# Renovação de uma equipa sénior feminina de andebol: relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa sénior feminina no Académico FC

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

**Orientador:** Professor Doutor José António Soares David Paiva da Silva

Pedro Van Staeyen Soares da Costa

Porto, 2022

**Ficha de catalogação:**

Soares da Costa, P.S. (2022). Renovação de uma equipa sénior feminina de andebol: relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa sénior feminina no Académico FC. Porto: Soares da Costa, P. 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, TREINADOR ADJUNTO, TREINO

# Agradecimentos

Aos meus pais, pelo suporte incondicional.

Ao Professor Doutor José António Soares David Paiva da Silva, pela disponibilidade e pela ajuda na realização deste relatório.

A todos os atletas do Académico FC, pelo trabalho desenvolvido durante a época 2021/22.

# Índice Geral

Índice de Tabelas ..... VI
Índice de Anexos ..... VII
Resumo ..... VIII
Abstract ..... X
Introdução ..... 1
Contextualização da Prática ..... 2
Macro contexto ..... 2
Contexto Institucional ..... 3
Contexto de Natureza Funcional ..... 4
Desenvolvimento da Prática ..... 6
Expectativas Iniciais ..... 6
Objetivos ..... 7
Prática ..... 8
Caracterização do Plantel ..... 8
Modelo de Jogo ..... 13
Planeamento ..... 19
Treino ..... 26
Competição ..... 34
Análise de Jogo ..... 37
Sugestões para o Clube ..... 42
Desenvolvimento Profissional ..... 43
Conclusões ..... 49
Referências Bibliográficas ..... 50
Anexos ..... LVI

# Índice de Figuras

Figura 1 - Microciclo padrão com 3 treinos ..... 25

Figura 2 - Microciclo padrão com 4 treinos ..... 26

Figura 3 - Microciclo exemplo semana..... 28

Figura 4 – Sessão de treino exemplo 2ª feira..... 29

Figura 5 – Sessão de treino exemplo 4ª feira..... 29

Figura 6 – Sessão de trieno exemplo 5ª feira..... 30

Figura 7 – Sessão de treino exemplo 6ª feira..... 30

# Índice de Tabelas

Tabela 1 - Balanço de atletas da época anterior para a presente ..... 9
Tabela 2 - Descrição individual das atletas ..... 10
Tabela 3 - Modelo de Jogo ..... 18
Tabela 4 - Carga de treino no planeamento anual ..... 21
Tabela 5 - Conteúdos no planeamento anual ..... 21
Tabela 6 - Classificação 1ª fase ..... 35
Tabela 7 - Classificação 2ª fase ..... 35

# Índice de Anexos

Anexo 1 ..... LVI

Anexo 2 ..... LVII

# Resumo

O presente relatório foi realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Ramo do Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este documento procura descrever o trabalho desenvolvido no decorrer da época 2021/22 do escalão sénior feminino da secção de Andebol do Académico FC, assim como refletir acerca das metodologias utilizadas e do meu desenvolvimento profissional enquanto treinador.

No decorrer da época desempenhei funções enquanto treinador adjunto, inserido num projeto previsto para dois anos de trabalho, com o objetivo final de subir a equipa à 1ª divisão.

Apesar de todos os esforços por parte do clube, das atletas e da equipa técnica, o projeto não seguia o melhor rumo após uma época sem sucesso. Assim dá-se por terminado.

O relatório termina com uma reflexão acerca do estado do clube, da equipa e da sua prestação, bem como da minha própria evolução.

**Palavras-chave:** ANDEBOL, TREINADOR ADJUNTO, TREINO

# Abstract

This report was written within the scope of the Masters Degree in Sport Training - High Performance Training, of the Faculty of Sports, University of Porto. It seeks to describe the activities undertaken during the season of 2021/22 with the Woman's First Team of the Handball department of Académico FC (Porto). Furthermore, it contains my thoughts about the used methodologies, aswell as my professional development as a coach.

During the season, I had responsabilities as assistant coach, as part as a bi-annual project, with the ultimate purpose of the team progressing to the 1st Division.

Despite all efforts of the club, the athletes and the coaches, the project wasn't on the right path, after an unsuccessful season. So, the project was terminated.

The report ends with some considerations regarding the club and the team's situation and their performance. In addition, I reflect on my own growth.

**Keywords:** HANDBALL, ASSISTANT COACH , TRAINING

# Introdução

Andebol é a minha modalidade de eleição, na qual fui atleta durante mais de 10 anos e fui já treinador pelo sexto ano na época desportiva 2021/22. Assim, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Ramo do Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, realizei estágio curricular integrado numa equipa de competição, como estipulado pelo decreto-lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelos decretos-lei n.º 107/2008, de 25 de junho e n.º 230/2009, de 14 de setembro.

Profissionalmente, o meu objetivo é eventualmente treinar equipas de alto nível. Com a minha idade e na fase da carreira em que me encontro, são poucos os treinadores que conseguem treinar já equipas de competição. Assim, esta época foi um grande passo para mim por integrar uma equipa técnica num plantel sénior. Especialmente por realizar estágio, esperava aprender e crescer continuamente com os "pés no terreno". Na curta carreira que tive até ao momento, sempre fui treinador principal e, por isso, aliciava-me a ideia de poder trabalhar segundo uma filosofia diferente da minha, nem que o resultado fosse ganhar mais convicção das minhas próprias ideias.

O presente relatório está dividido em vários capítulos, organizados numa sequência lógica: Introdução, onde descrevo o objetivo do próprio relatório, a sua estrutura e o seu enquadramento legal; Contextualização da Prática, que aborda o papel do treinador, caracteriza o Andebol e descreve o ambiente no qual foi realizado o estágio; Desenvolvimento da Prática, onde são descritos os processos e as metodologias utilizados no decorrer da época desportiva, bem como os resultados competitivos obtidos; Desenvolvimento Profissional, onde reflito acerca do meu próprio desenvolvimento enquanto treinador de andebol e enquanto profissional; Conclusões, onde são indicados os aspetos-chave e as perspetivas para o futuro; Anexos, contendo todos os documentos acessórios.

# Contextualização da Prática

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Ramo do Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, optei pela realização de estágio. Assim, nos seguintes pontos faço uma contextualização desse mesmo estágio: no panorama do desporto nacional e da modalidade (Andebol), na instituição onde decorreu e no ambiente no qual trabalhei na época 2021/22.

## Macro contexto

Treinar implica gerir um grupo de trabalho tendo em conta os objetivos gerais e as expectativas de cada elemento (Resende, 2012, cap. 13). Segundo o autor, podemos considerar três tipos de treinadores: (i) o treinador de formação, que se assume como um técnico de ensino, não só da prática desportiva mas também da cidadania, não implicando no entanto a inexistência de espírito competitivo; (ii) o treinador de competição, cuja intervenção está intimamente ligada com os resultados desportivos; e (iii) o treinador de lazer/atividade física, que não é comandado pelos resultados, mas deve focar-se em gerir outro tipo de aspetos como relacionamentos internos.

No panorama desportivo nacional, o Andebol ainda é uma modalidade amadora, sendo que as condições à disposição dos clubes são na maioria das vezes precárias. O Académico FC não é exceção, pelo que todos os atletas, treinadores e demais agentes desportivos são completamente amadores, estando ligados ao clube e à modalidade apenas pelo gosto.

## Contexto Institucional

Através de protocolo entre o Gabinete de Andebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e o Académico FC, o meu estágio foi feito integrado na secção de Andebol. Fundado em setembro de 1911 o clube é um histórico no panorama nacional desportivo nas várias modalidades em que compete e competiu, entre as quais o Andebol. Localizado no centro da cidade do Porto, o clube possui instalações próprias, contando com dois pavilhões e ginásio. Embora em partilha com as restantes modalidades, não tem havido nos últimos anos falta de espaço e de infraestruturas, uma vez que ainda dispomos de alguns horários em pavilhões externos cedidos pela Câmara Municipal do Porto. Cada modalidade do clube tem uma secção própria, operando de forma independente das restantes. Quanto à secção de Andebol, há o material básico necessário à disposição. Todos os escalões têm treinador principal e dirigente responsáveis, embora nem todos tenham equipa técnica composta por mais que um elemento. No entanto, tem havido uma cultura de partilha e ajuda entre técnicos, que prontamente estão disponíveis para dar algum suporte aos colegas.

Na época 2021/22, a secção de Andebol iniciou um novo ciclo, com a saída do anterior responsável e entrada de um novo. Nas últimas décadas, o Académico FC tem sido um clube formador de grandes atletas nas várias faixas etárias e em ambos os géneros na modalidade. No entanto, não tem sido capaz de manter esses atletas nos escalões de competição (juniores e seniores), pelo que estes acabam por sair para outros clubes e campeonatos mais competitivos. Tem sido também um clube onde passam treinadores jovens com grande qualidade, mas que infelizmente procuram novos desafios após algum tempo, não permitindo uma continuidade no trabalho. Naturalmente a constante rotatividade cria instabilidade, pelo que os objetivos da secção passam precisamente por criar condições para que haja estabilidade e alguma continuidade no médio/longo prazo. Para a criação destas condições, o novo responsável entendeu que seria necessário alguns treinadores abandonarem o clube e convidar novos treinadores cujos valores fossem de encontro aos que se querem implementar

na secção. Assim, grande parte dos treinadores na estrutura da secção de Andebol eram novos no clube, como é o caso do treinador principal do escalão onde realizei o meu estágio. Refiro-me à equipa sénior feminina, onde desempenhei funções enquanto treinador adjunto.

Da época anterior para a época 2021/22, toda a equipa técnica deste escalão abandonou o clube, ou seja, durante a época fiz parte duma nova equipa técnica que nunca tinha trabalhado junta. Embora não faça parte do estágio, convém por uma questão de lógica esclarecer que desempenhei funções enquanto técnico no clube pelo sexto ano consecutivo e que, para além de acompanhar esta equipa, também desempenhei no clube funções enquanto coordenador técnico da formação e treinador principal do escalão Sub-20 feminino (juniores femininos).

## Contexto de Natureza Funcional

A equipa de Seniores Femininos compete na 2ª divisão nacional, sendo que nos últimos anos o objetivo tem sido a subida à 1ª divisão. Apesar deste objetivo, não têm as havido condições necessárias (a todos os níveis) para o cumprir. Na minha perspetiva enquanto treinador no clube nos últimos 6 anos: não tem havido qualidade nas equipas técnicas, não tem havido qualidade técnica das atletas e não têm sido dadas as condições necessárias por parte do clube/secção de andebol para que se cumpram os objetivos propostos.

Assim, a equipa técnica para esta época foi pensada com um objetivo: criar um grupo de trabalho forte para no segundo ano concretizar a subida de divisão. Da parte da secção de andebol, foi posto o limite de 18 atletas inscritas (por questões financeiras) mas foi-nos dada a liberdade para decidir quem faria parte do grupo, apenas com um pedido: tentar ao máximo incluir atletas que fossem formadas no clube, estivessem já no clube ou que em algum momento tenham

passado pelo clube. Para contextualizar, este pedido por parte da secção enquadrava-se nos objetivos traçados para a formação, um dos quais era ter atletas no plantel sénior que fossem uma referência para os mais novos e, de alguma forma, criar uma relação com o clube e combater o abandono anos mais tarde.

Como referido anteriormente, nesta equipa técnica desempenhei funções enquanto treinador adjunto. Abaixo descrevo mais concretamente as tarefas que esta função implica:

- Suporte ao treinador principal no planeamento, na gestão/preparação da equipa e em todas as decisões;
- Ajudar o grupo/equipa a ambientar-se com o novo treinador principal, com a secção de Andebol e com o clube;
- Criar um elo de ligação entre o escalão sénior e a formação e o plantel júnior (sub-20);
- Prescrição do treino físico – o treinador principal não se sente confortável com o trabalho físico e considera que não entende o suficiente, portanto, encarregou-me por completo da prescrição do mesmo.

# Desenvolvimento da Prática

Nos poucos anos que fui treinador até à época 2021/22, nunca tinha passado pela posição de treinador adjunto. Para o meu próprio desenvolvimento profissional, achei imperativo experienciar este lado da equipa técnica, mesmo que não fosse algo a seguir no futuro.

## Expectativas Iniciais

Sendo pela primeira vez treinador adjunto, previa uma época em que tivesse de dar suporte a um treinador mais experiente, com uma filosofia própria e num nível competitivo onde nunca tinha estado enquanto treinador. Relativamente à equipa técnica, previa uma época de esforços conjuntos e entreajuda. Antecipava um início difícil até me habituar a lidar com uma filosofia diferente da minha, mas sempre tendo uma boa relação com o treinador principal e que com o tempo estivéssemos em sintonia.

Por ser uma equipa sénior, seria normal ter atletas mais velhas que eu. Um dos meus receios era a recetividade que atletas teriam para comigo, sendo que algumas tinham diferenças consideráveis de idade e de tempo de prática em relação a mim. Esperava alguma resistência por parte de atletas mais velhas, mas suporte nesta relação por parte do treinador principal, que se assumiria como um líder perante o grupo. Apesar deste receio, contava ter um grupo de atletas adultas e responsáveis, com vontade de trabalhar e compromisso para com o clube, com as colegas e com a equipa técnica.

Sendo um escalão de competição e com metas competitivas a atingir, esperava um ano de muita dedicação e muito trabalho, claro com momentos menos bons que são inevitáveis, mas com vontade de atingir os objetivos que fossem propostos.

Em termos competitivos, achei que teríamos uma 1ª fase relativamente fácil e uma 2º fase mais competitiva, mas onde pudéssemos mostrar o nosso valor e posteriormente marcar presença na fase final (3ª fase). Não previa a concretização da subida de divisão logo na primeira época de trabalho, mas considerava que tínhamos tudo para mostrar que seríamos sérios candidatos a subir à 1ª divisão no segundo ano.

Apesar de o Académico FC apostar assumidamente na formação em detrimento dos escalões de competição, também havia interesse em apostar mais nas equipas seniores, que eram deixadas para segundo plano. Assim, esperava que o clube desse as melhores condições dentro das possibilidades, especialmente no que diz respeito a espaços e material para treino.

## Objetivos

Como referi anteriormente, cada secção do clube opera autonomamente, pelo que da parte do clube e da direção não nos foram impostos qualquer tipo de objetivos. Já da parte da secção de Andebol, mais propriamente pelo responsável, o projeto a curto/médio prazo para a equipa sénior passava por criar um grupo forte para no máximo no 2º ano conseguir subir à 1ª divisão. Entre os elementos da equipa técnica (eu e o treinador principal), achámos que era pouco, portanto objetivamos a passagem à fase final, para pelo menos conseguirmos impor a nossa posição e mais facilmente cativar atletas com qualidade no futuro. Apesar de não contar subir de divisão logo no primeiro ano, achava que tínhamos tudo para cumprir o objetivo de marcar presença na fase final.

No longo prazo, um dos objetivos da secção de Andebol, não exclusivo à equipa sénior feminina, passa por ter atletas que sejam uma referência para os atletas da formação.

Apesar de toda a ambição, sinto que cometemos um erro crucial relativamente à formulação dos objetivos. Os objetivos da secção não foram partilhados com a equipa, assim como os objetivos da equipa técnica. Desta forma, as atletas não estavam cientes pelo que a equipa técnica lutava nem pelo que a secção tinha como objetivo. Penso que esta falta de um objetivo comum e bem definido promoveu que cada atleta tivesse o seu objetivo, acabando por não haver união pelo mesmo objetivo.

## Prática

Com o aproximar do início da época, começamos a idealizar o trabalho que seria desenvolvido. Para isso foi necessário reconstruir parte do plantel e construir um modelo de jogo que serviria de base para a forma como viéssemos a jogar e fazer o planeamento.

### Caracterização do Plantel

Inicialmente, o plantel disponível foi analisado e chegamos à conclusão que era imperativo convidar algumas atletas a sair (algumas pela falta de qualidade técnica e outras pela falta de alguns valores que pretendíamos implementar, como a assiduidade e compromisso, por exemplo) e, consequentemente, reforçar alguns setores. Na tabela abaixo (Tabela 1) encontra-se explícito o número de atletas que se mantiveram, saíram ou entraram na equipa, para uma mais fácil compreensão:

Tabela 1 - Balanço de atletas da época anterior para a presente

| Mantiveram-se | Saíram | Entraram |
|---|---|---|
| 8 atletas | 8 atletas | 13 atletas |

Como é fácil de perceber, o plantel da época anterior não era muito extenso para uma equipa sénior (16 atletas), pelo que foi necessário não só colmatar as saídas mas também acrescentar mais atletas. Entre a equipa técnica estabelecemos dois critérios para as novas atletas que fizessem parte do plantel: acrescentar algo à equipa e ter compromisso para com o grupo. Para juntar ao plantel sénior, foram selecionadas algumas atletas Sub-20 para regularmente fazerem parte da equipa em treino e eventualmente em jogo, mais especificamente, três atletas que seriam claramente mais-valias. No entanto, a qualquer momento poderiam ser chamadas mais atletas, tanto que esporadicamente foram efetivamente convocadas para colmatar ausências. Visto que estas três atletas integraram a equipa sénior durante toda a época, serão mais abaixo descritas individualmente como todas as outras atletas que por idade eram seniores.

Analisando a tabela acima (Tabela 1), é de fácil compreensão que o número de atletas ultrapassou o estipulado de 18, fixando o número em 21. Nós, equipa técnica, entendemos que eram atletas que podiam fazer a diferença no grupo e, assim, apelamos ao clube que permitisse as três inscrições extra; o clube acedeu ao nosso pedido.

Após integrar as novas atletas no grupo, o plantel ficou bastante melhor e equilibrado. Com grande mérito para o treinador principal que conseguiu cativar as atletas, conseguimos criar uma equipa completa que junta atletas com características distintas, por exemplo, atletas experientes com atletas inexperientes ou atletas altas com atletas baixas. Assim, as características individuais de cada uma das atletas permitiriam que o grupo se adaptasse ao estilo de jogo que fosse preciso.

Na tabela que se segue (Tabela 2), é feita uma descrição individual de cada atleta. Para manter a identidade das atletas salvaguardada, atribuí um número a cada uma no lugar do nome. A tabela inclui as 3 atletas do plantel júnior, mais as 21 seniores, somando 24 atletas no total. Para cada atleta, são descritos:

- a idade – para uma divisão mais simples, foram considerados 4 grupos etários (+35, 25-35, 20-25, -20);
- o posto específico – referente à posição que ocupam em campo;
- os seus pontos fortes;
- os seus pontos fracos.

Tabela 2 - Descrição individual das atletas

| ID | PE | Idade | Pontos Fortes | Pontos Fracos |
|---|---|---|---|---|
| 1 | GR | +35 | • Maturidade, experiência<br>• Boas características antropométricas (altura) | • Pouca concentração e empenho no treino<br>• Problemas físicos derivado da idade<br>• Pouco assídua |
| 2 | GR | 25-35 | • Empenhada, esforçada | • Inconsistente nas prestações, muito variável entre bons e maus jogos<br>• Assiduidade muito baixa por motivos profissionais |
| 3 | GR | 25-35 | • Muito assídua e empenhada | • Fraca tecnicamente<br>• Demasiado propensa a lesões |
| 4 | GR | -20 | • Extremamente empenhada e esforçada<br>• Constantemente a tentar melhorar<br>• Muito potencial<br>• Boas características antropométricas (altura, envergadura) | • Muito inexperiente<br>• Frágil emocionalmente em situações de stress |
| 5 | PV | 25-35 | • Elevados níveis de força<br>• Empenhada, esforçada | • Conflituosa (quer em treino quer em jogo)<br>• Forma física muito má (pouca resistência)<br>• Propensa a lesões |
| 6 | PV | 25-35 | • Experiência e maturidade | • Forma física muito má<br>• Conflituosa (especialmente em jogo com árbitros)<br>• Frágil emocionalmente |
| 7 | PV | -20 | • Extremamente empenhada e esforçada<br>• Muito potencial | • Frágil emocionalmente<br>• Demasiado preponderante na equipa para a idade |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | • Muito evoluída tecnicamente | |
| 8 | PE | 20-25 | • Extremamente empenhada e esforçada<br>• Muito madura para a idade | • Fraca fisicamente (pouco explosiva, pouca força)<br>• Acusa demasiado a pressão |
| 9 | PE | 20-25 | • Muito evoluída tecnicamente<br>• Boas capacidades condicionais (velocidade, força explosiva) | • Pouco empenho<br>• Assiduidade má |
| 10 | UNV | 20-25 | • Boas capacidades condicionais (velocidade)<br>• Controlo emocional em momentos decisivos<br>• Muito evoluída tecnicamente<br>• Muito versátil (faz várias posições) | • Frágil emocionalmente<br>• Pouco empenhada e esforçada |
| 11 | PD | 20-25 | • Extremamente empenhada e esforçada<br>• Muito assídua | • Pouco evoluída tecnicamente |
| 12 | UNV | 20-25 | • Extremamente empenhada e esforçada<br>• Muito assídua<br>• Remate exterior forte (única rematadora da equipa)<br>• Muito versátil (faz várias posições) | • Pouco evoluída tecnicamente<br>• Retomou a prática após 2 anos sem praticar a modalidade<br>• Forma física muito má (resistência, força) |
| 13 | 1L | 20-25 | • Boas capacidades condicionais (velocidade, força explosiva)<br>• Capacidade de decisão<br>• Muito madura para a idade | • Características antropométricas (baixa, pouca força, frágil)<br>• Pouco assídua<br>• Baixa capacidade de concentração |
| 14 | 1L | 20-25 | • Muito assídua<br>• Muito evoluída tecnicamente<br>• Boas capacidades condicionais (velocidade)<br>• Finta e remate muito fortes | • Características antropométricas (baixa, pouca força, frágil)<br>• Pouca experiência |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 15 | 1L | 20-25 | • Muito evoluída tecnicamente<br>• Muita variedade de “armas” individuais ofensivas (remate, finta, etc)<br>• Controlo emocional em momentos decisivos | • Baixa capacidade de concentração |
| 16 | 1L | +35 | • Muito evoluída tecnicamente<br>• Muita variedade de “armas” (remate, finta, etc)<br>• Controlo emocional em momentos decisivos<br>• Capacidades condicionais muito desenvolvidas | • Demasiado preponderante, a equipa depende dela |
| 17 | 1L | +35 | • Maturidade, experiência<br>• Boas características antropométricas (altura, força) | • Capacidades condicionais pouco trabalhadas<br>• Pouco assídua |
| 18 | 1L | -20 | • Muito potencial<br>• Muito evoluída tecnicamente<br>• Muita variedade de “armas” (remate, finta, etc)<br>• Boas capacidades condicionais (força, velocidade) | • Muito imatura e inexperiente |
| 19 | 1L | 20-25 | • Boas capacidades condicionais (força, velocidade) | • Pouco assídua<br>• Muito indisciplinada taticamente |
| 20 | 1L | 20-25 | • Boas características antropométricas (altura, envergadura)<br>• Empenhada e esforçada | • Forma física muito má (resistência, explosividade) |
| 21 | UNV | 25-35 | • Extremamente empenhada e esforçada<br>• Muito assídua<br>• Muito versátil (faz várias posições) | • Pouco evoluída tecnicamente |
| 22 | 1L | 25-35 | • Muito evoluída tecnicamente | • Imatura apesar da idade<br>• Indisciplinada taticamente no momento decisivo do jogo |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | • Muita variedade de “armas” (remate, finta, etc)<br>• Boas capacidades condicionais (força, velocidade, explosividade) | |
| 23 | 1L | 25-35 | • Muito evoluída tecnicamente<br>• Muito assídua | • Propensa a lesões<br>• Pouco empenhada |
| 24 | UNV | 20-25 | • Empenhada e esforçada<br>• Finta muito forte<br>• Muito versátil (faz várias posições) | • Pouco evoluída tecnicamente<br>• Frágil emocionalmente |

**Modelo de Jogo**

Segundo Cercel (1990), o jogo de Andebol é jogado num ambiente instável e incerto, que sujeita os atletas a constantes adaptações e tomadas de decisão. Assim, as duas equipas disputam a bola, procurando chegar a uma posição que permita finalizar com sucesso, ou seja, cumprir o objetivo do jogo: marcar golo (Prudente, 2006).

Com o decorrer dos anos, o jogo de Andebol tem vindo a alterar-se. Como Silva (2008) afirma, esta evolução é resultado de pequenas alterações ao regulamento em conjunto com alterações táticas na forma de interpretar as fases do jogo. Assim, o jogo tem evoluído no sentido de aumentar cada vez mais a velocidade (Sevim & Taborsky, 2004; Sevim & Bilge, 2005; Constantini, 2007), provavelmente pela crescente agressividade defensiva apresentada pelas equipas (Oliveira, 2019).

O Andebol caracteriza-se pela oposição entre duas equipas, sendo que a posse de bola define as fases de ataque ou defesa (Silva, 2008); a equipa que tem a posse de bola encontra-se numa fase ofensiva, enquanto a equipa contrária se

encontra numa fase defensiva. No entanto, o Jogo não se resume apenas à dicotomia ataque/defesa, já que existem ainda sub-fases que consistem nos momentos de transição entre os dois. Consultando a literatura, encontra-se uma grande diversidade terminológica na definição destas sub-fases, tornando-se difícil compreendê-las (Fonseca, 1999; Mortágua, 1999; Prudente, 2006). Ainda assim, como Silva (2008) afirma, é possível identificar alguns conceitos que, apesar da terminologia diversa, são quase uniformes. Segundo Prudente (2006), as fases (e sub-fases) não seguem uma ordem restrita, podendo a sua sequência ser influenciada por constrangimentos do jogo, como o resultado ou a relação numérica num determinado momento, ou por opções técnicas em função do modelo de jogo. Numa perspetiva diferente, Krumboltz (2007) considera que devem ser consideradas apenas duas fases, agregando o Ataque com a Transição defensiva e a Defesa com a Transição Ofensiva, visto que no decorrer do jogo o encadeamento rápido é cada vez mais evidente.

O ataque no Andebol é uma fase que se inicia no momento em que a equipa toma posse da bola, terminando quando a perde. No seu processo ofensivo, as equipas têm como objetivo final o golo, procurando situações favoráveis e com grandes probabilidades de sucesso (Silva, 2008).

A indefinição terminológica que referi surge especialmente relativamente às fases do ataque. Na visão de García (2002), a transição rápida ofensiva pode ser: (i) Contra-ataque direto; (ii) Contra-apoiado; (iii) Contra-ataque sustentado. Numa perspetiva diferente, alguns autores definem a transição pelo número de vagas: 1ª, 2ª e 3ª (Barbosa, 1999; Seco, 2005; Constantini, 2007). Com o evoluir do jogo, a transição rápida ofensiva veio a ser considerada um fator decisivo, já que é uma forma fácil de conseguir um golo (Silva, 2008). Segundo Czerwinski (1993) e Canayer (2007), as diversas sub-fases do processo ofensivo podem ser classificadas apenas como “Contra-ataque / Ataque rápido” ou “Ataque em grande espaço”. Relativamente à segunda, apesar dos vários nomes atribuídos, os conceitos parecem convergir. Segundo vários autores, esta fase é referida como “Ataque posicional” (Barbosa, 1999; Bota, Bota & Pereira, 2001; Sevim & Taborsky, 2004), enquanto na conceção de García (2000), esta fase é denominada de “Ataque organizado”.

Nesta fase do Ataque, a equipa que tem a bola na sua posse utiliza um sistema ofensivo com a intervenção de todos os jogadores disponíveis, sendo que o adversário já terá o sistema defensivo organizado (Anti et al., 2006). Através de meios táticos (individuais, de grupo ou coletivos), a equipa atacante desenvolve movimentações ofensivas de forma a romper o sistema defensivo.

Quanto ao processo defensivo, o objetivo fundamental é evitar o golo da equipa adversária. Segundo Román Seco (2005), a fase defensiva caracterizava-se como um momento passivo, em que os defensores apenas reagiam às ações dos atacantes. Como o autor afirma, a postura defensiva evoluiu para uma mais ativa, procurando condicionar as ações dos atacantes. Assim, na fase defensiva, as equipas não se focam apenas em evitar o golo adversário, mas também em: (i) recuperar a posse de bola; (ii) provocar o erro no(s) atacante(s); (iii) condicionar o(s) adversário(s) a finalizar numa zona ou por um jogador específico com menor probabilidade de sucesso (Silva, 2000; Román Seco, 2005).

O processo defensivo decorre desde o momento em que a equipa perde a posse de bola até ao momento em que a recupera (Silva, 2008). Relativamente às fases que constituem a Defesa, há várias perspetivas. Ribeiro & Volossovitch (2008) referem três fases distintas: (i) Recuperação defensiva; (ii) Defesa temporária; (iii) Defesa organizada. Numa visão mais complexa, podem ser consideradas quatro fases na Defesa: (i) Recuperação e equilíbrio defensivo; (ii) Defesa de cobertura; (iii) Organização da Defesa; (iv) Defesa em sistema (Falkowski & Fernandez, 1988; Sousa, 2000).

Segundo vários autores, a fase de transição ataque-defesa deve ser preparada antecipadamente, de forma a fazer oposição à transição da equipa adversária (Falkowski & Fernandez, 1988; Gomes, 2008). Ainda, estes mesmos autores afirmam que a preparação da defesa deve ser feita já durante o processo ofensivo. Para além de ser eventualmente impedir o adversário de marcar um golo fácil na transição defesa-ataque, também é possível antecipar e criar as condições para organizar o sistema defensivo (Pollany, 2006).

Apesar de haver algum consenso no objetivo da transição ataque-defesa, a forma de o fazer difere conforme os autores. Como Moya (2001) e Cadenas

(2006) mencionam, a recuperação defensiva deve ser feita recuperando o mais rápido possível para uma zona perto da baliza e só depois atuar. Já García (2000) considera que deve haver pressão no portador da bola adversário, de forma a impedir que este se desloque rapidamente para o meio campo ofensivo. Para isto, o autor afirma que, mediante uma perda da posse de bola, a equipa deve recuperar defensivamente com exceção para o(s) jogador(es) que fiquem encarregues de perturbar a transição adversária.

Embora o Andebol tenha evoluído no sentido de ser cada vez mais rápido e aparecerem cada vez mais situações de transição, o ataque em sistema (ou organizado) continua a ser a fase mais decisiva (Santos, 2004; Anti et al., 2006). Naturalmente, a fase mais decisiva do processo defensivo é a que se opõe. Esta fase da defesa caracteriza-se pelo uso de um sistema defensivo para anular as movimentações ofensivas adversárias.

Relativamente aos sistemas defensivos, é importante clarificar que existem essencialmente três tipos de defesa: (i) Defesa individual; (ii) Defesa zonal; (iii) Defesa mista. Como García (2002) indica, “Defesa individual” consiste numa marcação de cada defensor por um opositor direto em todo o campo. “Defesa zonal” consiste num tipo de sistema organizado próximo da própria baliza, com “regras e condutas individuais e coletivas complexas, subordinadas à localização da bola e zonas de maior perigo” (Estriga & Moreira, 2014). Quanto à “Defesa mista”, García (2002) define como um sistema que engloba alguns comportamentos da defesa individual e da defesa zonal, sendo que alguns jogadores adotam comportamentos de um tipo de sistema e os restantes de outro.

Atualmente, a defesa zonal é a mais utilizada (Oliveira, 2019). Como o autor refere, a caracterização de um sistema defensivo está sujeita ao modelo de jogo imposto por um treinador, pelo que não é possível descrever todos os comportamentos existentes.

Como apontado acima no Modelo de Jogo construído para a época, o sistema defensivo de eleição foi o sistema 6:0. Assim, neste relatório, é pertinente aprofundar a descrição desse mesmo sistema. Este sistema pressupõe a

utilização de uma linha defensiva única junto à área restritiva dos 6 metros, com o principal objetivo de impedir finalizações adversárias em penetração ou assistir a segunda linha ofensiva (Malic & Dvorsek, 2012). Com a evolução do jogo, também este sistema defensivo se alterou. Os defensores passaram a defender mais distantes da linha da área de baliza e mais perto do portador da bola, bem como constante atenção ao Pivot. Como referi anteriormente, o comportamento defensivo das equipas veio a alterar-se, com uma agressividade crescente. Constantini (1998) define esta tendência de aumento da agressividade como "ativação dos sistemas clássicos"; o autor refere que ao invés de terem surgido novos sistemas defensivos, surgiram novas formas de interpretar os já existentes. Assim, e de encontro à perspetiva de Román Seco (2006), o sistema defensivo 6:0 tornou-se um sistema agressivo e capaz de destabilizar a construção ofensiva do adversário.

Naturalmente, é importante definir de que forma a equipa deve jogar. Assim, no início da época, reuni com o treinador principal para estabelecermos alguns princípios e alinharmos ideias. Um dos objetivos era criar um modelo de jogo pelo qual nos regêssemos no decorrer da época. Inicialmente não existia um modelo concreto e por escrito, no entanto, o treinador principal cedeu aos meus apelos e, assim, construímos o modelo de jogo. Embora seja um modelo muito simples e pouco desenvolvido, não achámos necessário aprofundar mais na fase inicial da época, tendo em conta que o projeto para esta equipa era a médio/longo prazo e poderia sempre ser desenvolvido com o tempo. Ainda, numa primeira análise dos possíveis adversários nas várias fases do campeonato, achámos que a chave para termos sucesso não passava por jogar de forma muita complexa, pelo contrário, achámos que teríamos mais sucesso se adotássemos uma postura de "fazer bem o básico". Assim, queríamos ter uma equipa muito bem preparada fisicamente e com um jogo simples mas extremamente eficaz nas questões básicas.

Apesar de algumas das ideias divergirem das minhas, a linha condutora vai praticamente de encontro com os meus ideais, pelo que em teoria não seria um modelo difícil de aplicar. Desta forma, descrevo na tabela abaixo (Tabela 3) os conceitos que constituem a nossa forma de jogar:

Tabela 3 - Modelo de Jogo

| | |
|---|---|
| **Ofensivo** | • Jogo pouco mecanizado e sem movimentos específicos previstos, muita liberdade para as atletas tomarem iniciativa<br>• Procurar espaços e receber em movimento orientado para a baliza<br>• Remate exterior quando necessário<br>• Conteúdos simples, baseados em meios táticos de grupo básicos |
| **Transição Ofensiva** | • 1ª vaga: pontas saem rápido e com amplitude<br>• 2ª vaga: pivô(s) saem diretamente para os 6 metros opostos; se houver troca defensiva, a mesma só é feita após transição<br>• 3ª vaga: 1ª linha transporta a bola; 2 ou 3 elementos mediante troca defensiva ou não |
| **Defensivo** | • Sistema 6:0<br>• Se necessário, com 1 troca defensiva para um dos defensores centrais<br>• Muito contacto no portador da bola<br>• Profundidade apenas quando não há pivô nas costas<br>• Identificar o elemento mais fraco da equipa adversária e obrigá-lo a decidir com a bola na mão (maior probabilidade de erro)<br>• Comunicação constante<br>• 1º defensor não permite os pontas receberem a bola e fecha apenas em situações claras para o lateral desse mesmo lado em penetração aos 6 metros<br>• Quando há entrada de ponta a 2º pivot, 1º defensor sobe ao lateral<br>• Colocar apoios de forma que, se fomos batidos no 1x1, o atacante saia sempre para o lado de fora |
| **Transição Defensiva** | • Interromper a saída rápida em transição da equipa adversária<br>• Se necessário, fazer falta para parar a bola |

Como referi anteriormente, era um modelo inicial e simples, com o objetivo de se ir desenvolvendo ao longo do tempo. Apesar de estar confortável inicialmente com esta opção, no decorrer da época o modelo de jogo não foi desenvolvido. Especialmente no que diz respeito às questões ofensivas, o jogo tornou-se demasiado simplista, sendo que na 2º fase do campeonato chegámos a ter

dificuldades em encontrar soluções nos momentos decisivos. Assim, fomos esporadicamente promovendo que as atletas fizessem algumas combinações, embora com liberdade quase total na sua escolha. Este excesso de liberdade causou-me já algum desconforto, uma vez que o nosso jogo ofensivo se tornou em algo quase descontrolado. Havendo o que para mim era excesso de liberdade, não era possível sequer estabelecer uma estratégia para determinados adversários e muito menos treinar essa mesma estratégia. Passámos a depender da capacidade e iniciativa individual das atletas

**Planeamento**

De encontro ao que referi acima, o Andebol, como outros Jogos Desportivos Coletivos, pressupõe o confronto entre duas equipas, sendo que os elementos de cada equipa cooperam entre si na procura de marcar golo (Vieira, D. 2009). Como o autor afirma, o Jogo de Andebol baseia-se em ações reversíveis de ataque e de defesa. Sendo um desporto de cooperação/oposição (Gréhaine, 1989), é muito comum a realização de acelerações, sprints, saltos e mudanças de direção, muitas vezes em contacto com adversários (Ronglan et al. 2006). Assim, e como os autores apontam, de forma a superar o adversário, é necessário que as ações referidas sejam realizadas com grande intensidade. Segundo Czerwinski (1993) e Espar (2002), para um atleta desempenhar com qualidade as suas funções em jogo, é essencial um elevado nível de preparação física. Assim, com uma boa preparação física, os atletas executam melhor os elementos técnico-táticos (Bomba, 1990).

No que diz respeito às capacidades condicionais no Andebol, Soares (2005) afirma que a resistência tem um papel preponderante. Segundo o autor, é fundamental a melhoria desta capacidade, em conjunto com o treino de velocidade, de forma a permitir o adiamento do aparecimento da fadiga e agir rapidamente durante maiores períodos de tempo.

Na perspetiva de Siff & Verkhoshansky (2000), a força é um elemento essencial para a boa preparação física dos atletas. Os autores definem força como a capacidade de um músculo ou de um conjunto de músculos gerarem força muscular perante condições específicas. Ao contrário do tradicional treino de força, Behm (1988) sugere que o método mais eficaz para o treino de força no contexto de uma modalidade é o treino de potência, ou seja, através de cargas leves movimentadas a velocidades elevadas. Desta forma, a força aplicada é muito similar à utilizada em contexto de jogo e é possível realizar exercícios mais específicos da modalidade (Cormie et al., 2011; McBride et al., 2002). Segundo Cronin & Sleivert (2005) e Newton & Kraemer (1994), uma abordagem mista entre treino tradicional de força e treino de potência leva a ganhos superiores de força, bem como uma maior transferência para a prática da modalidade.

Genc at al (2019) apontam que também o treino de *core* é essencial no treino das capacidades físicas de qualquer atleta. Em especial os andebolistas, pela natureza inconstante do jogo e pelo elevado contacto físico, devem incluir nos seus programas de treino um fortalecimento da musculatura do *core*.

Além do modelo de jogo estabelecido, era claro que queríamos que a equipa apresentasse bons níveis físicos, sendo portanto o nosso ponto de partida para o planeamento da época.

Com o início da época após um período de pandemia, toda a estrutura competitiva era muito incerta. Apenas havia a certeza que a primeira fase do campeonato seria regional e que seriam apuradas 2 equipas de cada grupo. Assim, as datas previstas para início, término e interrupções das várias fases do campeonato não eram mais do que exatamente isso, previsões.

Nesta incerteza, inicialmente idealizamos 2 macrociclos principais, passíveis de ser ajustados assim que houvesse alguma confirmação relativamente às datas da competição:

- Período preparatório + pré competitivo – 9 semanas
- Período competitivo – tempo indefinido

Sendo um campeonato com várias fases, com o decorrer da época previam-se várias interrupções (entre fases); nesse sentido, previmos incluir períodos preparatórios e pré-competitivos conforme estas interrupções fossem aparecendo, caso o espaço temporal o justificasse.

De forma a facilitar a leitura e compreensão do planeamento anual, abaixo seguem-se 2 tabelas; a primeira (Tabela 4) descreve a carga, em termos físicos, técnico-táticos (Te-Ta) e sócio-afetivos, aplicada em cada macrociclo (e microciclos correspondentes). A segunda tabela (Tabela 5) indica de forma mais detalhada que conteúdos foram trabalhados em cada macrociclo, novamente em termos físicos, técnico-táticos (Te-Ta) e sócio-afetivos.

Tabela 4 - Carga de treino no planeamento anual

| **Macrociclo** | **Tipo** | **Microciclos** | **Carga** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Físico** | **Te-Ta** | **Sócio-Afet.** |
| 1 | Preparatório | 1, 2, 3 | +++ | + | ++ |
| 2 | Pré-competitivo | 4, 5, 6, 7, 8 | +++ | ++ | ++ |
| 3 | Competitivo | 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 | ++ | +++ | ++ |
| 4 | Preparatório / Pré-comp. | 18, 19, 20 | +++ | + | ++ |
| 5 | Competitivo | 21 | + | +++ | ++ |
| 6 | Preparatório | 22, 23, 24 | +++ | + | ++ |
| 7 | Pré-competitivo | 25, 26 | +++ | ++ | ++ |
| 8 | Competitivo | 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40 | ++ | +++ | ++ |

Tabela 5 - Conteúdos no planeamento anual

| **Macrociclo** | **Microciclo** | **Conteúdos** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Físico** | | **Te-Ta** | **Sócio-Afet.** |
| 1 | 1 | Resistência: Aeróbia + Core + Propriocepção | Força: Resistência Muscular | - princípios básicos (passe e receção em movimento; jogo sem bola; | - criação de um novo grupo de trabalho |
| | 2 | | Força: Hipertrofia | | |
| | 3 | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | + Técnica de Corrida | | defesa 1x1; ajudas defensivas) | |
| 2 | 4 | Resistência: Anaeróbia + Core + Propriocepção | Força: Hipertrofia + Potência | Defesa: introdução do sistema 6:0; Ataque: básico, sem combinações; T. Of.: saídas rápidas simples | Team Building |
| | 5 | | | | |
| | 6 | | | | |
| | 7 | | Força: Potência + Pliometria | | |
| | 8 | | | | |
| 3 | 9 | Resistência: Anaeróbia + Core | Força: Potência + Pliometria | Defesa: consolidação do sistema 6:0; Ataque: básico, introdução de combinações simples; T. Of.: saídas rápidas simples | - |
| | 10 | | | | |
| | 11 | | | | |
| | 12 | | | | |
| | 13 | | | | |
| | 14 | | | | |
| | 15 | | | | |
| | 16 | | | | |
| | 17 | | | | |
| 4 | 18 | Resistência: Anaeróbia + Core | Força: Potência + Pliometria | Defesa: consolidação do sistema 6:0; Ataque: consolidação de combinações simples; T. Of.: introdução das vagas; T. Def.: introdução | - |
| | 19 | | | | |
| | 20 | | | | |
| 5 | 21 | Resistência: Anaeróbia + Core | Força: Potência + Pliometria | Defesa: consolidação do sistema 6:0; Ataque: consolidação de combinações simples; T. Of.: introdução das vagas; T. Def.: introdução | - |
| 6 | 22 | Resistência: Aeróbia + Core + Propriocepção | Força: Hipertrofia + Potência | Defesa: consolidação do sistema 6:0; Ataque: introdução de | - |
| | 23 | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 24 | | | novas combinações; T. Of.: consolidação das vagas; T. Def.: consolidação | |
| 7 | 25 | Resistência: Anaeróbia + Core | Força: Hipertrofia + Potência | Defesa: consolidação do sistema 6:0; Ataque: introdução de novas combinações; T. Of.: consolidação das vagas; T. Def.: consolidação | - |
| | 26 | | | | |
| 8 | 27 | Resistência: Anaeróbia + Core | Força: Potência + Pliometria | Defesa: consolidação do sistema 6:0; Ataque: consolidação de todas as combinações; T. Of.: consolidação das vagas; T. Def.: consolidação | - |
| | 28 | | | | |
| | 29 | | | | |
| | 30 | | | | |
| | 31 | | | | |
| | 32 | | | | |
| | 33 | | | | |
| | 34 | | | | |
| | 35 | | | | |
| | 36 | | | | |
| | 37 | | | | |
| | 38 | | | | |
| | 39 | | | | |
| | 40 | | | | |

O primeiro e o segundo macrociclos (preparatório e pré-competitivo, respetivamente) foram planeados com o objetivo de dar à equipa as ferramentas base pelo menos para a fase inicial da época, isto é, elevada carga física e introdução de conceitos muito básicos em termos técnicos, já que o grupo era constituído por muitas atletas recém chegadas.

No terceiro macrociclo (competitivo), sendo uma fase quase preliminar do campeonato, as equipas adversárias eram muito inferiores, pelo que o foco não era preparar o jogo dessa semana, mas sim preparar a equipa para a fase

seguinte, onde viríamos a encontrar adversárias mais competitivas. Com a interrupção para Natal e Ano Novo, aproveitámos essas 3 semanas sem competição para um período preparatório/pré-competitivo; este quarto macrociclo viria a ser seguido por apenas 1 jogo da 1ª fase do campeonato, pelo que o quinto macrociclo consistiu num ciclo competitivo e curto.

Finalizada a primeira fase, quisemos mais uma vez realizar um período preparatório e outro pré-competitivo, como forma de preparar a equipa para a fase seguinte do campeonato, fazendo assim os sexto e sétimo macrociclos. Com o início da segunda fase do campeonato, planeamos o oitavo macrociclo como um período competitivo, em que o objetivo de cada semana seria preparar o jogo dessa mesma semana.

No decorrer do oitavo macrociclo (período competitivo correspondente à segunda fase do campeonato), a semana de treinos era preparada para no primeiro e segundo treinos se corrigirem eventuais erros do jogo anterior e o terceiro e quarto treinos para preparar a estratégia para o jogo seguinte.

Inicialmente, no microciclo normal (de 1 semana), a equipa treinava 3 vezes por semana (2ª feira, 4ª feira e 5ª feira), com um total de 5 horas, sendo que 1 destas horas era no ginásio e as restantes 4 horas eram em campo, sempre na sua totalidade. Apenas 1 dos treinos é realizado nas instalações do clube e 2 dos treinos têm início às 19h, sendo que isto causa muitos problemas no início dos treinos, especialmente para quem trabalha ou estuda e não tem possibilidade de chegar mais cedo. Com o decorrer da época, conseguimos apurar-nos para a 2ª fase do campeonato, que para o clube era já sinal de algum sucesso. Assim, com o objetivo de nos dar melhores condições, foi acrescentado um 4º treino semanal (6º feira) de 1h15 de campo, ou seja, as horas totais de treino semanais passaram a 6,5, alterando apenas as horas de campo para 5,5.

A secção de Andebol no seu todo cresceu bastante no decorrer da época, pelo que foram vários os escalões que acabaram por ter equipa A e B. Como resultado deste crescimento, os espaços e horários que eram suficientes, deixaram de o ser. Assim, tenho perfeita noção que as infraestruturas e condições que o clube tem disponíveis eram muito limitados, mas mesmo assim

considero que o momento em que se acrescentou o quarto treino semanal foi tarde demais. Por outro lado, a assiduidade era cada vez mais baixa, pelo que percebo a relutância em criar este treino.

Abaixo segue-se o microciclo padrão, contendo o cenário com 3 treinos (Figura 1) e o cenário com 4 treinos (Figura 2):

Figura 1 - Microciclo padrão com 3 treinos

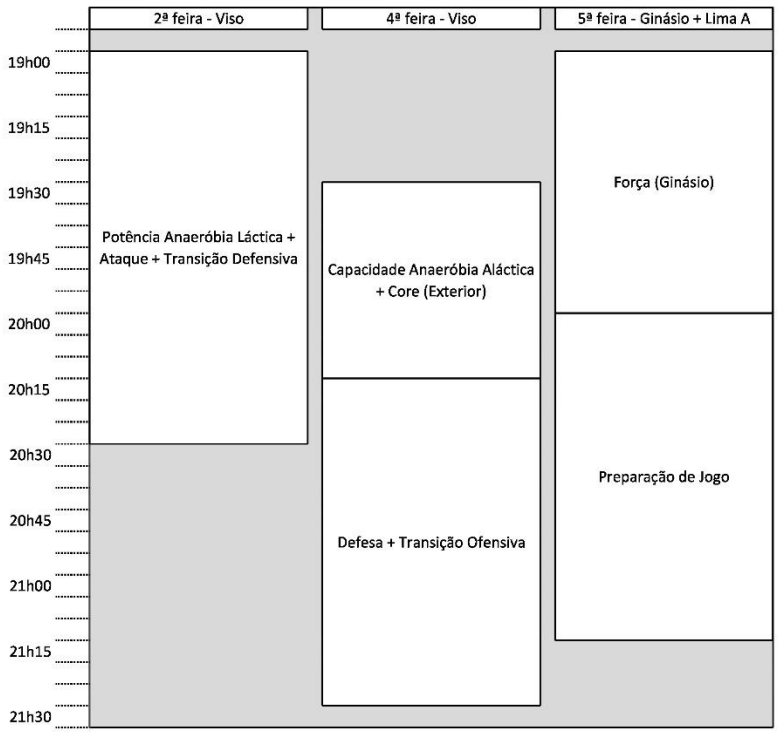
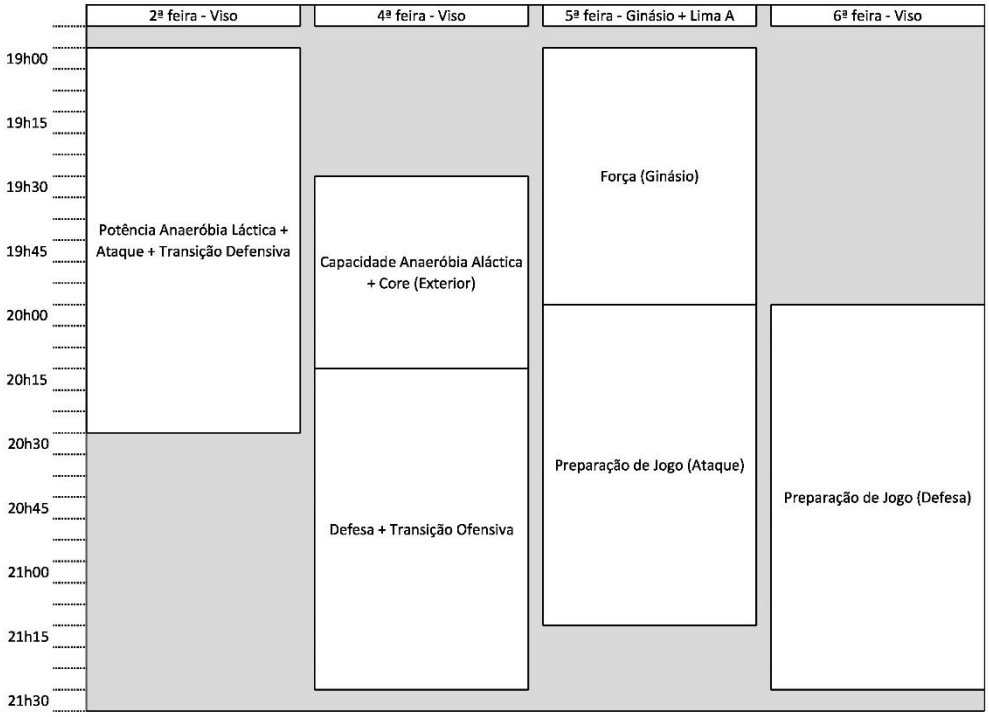


Figura 2 - Microciclo padrão com 4 treinos




Com o início da época, a motivação e vontade eram abundantes, por isso havia planeamento sem falhas. No entanto, após algum tempo e passada a motivação inicial, o planeamento tornou-se cada vez menos rigoroso, passando para segundo plano. Como apontei anteriormente, optei por pedir que fosse eu a planear. Com o aval do treinador principal, passei a planear todos os treinos autonomamente e por completo, sempre, no entanto, de acordo com o modelo de jogo.

## Treino

Por limitação de espaço e tempo em treino, teríamos de os aproveitar e economizar ao máximo. Para isto, optámos por começar o aquecimento nos treinos no exterior do campo, no decorrer dos momentos finais do treino anterior

e, assim que entrássemos para o campo, incorporávamos o treino de resistência (corrida) com exercícios simples com bola que fossem quase “preliminares” para o objetivo central desse mesmo treino. Por exemplo, num treino em que o objetivo fosse trabalhar questões ofensivas, os descansos do treino de resistência eram feitos com remates de posto específico, treinando já questões de finalização. O treino de *core* era incluído no aquecimento todos os treinos, através de um ou dois exercícios, como por exemplo pranchas e as suas variações.

Já o treino de força teria de ser inevitavelmente realizado nas sessões de ginásio; este tipo de treino era feito nas instalações do clube com recurso aos pesos, bolas medicinais e bandas elásticas que faziam parte do ginásio. Devido à pandemia, as regras permitiam apenas a presença de um treinador com a equipa no ginásio, pelo que optámos por ser eu acompanhar as atletas nesta parte do treino. Os planos de ginásio consistiam num conjunto de cinco/seis exercícios comuns a todas as atletas e dois/três exercícios específicos para cada uma para reforçar grupos musculares onde essas atletas já tinham tido lesões ou onde seriam propensas a eventualmente ter em função do seu posto específico. São vários os métodos possíveis para trabalhar questões de força, no entanto nenhum por si só potencia todas as adaptações necessárias (Suchomel et al, 2018). Como Haff e Nimphius (2012) afirmam, o uso de vários métodos promove não só mais melhoria dos índices de força como maior transferência para a prática da modalidade. Assim, fizemos um misto de treino tradicional de força com treino de potência e pliometria, com recurso à maior variedade de material possível à disposição. Isto implica o uso de protocolos não fixos e constantemente alterados, ou seja, não foram sempre utilizados o mesmo número de séries, número de repetições, tempo de descanso e intensidade de execução. O objetivo foi dar o maior número de estímulos com uma abordagem abrangente, sempre com preocupação em dar o estímulo correto. Como Lobo (2020) afirma, de forma a dar o estímulo correto para ganhos de potência, devem ser utilizados exercícios que requeiram uma intensidade perto da velocidade máxima de execução. Assim, o ponto-chave no treino de ginásio era manter uma

velocidade de execução alta, e não propriamente cumprir um número fixo de repetições.

Abaixo encontra-se na figura (Figura 3) um exemplo de um microciclo do oitavo macrociclo (microciclo 32), seguido das respetivas sessões de treino (Figuras 4, 5, 6 e 7):

Figura 3 - Microciclo exemplo semana

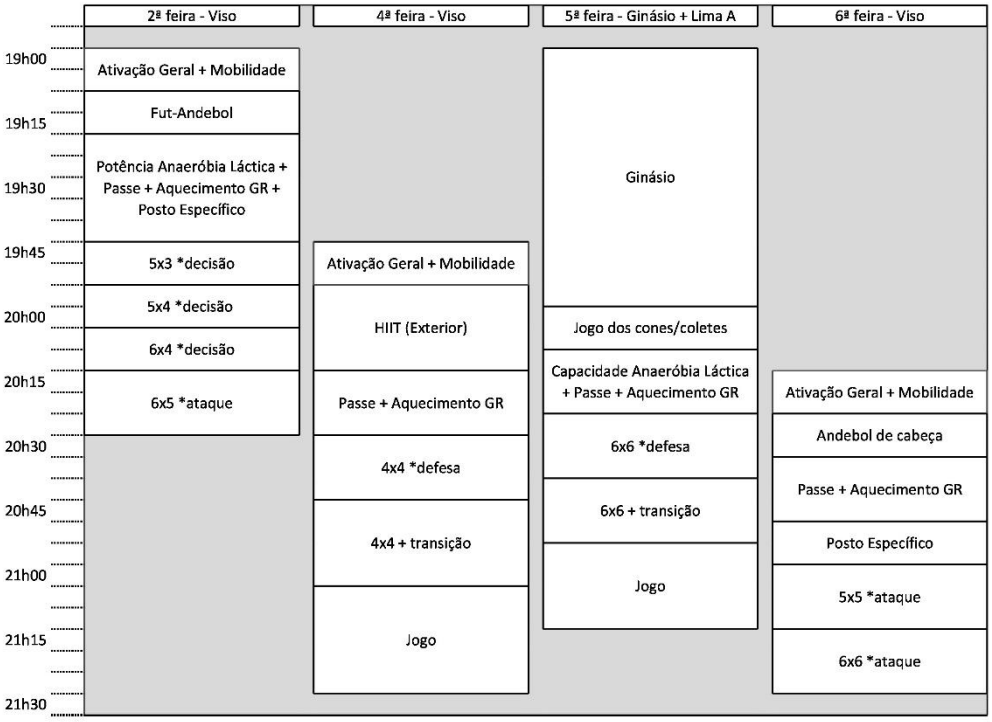


Figura 4 – Sessão de treino exemplo 2ª feira

| Treino nº | 95 | Dia | 28-Mar | Número previsto de Atletas | 13 |
|---|---|---|---|---|---|
| Horas / Duração | 19h00 - 1h30 | Local | Viso | | |
| Conteúdos | resistência - potência anaeróbia láctica, técnica individual ofensiva, tática grupal/coletiva ofensiva, tomada de decisão | Material | bolas, sinalizadores, coletes | | |

| Exercício | Descrição | Material | Objetivos | Comportamentos | Tempo / Horas |
|---|---|---|---|---|---|
| Mobilidade | 1- rotações anca, 2- meca + extensão abdominal, 3- escorpião frente, 4- escorpião atrás, 5- cruzes 1 pé, 6- jumping jacks | - | mobilidade articular, recuperação | grandes ângulos de movimento | 19h00 - 10min |
| Fut-Andebol | futebol em meio campo e andebol no meio campo contrário | bolas, coletes | - | - | 19h10 - 10min |
| Potência Anaeróbia Láctica + Passe + Aquecimento GR + Posto Específico | 20seg sprint; descanso: 1- passe 2 a 2, 2- aquecimento GR, 3/4- posto específico | bolas | resistência - potência anaeróbia láctica, técnica individual ofensiva | 5x 20'' sprint i= 4' | 19h20 - 25min |
| 5x3 *decisão | defesa central flutua para os 2 lados, central só pode rematar de fora e se não houver ninguém na zona central, proibido passes ponta-ponta | bolas, sinalizadores, coletes | tática grupal ofensiva, tomada de decisão | intenção de atacar a baliza, identificar vantagem e colocar lá a bola com qualidade | 19h45 - 10min |
| 5x4 *decisão | 2 defensores centrais flutuam para os 2 lados, central já pode atacar normalmente evitando a zona central | bolas, sinalizadores, coletes | tática grupal ofensiva, tomada de decisão | intenção de atacar a baliza, identificar vantagem e colocar lá a bola com qualidade | 19h55 - 10min |
| 6x4 *decisão | 2 defensores centrais flutuam para os 2 lados e defendem pivot, pivot só pode ser assistido na diagonal | bolas, sinalizadores, coletes | tática coletiva ofensiva, tomada de decisão | intenção de atacar a baliza, identificar vantagem e colocar lá a bola com qualidade | 20h05 - 10min |
| 6x5 *ataque | 6x5 livre | bolas, coletes | tática coletiva ofensiva, tomada de decisão | simplificar o ataque ao máximo | 20h15 - 15min |

Figura 5 – Sessão de treino exemplo 4ª feira

| Treino nº | 96 | Dia | 30-Mar | Número previsto de Atletas | 15 |
|---|---|---|---|---|---|
| Horas / Duração | 19h45 - 1h45 | Local | Viso | | |
| Conteúdos | resistência - capacidade anaeróbia aláctica, tática grupal defensiva, transição ofensiva | Material | bolas, sinalizadores, coletes | | |

| Exercício | Descrição | Material | Objetivos | Comportamentos | Tempo / Horas |
|---|---|---|---|---|---|
| Mobilidade | 1- rotações anca, 2- meca + extensão abdominal, 3- escorpião frente, 4- escorpião atrás, 5- cruzes 1 pé, 6- jumping jacks | - | mobilidade articular, recuperação | grandes ângulos de movimento | 19h45 - 10min |
| HIIT (Exterior) | grupos de 7+, alternado individualmente; 1- mountain climbers, 2- jumping jacks, 3- tuck jumps, 4- cangurus | - | resistência - capacidade anaeróbia aláctica, core | cada uma na sua vez faz 10" e descansa na vez do resto do grupo | 19h55 - 20min |
| Passe + Aquecimento GR | passe 2 a 2 + aquecimento GR 2 balizas | bolas | - | - | 20h15 - 15min |
| 4x4 *defesa | 4x4 lateral, defesa em sistema 6:0; usar 2 meios-campos | bolas, sinalizadores, coletes | tática grupal defensiva | flutuar para o lado da bola, ajudar muito, contactar portador da bola, comunicar sempre | 20h30 - 15min |
| 4x4 + transição | 4x4 lateral, defesa em sistema 6:0; após troca de posse de bola transição | bolas, sinalizadores, coletes | tática grupal defensiva, transição ofensiva | defesa: = anterior; transição: saída rápida nos corredores respectivos | 20h45 - 20min |
| Jogo | jogo formal | bolas, coletes | foco: defesa, transição ofensiva | - | 21h05 - 25min |

Figura 6 – Sessão de trieno exemplo 5ª feira

| Treino nº | 97 | Dia | 31-Mar | Número previsto de Atletas | 15 |
|---|---|---|---|---|---|
| Horas / Duração | 19h00 - 2h15 | Local | Ginásio + Lima A | | |
| Conteúdos | força (potência) - full body, resistência - capacidade anaeróbia láctica, tática coletiva defensiva (preparação de jogo), transição ofensiva | Material | bolas, cones, coletes | | |

| Exercício | Descrição | Material | Objetivos | Comportamentos | Tempo / Horas |
|---|---|---|---|---|---|
| Ginásio | plano individual | - | potência - full body | - | 19h00 - 60min |
| Jogo dos cones/coletes | "andebol" com remate para acertar nos cones/coletes na baliza | bolas, coletes | - | passar e receber sempre em movimento | 20h00 - 10min |
| Capacidade Anaeróbia Láctica + Passe + Aquecimento GR | 30seg sprint; descanso: 1- passe 2 a 2, 2- aquecimento GR, 3- posto específico | bolas | resistência - capacidade anaeróbia láctica | 4x 30'' i= 3' | 20h10 - 15min |
| 6x6 *defesa | 6x6 meio campo, sistema 6:0 | bolas, coletes | tática coletiva defensiva (preparação de jogo) | comunicar sempre sobre o comportamento do pivot, contactar sempre o portador da bola sem exagerar na profundidade (9 metros), mais profundidade e agressividade na jogadora marcada | 20h25 - 15min |
| 6x6 + transição | 6x6 meio campo, sistema 6:0; após troca de posse de bola transição | bolas, coletes | tática coletiva defensiva (preparação de jogo), transição ofensiva | defesa: continuação do exercício anterior; transição: pontas 1ª vaga, pivot 2ª vaga, 1ª linha 3ª vaga | 20h40 - 15min |
| Jogo | jogo formal | bolas, coletes | foco: defesa, transição ofensiva | replicar comportamentos dos exercícios anteriores | 20h55 - 20min |

Figura 7 – Sessão de treino exemplo 6ª feira

| Treino nº | 98 | Dia | 1-Apr | Número previsto de Atletas | 14 |
|---|---|---|---|---|---|
| Horas / Duração | 20h15 - 1h15 | Local | Viso | | |
| Conteúdos | técnica individual ofensiva, tática coletiva ofensiva (preparação de jogo) | Material | bolas, coletes | | |

| Exercício | Descrição | Material | Objetivos | Comportamentos | Tempo / Horas |
|---|---|---|---|---|---|
| Mobilidade | 1- rotações anca, 2- meca + extensão abdominal, 3- escorpião frente, 4- escorpião atrás, 5- cruzes 1 pé, 6- jumping jacks | - | mobilidade articular, recuperação | grandes ângulos de movimento | 20h15 - 10min |
| Andebol de cabeça | "andebol" com golos de cabeça dentro dos 6m | bolas, coletes | - | - | 20h25 - 10min |
| Passe + Aquecimento GR | passe 2 a 2 + aquecimento GR | bolas | - | - | 20h35 - 15min |
| Posto Específico | remate livre de posto específico | bolas | técnica individual ofensiva | eficácia máxima de remate | 20h50 - 10min |
| 5x5 *ataque | 5x5 meio campo com uma atacante marcada individualmente | bolas, coletes | tática coletiva ofensiva (preparação de jogo) | defesa: muito profunda e agressiva; ataque: procurar espaços aos 6m em movimento, dar muita amplitude | 21h00 - 15min |
| 6x6 *ataque | 6x6 meio campo, defesa em sistema 6:0 | bolas, coletes | tática coletiva ofensiva (preparação de jogo) | defesa: muito profunda e agressiva; ataque: procurar espaços aos 6m em movimento, dar muita amplitude | 21h15 - 15min |

Em anexo, encontra-se um exemplo de plano da parte do treino realizada no ginásio (Anexo 1).

Desde o início tive muita liberdade em treino, ou seja, o treinador principal promovia a minha interação com o grupo, mesmo a introduzir alguns exercícios. Naturalmente gostei da liberdade, mas com o tempo tornou-se excessivo pois dei por mim a dar o treino praticamente sozinho. Apesar de me sentir confortável a dar o treino, a sua condução tornou-se particularmente difícil pelo facto de já não ser planeado. Regularmente vi-me obrigado a dar um treino improvisado, que obviamente tinha pouca qualidade e baixa exigência. Por inúmeras vezes apelei que isto se alterasse, mas sem sucesso. Assim, vi-me obrigado a planear autonomamente, afinal de contas seria eu a dar o treino. A partir deste momento senti-me mais confortável na condução dos treinos.

Durante a pré-época e a primeira fase competitiva do campeonato, os resultados apareciam naturalmente sem grande esforço pela natureza da competição e pela qualidade individual das atletas. No entanto, com o início da segunda fase, os jogos tornaram-se bastante mais difíceis, e foi aqui que surgiram os problemas. Quando tínhamos regularmente 15/16 atletas a treinar passamos a ter menos de 10 e todas distribuídas pelos dias, ou seja, em ambos os treinos de preparação de jogo tínhamos cerca de 10 atletas a treinar mas que não eram todas as mesmas do treino anterior. Além de isto ser prejudicial para a equipa, também o era para aquelas atletas que queriam treinar com alguma seriedade e evoluir, já que não era possível treinarem com qualidade. O exemplo mais gritante é o das guarda-redes: iniciámos a época com 4 no total, 3 seniores e 1 do plantel júnior, no entanto, 2 das 3 vinham a cerca de 1 treino por semana, tendo deixado de vir por completo a partir de certo ponto. Assim, ficamos com 2 guarda-redes, sendo que a atleta júnior não podia estar presente em todos os treinos por ser a única do seu escalão. Com apenas 1 guarda-redes disponível, os treinos obviamente perderam ainda mais qualidade. Esta situação agravou-se quando esta única guarda-redes deixou de ser assídua. Passamos a ter cerca de 2 treinos por semana sem nenhuma guarda-redes, numa equipa que já tinha problemas de finalização e precisava urgentemente de melhorar neste aspeto. Consequentemente, a eficácia de remate da equipa tornou-se ainda pior em conjunto com a eficácia de guarda-redes; estes 2 fatores juntos foram para mim

das principais razões para não termos tido o sucesso que esperávamos na competição.

Na minha ótica, se queremos trabalhar com um mínimo de seriedade, tem de haver regras. Penso que deve ser implementado um conjunto de regras que sejam do conhecimento de toda a equipa técnica e todos os atletas, no mínimo. Durante esta época desportiva não senti que existiam regras. Para mim um exemplo gritante era a falta de critério nas convocatórias, onde constavam constantemente atletas que faltavam regularmente aos treinos. Sabendo que há atletas mais preponderantes que outras (não há como fugir), pode acontecer de por vezes ter mais tempo de jogo uma atleta que nessa mesma semana terá treinado menos que as outras, mas a constante desvalorização da presença no treino permitiu que as atletas baixassem muito a assiduidade. Passo a explicar: numa equipa que treina apenas três vezes por semana, é imperativo que todas estejam em todos os treinos. Naturalmente, pela faixa etária que compreende este escalão e por ser uma equipa amadora, há atletas que terão obrigações que realmente não permitem comparecer num treino ou outro, como trabalho ou responsabilidades familiares. No entanto, faltar constantemente a um treino (ou a dois na mesma semana) prejudica não só o seu próprio desenvolvimento como o da equipa. Neste sentido a equipa técnica deve ser rigorosa e ser coerente nas convocatórias e opções técnicas em jogo. Atletas que faziam 1 treino por semana eram titulares e jogavam os 60 minutos de jogo, enquanto atletas que realmente estavam presentes e com vontade de trabalhar lutavam para sequer ser convocadas. Esta passividade era transversal a quase tudo, inclusive à pontualidade, sendo que tivemos em momentos atletas a chegar 30/40 minutos atrasadas ao treino sem justificação plausível e sem qualquer tipo de consequência. Assim, aquelas que sabiam que jogariam de qualquer forma mantiveram-se na zona de conforto e aquelas que sabiam que não jogariam de qualquer forma não viram objetivo em continuar a esforçar-se nos treinos. Pouco a pouco, nós equipa técnica deixámos de ter a equipa do nosso lado. Da parte do clube, não houve qualquer tipo de intervenção e muito menos apoio nestes aspetos, passando constantemente a mensagem de que teríamos de resolver tudo autonomamente. Desta forma, é natural que os treinos tenham rendido cada

vez menos e, consequentemente, apresentamos resultados absolutamente miseráveis na segunda fase do campeonato, como descrevo com mais pormenor abaixo.

Na minha opinião, houve demasiada passividade da nossa parte neste aspeto. Foram várias as vezes que as mesmas atletas faltavam recorrentemente sem qualquer justificação plausível, não sendo sequer questionadas. Confesso que, ao contrário da maioria das decisões, as opções técnicas quanto a estes aspetos não passaram por mim; como adjunto e estagiário não senti ter legitimidade para opinar sem ser pedida a minha opinião. Havendo atletas que treinavam sempre e pouco jogavam, gerou-se alguma frustração e desconforto na equipa. Penso que este mau sentimento crescente ao longo da época foi a principal razão para o insucesso. Não acho razoável dar prioridade a atletas que pouco dão à equipa em treino, mesmo que seja a melhor opção técnica. Assim, gerou-se um ambiente de pouco trabalho, que obviamente se alastrou a outras questões. Por exemplo a componente de ginásio que foi completamente desvalorizada; a partir de certo ponto na época as atletas deixaram de comparecer. Durante várias semanas na parte final da época não apareceu nem uma única atleta à parte do treino que se fazia no ginásio, não tendo, no entanto, qualquer implicação.

Como treinador jovem, esperava alguma resistência por parte das atletas, pela diferença de idades. No entanto fui extremamente bem recebido e senti-me respeitado em todos os momentos.

Sem dúvida a minha maior dificuldade foram as falhas que surgiram no planeamento. Enquanto treinador não me sinto confortável a dar treinos quase improvisados, tanto que fiz o que pude para que isto mudasse. Ainda assim, senti extrema dificuldade, isto porque planeei treinos para uma equipa na qual eu não tinha a palavra final nas decisões.

**Competição**

Após toda a incerteza inicial relativamente à estrutura competitiva, fomos informados que haveria 3 fases no campeonato:

- 1ª fase
    - Organização regional (Associação de Andebol do Porto)
    - 6 equipas, todos contra todos a 2 voltas
    - 1º e 2º classificado apurados para a fase seguinte
- 2ª fase
    - Organização nacional (Federação de Andebol de Portugal)
    - 6 equipas, todos contra todos a 2 voltas
    - 1º e 2º classificado apurados para a fase seguinte
- 3ª fase (Fase Final)
    - Organização nacional (Federação de Andebol de Portugal)
    - 4 equipas, todos contra todos a 2 voltas
    - 1º classificado apurado diretamente para a 1ª divisão; 2º classificado apurado para um jogo de disputa com o penúltimo classificado da 1ª divisão

Como referi anteriormente, o campeonato iniciou-se com uma primeira fase muito pouco competitiva; com organização regional, ficamos colocados num grupo com equipas da região das cidades do Porto e Maia, pelo que das 5 equipas adversárias, apenas 1 poderia apresentar problemas, em 2 jogos disputados. O nível da competição era tão baixo, que era possível mascarar todos os problemas que andavam a crescer no seio da equipa e no clube. Assim, e apesar de todos os obstáculos, a equipa registou 9 vitórias em 10 jogos para o campeonato, sendo que a única derrota foi precisamente contra a única equipa que já previámos ter dificuldades. Ainda, e contra a mesma equipa, tivemos uma segunda derrota, desta vez para a Taça de Portugal, ou seja, é um resultado sem influência para o objetivo principal que é o campeonato. Abaixo encontra-se a tabela classificativa (Tabela 6), com toda a informação fornecida pela Federação de Andebol de Portugal:

Tabela 6 - Classificação 1ª fase

| POS | EQUIPA | PTS | JG | V | E | D | GM | GS | GD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ND Santa Joana – Maia | 28 | 10 | 9 | 0 | 1 | 335 | 169 | 166 |
| **2** | **Académico FC** | **28** | **10** | **9** | **0** | **1** | **317** | **202** | **115** |
| 3 | Boavista FC | 22 | 10 | 6 | 0 | 4 | 234 | 247 | -13 |
| 4 | CA Baltar – CRD | 18 | 10 | 4 | 0 | 6 | 258 | 237 | 21 |
| 5 | C Desportivo Portugal | 14 | 10 | 2 | 0 | 8 | 189 | 299 | -110 |
| 6 | CP Sobreira | 10 | 10 | 0 | 0 | 10 | 172 | 351 | -179 |

Como previsto no formato competitivo, apuramo-nos para disputar a 2ª fase do campeonato. Juntando as equipas apuradas dos 3 grupos da zona Norte, encontrámos 5 adversários, 4 dos quais ainda não tínhamos encontrado em jogos oficiais nesta época. Qualquer das 6 equipas presentes nesta fase era candidata a passar à fase seguinte, pelo que previámos 10 jogos muito disputados. Ao contrário da fase anterior, os problemas começaram a ser evidenciados, uma vez que os resultados não foram os melhores. Infelizmente, não tivemos o mesmo sucesso que na fase anterior, conseguindo apenas 4 vitórias. Abaixo encontra-se em tabela (Tabela 7) toda a informação relativa a esta fase:

Tabela 7 - Classificação 2ª fase

| POS | EQUIPA | PTS | JG | V | E | D | GM | GS | GD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ND Santa Joana – Maia | 26 | 10 | 8 | 0 | 2 | 272 | 232 | 40 |
| 2 | CD Feirense | 25 | 10 | 7 | 1 | 2 | 245 | 211 | 34 |
| 3 | EA Beira Douro | 20 | 10 | 4 | 2 | 4 | 238 | 254 | -16 |
| **4** | **Académico FC** | **18** | **10** | **4** | **0** | **6** | **242** | **259** | **-17** |
| 5 | AC Vermoim | 16 | 10 | 3 | 0 | 7 | 229 | 244 | -15 |
| 6 | AA Didáxis – A2D | 15 | 10 | 2 | 1 | 7 | 235 | 261 | -26 |

Terminada esta fase, era o final da época para a equipa sénior. Depois de uma primeira fase brilhante em termos de resultados, começava-se a “sonhar” com uma possível presença na fase final, no entanto este sonho caiu por terra.

Todavia, o objetivo da época era construir um grupo de trabalho forte e com qualidade para o 2º ano do projeto.

No decorrer de toda a época, fui fazendo semanalmente as minhas reflexões. Ainda, acrescentava determinados "episódios" que achava importantes ou marcantes para o desempenho da equipa. Naturalmente é um número demasiado grande de reflexões semanais e momentos, pelo que não é possível descrevê-los todos. Assim, partilho abaixo os que foram, na minha opinião os três momentos que mais marcaram a época:

- Momento 1 – Início da pré-época
  - Boa entrada das novas atletas no clube, esperava mais resistência do clube para com elas e delas para com o clube e comigo. No entanto, o grupo encaixou relativamente bem;
  - Primeira e segunda semanas muito proveitosas, quase toda a gente presente em todos os treinos, muita vontade e muito trabalho;
  - Jogos de treino com equipas teoricamente mais fortes (1ª divisão), tendo boas prestações; encaminhávamo-nos para uma época com algum sucesso.
- Momento 2 – Torneio de pré-época em Oliveira de Frades
  - Torneio com equipas de nível superior (1ª divisão) e algumas das melhores do nosso nível competitivo; cerca de 2 semanas antes do início da competição oficial, portanto, seria uma boa oportunidade para "limar arestas" e pôr à prova a nossa equipa;
  - Durante um dos jogos do torneio, houve conflito entre 2 atletas dentro da equipa. Sendo duas atletas com personalidade muito forte e ambas com um peso muito grande na equipa pela sua qualidade individual, foi uma situação difícil. O treinador não quis resolver o assunto diretamente porque, e passo a citar "são as duas crescidas e conseguem resolver os seus problemas sem mim". Como resultado uma das atletas envolvidas abandonou o clube;
  - Na minha opinião, este episódio reflete a postura perante a equipa durante toda a época;

- Momento 3 – Novembro
  - Assiduidade na parte do treino no ginásio tinha descido drasticamente e começavam a aparecer algumas lesões. O treino de força não estava a ser feito, algo para mim gravíssimo, especialmente porque não havia insistência do treinador principal e muito menos consequências para as atletas que simplesmente não apareciam;
  - Várias atletas descontentes com as opções do treinador nos jogos que tinham decorrido até ao momento, não mostrando este qualquer preocupação com o assunto;
  - Na minha opinião, foi o ponto de viragem na época, a partir do qual o rendimento piorou continuamente até ao final da época.

**Análise de Jogo**

A análise do jogo é fundamental para a compreensão profunda de todo o jogo (Oliveira, 2019). Segundo Garganta (2001) e Sampaio (2007), estudar as equipas e os jogadores é essencial para compreender os Jogos Desportivos. Como Prudente (2006) afirma, compreender os jogos Desportivos Coletivos, tem sido cada vez mais uma preocupação de investigadores, treinadores e Federações nacionais e internacionais. Segundo o autor, a análise do rendimento competitivo através da Análise de Jogo é imprescindível para construir um modelo de jogo e planear o treino. Assim, a Análise de Jogo permite que os treinadores tirem conclusões acerca da prestação da sua equipa, podendo então otimizar o processo de treino (McGarry et al., 2002; Garganta, 2007). Este processo abrange todas as atividades que levam à produção de informação útil, “desde a observação e registo dos comportamentos, até à análise dos dados e interpretação dos resultados” (Silva, 2008; citando Franks & Goodman, 1986).

Em competição, as reflexões e análises aos jogos eram feitas em jeito de conversa à saída do pavilhão, fundamentado apenas pela opinião imediatamente

após o jogo. Na minha ótica, não só não é a forma mais correta de o fazer (por inúmeras razões), como é uma análise com base na perceção individual e ainda sem nenhuma reflexão. Sem outra alternativa, comecei a fazer análise de jogo por iniciativa própria, realizando um relatório de cada jogo que entregava ao treinador principal e à equipa. Já que eu estava no banco nos jogos, surgiu o problema de ser necessário vídeo dos jogos para conseguir realmente fazer uma análise completa. Nos jogos em casa, o departamento de comunicação do clube filmava os jogos e transmitia-os no canal de Youtube (Académico TV), pelo que era fácil o acesso ao vídeo; mas o verdadeiro problema foi nos jogos fora, em que não havia recursos para filmar. Assim, nos jogos fora da segunda fase, disponibilizei a minha câmara pessoal para que pudesse ser feita a filmagem (sempre dependente de ter alguém disponível para filmar) e, posteriormente, conseguisse fazer a análise.

Como referi anteriormente, a fase ofensiva do jogo de Andebol pode ser vista segundo várias perspetivas. No entanto, independentemente da fase do ataque, um dos indicadores decisivos para a vitória é a eficácia na finalização. Prudente (2006) refere que a finalização, além da eficácia percentual, é recorrentemente analisada quanto a outros indicadores: (i) zona de onde é feito o remate; (ii) zona da baliza onde a bola é dirigida; (iii) meios táticos que antecedem a finalização.

Por outro lado, como Silva (2020) concluiu, em jogos equilibrados, os indicadores mais determinantes que diferem entre equipas vitoriosas e derrotadas são de natureza defensiva. De facto, uma boa prestação nos momentos defensivos pode ser determinante. Varejão (2004) aponta que o sucesso defensivo pode inclusivamente contribuir para o sucesso no ataque por permitir golos fáceis na transição rápida defesa-ataque.

Como referi, era feita análise de jogo através do vídeo e posteriormente um relatório. Tendo em conta que tive de o fazer por vontade e iniciativa própria, deparei-me com a decisão de selecionar o que faria mais sentido analisar. Tendo em conta os princípios base que eram considerados no modelo de jogo e as tendências atuais do jogo de Andebol, selecionei os seguintes:

- Ataque
    - Posses de bola – número total de posses de bola no jogo;
    - Eficácia de remate (golos / remates efetuados) – percentagem de remates que resultaram em golo;
    - Eficácia de remate por zona (golos / remates por zona) – percentagem de remates que resultaram em golo em cada zona do campo, sem considerar a 1ª vaga da transição (exterior, central, lateral, ponta, pivot);
    - Eficácia de ataque por fase (golos / posses de bola por fase) – percentagem de posses de bola que terminaram em golo em cada fase do ataque (organizado, 1ª vaga, 2ª vaga, 3ª vaga);
    - Eficácia de livres de 7 metros (golos / livres) – percentagem de livres de 7 metros que terminaram em golo;
    - Ocorrência de faltas técnicas – percentagem de posses de bola que terminaram com qualquer tipo de falta técnica;
- Defesa
    - Posses de bola – número total de posses de bola do adversário;
    - Sucesso defensivo (sucesso / posses de bola) – percentagem de posses de bola em que foi evitado qualquer tipo de remate;
    - Ocorrência de remate por zona (remate por zona / total de remates) – percentagem de remates que ocorreram em cada zona (exterior, central, lateral, ponta, pivot);
    - Ocorrência de remate por fase (remate por fase / total de remates) – percentagem de remates que ocorreram em cada fase (organizado, 1ª+2ª vaga, 3ª vaga);
    - Ocorrência de livres de 7 metros (livres / posses de bola) – percentagem de posses de bola adversárias que terminaram em livre de 7 metros;
    - Ocorrência de exclusões – número total de exclusões de 2 minutos;
    - Eficácia de não-golo (golo / não-golo) – percentagem de posses de bola que não resultaram em golo;

- Guarda-redes
    - Eficácia geral (defesas / remates) – percentagem de remates que resultaram em defesa;
    - Eficácia de livres 7 metros (defesas / livres) – percentagem de livres de 7 metros que resultaram em defesa.

Esta análise era feita por mim com recurso ao vídeo do jogo, apontando em papel por escrito. Posteriormente, transpunha os valores para uma folha de Excel e através de simples estatística descritiva calculava os parâmetros descritos acima. Para ser de compreensão mais fácil e intuitiva, o relatório não continha as tabelas com os valores, mas sim gráficos feitos a partir desses mesmos valores. Apesar de ser uma análise simples e básica, era possível tirar algumas ilações, ou pelo menos indicadores, que permitiriam preparar melhor os treinos de 2ª e 3ª feira seguintes. Em anexo (Anexo 2) encontra-se o relatório de um jogo da 2ª fase, cuja análise resultou no microciclo usado como exemplo no ponto anterior (microciclo 32).

Neste jogo, a equipa teve apenas 49% de eficácia de remate e 30% de ataques a terminar com falta técnica; isto são números extremamente preocupantes, dado que um terço dos ataques foram “desperdiçados” e dos restantes dois terços apenas cerca de metade resultou em golo, ou seja, de grosso modo os ataques com sucesso foram apenas um sexto da totalidade das posses de bola. Com valores tão preocupantes, o treino seguinte (2ª feira), que era dedicado a treinar questões ofensivas, baseou-se muito em técnica individual ofensiva, especialmente na finalização e na tomada de decisão. Desta forma, a análise dos jogos era feita quase de imediato para permitir ajustes na panificação dos treinos seguintes.

Com o término da 2ª fase e, consequentemente, da fase competitiva da época, foi feito o acumulado da análise dos jogos desta fase. Pela discrepância de nível entre a as duas fases, o acumulado conta apenas com os 10 jogos da 2ª. Apesar das tentativas de melhorar, não esperávamos valores excelentes, por todas as razões relacionadas com o treino que fui referindo ao longo do relatório. Em termos ofensivos, a equipa teve 56% de eficácia de remate. Apesar de ter

melhorado, continua a ser um valor demasiado baixo. Apesar das tentativas em trabalhar esta problemática da finalização, não acho que a melhoria se deva a isso, uma vez que a assiduidade e a exigência eram baixas. Na minha opinião provavelmente terá sido resultado dos dois últimos jogos, que não tinham consequências classificativas para nós nem para os adversários e, por isso, foram jogos jogados sem qualquer tipo de pressão. De destacar pela positiva a eficácia de remates da zona central (89%), que foi de encontro ao esperado por serem remates feitos de zonas com maior probabilidade de sucesso na concretização. Pela negativa é destacável a eficácia de remate na 1º vaga da transição ofensiva, que apesar de aparentemente alta (79%) é na verdade baixa tendo em conta que se tratam de remates "fáceis" e quase exclusivamente sem oposição. As faltas técnicas, de encontro às expectativas, atingiram um valor de 28%. Este valor é extremamente preocupante para uma equipa sénior que quer ganhar jogos; torna-se difícil disputar os jogos quando quase um terço dos ataques são "desperdiçados".

Na fase defensiva, 31% dos lances resultaram em sucesso, isto é, conseguimos evitar remate em cerca de um terço dos ataques adversários. Este valor é surpreendente, especialmente porque foi melhorando um pouco mesmo sendo o treino escasso. Pela positiva destaca-se o número elevado de remates da zona exterior (31%) e da ponta (30%), ou seja, foi possível à nossa defesa obrigar os adversários a rematar de zonas menos favoráveis 61% das vezes. Embora tenha baixado com o decorrer desta 2ª fase, manteve-se um valor razoável, ao contrário do esperado. Pela negativa é importante destacar que apenas 56% dos remates foram feitos no ataque organizado adversário; quer isto dizer que quase metade dos remates sofridos foram em fases de transição defensiva, sendo remates fáceis. Provavelmente foi o resultado de má preparação física em conjunto com baixa eficácia ofensiva e elevado número de faltas técnicas, que podem ter permitido aos adversários encontrar rapidamente soluções fáceis para finalizar.

As guarda-redes atingiram uma eficácia de apenas 23%. Na minha opinião este é um valor muito baixo mas merecido, uma vez que estas atletas foram muito

inconstantes nas presenças no treinos e a equipa técnica pouco fez para mudar a situação.

**Sugestões para o Clube**

Apesar da opção de não continuar na estrutura, o Académico FC será sempre um lugar especial para mim, pelo que folgo em ver o clube crescer. Assim, deixo algumas sugestões para que o Clube continue a evoluir da melhor forma.

Penso que a secção de Andebol em particular deve cultivar uma cultura mais exigente e de trabalho sério, para que no futuro possam efetivamente aparecer as gerações da formação nos escalões de competição com alguma qualidade. Para combater o abandono dos atletas para outros clubes, deve apostar-se mais em atividades e costumes que promovam a ligação emocional ao clube, como por exemplo, convidar os atletas mais novos a acompanhar a equipa sénior no jogo. Quanto aos treinadores, penso que os mesmos princípios terão resultados semelhantes, desde que sejam dadas boas condições de trabalho.

Nos escalões de competição, mais concretamente nas seniores femininas, penso que 4 treinos é o mínimo se se mantiverem as intenções de crescer competitivamente. Ainda, penso que pode ser importante apostar em melhores condições para ser feita a análise dos jogos. Atualmente existem inúmeros softwares que facilitam este trabalho, sendo na minha opinião uma aposta sobre a qual o clube deve pensar seriamente.

# Desenvolvimento Profissional

Desde pequeno, com 9 anos de idade, pratiquei Andebol. Enquanto atleta, nunca fui excecional nem atingi um nível muito alto, mas foi nesta modalidade que cresci e aprendi. Quase todas as minhas melhores experiências foram passadas no Andebol, por isso obviamente o meu gosto pela modalidade é enorme. Assim, optei por seguir uma carreira profissional como treinador de Andebol. Apesar de realmente gostar de trabalhar a formação e proporcionar aos atletas momentos inesquecíveis, talvez pelo facto de ter sido atleta também em escalões de competição, senti falta dessa competição. Com o panorama desportivo nacional, o Andebol ainda é uma modalidade pouco desenvolvida, pelo que ser treinador de profissão ainda é um privilégio para poucos. Em conjunto com a minha necessidade competitiva, as condições precárias a que estão sujeitos os treinadores de formação levaram-me a querer treinar preferencialmente escalões de competição. Como pessoa ambiciosa que sou, ser treinador de competição não é suficiente, quero chegar ao topo e disputar uma final da Liga dos Campeões; para isto sei que preciso de trabalhar muito e ser exigente comigo próprio.

Considero-me já um treinador rigoroso e exigente, pelo que independentemente do clube/equipa irei sempre exigir o máximo de todos os intervenientes (incluindo eu próprio). Apesar desta minha natureza, tentei adaptar-me e baixar um pouco a exigência, pois sabia que não havia no clube, e especialmente neste escalão, um nível alto. Mesmo assim senti que a exigência imposta pela cultura do clube nunca era correspondida durante quase toda a época, isto é, de nenhum dos restantes intervenientes senti correspondência à já baixa exigência que eu procurava. Especialmente num clube como o Académico FC, com enorme potencial desportivo, na minha opinião ainda maior no Andebol feminino, é desconcertante sentir que não se caminha para lado nenhum.

Quem trabalha no mundo do desporto, especialmente como treinador, sabe que recorrentemente surgem projetos promissores e que se configuram como “grandes” apostas e investimentos, mas que na verdade são apenas mais um

projeto. Neste caso concreto, acreditei mesmo no projeto, senti mesmo que éramos capazes de não só atingir, mas também superar os objetivos propostos. Apesar do clube não ter grandes capacidades financeiras, a secção de Andebol realmente apostou no projeto dentro do que foi possível: nunca faltou material, nunca faltou dinheiro para inscrever novas atletas, por exemplo. Em alguns aspetos houve falha por parte do clube, mas nunca em nada impactante na prestação da equipa sénior feminina. Na minha opinião, a responsabilidade cai sobre a equipa técnica, na qual eu próprio me incluo.

A falta de dedicação e esforço que senti era transversal a quase todas as vertentes que influenciavam a equipa e o treino/competição. Como referi anteriormente, o modelo de jogo era simples e pouco desenvolvido; algumas das ideias descritas não iam de encontro à minha filosofia, mas não sendo nada de extraordinário era um modelo com o qual eu me sentia confortável e estava pronto para aplicar e posteriormente desenvolver e aprofundar. No entanto, o facto de eu ter de insistir para que o mesmo fosse feito só por si mostra a importância que lhe era dado. Foi extremamente desagradável para mim ter de o fazer, tão pouco acho que deva fazer parte da função do treinador adjunto insistir para que esta componente do trabalho enquanto equipa técnica seja feita. Talvez por misto de inocência e ingenuidade, achei que o modelo de jogo que ficou estabelecido seria um ponto de partida para algo mais complexo que seria desenvolvido ao longo da época; com o terminar da época levo o sentimento de que o que eu achava ser um modelo de base era na verdade apenas um conjunto de ideias do treinador principal para se poder dizer que havia algum tipo de modelo. Especialmente no que diz respeito às questões ofensivas, o modelo de jogo era demasiado simplista. Claro que deve ser dada alguma liberdade às atletas, no entanto também deve haver no mínimo algumas diretrizes. Penso que devíamos ter pensado e trabalhado um conjunto simples de combinações, nem que fosse para utilizar nos jogos que se mostrassem mais difíceis. Na 2ª fase do campeonato, onde encontramos equipas que já apresentavam um bom nível, sofremos as consequências da liberdade excessiva. Foram vários os jogos em que tivemos extrema dificuldade em concretizar a fase ofensiva e já não era possível que uma ou duas atletas mais preponderantes resolvessem o jogo.

Penso que o fator decisivo da época (pela negativa), foi realmente a baixa exigência. A falta de critério nas convocatórias foi reflexo disso mesmo; não acho aceitável que numa equipa que se propõe a cumprir objetivos competitivos desta natureza (marcar presença na fase final) exista falta de critério numa convocatória. Mesmo em treino não era exigido um grande esforço, pelo que enquanto treinador adjunto e estagiário sentia-me deslocado e desconfortável quando era o único interveniente a exigir o máximo das atletas. Desta forma, surgiu a minha maior dificuldade durante toda a época: planear e dar os treinos numa equipa na qual não só não era o líder como não tomava a decisão final. Para piorar a situação, dei por mim a seguir à risca um modelo de jogo que o próprio treinador principal respeitava, ou seja, deparei-me com situações em que os comportamentos previstos não eram os pedidos através de feedback no treino. Naturalmente, gerou-se algum conflito e confusão de ideias que, como seria de esperar, se refletiram nos jogos decisivos. Apesar de querer seguir o modelo de jogo, a palavra do treinador principal era a final, portanto houve momentos em que se fizeram pequenas alterações momentâneas de acordo com a sua ideia. Por exemplo, um dos comportamentos defensivos que consta do modelo de jogo é de os 1ºs defensores não permitirem os pontas receberem a bola e ajudarem o lateral apenas em caso de extrema necessidade, no entanto, em alguns momentos foi pedido o inverso sem que tivesse sido treinado. Pior ainda, era a falta de rigor pedido nos comportamentos, isto é, se fosse pedido certo tipo de comportamento mas a atleta não o cumprisse, não havia qualquer tipo de consequência no feedback aplicado por parte do treinador. Para mim o maior exemplo mais é o do ginásio: tendo o espaço e o material à disposição, seria de esperar que uma equipa sénior aproveitasse o ginásio. O que se verificou foi que as atletas deixaram de comparecer nesta parte do treino, chegando ao pavilhão apenas à hora de início do treino de campo. Dei por mim completamente sozinho no ginásio nesta hora semanal, que na minha opinião já seria pouco. Mesmo por parte do treinador principal não houve qualquer tipo de preocupação, uma vez que também deixou de comparecer nesta parte do treino e não havia qualquer tipo de consequência para quem optasse por não aparecer. Não consigo compreender como é possível uma equipa que quer realmente

evoluir e dar um passo em frente em termos competitivos desvaloriza tanto uma das componentes mais importantes do treino. Em momentos como este senti-me extremamente frustrado, primeiro pelo sentimento de impotência e de nada poder fazer e segundo porque sabia que este tipo de comportamentos estavam a ser promovidos.

Como referi, a maior parte dos treinos foram conduzidos por mim, mas a partir de certo ponto senti que houve um desequilíbrio muito grande, isto é, tinha de ser eu a planear e pensar todo o planeamento e dar o treino, mas em contexto de jogo não tomava as decisões. Em competição o treinador principal realmente assumiu o seu papel. Desta forma, cabia-me "apenas" dar feedback individual às atletas e ajudar o treinador a tomar decisões no momento, umas vezes por iniciativa própria e outras a pedido do mesmo. Neste contexto as minhas intervenções foram quase sempre bem recebidas. Talvez por assumir por completo os treinos, senti que as atletas me davam mais valor a mim que ao treinado principal. Esta postura deixou-me muito desconfortável durante vários meses, uma vez que me senti extremamente pressionado; apesar de nunca termos abordado este tema, senti ainda que isto levantou problemas dentro da equipa técnica, pelo que o treinador principal não via isto com bons olhos. Esta mudança contribuiu muito para uma grande alteração no meu pensamento relativamente ao papel do treinador. Obviamente já considerava a liderança importante junto do grupo, mas nunca ao nível de outras questões; viver esta situação desta forma fez-me ver que tem ainda mais importância do que eu achava. Atualmente penso que é imprescindível ser um bom líder, sob risco de não ter capacidade de gerir a equipa nos momentos decisivos e falhar nos objetivos.

Da parte das atletas, penso que também não terá sido uma época de sucesso, tanto que cerca de metade da equipa anunciou a saída assim que a época terminasse. Talvez pela idade ou pela maturidade das atletas, alguns dos problemas que surgiram no decorrer da época foram percetíveis, criando alguma instabilidade e incerteza. Enquanto atleta, eu próprio não gostaria de ter passado uma época destas e, por isso, compreendo que algumas delas também queiram mais. Na minha opinião, desperdiçámos muito talento e qualidade individual

durante a época; era esperado mais. Espero no futuro ter capacidade de antecipar este tipo de problemas e se possível preveni-los.

Sinto que da parte do clube, apesar de haver sempre algum tipo de apoio, não foi o melhor que podia dar. Na minha opinião, é imperativo que uma equipa sénior que quer realmente crescer e obter resultados positivos treine pelo menos 4 vezes por semana. Por outro lado, não houve da parte da equipa correspondência, uma vez que a assiduidade baixou drasticamente com o decorrer da época e a componente de ginásio foi completamente ignorada mesmo tendo o espaço à disposição.

Como referi no capítulo anterior, todo o trabalho relacionado com a análise de jogo foi feito por mim. Com isto quero apenas dizer que foi onde senti menos exigência e dedicação na equipa técnica. Apesar de reconhecer a importância desta parte do trabalho da equipa técnica, o treinador principal em nenhum momento a fez. Em alguns momentos senti-me sobrecarregado, especialmente porque requeria muito tempo e energia da minha parte e fazia-o completamente sozinho. Mesmo após a análise estar concluída, fui sempre eu a tomar iniciativa de a partilhar com a equipa, tornando-se altamente desmotivante. Ao nível de escalões seniores, acho imperativo fazer algum tipo de análise ao rendimento da equipa. Especialmente numa equipa que procura ganhar a maioria dos jogos para atingir os objetivos, torna-se imprescindível que se faça este tipo de análise. Mais uma vez, não acho que deva ser um treinador adjunto e estagiário a tomar esta iniciativa, pelo que o fiz pelo bem da equipa.

Refletindo sobre a minha postura durante a época, acho que o receio de ser mal recebido e/ou interpretado me impediu de intervir mais. Antes do início da época achei que seria desvalorizado pela minha juventude ou falta de experiência, resultando em várias situações nas quais erradamente não opinei. Inclusive, em vários momentos ponderei se seria eu a pedir demasiado ou a ver a preparação e a postura junto da equipa de uma forma anormal; com o decorrer da época não só mantive os meus ideais relativamente à seriedade no trabalho como ainda estou mais convicto dos mesmos. Mantenho especialmente, e ainda mais convicto, a minha opinião relativamente à necessidade de haver regras. Apesar

de ter sido na minha opinião uma época pouco conseguida para a equipa e o clube, sinto que desenvolvi várias competências e aprendi algumas lições. No meu futuro profissional enquanto treinador, não me vejo a trabalhar com clubes que não promovam uma cultura de trabalho e com regras. Ainda, penso que devo investir na minha formação em questões mais ligadas à gestão de grupos e de pessoas, de forma a estar mais próximo do perfil de treinador que quero ser.

O meu futuro profissional, como apontei acima, não passa pelo Académico FC, pelo que certamente encontrarei algum clube onde sinta que posso realmente evoluir. Talvez soe egocêntrico, mas penso que no imediato não teria nada de novo para aprender nesta instituição e sinto que devo a mim próprio algo com mais perspetiva de futuro.

# Conclusões

Em ano de reestruturação, a época desportiva 2021/22 começou de forma muito promissora. Com nova equipa técnica e um plantel reforçado, a secção de Andebol do Académico FC procurava criar um ambiente estável e com condições para poder subir a equipa sénior feminina à 1ª divisão no futuro próximo. Apesar de todos os esforços e de uma 1ª fase competitiva com excelentes resultados, não foi possível atingir a fase final que daria acesso à 1º divisão. De facto, não estava estipulado concretizar a subida de divisão na presente época, claro está que lutaríamos da mesma forma para o fazer, mas não era o objetivo principal. Na minha perspetiva, o grupo criado não era assim tão forte, tanto que ainda antes do final da época mais de metade das atletas anuncia a saída do clube assim que a época termine. Assim, este objetivo acabou por não ser cumprido, uma vez que no 2º ano, perspetivado como um ano de continuidade do 1º para realmente subir à 1ª divisão, grande parte do grupo terá de ser reestruturado. Eu próprio, por várias razões e principalmente por não me rever na cultura que se tem implementado no clube, anunciei a minha saída de todas as funções do clube no final da época, ou seja, nem a equipa técnica sobreviveu a esta época.

Relativamente ao clube, saio com alguma tristeza por ver que um clube tão promissor e que foi a minha casa durante vários anos não tem cultivado uma cultura sequer próxima do que eu penso ser o caminho para o sucesso no desporto. Espero que o clube consiga criar brevemente melhores condições para que tantos atletas e treinadores possam realmente trabalhar a sério e crescer.

# Referências Bibliográficas


Anti, T., Kada, A., Quintin, E., Delafuente, O., Petreski, T., Basny, Y. et al. (2006). Quelle attaque placée dans le jeu qui s'accélère? Approches du Handball, 96, 16-23.

Antón García, J. L. (2000). Balonmano: Perfeccionamiento e investigación (1ª ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.

Antón García, J. L. (2002). Balonmano - Táctica Grupal Defensiva: Concepto, estructura y metodología. Granda: Grupo Editorial Universitario.

Antón García, J. L. (2017). Balonmano: Innovaciones y contribuciones para la evolución del juego. (Vol. 3): Juan Lorenzo Antón García.

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. FCDEF-UP. Porto.

Behm, D. (1988). Surgical tubing for sport and velocity specific training. 10, 66-70.

Bomba (1990). Periodization: Theory and Methodology of Training. 4th Edition. Human Kinetics. Champaign.

Bota, I., Bota, M. & Pereira, A. (2001). Andebol. 500 exercícios para a sua aprendizagem. Lisboa: Horizontes Pedagógicos.

Cadenas, M. (2006). Los consejos de...Manolo Cadenas. Área de Balonmano nº 38.

Canayer, P. (2007). Les Tendances de la montée de balle de la LNH au niveau européen. Approches du Handball, 102, 41.

Cercel, P. (1990).O treino das equipas masculinas. Linda-a-Velha: Biodesporto.

Cormie, P., McGuigan, M., & Newton, R. (2011). Developing Maximal Neuromuscular Power: Part 2 Training Considerations for Improving Maximal Power Production. Sports Medicine, 41, 125-146

Constantini, D. (1998). Handball. Paris: Editions Revue.

Constantini, D. (2007). Les évolutions et principes généraux de la montée de balle. Approches du Handball, 102, 38-40.

Cronin, J., & Sleivert, G. (2005). Challenges in understanding the influence of maximal power training on improving athletic performance. Sports Medicine, 35(3), 213-234.

Czerwinski, J. (1993). El balonmano: Técnica, tática y entrenamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Espar Moya, F. (2001). Balonmano (1ª ed.). Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Espar, X. (2002). La planificación del entrenamiento en Balonmano. Real Federación Española de Balonmano. Madrid.

Estriga, L., & Moreira, I. (2014). Ensino do Andebol na Escola. Porto: FADEUP.

Falkowski, M., & Fernandez, E. (1988). Los sistemas de juego defensivo. Madrid: Editorial Esteban.

Fonseca, O. (1999). Andebol Português versus Andebol Mundial. Estudo comparativo da organização ofensiva em equipas femininas de Alto rendimento. Porto: O. Fonseca. Dissertação de Mestrado. FADEUP. Porto.

Franks, M. & Goodman, D. (1986). A systematic approach to analyzing sports performance. Journal of Sports Sciences, 4, 49-59.

Garganta, J. (1997). Modelação Tática no jogo de Futebol. Porto: Júlio Garganta. Dissertação de Doutoramento. FCDEF-UP. Porto.

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

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

Genc H., Cigerci A.E., Sever O. (2019). Effect of 8-week core training exercises on physical and physiological parameters of female handball players.

Gomes, F. (2008). Análise de Jogo em Andebol. Caracterização do processo defensivo, em situação de 6x6, dos três primeiros classificados no Campeonato da Europa 2006, seniores masculinos. Lisboa: F. Gomes. Dissertação de Mestrado. FMH. Lisboa.

Gréhaine, J.-F. (1989). Football de mouvement. Vers une aproche systémique du Jeu. Thèse de Doctorat. Université Bourgogne.

Henneman, E., Somjen, G., & Carpenter, D. (1965). Functional Significance of Cell Size in Spinal Motoneurons. Journal of neurophysiology, 28, 560-580.

Jorge, P. (2003). O Contra-ataque no andebol português de alto rendimento. Estudo realizado com a selecção nacional de seniores masculinos. Lisboa: P. Jorge. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Técnica de Lisboa.

Krumbholz, O. (2007). Petites, rapides et rusées… Approches du Handball, 99, 12-13.

Lobo, H. (2020). Applications of the force-velocity model in handball. Dissertação de Mestrado. FADEUP. Porto.

Malic, Z., & Dvorsek, B. (2012). Handball: The Bench Perspective. Zagreb: Selfpublication.

Maroja, G. A. (2020). Caracterização do Sistema Ofensivo no Campeonato Português de Andebol Masculino: Estudo realizado com as seis equipas do Grupo A na época 18/19. Dissertação de Mestrado. FADEUP. Porto.

McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M. & Franks, I. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. Journal of Sports Sciences, 20, 771-781.

McBride, J., Triplett-McBride, T., Davie, A., & Newton, R. (2002). The Effect of Heavy- Vs. Light-Load Jump Squats on the Development of Strength, Power, and Speed. Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association, 16, 75-82.

Mocsai, L. (2002). Analysing and Evaluating the 2002 Men's European Handball Championship. EHF, disponível em http://home.eurohandball.com/ehf_files/specificHBI/ECh_Analyses/2002/swe/4/Lajos%20Mocsai%20-%20Analysing%20and%20evaluating%20and%20the%205th%20Mens%20Handball%20European%20Championship.pdf

Mortágua, L. (1999). Modelo de jogo ofensivo em Andebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas seniores masculinas de Alto Rendimento portuguesas. Porto: L. Mortágua. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Newton, R. U., & Kraemer, W. J. (1994). Developing Explosive Muscular Power: Implications for a Mixed Methods Training Strategy. Strength & Conditioning Journal, 16(5), 20-31.

Oliveira, R. (2019). Caracterização dos Sistemas Defensivos em equipas de Andebol de alto nível. Dissertação de Mestrado. FADEUP. Porto.

Pollany, W. (2006). 7th European Championship for Men Switzerland 2006. Qualitative Trend Analysis. Suíça: EHF.

Prudente, J. (2006). Análise da performance táctica-técnica no andebol de alto nível. Funchal: João Prudente. Dissertação de Doutoramento apresentada a Universidade da Madeira.

Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). Andebol 2: O ensino do jogo dos 11 aos 14 anos. Cruz Quebrada: Edições FMH, Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

Román Seco, J. (2005). Los inicios del siglo XXI: Evolución y tendencias del juego. Comunicação apresentada em Seminario Asociación de Entrenadores de Balonmano, Zaragoza.

Román Seco, J. (2006). Los inicios del siglo XXI: Evolución y tendencias del juego. Área de balonmano, 38.

Ronglan, L.T., Raastad, T. Y Borgensen A. (2006). Neuromuscular fatigue and recover.

Sampaio, A. (2007). Análise de Treino e da Competição em Jogos Desportivos Colectivos. Vila Real: A. Sampaio. Dissertação de Provas de Agregação apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Santos, L. (2004). Tendências Evolutivas do Jogo de Andebol. Estudo centrado na análise da performance táctica de equipas finalistas em Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos. Porto: L. Santos. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Schmidtbleicher, D., & Haralambie, G. (1981). Changes in contractile properties of muscle after strength training in man. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 46(3), 221-228.

Sevim, Y. & Bilge, M. (2005). The comparison of the last Olympic, World and European men Handball Championships and the current developments in World Handball. Comunicação apresentada em 2005 Youth Coaches' Course. Sevim, Y. & Taborsky, F. (2004). The Qualitative trend analysis of the 6th Men's European Championship Slovenia 2004. Eslovénia: EHF.

Siff, M. C., & Verkoshansky, Y. (2000). Super Entrenamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Silva, J. A., Garganta, J., & Janeira, M. A. (2013a). Análise do comportamento de equipas de Andebol após entrada em posse de bola sem sofrer golo nas situações 7 vs 7. Estudo do comportamento das equipas vitoriosas e derrotadas, com recurso à análise sequencial. Analysis of the teams handball's behavior after entry into ball possession without conceding goal in situations 7 vs 7. Study of

the behavior of the victorious and defeated teams, using the sequential analysis., 13(2), 57-70.

Silva, J. A. Garganta, J., & Janeira, M. A. (2013b). Contributo para a Clarificação da terminologia do andebol. Revista Treino Científico (12), 26-30.

Silva, J. A., (2008). Modelação Táctica do Processo Ofensivo em Andebol: Estudo de situações de igualdade numérica, 7 vs 7, com recurso à Análise Sequencial. Porto: José Silva. Dissertação de Doutoramento. FADEUP. Porto.

Silva, J. (2000). A Importância dos Indicadores de Jogo na Discriminação da Vitória e Derrota em Andebol. Porto: J. Silva. Dissertação de Provas de Aptidão Pedagógica apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Soares, J. (2005). O treino do Futebolista. Resistência, Força, Velocidade. Vol. 1. Porto Editora.

Sousa, R. (2000). Modelação do processo defensivo em Andebol. Porto: R. Sousa. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Varejão, J. (2004). Performance diferencial no Andebol. Uma Análise do Jogo e de Tempo e Movimento em Equipas que disputaram o Campeonato Mundial (Portugal 2003). Vila Real: J. Varejão. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Vieira, D. (2009). Análise do 1x1 no processo ofensivo. Estudo realizado com equipas de Andebol Feminino. Dissertação de Monografia. FADEUP. Porto.

Vieira, I. C. (2020). Preparação física numa equipa feminina de andebol da 1ª divisão em Portugal: percepções e perspetivas. Dissertação de Mestrado. FADEUP. Porto.

Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & von Duvillard, S. P. (2014). Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review. Journal of Sports Science & Medicine, 13(4), 808-816.

# Anexos

Anexo 1

| Objetivo | Potência | | | 28-Oct |
|---|---|---|---|---|

| Organização | Exercício | Reps | Séries | Descanso |
|---|---|---|---|---|
| Musculação | Agachamento c/ elevação gémeos | 6-8 velocidade máxima | 3 | 1'30'' |
| | Chest press c/ rotação interna | | 3 | 1'30'' |
| | Pullover | | 3 | 1'30'' |
| Sala | Deadlift c/ puxada | | 3 | 1'30'' |
| | Salto step | | 3 | 1'30'' |
| | Shoulder press neutra | | 3 | 1'30'' |
| | Aberturas invertido c/ elástico | | 3 | 1'30'' |
| Individual (1 por atleta) | Y inclinado | 10 | 3 | 1'30'' |
| | Elevação gémeos | 10 /lado | 3 | 1'30'' |
| | Polia alta pronação aberta | 12 | 3 | 1'30'' |
| | Adução + Abdução | 10 + 10 | 3 | 1'30'' |
| | Rotação interna + externa cotovelo | 10 + 10 | 3 | 1'30'' |

Anexo 2

