos estes objetivos, creio que é fundamental ser proativo, consistente e apresentar uma excelente capacidade de trabalho/organização, nunca descurando o facto de procurar incessantemente conhecimento todos os dias não só frequentando formações, mas também com as pessoas que comigo partilham o pavilhão. Estar rodeado de alguns dos melhores profissionais do país, que me podem passar muito daquilo que são e foram as suas vivências, assim como daquilo que é o seu conhecimento, será bastante enriquecedor para o meu percurso.

1.3. Estrutura do relatório

O Relatório de Estágio enquadra-se como sendo um passo determinante e imprescindível na conclusão do plano curricular do 2.º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sendo que se pretende que seja um documento descritivo e reflexivo de todas atividades realizadas no decorrer do processo de Estágio. Pretendo que este documento inclua toda a realidade que encontrei e toda a vivência no FC Porto, com maior ênfase nas tarefas e atividades que realizei no departamento de andebol.

Ao longo deste documento são abordadas questões: desde o contexto institucional do clube, ao planeamento da época, ao microciclo base, às tarefas que me foram atribuídas enquanto membro da equipa técnica, ao modelo de jogo adotado e aos princípios que os atletas deviam dominar, assim como diversas reflexões.

De acordo com as normas e orientações da FADEUP, o relatório está estruturado do seguinte modo:

I – Introdução – No capítulo da Introdução foram incluídos os seguintes temas: Expectativas e Motivações para o Estágio, Objetivos do Estágio (pessoais, profissionais e académicos); Estrutura do Relatório de Estágio.

II -Contextualização da Prática – Neste capítulo estão abordados os seguintes tópicos: Macro Contexto, Contexto Institucional, assim como todo o Contexto de Natureza Funcional.

III – Desenvolvimento da Prática – Neste capítulo são referidos os seguintes temas: Macro ciclo época 2023/2024, o Microciclo base, os Objetivos de Formação e Competição, assim como o Modelo de Jogo e a Importância dos Torneios.

IV – Reflexão Acerca do Processo – Este capítulo contempla reflexões acerca das tarefas que me foram atribuídas ao longo deste EP, assim como reflexões sobre Momentos Chave da época desportiva.

V – Conclusões – Este capítulo refere o enorme enriquecimento que o estágio me proporcionou e demais considerações.

VI – Referências Bibliográficas – Neste capítulo estão expostas as Referências Bibliográficas que foram utilizadas aquando da redação deste documento.

VII – Anexos

2. Contextualização da prática

2.1. Macro contexto

Os jogos desportivos coletivos (JDC) desempenham um papel fundamental na sociedade, com um impacto que vai muito além da simples prática de atividade física. Os JDC são ferramentas poderosas de desenvolvimento social, de educação, de saúde e de cultura, influenciando de forma profunda a vida e os hábitos das populações, assim como a dinâmica das comunidades.

Além disso, os JDC não se limitam aos grandes eventos organizados ou às competições profissionais e altamente estruturadas, estes também se manifestam em climas informais e com diferentes graus de complexidade.

Em ambientes menos estruturados, como parques, ruas e escolas, é frequente observarem-se grupos de pessoas de diferentes idades para participarem em JDC, sem a necessidade de regras rígidas ou equipamentos especializados, criando momentos que aliam lazer e interação social entre os praticantes, além da prática desportiva.

Segundo Teodorescu (1984), os JDC são uma forma de atividade social organizada que se manifesta pela prática de atividade física.

Garganta (1995), afirma que nos JDC existe uma vertente invasiva, também marcada pela luta direta pela posse de bola e onde as trajetórias que predominam são as de circulação de bola.

Para Bayer (1994), os JDC têm muito presentes a relação entre o ataque e defesa, havendo uma alternância entre as equipas sob quem defende e quem ataca. O mesmo autor refere ainda que dentro das diversas modalidades que se inserem nos JDC há várias semelhanças como a presença de bola, a existência de um terreno de jogo, um alvo a atacar ou a defender, os colegas de equipa e os adversários e a existência de um regulamento e/ou conjunto de regras a cumprir.

Garganta (2007) acrescenta a vertente do estudo no que aos JDC diz respeito. Segundo o próprio, este estudo foca-se maioritariamente nas ações dos

jogadores e das equipas dentro do jogo, de modo a perceber o decurso das ações e a fazer evoluir os JDC.

O andebol é uma modalidade que se enquadra nos JDC e, devido ao facto de ser jogado um pouco por todo mundo e com um desenvolvimento e crescimento assinalável, tem sido alvo de estudo por parte de diversos autores.

O andebol descreve-se como uma modalidade onde há uma disputa entre duas equipas, que dentro das suas especificidades procuram levar a melhor sobre o seu adversário (Silva, 2008).

Ribeiro & Volossovitch (2008) salientam a natureza dinâmica onde o jogo de andebol se desenvolve, natureza dinâmica esta que, segundo os autores, assenta no facto de haver diversos intervenientes no jogo e na variabilidade de opções/tomadas de decisão que estes podem ter. Estas ações normalmente têm uma resposta em sentido contrário por parte dos adversários, o que reforça ainda mais esta natureza dinâmica do jogo.

Barbosa (1999) realça a cooperação entre elementos da mesma equipa em contrapartida com a oposição dos adversários.

O andebol tem-se tornado uma modalidade cada vez mais atrativa e espetacular, tendo sido introduzidas alterações às regras, em particular no que diz respeito ao lançamento de saída após golo, de modo a potenciar esta espetacularidade e, por consequência, aumento da velocidade a que o jogo é jogado.

Segundo Castanheira (2004), esta alteração às regras e consequente aumento de velocidade levou a um maior número de ações e deslocamentos, quer ofensivos, quer defensivos, que os atletas realizam, com uma redução das trocas defesa-ataque e ataque-defesa, assim como um aumento da intensidade do jogo.

Este aumento de intensidade influencia também a gestão que os treinadores realizam dentro do próprio jogo no que à condição física diz respeito.

Nos JDC, o treinador tem um papel preponderante, quer como agente de ensino, quer como condutor de comportamentos, assumindo uma responsabilidade inegável em termos educativos.

Com o passar dos anos, o conceito de treinador foi-se tornando muito mais abrangente, deixando o treinador de ser a pessoa que se preocupava apenas com o planeamento e execução do treino, mas passando também a ser um “educador”, isto é, alguém com responsabilidade extrema nos valores e princípios que são passados aos atletas, sendo um modelo a seguir no que diz respeito ao comportamento quer para os atletas que orienta, quer para os demais intervenientes. Devido a este facto, todos os seus comportamentos e atitudes devem ser muito ponderados e pensados, visto que podem influenciar todos os que o rodeiam.

Lima (2000) afirma ainda que para ser treinador é necessário possuir um determinado perfil, perfil este que deve ter como uma das capacidades o domínio perfeito das *skills* sociais, visto que são fundamentais na relação com todos os que o rodeiam, quer seja direção do clube, diretores de equipa, treinadores de outras instituições e, mais importante que isso, com o próprio grupo de trabalho.

Neste sentido, outro fator que, para mim, foi relevante, foi a comunicação com os atletas e perceber que a mesma estratégia comunicacional não tem a mesma resposta de todos eles, visto que todos são diferentes, com educações diferentes e com maneiras de estar e pensar diferentes.

2.2. Contexto institucional

O Futebol Clube do Porto, conhecido como FC Porto, foi fundado a 28 de setembro de 1893, por António Nicolau D’Almeida. Este era um comerciante de vinho do Porto e um excelente desportista, que, no âmbito da sua atividade profissional, viajava frequentemente para Inglaterra. Influenciado pelas tradições britânicas, decidiu criar o clube e nomeá-lo de Foot-ball Club do Porto. A escolha do nome foi uma homenagem às suas frequentes viagens e à admiração pelo futebol, desporto que estava a ganhar popularidade em Inglaterra.

O futebol foi a primeira modalidade do clube. O primeiro jogo oficial ocorreu a 2 de março de 1894, contra o Club Lisbonense, no Campo Alegre, no Porto. O clube anfitrião venceu por 1-0, numa estreia que contou com a presença

do Rei D. Carlos I e da Rainha D. Amélia, conferindo ao evento uma pompa e circunstância notáveis para a época.

Atualmente, com mais de 130 anos de história, o FC Porto evoluiu de um clube regional para uma instituição reconhecida mundialmente, com adeptos em todos os cantos do planeta. Esta evolução deve-se em grande parte às numerosas conquistas no futebol, modalidade na qual o clube já arrecadou sete títulos internacionais, um feito que coloca o FC Porto entre os clubes mais respeitados globalmente.

Além do futebol, o clube também se destacou em diversas outras modalidades. O FC Porto oferece atualmente atividades em andebol, basquetebol, hóquei em patins, voleibol feminino, natação, boxe, bilhar e desporto adaptado. Historicamente, o clube também teve equipas de voleibol masculino e ciclismo. Todas estas modalidades contribuíram para um vasto leque de conquistas que enriquecem o museu do clube. Inaugurado em 2013, o museu do FC Porto é um testemunho vivo da glória e história do clube.

O andebol no FC Porto é uma modalidade com uma enorme tradição. Originalmente derivada do andebol de 11, esta modalidade ganhou ainda mais destaque no final do século XX. Após um interregno de 19 anos sem conquistar o campeonato nacional, o início do século XXI marcou um período de hegemonia no andebol português para o FC Porto. O clube tornou-se a equipa com mais títulos nacionais, conquistando um histórico heptacampeonato, um feito inédito no andebol português (conforme Quadro 1).

Quadro 1 – Palmarés do Andebol do FC Porto

Palmarés do Andebol	
Equipa sénior	Equipas da formação
24 primeiras divisões	7 campeonatos da 1ª divisão Sub-20/ Juniores
3 taças da liga	2 campeonatos da 2ª divisão Sub-20/ Juniores
9 taças de Portugal	7 campeonatos 1ª divisão Sub-18 / Juvenis
8 supertaças	3 campeonatos 1ª divisão Sub-16 / Iniciados

Estas conquistas não só elevaram o nível do campeonato português de andebol, como também contribuíram significativamente para os sucessos da seleção nacional, que contou com uma base sólida de jogadores provenientes do FC Porto. Esta valorização do atleta português fez com que o desporto alcançasse novos patamares e um crescimento ímpar a nível nacional.

Importa também referir, que toda a atividade desportiva do clube está assente em 4 pilares fundamentais e reconhecidos por todos os que representam o Futebol Clube Porto, a Competência, o Rigor, a Ambição e a Paixão.

Em suma, o FC Porto é uma instituição que, ao longo de mais de um século, tem demonstrado uma capacidade notável de adaptação e crescimento. Seja através do futebol, do andebol ou de qualquer outra modalidade, o clube mantém-se como um símbolo de excelência desportiva e de orgulho para os seus adeptos. A sua história rica e diversificada é uma fonte de inspiração e um exemplo de como o desporto pode unir pessoas de diferentes origens e culturas em torno de uma paixão comum.

2.2.1. Valores Porto

O Futebol Clube do Porto é uma das três grandes potências desportivas nacionais, sendo reconhecido em toda a Europa e no mundo, principalmente pelas conquistas europeias no futebol. Fundado em 1893, o FC Porto e a sua história não se refletem apenas nas conquistas que o clube teve, mas também nos valores que o clube promove e defende e numa grande identificação com a cidade.

Desde o início da sua atividade, o FC Porto sempre procurou excelência e competência em todas as suas áreas de intervenção. Esta procura pela excelência é visível nas infraestruturas, na formação de jovens atletas, na mentalidade que lhes é incutida e nas vastas conquistas, obtidas pelo clube nas diversas modalidades.

A busca pela perfeição em cada momento é um valor central que norteia atletas, treinadores e demais intervenientes no dia a dia do clube, levando-os a darem sempre o seu melhor e ousarem ir além dos seus limites.

Dentro desta procura constante da excelência, há dois valores que se relacionam para atingir esta excelência: o trabalho e a dedicação. Toda a ideologia do clube acredita que o sucesso só é passível de atingir através do trabalho contínuo e consistente e da ética profissional, sendo que se encara cada momento ao serviço do FC Porto como se de uma final se tratasse. Esta filosofia é universal a todas as modalidades do clube.

Além do trabalho, a resiliência é um aspeto primordial, pois é fundamental ser capaz de resistir às adversidades, de superar condições e ambientes pouco propícios à boa prática da modalidade, mantendo uma ambição inabalável que permita novas conquistas.

Esta mentalidade resiliente está na génese do clube, sendo a história deste recheada de vitórias em ambientes adversos e onde era considerado por todos impossível o FC Porto atingir o sucesso. Aliada a esta mentalidade, está um enorme rigor em tudo que é feito e em todo o planeamento e gestão de recursos disponíveis.

O espírito de equipa é algo muito valorizado, a colaboração entre atletas, treinadores e restante *staff* é imprescindível, havendo ainda uma grande interação e partilha dentro das modalidades do clube. Esta cooperação e espírito de família é inegável e inegociável, sendo um dos *slogans* do clube “Lutemos como Irmãos”.

Por último, todos estes valores assentam num elevado compromisso com a comunidade, através da implementação de várias iniciativas sociais e culturais, que promovem o desporto para todas as faixas etárias.

O clube não pretende ser apenas um agente desportivo, mas também ser um exemplo de boas práticas e de promoção de estilos de vida saudáveis, sendo que, nas suas equipas profissionais, além de pretender ter atletas de qualidade, pretende que estes encarnem os valores da cidade e das suas gentes.

2.2.2. Missão FC Porto

A missão do FC Porto é destacada pelo seu compromisso com a excelência desportiva, com a promoção de valores, assim como pelo desenvolvimento de uma identidade cultural sólida. O clube pretende alcançar

sucesso e êxitos desportivos, mas também ter um papel significativo no desenvolvimento da comunidade local.

De uma forma mais específica, a missão do FC Porto visa atingir os seguintes pontos:

- **Excelência Desportiva:** comprometer-se com altos padrões de desempenho e de rendimento, quer no futebol profissional, quer nas restantes modalidades que o clube possui;
- **Desenvolvimento de Talentos:** investir na formação de jovens atletas, dando-lhes as condições para que possam atingir o alto rendimento e representar as equipas seniores do FC Porto;
- **Valores e Ética:** promover valores como o *fair play*, o respeito, a honestidade, a integridade e o trabalho em equipa;
- **Conexão com a Comunidade:** fortalecer laços e relações com os adeptos e com a comunidade local, de forma a contribuir de forma positiva para o desenvolvimento social e cultural da região;
- **Sustentabilidade:** implementar práticas sustentáveis que garantam o crescimento e a longevidade do clube.

Estes parâmetros são constantemente refletidos na atividade desportiva do clube e nas atividades que o mesmo promove, de modo a cimentar cada vez mais «A Marca FC Porto», quer na realidade nacional, quer na divulgação internacional.

2.2.3. Infraestruturas

2.2.3.1. Dragão Arena

O Dragão Arena, inaugurado a 23 de abril de 2009 e atual sucessor do mítico Pavilhão Américo de Sá, foi um dos locais que tive o privilégio de frequentar ao longo deste EP. Este imponente pavilhão tem uma área de aproximadamente 8.300 m², com uma capacidade de 2.179 lugares sentados, e foi idealizado pelo renomado arquiteto Manuel Salgado. A sua conceção e

arquitetura são um testemunho da modernidade e funcionalidade, necessárias para abrigar eventos desportivos de alto nível.

Este espaço desportivo não se limita apenas ao espaço de jogo propriamente dito. O Dragão Arena é também provido de uma sala de musculação completa, gabinetes de apoio às diversas modalidades praticadas no clube, salas de reuniões, gabinetes de fisioterapia equipados para recuperação e tratamento de lesões, uma sala de crioterapia, além de camarotes luxuosos, salas VIP e balneários de última geração que oferecem total conforto aos atletas.

Ao longo deste estágio, foram vários os jogos a que tanto a equipa quanto o *staff* assistiram no Dragão Arena, com especial destaque para os jogos da EHF Champions League. Esta competição é de extrema importância, sendo o sonho de todos os que representam o Futebol Clube do Porto chegar a tão alto patamar desportivo e competitivo. Assistir a esses jogos no Dragão Arena proporcionou uma experiência única e inspiradora, reforçando o compromisso e a dedicação necessários para atingir o sucesso.

Além das competições, o Dragão Arena teve um papel fundamental na pré-época, proporcionando ainda mais "brilho" aos atletas. Tivemos a oportunidade de realizar sessões de treino neste espaço, o que serviu como uma motivação adicional para todos os jovens atletas que almejam, um dia, pisar aquele palco diariamente e construir uma carreira sólida na modalidade.

Em resumo, o Dragão Arena é mais do que um simples pavilhão desportivo; é um símbolo de ambição, inovação e dedicação, servindo como uma inspiração constante para todos que têm a honra de o frequentar. A experiência de vivenciar esse ambiente de perto, tanto nos treinos quanto nos jogos, deixou uma marca inesquecível na minha trajetória e certamente em muitos outros que sonham em alcançar o alto rendimento no desporto.



Figura 1 – Dragão Arena – retirado de www.fcporto.pt/pt/clube/instalacoes

2.2.3.2. Casa do Dragão

A Casa do Dragão é, sem dúvida, uma infraestrutura de grande relevância e importância para a formação do Futebol Clube do Porto. Este local acolhe atletas provenientes dos "quatro cantos do mundo", oferecendo-lhes um ambiente propício ao desenvolvimento pessoal e desportivo.

Esta infraestrutura, que já foi o lar de nomes ilustres do universo portista como Vítor Baía e Sérgio Conceição, tem passado por constantes melhorias e restauros ao longo dos anos, assumindo-se, atualmente, como um espaço de excelência. Cada uma das melhorias pretendeu proporcionar melhores condições de vida aos jovens atletas, refletindo o compromisso do clube com a formação de futuros atletas de alta competição.

Além de servir como residência para muitos jovens talentos, a Casa do Dragão é também um local onde os atletas podem realizar as suas refeições, promovendo um convívio saudável com colegas de outras modalidades. Este

ambiente multidisciplinar facilita a troca de experiências e o fortalecimento dos laços entre os diferentes desportos praticados no clube.

Um dos aspetos mais notáveis deste espaço é o acompanhamento escolar oferecido aos atletas. No Futebol Clube do Porto é vital associar a vida desportiva à vida escolar, garantindo que os jovens talentos não apenas se desenvolvam como atletas, mas também como indivíduos preparados para os desafios que a sociedade lhes irá colocar. O equilíbrio entre a educação e o desporto é uma prioridade, e o clube investe significativamente para assegurar que os seus atletas tenham sucesso em ambas as áreas.

Assim, a Casa do Dragão é um espaço de acolhimento que reflete a mística característica do Futebol Clube do Porto e onde se vive e se respira a paixão e o espírito competitivo, que são marcas registadas do clube.



Figura 2 – Casa do FC Porto – retirado de www.fcporto.pt/pt/clube/instalacoes

2.2.3.3. Infraestruturas de Treino

O Pavilhão Municipal de Gaia é amplamente reconhecido como uma infraestrutura de excelência, destacando-se entre os melhores espaços disponíveis para a prática desportiva na região. Este pavilhão é notável não apenas pela sua construção moderna e bem projetada, mas também pelas suas

instalações abrangentes e de alta qualidade, que atendem às necessidades de atletas e treinadores de diversas modalidades.

Os dois espaços de treino do pavilhão, ambos com as dimensões de 40 por 20 metros, correspondentes às medidas oficiais para a prática de várias modalidades desportivas, constituem uma das suas principais valências. Estas áreas oferecem um ambiente ideal para a realização de treinos e competições oficiais, garantindo que os atletas podem praticar nas melhores condições possíveis.

Além dos espaços de treino, o Pavilhão Municipal de Gaia está equipado com um ginásio bem apetrechado, que oferece uma vasta gama de equipamentos modernos para musculação.

A infraestrutura do pavilhão inclui também um gabinete de fisioterapia, essencial para a recuperação dos atletas.

Outro recurso valioso do pavilhão é a sala de vídeo, que desempenha um papel multifuncional. Esta sala é utilizada como gabinete para os treinadores, proporcionando um espaço tranquilo e adequado para planejar treinos, delinear estratégias e analisar o desempenho da equipa. Durante a época, a sala de vídeo serviu, muitas vezes, como local de reuniões, tanto para a equipa técnica quanto para encontros com os atletas, facilitando a comunicação e todo o planeamento.

Os balneários do pavilhão são outro destaque, pois estão em excelentes condições, oferecendo conforto e praticidade aos atletas. Estes espaços são essenciais para garantir que os jogadores se possam preparar adequadamente antes dos treinos e competições, além de proporcionar um ambiente confortável para o pós-treino.

Deste modo, o Pavilhão Municipal de Gaia representa o melhor espaço disponível para treino que a formação do FC Porto possui, oferecendo instalações de primeira linha que atendem às necessidades de atletas e treinadores. No entanto, apesar de todas essas vantagens, é importante notar que, devido ao fato de não ser um pavilhão exclusivo do FC Porto, houve a necessidade de utilizar outras instalações para os nossos treinos. Este facto não

diminui a excelência do Pavilhão Municipal de Gaia, mas destaca a necessidade de diversificar os locais de treino conforme as necessidades e disponibilidades.



Figura 3 – Pavilhão Municipal de Gaia

2.2.3.4. Outros locais de treino

Os outros locais que utilizámos para treinar foram o pavilhão da Escola Nicolau Nasoni e o da Escola do Viso, que, apesar de serem boas infraestruturas, não possuíam as mesmas condições que o Pavilhão Municipal de Gaia, o que, por consequência, fez com que tivéssemos de adaptar o microciclo semanal de acordo com os espaços que íamos ter para treinar na respetiva semana.

Esta necessidade de ajustar constantemente o microciclo semanal de acordo com os locais disponíveis para treino constituiu um desafio adicional para a equipa técnica e para os atletas. A flexibilidade e a capacidade de adaptação tornaram-se habilidades essenciais, permitindo-nos manter um alto nível de desempenho apesar das limitações impostas pelas mudanças de local.

Ao nível dos jogos que realizámos na condição de visitado, os pavilhões que foram maioritariamente utilizados foram o da Escola Nicolau Nasoni e o Pavilhão do Colégio Internato dos Carvalhos. Devido ao facto de o FC Porto não possuir um pavilhão próprio para uso da sua formação, foi necessário recorrer a estas duas infraestruturas.

O uso destas infraestruturas por outros clubes e organizações desportivas criou a necessidade de uma gestão meticulosa dos horários, o que exigiu uma

grande flexibilidade e adaptabilidade da nossa parte, tanto em termos de organização como de logística.

Em resumo, a falta de um pavilhão próprio para a formação do FC Porto e a consequente necessidade de utilizar os pavilhões da Escola Nicolau Nasoni e do Colégio Internato dos Carvalhos apresentaram desafios significativos em termos de gestão de recursos e logística. No entanto, esta situação também fortaleceu a capacidade de adaptação e resiliência da equipa, habilidades essenciais para o sucesso em qualquer competição desportiva.

2.3. Contexto de natureza funcional

2.3.1. Caracterização do contexto competitivo

A equipa de Sub-18 do FC Porto integrou a *PO06 - Campeonato Nacional de Sub-18 Masculinos na época 2023/2024*, sendo este campeonato constituído por 4 zonas e disputado por 31 clubes. O modelo competitivo decretou que este campeonato se dividisse em 4 fases, onde as equipas progrediam ou não de acordo com a classificação obtida por cada uma das equipas.

1ª Fase da PO06 - Campeonato Nacional de Sub-18 Masculinos

A 1ª fase do campeonato contou com a participação de 31 clubes, que foram organizados em quatro séries. Três das séries foram constituídas por oito equipas, enquanto uma delas apenas incluiu sete equipas, devido à desistência de um clube.

Dentro de cada série, as equipas defrontaram-se num sistema de todos contra todos, com jogos disputados em duas voltas, garantindo assim que todas as equipas se enfrentassem tanto em casa como fora. Este formato competitivo assegura uma distribuição justa das oportunidades, permitindo às equipas demonstrar o seu valor ao longo do decorrer da época.

Os quatro primeiros classificados de cada série garantem o apuramento para a 2ª fase, onde irão disputar o restrito acesso à 3ª fase, crucial para determinar as equipas que poderão lutar pela vitória final no campeonato. As

restantes equipas que não conseguirem o apuramento terão de competir no grupo B, onde o objetivo principal será a luta pela manutenção.

A estrutura do campeonato nesta fase inicial reflete a sua competitividade, uma vez que todas as equipas, independentemente da série em que se encontram, têm de lutar arduamente para assegurar os seus objetivos. Este sistema não só estimula a competitividade entre clubes, como também mantém elevado o nível de incerteza e imprevisibilidade, fatores que tornam o campeonato mais emocionante algo que é fundamental para o crescimento e evolução dos atletas.

O FC Porto integrou a zona 2 nesta 1ª fase, como se pode verificar no quadro abaixo, que apresenta os adversários que a nossa equipa irá defrontar ao longo desta fase inicial da competição.

Quadro 2 – 1ª Fase da PO06 – Campeonato Nacional de Sub-18 masculinos



FC Porto



FC Gaia



Boavista FC



CD Feirense



AD Sanjoanense



NA Penedono



AC Lamego



GDCIC

2ª Fase da PO06 - Campeonato Nacional de Sub-18 Masculinos

A 2ª fase- Grupo A, foi dividida em duas zonas, constituídas por oito equipas cada. Esta 2ª fase tinha a particularidade de que cada uma das equipas começava com os pontos que tinha obtido nos confrontos diretos na 1ª fase e que só iria enfrentar as equipas da outra zona.

O FC Porto integrou a zona 2 e nesta 2ª fase, só enfrentou as equipas apuradas da zona 1, tal como ilustrado no quadro 3.

A 2ª fase do campeonato, no denominado Grupo A, foi estruturada em duas zonas, cada uma composta por oito equipas. Esta fase apresentava uma particularidade interessante: as equipas iniciavam a competição com os pontos que tinham conquistado nos confrontos diretos durante a 1ª fase, o que acrescentava uma dimensão estratégica à competição. A gestão dos pontos adquiridos anteriormente tornava-se, assim, crucial para a progressão nesta fase.

Outro aspeto relevante desta 2ª fase é que as equipas de cada zona só iriam enfrentar as equipas da zona oposta, ou seja, o FC Porto, ao integrar a zona 2, não defrontaria os adversários da sua própria zona, mas apenas as equipas apuradas da zona 1. Este formato, embora diferente do habitual, reforçava o equilíbrio e a competitividade do campeonato, pois impedia que as equipas voltassem a enfrentar adversários já conhecidos. No caso do FC Porto, tal como ilustrado no quadro infra, foram desafiados a enfrentar algumas das equipas mais fortes e consistentes da zona 1, tornando a tarefa de apuramento ainda mais exigente.

Para o FC Porto, o principal objetivo desta fase passava por garantir um lugar nos três primeiros classificados, uma meta essencial para assegurar a passagem à 3ª fase da competição, onde seria disputado o acesso às decisões finais do campeonato, visto que o clube pretende sempre atingir as fases mais elevadas e mais competitivas de modo, a potenciar a evolução dos seus atletas.



FC Porto



FC Gaia



Boavista FC



AA Águas Santas



ABC Braga



CCR Fermentões



Arsenal CD



GDCIC

2.3.2. Caracterização da equipa

O plantel era, inicialmente, constituído por 14 atletas tal como indica a tabela abaixo, sendo desses 14, dois guarda-redes, seis primeiras linhas e seis segundas linhas. Destaca-se como francamente positivo o facto do plantel possuir quatro jogadores esquerдинos.

Ao longo da época, vários atletas dos Sub-16 tiveram a possibilidade de integrar os trabalhos da equipa, quer em treino, quer em situação de jogo, como forma de os preparar para o passo seguinte que é a passagem ao escalão de Sub-18.

A equipa de seniores B possuía vários atletas com idade Sub-18, que também competiram no escalão de Sub-18, quer pela necessidade de terem minutos de competição, como forma de crescimento e de evolução, quer em algumas situações de *return to play* após lesões, quer por a equipa técnica sentir que podiam ser úteis em contextos e momentos específicos no escalão de Sub-18.

No total, em momentos de competição oficial, foram utilizados vinte e cinco atletas, dos quais dezoito com idade de Sub-18 e sete com idade de Sub-16.

O plantel da equipa de Sub-18 do FC Porto para a época 2023/2024 era, inicialmente, composto por 14 atletas, conforme indicado na tabela abaixo. Esta equipa contava com dois guarda-redes, seis jogadores de primeira linha e seis jogadores de segunda linha, garantindo assim um equilíbrio entre as diferentes posições, tendo dois jogadores por posição. Um dos aspetos que se destacou de forma particularmente positiva foi a presença de quatro jogadores esquerdinos no plantel, o que permitiu construir o jogo ofensivo de uma forma mais fluída e com mais soluções.

No entanto, ao longo da época, o plantel original foi sendo complementado com a integração de vários atletas provenientes da equipa de Sub-16. Esta política de integração, quer em contexto de treino, quer em situações de jogo, fazia parte de uma estratégia de desenvolvimento a longo prazo do clube. A inclusão de jogadores Sub-16 nos trabalhos da equipa de Sub-18 tinha como principal objetivo prepará-los para o passo seguinte na sua progressão desportiva, garantindo que a transição para o escalão Sub-18 fosse feita de forma gradual e natural. Estes jovens atletas tiveram assim a oportunidade de ganhar experiência e adaptar-se ao nível de exigência física e tática de uma competição superior, facilitando a sua evolução dentro da estrutura do clube.

Paralelamente, a equipa de seniores B do FC Porto, que também integrava vários atletas com idade de Sub-18, desempenhou um papel crucial na gestão e evolução dos jogadores. Alguns desses atletas competiram regularmente no escalão de Sub-18, não só para acumular minutos de competição e ganhar ritmo de jogo, mas também como uma forma de acelerar o seu crescimento desportivo. Em alguns casos, esta participação visava também o regresso à competição após lesões (*return to play*), sendo essencial para garantir que os jogadores recuperassem a confiança e a forma física antes de voltarem ao seu escalão habitual. Além disso, a equipa técnica do escalão de Sub-18 reconheceu em alguns desses jogadores a capacidade de acrescentar

valor em momentos específicos da época, utilizando-os estrategicamente em partidas onde a sua experiência ou características individuais poderiam fazer a diferença.

Este intercâmbio entre as equipas de diferentes escalões e a flexibilidade na utilização de atletas foram aspetos fundamentais da estratégia do clube para maximizar o desenvolvimento dos seus jovens talentos. Tal abordagem permitiu não só aumentar a profundidade do plantel Sub-18, como também garantir que todos os jogadores tivessem oportunidades de se afirmar em contextos competitivos, criando assim um ambiente de crescimento contínuo.

No total, durante os momentos de competição oficial ao longo da época, o FC Porto utilizou 25 atletas na equipa de Sub-18. Desses 25 jogadores, 18 pertenciam ao escalão etário de Sub-18, enquanto os restantes sete eram ainda de idade Sub-16, o que evidencia a aposta forte do clube na formação e na preparação dos seus jovens talentos para desafios mais exigentes.

Quadro 4 – Caracterização da equipa

Atleta	Ano Nascimento	Posição	Mão dominante
BS	2006	Guarda-redes	Direita
RG	2007	Guarda-redes	Direita
TF	2007	Ponta esquerda	Direita
MF	2008	Ponta esquerda	Direita
TR	2006	1ª linha	Direita
LC	2006	1ª linha	Direita
RP	2007	1ª linha	Direita
MM	2007	1ª linha	Direita
HC	2007	Lateral direito/ Ponta direita	Esquerda
GO	2008	Lateral direito	Esquerda
PS	2007	Ponta direita	Esquerda
RM	2007	Ponta direita	Esquerda
GM	2007	Pivot	Direita
JC	2007	Pivot	Direita

2.3.3. Tarefas atribuídas ao longo do estágio

Ao longo deste EP, foram-me propostas várias tarefas no âmbito da minha função enquanto treinador-adjunto/estagiário, que, na minha perspetiva, foram tendo um grau crescente, quer de importância, quer de dificuldade.

Tinha total noção que teria tarefas pré-estabelecidas no pavilhão, quer em treino, quer em jogo, porém surpreendeu-me o volume de trabalho extra que nós, equipa técnica, tivemos em casa, no planeamento, na monitorização e na análise, mas rapidamente percebi que este volume de trabalho era fundamental para quem almeja tanto o sucesso e pretende controlar o máximo possível das várias variantes que podem influenciar o rendimento da equipa.

De seguida, irei enumerar e contextualizar as tarefas que realizei ao longo deste EP.

2.3.3.1. Documento Código de Conduta

A minha primeira tarefa oficial foi a elaboração do código de conduta, um documento desenvolvido com base nas diretrizes de formação do FC Porto, no que concerne ao comportamento e aos valores que os atletas devem adotar. Este código de conduta foi concebido para orientar os jogadores não só dentro do campo, mas também fora dele, promovendo uma cultura de responsabilidade, respeito e compromisso com a equipa.

Após a elaboração inicial do documento, o treinador principal sugeriu a inclusão de várias recomendações adicionais, principalmente no que se refere à rotina pré-treino, como a incorporação de exercícios de mobilidade, que ele pretendia implementar de forma sistemática na equipa. Além disso, o treinador propôs a adição de orientações sobre determinados comportamentos e atitudes que considerava essenciais para reforçar a disciplina e a ética de trabalho durante as sessões de treino, com o objetivo de fomentar um ambiente de treino mais profissional e alinhado com os valores do clube.

Deste trabalho conjunto, resultou o documento final que foi distribuído aos atletas por forma a existir um alinhamento na conduta a adotar ao longo da época.

2.3.3.2. Estatística Jogos de Preparação/Jogos oficiais

Segundo Hughes & Franks (1997), a recolha de informação a partir da análise dos comportamentos dos atletas, quer em treino, quer em jogo, é uma das variáveis que mais vai influenciar a aprendizagem dos atletas e a sua eficácia na ação desportiva.

Garganta (2001) acrescenta que o conhecimento acerca da eficácia com que os jogadores e as equipas realizam diferentes tarefas tem-se revelado fundamental para se aferir a prestação de acordo com o modelo de jogo adotado e com o treino prescrito.

O mesmo autor ainda acrescenta que este tipo de análise tem possibilitado: configurar modelos da atividade dos jogadores e das equipas, identificar os traços da atividade que se relacionem com a eficácia e obtenção de resultados positivos, promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantam maior especificidade e maior transferibilidade e indiciar tendências da evolução das diferentes modalidades.

Ao longo do período preparatório, tivemos vários jogos de preparação que nos permitiram desenvolver e aprimorar diversas estratégias e táticas. Dentro desse contexto, surgiu uma nova tarefa que consistia em realizar a estatística detalhada de cada jogo. Essa tarefa era essencial para avaliar o desempenho da equipa.

Para esse fim, utilizamos a folha de estatística da equipa A do FC Porto como base. No entanto, essa folha sofreu diversas adaptações ao longo da época para se adequar melhor à nossa realidade e aos parâmetros específicos que pretendíamos observar. Essas modificações foram fundamentais para garantir que as estatísticas refletissem com precisão os aspetos mais relevantes do nosso jogo.

Este processo foi para mim uma novidade e uma aprendizagem constante. Anteriormente, eu estava habituado a folhas de estatística mais simplistas, que eram mais limitadas em comparação com a que começamos a utilizar. A nova folha possuía uma variedade de parâmetros e detalhes que

exigiam um entendimento mais profundo e uma abordagem mais meticulosa da mesma.

Com o decorrer dos diversos jogos de preparação, o processo começou a tornar-se mais rápido e mais automático para mim. A familiarização com os novos parâmetros e a prática constante contribuíram significativamente para essa evolução. Além disso, as conversas regulares com o treinador principal foram extremamente valiosas. Essas discussões permitiram esclarecer alguns pormenores e resolver "zonas cinzentas" que surgiam, garantindo que todos os aspetos críticos eram devidamente monitorizados e avaliados.

Essas interações não só melhoraram a precisão das estatísticas, como também enriqueceram o meu entendimento sobre o jogo e o papel crucial que a análise detalhada desempenha na preparação e no sucesso da equipa.

Ao longo do período competitivo esta tarefa manteve-se e foi bastante importante recorrer à estatística para estabelecer objetivos quer individuais, quer coletivos e para perceber os parâmetros do jogo em que a equipa não estava tão bem e precisava de melhorar.

Dentro do período competitivo, este tipo de análise foi bastante importante por exemplo para verificar a nossa evolução ao nível dos *turnovers* e para estabelecer objetivos com a equipa, uma vez que começamos com um número bastante elevado de *turnovers* e conseguimos ir diminuindo este parâmetro ao longo da época. Culminando com a determinação do número máximo de *turnovers* que a equipa podia cometer no decorrer do jogo.

Outro parâmetro importante que a estatística nos permitiu compreender e modificar, foi o nosso ataque em superioridade numérica. Após uma análise cuidada, fez com que percebêssemos que os nossos níveis de eficácia neste parâmetro não estavam perto do pretendido, o que influenciou quer o nosso processo de treino, quer o nosso modelo de jogo. Deste modo, passamos a dedicar mais tempo a treinar esta situação e a criar mais soluções para resolver o ataque em superioridade numérica.

2.3.3.3. XPS network - Video Analyser

Com o decorrer deste EP, as minhas funções foram-se tornando cada vez mais abrangentes, sendo que uma das tarefas que me foi atribuída foi a de analista de vídeo, utilizando o software XPS.

O meu trabalho enquanto analista centrou-se em três aspetos distintos: a análise do adversário, a análise da nossa equipa e a análise de comportamentos individuais da nossa equipa.

Na análise do adversário, além de observarmos aspetos macro, como os sistemas ofensivos e defensivos que os nossos adversários usavam com maior frequência, bem como as suas situações ofensivas mais regulares e padrões de jogo, procurávamos também identificar aspetos micro. Entre estes aspetos micro, analisávamos as alternativas que os adversários utilizavam em situações de desvantagem e o que costumavam fazer após os *time-outs*.

A observação dos aspetos macro envolvia uma análise detalhada das estratégias mais comuns dos adversários. Examinávamos como as equipas adversárias estruturavam as suas jogadas ofensivas, os diferentes sistemas defensivos que utilizavam e como reagiam em várias situações de jogo.

Para além disso, a análise dos aspetos micro focava-se em detalhes mais específicos e situacionais. Avaliávamos as alternativas que os adversários escolhiam em momentos de desvantagem, como ajustavam a sua estratégia após a ocorrência de um *time-out*, e outras pequenas adaptações táticas que poderiam fazer para tentar virar o jogo a seu favor. Esta análise permitiu-nos prever e preparar respostas adequadas para estas situações, dando-nos uma vantagem estratégica.

Realizávamos também uma análise detalhada dos atletas que íamos enfrentar. Este trabalho era meticulosamente focado nas tendências de remate de cada jogador adversário, informação que era exclusivamente entregue aos guarda-redes para que pudessem fazer o seu estudo individual, por forma a deterem todos os dados e condições para obtenção de uma excelente prestação no jogo.

Além das tendências de remate, também analisávamos as fintas mais predominantes dos jogadores da primeira linha, já que identificar as fintas

frequentes e os movimentos característicos de cada jogador nos permitia prever as suas ações.

Por fim, identificávamos quem eram os atletas mais vulneráveis em termos defensivos na equipa adversária. Conhecer os pontos fracos dos adversários foi essencial para que, dentro do nosso modelo de jogo, conseguíssemos construir a estratégia mais adequada. Desta forma, pudemos explorar os pontos fracos do adversário e anular os seus pontos fortes, aumentando as nossas possibilidades de sucesso. Este nível de análise detalhada e estratégica foi crucial para o desenvolvimento de um plano de jogo bem-sucedido e para a maximização do desempenho da nossa equipa.

2.3.3.4. Análise da Própria Equipa

A análise da nossa equipa era realizada após o jogo do fim-de-semana. Esta análise era apresentada aos jogadores apenas se a equipa técnica considerasse que seria útil. Nos casos em que a equipa técnica não via necessidade de apresentar a análise aos atletas, o vídeo pós-jogo servia como uma ferramenta de reflexão interna para a equipa técnica, ajudando-os a ajustar estratégias e identificar áreas de melhoria para futuros jogos.

Quando se decidia apresentar a análise de vídeo pós-jogo aos atletas, a apresentação incluía tanto aspetos positivos, quanto negativos acerca do nosso desempenho enquanto equipa. Nunca se focava apenas em um dos parâmetros, pois o objetivo era fornecer um *feedback* equilibrado e construtivo. Esta apresentação ocorria no início do microciclo de treino, permitindo que os jogadores refletissem sobre o seu desempenho e trabalhassem nas áreas que necessitavam de melhoria, ao longo da semana, dentro daquilo que era o nosso modelo de jogo.

Para além desta apresentação, que acontecia no início do microciclo, as apresentações realizadas no final do microciclo, já eram mais dedicadas ao nosso adversário seguinte e à preparação do jogo.

2.3.3.5. Análise Individual dos Jogadores

A análise individual dos atletas nunca lhes foi apresentada num contexto grupal, mas sim em reuniões individuais ou enviada diretamente para os mesmos através do software XPS. Este tipo de trabalho foi altamente centrado no atleta, focando-se em questões que considerávamos fundamentais para o seu desenvolvimento. A análise visava tanto o ponto de vista técnico, ajudando a corrigir debilidades específicas que os atletas conseguiam interpretar mais facilmente ao verem sob a forma de vídeo, quanto o ponto de vista tático, ajudando a aprimorar a compreensão e a execução das estratégias de jogo.

Além disso, a análise também se concentrava nos comportamentos dos atletas. Este tipo de observação foi crucial para identificar comportamentos indesejáveis, como desatenção durante o jogo ou maus aquecimentos, entre outros. Identificar e abordar esses comportamentos permitiu-nos trabalhar de forma mais direcionada no desenvolvimento dos jovens atletas, ajudando-os a evitar erros recorrentes e a desenvolver hábitos mais saudáveis e eficazes.

Este cuidado com os detalhes individuais é especialmente importante quando se trabalha com jovens atletas que aspiram a alcançar a elite na sua modalidade. A atenção individualizada, proporcionada através de análises personalizadas e *feedback* específico, revelou-se um elemento fundamental no crescimento e na melhoria contínua da carreira desportiva dos atletas. Este foco personalizado não só melhora o desempenho técnico e tático dos jogadores, como também promove um desenvolvimento mais holístico, considerando todos os aspetos que contribuem para o sucesso desportivo e pessoal.

Em suma, a análise individual desempenha um papel vital no desenvolvimento dos atletas. Ao fornecer *feedback* específico e personalizado, conseguimos orientar melhor os atletas, ajudando-os a corrigir erros, aprimorar habilidades e desenvolver comportamentos positivos. Este processo é essencial para que possam atingir o seu pleno potencial e alcançar o sucesso desejado na sua carreira desportiva.

3. Desenvolvimento da prática

3.1. Macroциclo época 2023/24

Antes mesmo do início dos treinos, a equipa técnica reuniu diversas vezes, numa primeira fase de forma a percebermos os procedimentos que eram adotados neste escalão no passado para desta forma decidirmos qual seria o melhor caminho a seguir, tendo ficado estipulado que a equipa iria realizar cinco treinos semanais algo que já se verificava no passado, neste escalão.

Numa 2ª fase deste processo de reuniões, foi elaborado o Macroциclo, tendo em conta as datas de competição previamente anunciadas e os torneios nos quais o clube e a equipa técnica pretendiam participar, sempre com a noção que este planeamento podia sofrer alterações pelas mais variadíssimas razões.

Numa fase posterior, foi elaborado aquilo que seria o planeamento semanal base, assim como os conteúdos a abordar, e a forma como seriam aplicados.

Antes mesmo do início dos treinos, a equipa técnica reuniu diversas vezes para estabelecer as bases do que seria a abordagem para a temporada. Estas reuniões iniciais ocorreram em várias fases, com o objetivo de garantir que todo o processo de planeamento fosse realizado de forma minuciosa e bem estruturada. Na primeira fase, o foco foi em compreender os procedimentos e práticas adotadas nos anos anteriores, especialmente no que se refere ao escalão de Sub-18, para assim avaliar o que havia funcionado no passado e o que poderia ser melhorado. Esta análise detalhada permitiu que a equipa técnica tomasse decisões informadas sobre o caminho a seguir, sendo que, ficou estipulado que a equipa iria manter a rotina de cinco treinos semanais, algo que já se verificava em anos anteriores neste escalão.

A segunda fase deste processo de planeamento foi ainda mais detalhada e complexa. Nela foi elaborado o Macroциclo, um plano estratégico a longo prazo, que levou em consideração as datas de competição previamente anunciadas, bem como os torneios nos quais o clube e a equipa técnica tinham interesse em participar.

Este foi um verdadeiro exercício de aprendizagem, pois a equipa técnica teve de considerar diversos fatores que podiam influenciar o planeamento, incluindo possíveis mudanças de calendário, imprevistos como lesões e até situações externas que poderiam influenciar a disponibilidade dos jogadores ou as condições de treino. Esta flexibilidade foi incorporada no plano desde o início, assegurando que, apesar de haver uma estrutura clara, o planeamento pudesse ser ajustado sempre que necessário. Pires (2005) refere o processo de planeamento como um processo de constantes ajustes e que pode sofrer alterações de forma diária.

Numa fase posterior do processo de reuniões, o planeamento semanal base foi cuidadosamente delineado. Aqui, foi definido não só o número e a duração dos treinos, mas também os conteúdos específicos a abordar.

A equipa técnica dedicou-se a planear de forma extremamente pormenorizada a forma como cada tópico seria tratado, desde os aspetos técnicos e táticos até à preparação física e psicológica dos jogadores, estando a parte da preparação psicológica entregue ao psicólogo do escalão.

Este processo de planeamento não foi feito de forma isolada. Pelo contrário, seguiu de perto as orientações do FC Porto no que diz respeito à formação de jovens atletas. O clube, com a sua vasta experiência na formação de jogadores, possui diretrizes claras e específicas sobre a melhor forma de desenvolver atletas em diferentes escalões, e a equipa técnica teve o cuidado de integrar essas diretrizes no seu planeamento. No escalão de Sub-18, em particular, há uma atenção especial ao desenvolvimento das competências necessárias para a transição para o escalão sénior, neste caso com a integração na equipa sénior B e o planeamento foi orientado nesse sentido

O rigor e a disciplina com que o planeamento foi feito permitiu não só uma preparação eficiente onde todos estávamos cientes das nossas funções, mas também um entendimento mais profundo da importância da organização e da flexibilidade no desporto de alta competição, algo que considero fundamental para atingir o sucesso.

Quadro 5 – Planeamento Anual

Planeamento Anual Época 2023/24											
Período	Transição/Preparatório	Preparatório	Competitivo	Competitivo	Competitivo/Transição	Preparatório/Competitivo	Competitivo	Competitivo/Preparatório	Competitivo	Competitivo	Competitivo/Transição
Mês	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
1		Jogo de Treino	Treino	Treino	Treino	Férias	Treino	Treino	Folga	Treino	Fase Final
2			Treino	Treino	210 Cavalhais (C)	Treino	Treino	2ª 303 Arsenal (F)	Treino	Treino	Fase Final
3			Treino	Treino					Treino	Treino	Folga
4		Treino Bidário	Treino		Treino	Jogo de Treino	Treino	Treino	Treino	2ª 306 Fermentões (F)	Folga
5		Treino Bidário	301 Penedono (C)	Treino	Treino		Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
6		Treino Bidário	Treino	Treino					Treino	Treino	Treino
7		Torneio Visau	302 Cavalhais (F)	Treino	Treino		Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
8		Torneio Visau	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Torneio de León	2ª 301 Azeite Salas (F)	Treino	Treino
9		Torneio Visau	Treino	Treino	311 Sancerense (F)	Treino	Treino	Torneio de León	Treino	Treino	Treino
10		Torneio Visau	Treino	Treino		Treino	Treino	Torneio de León	Treino	Treino	Treino
11		Folga	306 Ferense (F)	Treino	Treino		Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
12		Treino Bidário	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino	2ª 305 Azeite S. (C)	Treino	Treino	Treino
13		Treino Bidário	Treino	Treino	313 Boavista (F)	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
14		Treino Bidário	303 Sancerense (C)	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo Treino GB	Treino	Treino	Treino
15		Jogo de Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino		Treino	Treino	Treino
16	Apresentação	Jogo de Treino	Treino	Treino	Treino	312 Gata (C)	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
17		Treino Bidário	Treino	Treino	307 Lamego (C)	Férias	Treino	Treino	Treino	3ª Fase	Treino
18		Treino Bidário	Treino	Treino		Férias	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
19			Treino	Treino		Férias	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
20		Jogo de Treino	Treino	Treino	Treino	314 Ferense (F)	Treino	Treino	2ª 306 ABC (F)	Folga	Treino
21		Treino Bidário	Treino	304 Gata (F)	Treino	Férias	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino
22		Treino Bidário	Treino	Treino	Treino	Férias	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
23		Treino Bidário	Jogo de Treino	Treino	Treino		Treino	Treino	2ª 304 Fermentões (C)	Treino	Treino
24		Treino Bidário	Treino	Treino	308 Penedono (F)	Treino	Treino	Treino	Torneio Plasencia	Treino	Treino
25		Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Torneio Plasencia	Treino	Treino
26		Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Torneio Plasencia	Treino	Treino
27		Treino	Treino	Treino	Treino Bidário	315 Lamego (F)	Treino	Treino	Torneio HandGata	2ª 307 Arsenal (C)	Treino
28		Treino Bidário	Treino	Treino	Jogo de Treino	Treino	Treino	2ª 302 ABC (C)	Torneio HandGata	Treino	Treino
29		Treino Bidário	Jogo de Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Torneio HandGata	Treino	Treino
30		Treino Bidário	Jogo de Treino	Treino	Treino	Férias	Treino	Treino	Torneio HandGata	Treino	Treino
31		Treino Bidário	Treino	Treino	Férias	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino
Mês de Maio											
Meso Ciclo 1			Meso Ciclo 2		Meso Ciclo 3		Meso Ciclo 4		Meso Ciclo 5		Meso Ciclo 6
1, 2, 3			4, 5, 4, 3		2, 3, 3, 3, 4		3, 3, 3, 2		2, 2, 4		4, 3, 2, 3, 4
											4, 5, 4, 2
											3, 4, 3
											3, 3, 3, 3, 3
											4, 3, 3, 2
											2, 2

3.2. Microciclo base

Os treinos de segunda e terça-feira tinham a condicionante de termos apenas meio-campo para treinar.

Dentro desta condicionante logística, no treino de segunda-feira realizávamos trabalho de ginásio, atendendo a que era o único dia da semana que tínhamos ginásio disponível e optávamos por realizar trabalho de técnica e tática individual ofensiva e tática grupal ofensiva, podendo ainda este treino conter sessão de vídeo relativa ao jogo anterior, sendo que esta sessão normalmente possuía não só correções, mas também comportamentos positivos que pretendíamos realçar e encorajar.

No treino de terça-feira, o foco principal era a defesa, por isso, abordávamos questões da técnica e tática individual defensiva, assim como situações grupais defensivas, podendo ainda previamente ao treino existir trabalho físico do ponto de vista funcional. A definição de haver ou não trabalho físico funcional esteve intimamente relacionada com os momentos da época e com o acumular de jogos que a equipa podia ou não ter. Com base nestes fatores, tomava-se a decisão de realizar ou não este tipo de trabalho, anterior ao início do treino de pavilhão.

Importa referir que o jogo do fim de semana funcionava, para nós, como elemento de avaliação, que nos permitia saber que conteúdos tínhamos de trabalhar de forma a evoluir quer individual, quer coletivamente, daí a relevância

da análise da nossa própria equipa e da forma como nos comportávamos em contexto de jogo.

O treino de quarta-feira era o primeiro treino semanal em que tínhamos a totalidade do pavilhão para poder treinar e o trabalho era essencialmente de transições, leia-se contra-ataque e recuperação defensiva. Este treino era, sem dúvida, o mais intenso a nível físico da semana, devido a ser o primeiro em que tínhamos todo o terreno de jogo disponível, o que nos permitia trabalhar com exercícios com mais intensidade e velocidade, algo fundamental, visto que o jogo de andebol está cada vez mais rápido. Além disso, os jogos que são antecipados/adiados são jogados normalmente à quarta-feira e pretendíamos que os atletas estivessem preparados para aquele dia da semana poder ter uma intensidade superior.

No treino de quinta-feira, abordávamos a tática coletiva defensiva, onde revíamos aquilo que era a base da nossa defesa e algumas nuances estratégicas que pretendíamos incrementar no jogo do fim de semana, sendo que havia sempre uma sessão prévia de vídeo, relativa ao ataque do nosso adversário.

No treino de sexta-feira, o foco era a tática coletiva ofensiva, com muito enfoque naquilo que era o nosso ataque e as nossas combinações, acrescentando algumas variantes, e na forma como o adversário defendia, tentando explorar os seus pontos mais débeis. À imagem do treino de quinta-feira, havia uma sessão prévia de vídeo, sendo esta focada na defesa do nosso adversário.

Posto isto, esta era a forma como a nossa semana estava dividida ao nível dos conteúdos a abordar no treino, sendo que as questões logísticas ao nível dos espaços influenciaram esta mesma divisão.

O trabalho de força foi uma das preocupações ao nível do planeamento semanal, uma vez que nem todos os pavilhões possuíam ginásio.

Diversos autores realçam a forte componente física associada ao jogo de andebol assim como a importância do trabalho de força. Kale (2016) caracteriza o andebol como uma modalidade de contacto corporal, mas também por ações de menor duração como mudanças de direção, travagens, saltos, acelerações e desacelerações.

Marques (2010) realça a importância de os atletas desenvolverem força e potência, para serem capazes de responderem às solicitações físicas do jogo, assim como de manterem um desempenho elevado no decorrer do mesmo.

Manchando e colaboradores (2013) afirma que todas as fases do jogo de andebol requerem elevados níveis de capacidade física de modo a atingir um melhor rendimento. Bompá (1996) acrescenta que incrementos da potência muscular vão influenciar a *performance* uma vez que vão tornar os jogadores mais rápidos e explosivos, logo mais preparados para as exigências do jogo.

Devido a só termos a certeza que tínhamos ginásio uma vez por semana a equipa técnica optou por realizar trabalho HIIT numa outra sessão de treino, de forma a complementar o trabalho que era feito no ginásio. Segundo Massamba e colaboradores (2021) a implementação de HIIT, permite um melhor controlo e individualização da intensidade do exercício (carga externa), sendo uma estratégia simples e eficaz de garantir que todos os atletas recebem uma carga externa similar.

Quadro 6 - Microciclos

Microciclo Competição					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Manhã					
Tarde	Ginásio + Vídeo de Correções + Técnica/Tática Ind/Grupal Ofensiva	Circuito Funcional + Técnica/Tática Ind/Grupal Defensiva	Ginásio + Transições	Vídeo +Tática Coletiva Defensiva (Preparação Jogo)	Vídeo + Tática Coletiva Ofensiva(Preparação Jogo)
Microciclo Competição com jogo entre semana					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Manhã					
Tarde	Vídeo +Tática Coletiva Defensiva (Preparação Jogo)	Vídeo + Tática Coletiva Ofensiva (Preparação Jogo)	JOGO	Vídeo + Recuperação +Tática Coletiva Defensiva (Preparação Jogo)	Vídeo + Tática Coletiva Ofensiva (Preparação Jogo)

3.3. Objetivos de formação e competição

3.3.1. Objetivos de formação

Os objetivos de formação do FC Porto passam por formar atletas de elite, capazes de integrar a equipa principal do clube e da seleção nacional A e, por consequência, com qualidade para competirem nas melhores competições nacionais e internacionais; também importa ao FC Porto ter equipas de formação

competitivas, potenciar e acrescentar valor aos seus atletas, assim como fornecer atletas às seleções nacionais jovens.

Além da importância da formação desportiva, o FC Porto, tendo noção que nem todos os atletas vão chegar ao mais alto rendimento, dá grande importância à formação integral do atleta, nomeadamente ao nível das atitudes e valores.

Apesar da evolução do atleta ser o centro de todo o processo, a cultura enraizada no clube é uma cultura de vitória. Assim sendo, se houver a possibilidade de formar a vencer, é isso que o FC Porto pretende, o que justifica a crença de que se integrar os atletas nas melhores competições do seu escalão etário, com jogos exigentes e decisivos, estes estarão mais preparados para o futuro e para as exigências da equipa principal do clube.

A melhoria das competências individuais de cada um dos atletas é, igualmente, algo a que a formação do FC Porto dá bastante relevo e importância, havendo treinos só de melhoria das competências individuais de cada um dos atletas.

3.3.2. Objetivos de Competição

Os objetivos de competição estão intimamente ligados àqueles que são os objetivos que o clube pretende alcançar para a sua formação.

Tendo a competição um papel fundamental naquilo que é a prática desportiva, a secção de andebol pretende oferecer aos seus atletas e respetivo *staff* o maior número de experiências possíveis, quer seja na vertente formal com os atletas a poderem permutar de escalão e a jogarem em mais de um escalão, quer seja na vertente mais informal, como a presença em torneios internacionais ou a realização de diversos jogos de treino com equipas de outros escalões e de outros países, assim como contra seleções nacionais.

A competição, e mais especificamente o jogo, é também visto como um importante elemento de avaliação, não tanto pelo resultado obtido, mas sim pela observação do comportamento da equipa, em tudo aquilo que é inerente à competição. O que não invalida o facto de o FC Porto entrar sempre em campo

com o objetivo de conquistar a vitória e as competições onde está inscrito, honrando a sua história e os pergaminhos do clube.

3.4. Modelo de jogo

Importa referir que apesar de não ser possível expor todo o modelo de jogo, irei enumerar alguns princípios e comportamentos que os atletas devem adotar nas diferentes fases do jogo, sendo que estes comportamentos são gerais, havendo alterações específicas de acordo com o posto específico de cada atleta.

Silva (2008) divide o momento defensivo e ofensivo em subfases: do ponto de vista defensivo, existem quatro subfases: recuperação defensiva, defesa temporal, organização do sistema defensivo e defesa em sistema. O ataque é dividido em três subfases: a transição defesa-ataque, a organização do sistema defensivo e o ataque em sistema.

De seguida, vou enumerar alguns dos comportamentos quer individuais, quer coletivos, que a equipa pretendia atingir dentro daquilo que era o modelo de jogo e as orientações do FC Porto no que diz respeito à formação.

3.4.1. Momento defensivo - Princípios básicos modelo de jogo

3.4.1.1. Linhas Orientadoras Coletivas Defensivas

- Defesa pressionante, de forma a dificultar a tomada de decisão por parte de quem ataca;
- Procura constante pela bola, condicionando a circulação de bola e aquilo que são os movimentos do adversário;
- Privilegiar o contacto defensivo ao invés do bloco, utilizando este como recurso;
- Defesa agressiva naquilo que são os duelos individuais.
- Privilegiar a finalização em zonas favoráveis para o guarda-redes e para a defesa.

3.4.1.2. Linhas Orientadoras Individuais Defensivas

- Gosto e prazer pela defesa, percebendo que esta fase do jogo é fundamental, naquilo que é o modelo de jogo;
- Comunicação constante;
- Capacidade de ter um bom enquadramento com o adversário direto e de o travar, desarmar e/ou impedir a sua progressão em situações de 1x1;
- Capacidade de realizar trocas de marcação com colegas adjacentes com e sem pivot;
- Capacidade de controlar e cortar linhas de passe para o pivot;
- Capacidade de dissuadir, fazer pressões par e ímpar, percebendo quais são os momentos e *timings* adequados para as fazer, assim como recuperar a posição corretamente após estas ações;
- Adotar posicionamentos defensivos corretos no que diz respeito à ajuda e à troca de marcação;
- Capacidade de realizar ajudas definitivas interrompendo a circulação de bola adversária;
- Perceber quando/ em que situações e como deve ser realizada a ajuda;
- Ter a capacidade de tomar boas decisões defensivas;
- Perceber quando e como deve ser realizado o bloco, de modo a colaborar com o guarda-redes.

3.4.1.3. Recuperação defensiva / Defesa Temporária - Princípios Individuais e Coletivos

- Rápida recuperação para o posto defensivo;
- Tentar interromper a transição do adversário, de modo a conseguir uma plena reorganização defensiva;
- Recuperação defensiva privilegiando sempre a proteção da zona central da defesa;
- Recuar orientando os apoios de forma que seja possível ver os adversários e a bola;

- Antecipação da recuperação defensiva quando está prestes a acontecer uma situação de finalização.

3.4.2. Momento ofensivo - Princípios básicos modelo de jogo

3.4.2.1. Linhas Orientadoras Coletivas Ofensivas

- Ataque amplo e com diversas soluções;
- Uso das combinações ofensivas abertas como forma de iniciar o ataque;
- Muito uso do 1x1 e 2x2 com o pivot, nas diferentes zonas;
- Princípio da continuidade muito presente;
- Muita mobilidade na 1ª linha, com constantes trocas de posição, alicerçadas em permutas interior ou exteriores e cruzamentos;
- Passagem de ataque 3:3 para 2:4;
- Conhecer os momentos do jogo ofensivo assim como as mudanças de ritmo que devem ser aplicadas e quando devem ser aplicadas.

3.4.2.2. Linhas Orientadoras Individuais Ofensivas

- Proporcionar amplitude e profundidade ao ataque;
- Dominar os vários tipos de passe e recepção, sendo capaz de o fazer com ambas as mãos;
- Capacidade de tomar boas decisões, quer ao nível do passe, da finta e após a finta, das trajetórias (com e sem bola), do remate, entre outros;
- Capacidade de ter visão periférica e conseguir “jogar” para fora do campo visual;
- 1ª linha com capacidade de se relacionar com a 2ª linha e vice-versa;
- Dominar os vários tipos de finta;
- Dominar os vários tipos de remate;
- Possuir diversos recursos técnicos adequados à especificidade do posto específico de cada atleta;
- Capacidade de tomar boas decisões e reconhecer vantagens momentâneas e posicionais;
- Dominar os timings de passe e de continuidade;

- Ser capaz de realizar trajetórias e fintas sem bola.

3.4.2.3. Transição Defesa-Ataque

- Privilegiar sempre o passe em detrimento do drible;
- Utilizar toda a largura e receber a bola de frente para o jogo;
- Timing de saída rápido na 1ª vaga;
- Na 2ª vaga do contra-ataque, no passe do guarda-redes ganhar metros, não receber muito próximo dos 6 metros defensivos;
- Ser prático e objetivo, tentando utilizar o menor número de passes possível para chegar a uma situação de finalização favorável;
- Privilegiar situações de finalização de um contra o guarda redes de preferência na zona central.

Oliveira (2004) refere que na construção do modelo de jogo é essencial que o treinador saiba muito bem o que pretende da equipa e do jogo e que possua ideias muito concretas relativas aos padrões que pretende que a sua equipa e respetivos jogadores manifestem.

Castelo (1996) afirma que o modelo de jogo deve ter uma evolução no decorrer do seu desenvolvimento, não devendo ser algo estanque.

Silva (2008) acrescenta que a operacionalização dos princípios de ação, nas diferentes fases do jogo, é algo integrante do modelo e que deve ser abordado de forma a que a interpretação dos princípios seja a mais correta.

De acordo com a literatura acima mencionada, o nosso modelo de jogo foi uma base daquilo que era a forma como pretendíamos que a equipa jogasse, sendo que era algo flexível, quer de acordo, com os momentos da época, quer de acordo com as características individuais e coletivas da nossa equipa, nunca podendo ser algo que viesse a restringir a criatividade e a exploração das diversas soluções, dentro do jogo, aos nossos atletas.

Apesar de haver linhas e princípios transversais aos escalões de formação do clube, no que diz respeito à forma de jogar, não me é permitido partilhá-los de forma integral, por imposição do clube, porém, de seguida, irei

relatar um pouco sobre o modelo de jogo da equipa Sub-18 do FC Porto, na época 2023/2024, assim como algumas adaptações e evoluções que o mesmo foi tendo com o decorrer da época, visto que a procura da melhoria e do aperfeiçoamento foi constante.

As duas fases do jogo que serviram de base para a construção do modelo de jogo foram a defesa e o contra-ataque. Enquanto equipa técnica e em consonância com as linhas orientadoras transversais do clube, acreditávamos que uma defesa ativa, pressionante e que dificultasse a tomada de decisão do adversário, alicerçada em rápidas transições, nos faria estar mais perto do sucesso, sendo que foi por aí que começou muito do nosso trabalho naquilo que foi o período preparatório, para além do trabalho habitual da condição física e das capacidades motoras. Silva (2000), num trabalho de investigação realizado por si, revela a importância da prestação defensiva, uma vez que os indicadores estatísticos que mais facilmente distinguem equipas vitoriosas de derrotadas, estão relacionados com o processo defensivo.

Ao nível da defesa organizada, partimos dum sistema defensivo 6:0, sendo que no decorrer da época fomos construindo um sistema defensivo alternativo que nos foi bastante útil, particularmente num determinado momento da época.

O nosso 6:0 partia do princípio da procura constante da bola, procura esta que assentava numa defesa profunda, ativa e agressiva, onde se pretendia sem dúvida condicionar os movimentos do adversário e nunca permitir que as suas tomadas de decisão e/ou situações de 1x1 fossem “fáceis” de executar.

Em contrapartida, nos jogos com maior grau de dificuldade, a nossa defesa demonstrou algumas dificuldades na abordagem das situações de 1x1 e alguma falta de disciplina quando nos encontrávamos em desvantagem no marcador, visto que pressionávamos em momentos e em zonas em que não tínhamos de o fazer, acabando por arriscar em demasia e por descompensar a defesa. Ao longo da época, o maior desafio foi conseguir implementar alguma disciplina na nossa defesa, de forma a não a tornar demasiado anárquica.

No que diz respeito ao nosso processo ofensivo, mais especificamente ao ataque em sistema, era pretendido que os atletas fossem criativos e colocassem em ação toda a sua qualidade.

Foram introduzidos alguns conteúdos ao nível do ataque como combinações/movimentos, mas estes apenas serviam como forma de iniciar o ataque sendo o seu final totalmente aberto, de forma a potenciar a tomada de decisão, a leitura de jogo e a criatividade em cada um dos atletas aumentando desta forma, a sua qualidade individual e, por consequência, a qualidade coletiva da equipa.

Com o decorrer da época, também incluímos algumas situações mais fechadas, mas apenas para momentos específicos do jogo, como por exemplo a necessidade de marcar um golo rápido e para situações de jogo passivo iminente.

Outro dos princípios ofensivos que foi bastante trabalhado ao longo da época, foi o princípio da continuidade, de forma a acrescentar uma maior fluidez ao nosso jogo, assim como uma maior qualidade e velocidade na circulação de bola. Senti, sem dúvida, que este foi dos princípios mais difíceis de incutir na equipa.

Ao nível das transições, a equipa teve um comportamento sempre dentro daquilo que era pedido, tendo, em praticamente todos os jogos, vencido neste capítulo, isto é, marcamos sempre mais golos em transição, comparativamente com os que o adversário nos marcava em transição, pelo que considero que o facto de dedicarmos um treino da semana a estas fases do jogo também foi fundamental para estas boas prestações.

Na reflexão que fizemos sobre o nosso modelo de jogo, no final da época, concluímos que devíamos melhorar aquilo que era o nosso contra golo, de forma a ser melhor aproveitado, mas também de forma a ser algo mais estruturado e menos anárquico.

3.5. Torneios e sua importância

Ao longo meu percurso enquanto atleta, sempre reconheci nos torneios momentos de competição e momentos sociais bastante interessantes, não só

devido aos torneios normalmente terem uma fase a eliminar, o que provoca um ambiente de pressão bastante desafiante, mas também por ter a possibilidade de defrontar equipas de outras regiões e países e, desta forma, conhecer novas culturas e as realidades e formas diferentes de jogar andebol.

Ao longo deste EP, tive a oportunidade de confirmar a ideia que tinha, uma vez que o FC Porto considera estes momentos de extrema importância, pelo que a nossa equipa participou em sete torneios: Torneio de Viseu, *XX Torneo Internacional BalonmanoBase*, *Torneo Internacional de Plasencia*, Porto Handball Cup, Garci Cup e Maia Handball Cup.

Destes sete torneios, destaco o Torneio de Viseu e o *XX Torneo Internacional BalonmanoBase* como os que tiveram uma maior influência e impacto na equipa, quer coletiva, quer individualmente.

3.5.1. Torneio de Viseu

O torneio de Viseu que se realizou de 7 a 10 de setembro de 2023, portanto no período preparatório, foi bastante importante no sentido de avaliar o trabalho que vinha a ser feito, assim como para testar quer novos conteúdos, quer novas ligações entre os atletas, ao nível da defesa e ao nível do ataque.

Do ponto de vista do fortalecimento do grupo, foi também importante visto que os atletas passaram quatro dias juntos em regime de “estágio”.

Apesar dos objetivos da equipa técnica, para este torneio, serem a avaliação do trabalho realizado, a experimentação de novos conteúdos e o fortalecimento do espírito de grupo, acabamos por vencer todos os jogos que realizamos e por consequência o torneio, mesmo tendo competido no escalão de Sub-20, o que reforçou a confiança no processo, mas mantendo a noção que havia muito a trabalhar e a progredir.

3.5.2. *XX Torneo Internacional BalonmanoBase*

O *XX Torneo Internacional BalonmanoBase*, organizado pelo *Club Ballonmano Ademar León*, foi realizado na paragem letiva do Carnaval.

Neste torneio, e fruto da fase da época em que nos encontrávamos, já pretendíamos limar algumas arestas, assim como potenciar o rendimento de todos, num torneio de maior exigência competitiva.

O facto de defrontarmos equipas de outros países levou-nos a experienciar diferentes dificuldades, as equipas nórdicas caracterizavam-se por transições muito rápidas, assim como por uma circulação de bola com um ritmo bastante elevado e com excelentes continuidades, o que nos levou a ter de estar muito focados e empenhados em todo o nosso processo defensivo.

Por outro lado, as equipas espanholas já apresentavam um andebol com o qual estávamos mais familiarizados. De destacar que a equipa do *Ademar León* apresentava uma excelente relação da sua 1ª linha com o seu pivot, assim como uma variabilidade defensiva e uma alternância de sistemas defensivos a que não estávamos habituados.

Este torneio teve, ainda, dois fatores bastante interessantes: o facto de termos assistido a um jogo do *Ademar León* a contar para a *Liga Asobal*, assim como o facto da final do torneio se ter realizado no *Palacio de los Deportes de León*, pavilhão onde atua a equipa sénior do *Ademar León*.

Fruto do trabalho e empenho demonstrados, chegamos à final e desfrutamos do jogo numa arena impressionante, com uma moldura humana de assinalar, algo que os nossos atletas nunca tinham experienciado. O jogo foi extremamente bem jogado acabando a nossa equipa por conquistar a vitória no desempate de livres de 7 metros. Todos estes fatores fizeram com que esta final, e este torneio por inerência, fossem um momento extremamente proveitoso para todos nós.

No meu caso particular, a final e a atmosfera envolvente serviram para reforçar a minha certeza e a minha intenção de que é nestes contextos e nestes momentos competitivos que gosto de estar inserido.

4. Reflexão acerca de todo o processo

4.1. Condução de Unidades de Treino

Ao longo deste EP, as minhas tarefas foram aumentando em grau de complexidade. Inicialmente, a minha função no treino baseava-se principalmente no apoio ao treinador, na construção de exercícios e no suporte durante a realização destes exercícios de diversas formas, ajudava a preparar os exercícios e garantindo que fossem executados corretamente. No entanto, à medida que o tempo foi passando e eu fui demonstrando o meu conhecimento e competência, a minha importância no processo de treino foi crescendo.

Numa fase mais avançada da época, comecei a assumir um papel mais proeminente nos treinos. Muitas vezes, o treinador dividia a equipa em dois grupos e eu ficava responsável por trabalhar com um dos grupos. Por exemplo, enquanto o treinador principal trabalhava com a primeira linha, eu orientava a segunda linha (extremos e pivôs), e vice-versa. Nesse trabalho, o treinador principal dava-me total liberdade para escolher e conduzir os exercícios que o meu grupo iria realizar. Este nível de autonomia e responsabilidade foi um grande voto de confiança no meu trabalho e deixava-me bastante realizado e motivado a estar sempre preparado para continuar a merecer essa confiança.

Além de conduzir partes específicas do treino, o treinador principal também me deu a oportunidade de conduzir inteiramente unidades de treino para toda a equipa. Isso ocorria tanto devido a condicionantes nos microciclos quanto pela perceção do treinador de que era benéfico para a equipa receber diferentes estímulos e *feedbacks* durante o treino. Conduzir estas unidades de treino foi particularmente gratificante, pois o treinador principal permitia-me construir os exercícios e gerir todo o treino sem qualquer restrição. Este nível de liberdade era um claro sinal de confiança e reconhecimento pelo meu trabalho, empenho e competência.

Conduzir treinos completos proporcionou-me uma experiência valiosa e a oportunidade de aplicar as minhas ideias e métodos de treino num ambiente real. A responsabilidade de gerir toda a unidade de treino e de ajustar os exercícios conforme as necessidades da equipa reforçou a minha capacidade de liderança

e de tomada de decisão. Esta experiência não só aumentou a minha confiança, mas também aprofundou o meu entendimento sobre a dinâmica da equipa e a importância de fornecer *feedbacks* variados e adaptativos para maximizar o desempenho dos jogadores.

4.2. Escassez de momentos competitivos

Em resultado de não termos passado à 3ª fase do Campeonato Nacional de Sub-18 levou a que disputássemos apenas vinte e dois jogos neste escalão, um número escasso atendendo a que, nesta faixa etária, é fundamental, na minha opinião, que os atletas tenham o máximo de experiências e momentos competitivos possíveis. A competição regular e frequente é crucial para o desenvolvimento dos jovens jogadores, pois permite-lhes ganhar experiência, melhorar habilidades técnicas e táticas e estar constantemente ligados à vertente mais competitiva da modalidade.

O facto de nem todos os atletas competirem regularmente no escalão de Sub-20 acentua a importância de um maior número de jogos no escalão Sub-18.

Esta situação pode levar a uma grande discrepância dentro da própria equipa, em relação ao número de jogos jogados ao longo de uma época desportiva. Alguns jogadores podem acumular mais tempo de jogo e experiência, enquanto outros ficam com oportunidades limitadas, o que pode afetar o desenvolvimento individual e coletivo da equipa.

Além da importância dos torneios, que já foi referida anteriormente, realizámos jogos de treino contra outras equipas, principalmente do escalão de Sub-20, de forma a criar maiores dificuldades ao nosso plantel e a prepará-los para o que iriam enfrentar no futuro. Estes jogos de treino são essenciais para expor os atletas a diferentes estilos de jogo e níveis de intensidade, ajudando-os a adaptarem-se e a melhorarem o seu desempenho.

A meu ver, poderíamos e deveríamos ter realizado mais jogos de treino. No entanto, as dificuldades que encontramos no nosso contexto são as mesmas que muitos clubes enfrentam: a dificuldade em ter acesso ao pavilhão durante 90 minutos para poder receber outra equipa e realizar este tipo de jogo. Esta

limitação de infraestruturas, impede, frequentemente, a realização destas atividades, essenciais para o desenvolvimento contínuo dos atletas.

Uma das soluções encontradas pela equipa técnica para combater esta dificuldade foi, dentro do microciclo, no dia de maior carga (quarta-feira), fazer um maior tempo de jogo 7x7. Durante estas sessões, tentávamos trabalhar aspetos menos usuais e que os nossos adversários normalmente não faziam, para dotar os nossos atletas de novos recursos e, desta forma, tentar combater um pouco a ausência de competição que em certos momentos sentimos. Esta abordagem ajudou a manter os jogadores motivados e a melhorar a sua adaptabilidade em diferentes situações de jogo.

Outra questão que pode e deve ser repensada é a criação de uma competição complementar para as equipas que não passam à 3ª fase. Os nossos atletas ficaram sem competir oficialmente desde o início do mês de março, só voltando a competir no fim do mês de setembro. Este longo período sem competição oficial pode ser prejudicial para o desenvolvimento dos jogadores, afetando a sua forma física e mental, bem como o ritmo de jogo.

Uma competição complementar proporcionaria mais oportunidades para os atletas se manterem ativos e motivados, garantindo que continuem a evoluir e a preparar-se adequadamente para as épocas seguintes.

É crucial que se procurem soluções para aumentar o número de jogos e oportunidades competitivas para os atletas de Sub-18. A criação de competições complementares e a realização de mais jogos de treino são passos importantes nesse sentido.

4.3. Preponderância na escolha do sete inicial

Ao longo deste EP, tal como referido anteriormente, tive o privilégio de trabalhar com um treinador principal que tinha em bastante consideração aquilo que era o meu trabalho e as minhas opiniões. Este respeito mútuo criou um ambiente de trabalho colaborativo e dinâmico, onde a troca de ideias era não só bem-vinda, mas também incentivada.

A escolha do sete inicial iniciava-se normalmente com uma pergunta do treinador principal: "Quem achas que deveria jogar?" A partir desta questão

inicial, e após apresentar a minha percepção, o treinador principal partilhava a sua opinião e visão. Quando as nossas opiniões eram concordantes, a questão ficava rapidamente resolvida. No entanto, a parte mais interessante e enriquecedora deste processo surgia quando tínhamos opiniões discordantes. Nesses momentos, argumentávamos, levantávamos questões e apresentávamos ideias sobre o que entendíamos ser o melhor para a equipa. Senti claramente que, nestas situações, estimulávamos o pensamento um do outro, o que era bastante enriquecedor para ambos.

Este processo de escolha do sete inicial serviu para eu aprender e reforçar algumas qualidades importantes no papel de treinador adjunto. Em primeiro lugar, a importância de ter uma opinião bem fundamentada e a capacidade de argumentar para demonstrar o que vemos e o que achamos, de forma a levar o treinador principal a refletir e a considerar outra visão que não unicamente a dele. Em segundo lugar, a importância da lealdade dentro de uma equipa técnica. O treinador principal é o responsável máximo pela equipa e, por consequência, pelos jogadores que entram em campo. Assim, cabe ao resto da equipa técnica aceitar a decisão, sendo legítimo não concordar com a mesma, mas sendo fundamental defender essa mesma decisão até ao fim.

Sempre foi transmitida à equipa uma total sintonia entre os elementos da equipa técnica, de modo a fortalecer a união entre todos e a reforçar a confiança dos atletas no processo e no trabalho que estava a ser realizado.

4.4. Momentos Chave

4.4.1. Primeira Semana de Competição

A primeira semana de competição foi marcada pelo facto de termos de enfrentar dois jogos num curto intervalo de tempo, na quinta-feira e no sábado. Para mim, esta semana foi vivida com grande entusiasmo e expectativa. Em primeiro lugar, porque estávamos a fazer a nossa estreia como equipa técnica em partidas oficiais ao serviço do FC Porto, o que, por si só, já representava um momento significativo e de grande responsabilidade. Em segundo lugar, a exigência de disputar dois jogos em sequência, com apenas um dia de intervalo para treinos, exigiu uma gestão extremamente inteligente e criteriosa da nossa

parte. Tivemos de nos dedicar intensamente à preparação dos jogadores de forma a que estivessem prontos para ambos os confrontos, mantendo o nível de exigência e a atenção aos detalhes que pretendíamos.

No primeiro jogo, enfrentámos o NA Penedono e conseguimos uma vitória relativamente tranquila. A nossa superioridade foi evidente, especialmente graças à solidez da nossa defesa e à eficácia na transição entre defesa e ataque. Esta performance não só nos deu confiança, mas também gerou um sentimento coletivo de que o trabalho que estávamos a desenvolver estava no caminho certo.

No entanto, no segundo jogo, contra o GDCIC, fomos derrotados. Esta partida revelou algumas fragilidades defensivas que até então não tínhamos identificado na equipa. Além disso, notámos uma considerável dificuldade em manter a calma e seguir o plano de jogo, quando estávamos em desvantagem no marcador. Muitas vezes, os jogadores afastaram-se da estratégia inicialmente traçada, o que acabou por comprometer o resultado.

Como mencionei anteriormente, o jogo foi, para nós, um dos principais elementos de avaliação. Esta derrota, embora tenha sido um resultado negativo, não nos levou a repensar ou alterar todo o processo de trabalho, o que acredito que teria sido um grande erro. Pelo contrário, serviu como uma valiosa lição, mostrando-nos as áreas em que precisamos de nos focar mais. Aprendemos que nem sempre a estratégia implementada será a mais correta ou eficaz, e que é necessário equipar os jogadores com uma variedade de recursos e ferramentas. Isso permitirá que eles se adaptem e reajam de forma adequada às exigências e mudanças que o jogo pode apresentar em diferentes momentos.

Esta semana não só me ensinou sobre o peso de uma derrota num clube da dimensão do FC Porto, mas também me proporcionou uma profunda compreensão da vida de um treinador. É uma jornada repleta de altos e baixos emocionais, muitos dos quais estão diretamente ligados aos resultados desportivos que a equipa obtém. Assim, é fundamental manter os pés bem assentes no chão, não nos deixarmos levar apenas pelos resultados e continuar focados no processo e nos comportamentos que a equipa demonstra em campo. A verdadeira avaliação do nosso trabalho vai muito além do resultado final; está

enraizada na evolução constante e no desenvolvimento da equipa como um todo.

4.4.2. Semanas de Seleção Nacional

Tive a oportunidade de trabalhar com vários jovens talentos da modalidade, que foram presenças regulares nas seleções nacionais jovens. Estes atletas, com as suas qualidades técnicas e táticas, representavam o futuro da modalidade e traziam consigo uma enorme vontade de aprender e crescer. A sua integração nas seleções era motivo de orgulho para nós, mas também um reflexo do trabalho árduo e dedicado que vinha sendo realizado ao longo do tempo.

Por outro lado, havia também outros atletas que, apesar do seu talento e dedicação, ainda não tinham conseguido integrar essas convocatórias. Esses jogadores, embora demonstrassem grande potencial não eram, por diversas razões, chamados para representar o país, o que gerava neles sentimentos de frustração e desmotivação. No entanto, a presença de um psicólogo na equipa técnica revelou-se fundamental para lidar com estas situações. Através do seu apoio e orientação, os atletas foram capazes de entender que a sua trajetória desportiva não se define por uma única convocatória. Com o acompanhamento psicológico adequado, perceberam que o sucesso não vem de imediato e que, apenas através de um trabalho diário árduo, poderiam eventualmente alcançar esses patamares de excelência que tanto ambicionavam.

Um dos aspetos que mais me surpreendeu e que merece destaque é a preocupação genuína que o departamento de andebol de formação do FC Porto demonstra por todos os seus atletas. Esta preocupação não se limita apenas ao desempenho desportivo, mas também ao bem-estar emocional e ao desenvolvimento integral dos jogadores. Em datas internacionais, quando alguns dos seus colegas estão a representar as seleções nacionais, o clube organiza uma série de atividades competitivas, incluindo torneios internacionais, para os atletas que não foram convocados. Estes eventos proporcionam-lhes uma oportunidade valiosa de continuar a competir e evoluir em contextos desportivos exigentes, mantendo assim a motivação elevada e a fome de progresso.

4.4.3. Sistema Defensivo Alternativo

A construção de um sistema defensivo alternativo foi um processo que exigiu um trabalho rigoroso e metódico ao longo de várias semanas. Este desenvolvimento resultou principalmente da análise contínua que fazíamos à nossa própria equipa, aliada à necessidade evidente de colocar maiores dificuldades aos nossos adversários. À medida que o campeonato avançava, fomos percebendo que os nossos oponentes estavam cada vez mais preparados e familiarizados com o nosso sistema defensivo tradicional, especialmente no que diz respeito ao ataque contra uma defesa 6:0. Esse sistema, embora sólido, já não nos proporcionava as vantagens desejadas, pois as equipas adversárias estavam preparadas para lidar com esse tipo de estrutura defensiva. A crescente eficácia dos seus ataques obrigou-nos a procurar novas soluções para contrariar essa preparação.

Foi com esta preocupação em mente que começámos a trabalhar num sistema alternativo, que visava criar surpresas e incertezas nos adversários. O foco foi, portanto, construir uma defesa que pudesse perturbar o ataque adversário, criando-lhes novas dificuldades e forçando-os a adaptar-se a algo que não era esperado. Sabíamos que, para ter sucesso, o sistema defensivo alternativo teria de ser implementado de forma coesa e consistente, o que exigiu um compromisso total dos nossos jogadores. A mudança de um sistema 6:0 para uma defesa 5:1, mais agressiva e profunda, foi um passo importante para atingir esse objetivo.

O jogo da 1ª volta da segunda fase, contra a equipa da AAAS, foi o verdadeiro teste ao nosso sistema defensivo 5:1, visto que foi a 1ª vez que o utilizamos em grande parte do jogo.

O resultado deste esforço foi evidente no desempenho defensivo que apresentámos. Nos primeiros quinze minutos de jogo a defender 6:0 já levávamos dez golos sofridos, sendo que nos restantes quarenta e cinco minutos do jogo, conseguimos limitar o ataque da AAAS a apenas treze golos, um feito notável tendo em conta a capacidade ofensiva deste adversário. A adoção do sistema defensivo 5:1 foi um fator chave para este sucesso.

Esta prestação defensiva, foi o culminar de semanas de trabalho dedicado, de análise profunda dos nossos jogos e dos jogos dos adversários, e da identificação de oportunidades para sermos melhores e mais capazes na defesa.

Do ponto de vista pessoal, ficou uma aprendizagem extremamente válida daquilo que deve ser a análise e a capacidade que as equipas técnicas devem ter de procurar novas soluções e novas dificuldades para apresentarem aos seus adversários.

4.4.4. Jogo das Decisões

Após um empate frente à equipa do ABC de Braga, no pavilhão Flávio Sá Leite, o jogo da jornada seguinte contra a AA Águas Santas assumiu uma importância particular, dado que apenas uma vitória nos permitiria continuar a sonhar com a passagem à 3ª fase da competição. A pressão era evidente e o contexto fazia com que este encontro fosse decisivo para as nossas ambições.

A preparação para este jogo foi realizada dentro do nosso habitual modelo de microciclo, sendo que sentíamos que tínhamos estabilizado o nosso jogo, especialmente no que respeita à consistência defensiva.

Dentro daquilo que foi a nossa preparação para o jogo investimos bastante na defesa 5:1 e na transição defesa-ataque, tentando explorar o facto do nosso adversário realizar um ataque-defesa, desta forma pretendíamos explorar alguma desorganização adversária e/ou não permitir que eles realizassem a substituição.

O jogo contra a AA Águas Santas começou exatamente nesta toada positiva. Desde o apito inicial, a nossa prestação defensiva foi exemplar, demonstrando grande coesão e capacidade de anular as investidas adversárias. A nossa transição para o ataque foi igualmente eficaz, resultando em vários golos que nos deram uma vantagem confortável. No ataque posicional, conseguimos encontrar uma multiplicidade de soluções para finalizar, o que nos permitiu controlar o ritmo do jogo e, por volta dos 20 minutos, já estávamos a vencer por uma diferença significativa de 6 golos. Tudo indicava que estávamos no caminho certo para assegurar a vitória que tanto ambicionávamos.

Contudo, a partir desse momento, a equipa adversária ajustou a sua estratégia, implementando uma defesa mista que nos causou inúmeros problemas. Este sistema defensivo, ao qual não estávamos totalmente preparados para responder, levou-nos a cometer uma série de erros não forçados, erros esses que foram cruciais para que a nossa vantagem começasse a diminuir. Estes momentos de desconcentração e as falhas técnicas permitiram que a AA Águas Santas reduzisse a diferença no marcador e, ao intervalo, estávamos apenas a vencer por um golo, uma margem mínima que não refletia a superioridade que havíamos demonstrado na primeira metade do jogo.

Na segunda parte, conscientes da necessidade de alterar a nossa abordagem para manter a liderança, decidimos recorrer ao ataque em 7x6. No entanto, a equipa adversária manteve a sua defesa mista, o que continuou a complicar a nossa tarefa. Além disso, a nossa eficácia na finalização caiu drasticamente, com níveis muito abaixo do que era habitual. Esta ineficácia, aliada à crescente pressão do momento, começou a afetar-nos psicologicamente. A importância do jogo fez com que começássemos a jogar mais com o "coração" do que com a cabeça, o que se revelou contraproducente. A equipa começou a tomar decisões precipitadas, sem a clareza necessária para superar a defesa adversária, o que acabou por nos impedir de assegurar a vitória. Consequentemente, não conseguimos alcançar o nosso objetivo de passar à 3ª fase.

Na reflexão daquilo que foi a nossa preparação percebemos, claramente, que tivemos bastantes dificuldades na defesa do *pivot*, assim como percebemos que não estávamos devidamente preparados para enfrentar uma defesa mista, algo que não é muito usual neste tipo de competição. A finalização também foi uma falha relevante, não tanto pela preparação realizada, mas pela questão emocional associada a um jogo desta importância.

Esta derrota foi um golpe duro, abalando seriamente as nossas aspirações para a época. O impacto foi profundo, não apenas pelos resultados imediatos, mas também pelo efeito que teve na moral da equipa. A desilusão levou-nos a uma reflexão intensa sobre todo o processo ao longo da época. Cada jogador e membro da equipa técnica foi convidado a ponderar sobre o que

poderia ter sido feito de forma diferente, sobre como poderíamos ter evitado erros críticos e sobre a importância de aprender com esta experiência. O objetivo era claro: garantir que uma desilusão como esta não se torne uma constante nas nossas carreiras desportivas. Pretendemos evoluir, aprender com os erros e voltar mais fortes, para que enfrentar futuros desafios com maior resiliência e competência seja uma constante.

4.4.5. Importância do Período Transitório

Após o desapontamento de não conseguirmos o apuramento para a 3ª fase, tornou-se evidente que o período transitório iria assumir um papel ainda mais relevante no nosso planeamento. Este intervalo sem competição direta, inicialmente encarado com alguma frustração, acabou por se revelar uma oportunidade essencial para reavaliarmos o nosso percurso e reforçarmos as competências dos nossos atletas, de forma a prepará-los adequadamente para os desafios futuros.

Sem a pressão constante dos jogos, pudemos direccionar a nossa atenção para aspetos fundamentais do desenvolvimento individual e coletivo.

Este período permitiu-nos implementar um programa de treinos intensivo, focado não apenas na manutenção da condição física, mas também no aperfeiçoamento técnico e tático dos jogadores. Dedicámos um tempo significativo a trabalhar em áreas específicas, como a tomada de decisão, a eficácia na finalização, e a capacidade de adaptação a diferentes sistemas defensivos - como aquele que nos causou dificuldades no jogo decisivo.

Além dos aspetos técnicos, este período foi também fundamental para o fortalecimento da coesão da equipa. Conscientes da importância de uma mentalidade vencedora e de um espírito de grupo forte, organizámos várias sessões de análise e reflexão conjunta. Cada atleta teve a oportunidade de partilhar as suas perspetivas sobre o que correu menos bem e sobre como poderíamos evitar futuras desilusões. Estas sessões não só permitiram identificar as lacunas no nosso jogo, como também criaram um ambiente de partilha e confiança, onde cada jogador pôde contribuir para a construção de um plano de desenvolvimento coletivo e individual. O objetivo foi criar um espaço de

aprendizagem contínua, onde todos se sentissem parte integrante do processo de melhoria.

O trabalho físico também mereceu uma atenção especial. Sabemos que uma boa condição física é a base para qualquer desempenho desportivo de alto nível. Assim, reforçámos os treinos de resistência, força e prevenção de lesões, assegurando que os nossos atletas estarão no seu melhor estado físico quando a competição recomeçar.

Este período transitório, que inicialmente poderia ter sido encarado como uma pausa forçada, acabou por se transformar numa fase de crescimento e aperfeiçoamento essencial. O tempo que dedicámos ao desenvolvimento técnico, tático, físico e mental da equipa reforçou a nossa confiança e elevou o nosso nível de preparação. Estamos agora mais preparados, não apenas em termos técnicos e físicos, mas também mentalmente, para enfrentar os próximos desafios com maior resiliência e competência. O nosso objetivo era claro: utilizar esta fase para corrigir os erros do passado, solidificar as bases do nosso jogo e construir um futuro mais promissor. Queremos que esta experiência sirva de trampolim para alcançarmos os nossos objetivos com sucesso e para continuarmos a evoluir enquanto equipa, mantendo o foco na excelência e na superação constante.

A forma como todo este período foi preparado e trabalhado, foi bastante importante para o meu crescimento enquanto treinador, percebendo que às vezes um “falhanço” desportivo, pode ser crucial para se potenciar outras valências, não se podendo ficar agarrado ao que já aconteceu, mas sim preparar o futuro da melhor forma possível.

5. Conclusões

A conclusão do meu estágio de Mestrado em Alto Rendimento, realizado no Futebol Clube do Porto, especificamente com a equipa de andebol do escalão de Sub-18, permite uma reflexão profunda sobre o percurso que trilhei durante este período e as aprendizagens que dele retirei, tanto a nível profissional como pessoal. Esta experiência foi, sem dúvida, um marco significativo na minha formação académica e na minha carreira futura como treinador, oferecendo-me uma visão detalhada e prática do que é trabalhar no contexto do desporto de alto rendimento.

Ao longo do estágio, tive a oportunidade de mergulhar no ambiente de uma das maiores instituições desportivas do país, o que me permitiu observar e participar ativamente num contexto de excelência desportiva. Trabalhar com atletas em fase de desenvolvimento, mas já com um elevado nível de exigência competitiva, foi um desafio enriquecedor. Este estágio não só me proporcionou uma compreensão mais profunda das dinâmicas de treino e competição a este nível, mas também me permitiu aplicar, na prática, os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da minha formação académica.

A experiência no FC Porto revelou-se particularmente valiosa na forma como contribuiu para o meu crescimento enquanto treinador. A integração num ambiente altamente profissionalizado, onde cada detalhe é planeado e executado com rigor, desafiou-me a desenvolver competências essenciais para a gestão de uma equipa de alto rendimento. Entre essas competências, destaco a importância da comunicação eficaz, da gestão emocional dos atletas e da capacidade de adaptação a diferentes situações de jogo. O contacto constante com equipas técnicas experientes e de excelência permitiu-me absorver metodologias avançadas de treino, estratégias específicas e abordagens inovadoras ao desenvolvimento individual e coletivo dos atletas.

Um dos aspetos mais relevantes do estágio foi a oportunidade de trabalhar diretamente com atletas em fase de transição, num momento crucial das suas carreiras desportivas. No escalão de Sub-18, os jogadores encontram-se numa etapa onde o equilíbrio entre o desenvolvimento técnico-tático e a

preparação física é fundamental para a sua progressão. Foi extremamente gratificante contribuir para o desenvolvimento destes jovens atletas, não só potenciando as suas capacidades dentro do campo, como também ajudando-os a desenvolver uma mentalidade vencedora e resiliente, essencial para enfrentar os desafios do alto rendimento.

Durante o estágio, enfrentei também desafios que exigiram uma capacidade de análise crítica e de resolução de problemas em tempo real. A adaptação a diferentes estilos de jogo, a gestão das expectativas dos atletas e a necessidade de manter a motivação e o foco em períodos de intensa carga física foram algumas das situações que me permitiram crescer enquanto profissional. A participação ativa nos processos de planeamento e execução das sessões de treino, bem como nas decisões estratégicas durante a competição, foi fundamental para compreender a complexidade e a responsabilidade associadas ao papel de um treinador de alto rendimento.

Além disso, o estágio no FC Porto reforçou a importância de uma abordagem multidisciplinar ao treino desportivo. O trabalho em conjunto com preparadores físicos, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos desportivos sublinhou a necessidade de um alinhamento entre todas as áreas de intervenção, para assegurar o desenvolvimento holístico dos atletas. Este contacto direto com uma equipa multidisciplinar foi um dos fatores mais enriquecedores do estágio, proporcionando-me uma visão integrada do processo de treino e competição.

Em termos pessoais, o estágio permitiu-me consolidar a minha paixão pelo andebol e pelo treino de alto rendimento, reforçando o meu compromisso com a excelência profissional. A experiência adquirida no FC Porto foi, sem dúvida, um catalisador para o meu desenvolvimento enquanto treinador, dotando-me de ferramentas e conhecimentos que serão essenciais no meu trajeto futuro. A confiança que ganhei ao longo deste período, aliada à experiência prática adquirida, deixa-me preparado para enfrentar os desafios futuros no mundo do desporto de alto rendimento.

Em suma, o estágio de Mestrado em Alto Rendimento no Futebol Clube do Porto representou uma experiência ímpar de aprendizagem e crescimento.

Este período foi marcado por um desenvolvimento técnico, tático e humano profundo, que me preparou para continuar a trilhar o caminho no mundo do desporto de alto rendimento com competência, paixão e dedicação. Estou certo de que as aprendizagens e vivências deste estágio serão determinantes para o meu sucesso futuro enquanto treinador e para a minha contribuição no desenvolvimento de atletas e equipas ao mais alto nível.

Gostaria de expressar o meu mais profundo agradecimento ao Futebol Clube do Porto pela oportunidade ímpar de realizar o meu estágio de Mestrado em Alto Rendimento no âmbito do andebol. A experiência e o conhecimento adquiridos durante este período foram inestimáveis e sinto-me privilegiado por ter tido a oportunidade de aprender e crescer num ambiente de tão grande excelência desportiva.

Agradeço igualmente, à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) por todo o conhecimento, momentos e vivências que me proporcionou, ao longo do meu percurso académico. A formação e o apoio recebidos foram fundamentais para o meu desenvolvimento profissional e pessoal, dotando-me das ferramentas necessárias para enfrentar os desafios do futuro com confiança e determinação.

6. Referências Bibliográficas

- Barbosa, J. (1999). *A organização do jogo em Andebol. Estudo comparativo do processo ofensivo em equipas de Alto Nível, em função da relação numérica ataque-defesa*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Porto.
- Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Desportos Coletivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Bompa, T.; Cornacchia, L. (1998): *Serious Strenqht Training. Human Kinetics*. Estados Unidos América.
- Castanheira, N. (2004). *Avaliação da resistência aeróbia - estudo longitudinal efetuado em jovens andebolistas de ambos os sexos*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (1994). *Futebol modelo técnico-tático do jogo: identificação e caraterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Franks, I., & Miller, G. (1991). *Training coaches to observe and remember*. *Journal of Sports Sciences*, 9(3), 285-297.
- Garganta, J. (1995). *Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos*. In Graça, A. & Oliveira, J. (Eds.). *O ensino dos jogos desportivos*. (2ª ed.) Porto: Universidade do Porto.
- Garcia, J. (1994). *Balonmano. Tática Grupal Ofensiva: Concepto, Estructura y Metodología*. Madrid: Gymnos.

- Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo*. Revista portuguesa de ciências do desporto, 1.
- Garganta, J. (2007). *Modelação táctica em jogos Desportivos: a desejável*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 141-166.
- Garganta, J. (2013). *A propósito da modelação táctica e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos*. In A. Ferreira, & A. Volossovitch (Eds.) Fundamentos e aplicações em análise do jogo. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- História. Site oficial do Futebol Clube do Porto - Consult. 12 junho 2024, disponível em <https://www.fcporto.pt/pt/clube/historia>
- Hughes, M. &. (1997). *National analysis of sport*. London
- Instalações. Site oficial do Futebol Clube do Porto - Consult. 11 junho 2024, disponível em <https://www.fcporto.pt/pt/clube/instalacoes>
- Kale, M. (2016). *Effects of 6-week pre-season plyometric training to performance characteristics in female handball players*. Fizicka kultura, 70, 145-154.
- Lima, T. (2000). *Competições para Jovens. O melhor da revista Treino Desportivo*. Dir. António Fiúza Fraga. Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Manchado, C., Tortosa-Martínez, J., Vila, H., Ferragut, C., & Platen, P. (2013). *Performance factors in women's team handball: physical and physiological aspects—a review*. J Strength Cond Res, 27(6), 1708-1719
- Marques, M. C. (2010). *In-season Strenght and Power Training for Professional Male Team Handball Players*, Strenght & Conditioning Journal, 32 (6)

- Mesquita, I. (2017). *O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.
- Modalidades. Site oficial do Futebol Clube do Porto - Consult. 13 junho 2024, disponível em <https://www.fcporto.pt/pt/modalidades/andebol>
- Morante, J. (2009). *Análisis del rendimiento en los deportes de equipo*. IADE, Facultad de Ciencias del Deporte y de la Educación Física, Universidad de A Coruña Bloque temático II. León: Universidad de León.
- Mortágua, L. (1999). *Modelo de jogo ofensivo em Andebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas seniores masculinas de Alto Rendimento portuguesas*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Porto.
- Oliveira, V., Paes, R. (2004). A pedagogia da Iniciação Desportiva: um Estudo sobre o Ensino dos Jogos Coletivos. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd71/jogos.htm>, consultado em julho de 2024
- Palmarés. Site oficial do Futebol Clube do Porto - Consult. 11 junho 2024, disponível em <https://www.fcporto.pt/pt/clube/palmares>
- Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto: desenvolvimento organizacional*. Apogesd, 2ª edição. Porto.
- Prudente, J. (2000). *A Concretização do Ataque no Andebol Português de Alto Nível em Superioridade Numérica 6x5*. Funchal: Universidade da Madeira.
- Ribeiro, M., Volossovitch, A. (2008). *Andebol 2. O ensino do Jogo dos 11 aos 14 anos*. Lisboa. Edições FMH.
- Silva, J. (2008). *Modelação Tática do Processo Ofensivo em Andebol. Estudo de situações de igualdade numérica 7x7, com recurso à análise sequencial*. Dissertação de Doutoramento apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Urban, F., Kandráč, R., & Táborický, F. (2011). *Anthropometric Profiles and Somatotype of the National Teams at the 2011 Women's 17 European Handball Championship*. EHF Web Periodical.
- Varejão, J. (2004). *Performance diferencial no Andebol. Uma Análise do Jogo e de Tempo e Movimento em Equipas que disputaram o Campeonato Mundial*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes .
- Volossovitch, A. (2003). *A influência dos indicadores de eficácia na marcha do marcador em andebol*. Comunicação apresentada em Congresso Perspectivas do treino no Futuro. Rio Maior

7. Anexos

Anexo 1 – Mapa de Presenças



Mapa de Presenças

Época 2023/2024

Sub-18[illegible]

LEGENDA:

P - Presença

A1 - Ausência injustificada

A2 - Ausência por motivos escolares

A3 - Ausência por motivos de saúde

A4 - Ausência por motivos particulares

A5 - Ausência na seleção



FICHA DE TREINO

Macro ciclo		Micro ciclo		Data		Hora		Treino nº	
-------------	--	-------------	--	------	--	------	--	-----------	--

Objetivos:	Material:	Observações:

1. Mobilização geral:

2. Mobilização específica:	3. Condição física:

4. Exercícios específicos:	Observações/ Duração:
<i>Figura 1</i>	



Convocatória

Adversário: _____ Local do Jogo: _____

Data: _____ Hora do jogo: _____

Concentração: _____ Horário: _____

	Nome do Jogador Convocado	Assinatura
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

Assinatura do Treinador: _____ Data: ____/____/____