Relatório de Estágio Realizado na Equipa Sénior Feminina do PROMOV Rebordosa Andebol, Época Desportiva 2025/2026

Filipa Pais Clemente Paiva Costa

Porto, 2026

Relatório de Estágio Realizado na Equipa Sénior Feminina do PROMOV Rebordosa Andebol, Época Desportiva 2025/2026

Relatório de Estágio com o intuito de obter o Grau de Mestre em Treino Desportivo com Especialização em Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: José António Soares David Paiva Silva

Filipa Pais Clemente Paiva Costa

Porto, 2026

Ficha de Catalogação

Costa, F. (2026). *Relatório de Estágio Realizado na Equipa Sénior Feminina do PROMOV Rebordosa Andebol, Época Desportiva 2025/2026.* Porto: F. Costa. Relatório de Estágio para obter o Grau de Mestre em Treino Desportivo com Especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ANDEBOL FEMININO, ALTO RENDIMENTO, CONTROLO DO TREINO, GESTÃO DE PLANTEL, LIDERANÇA DESPORTIVA.

Agradecimentos

A elaboração deste relatório e a conclusão desta exigente etapa académica e profissional não seriam possíveis sem o contributo, o suporte e a partilha de várias pessoas a quem deixo o meu mais profundo e sincero agradecimento.

Ao meu orientador, Professor José António Soares David Paiva Silva, pela orientação preciosa e ajuda incansável ao longo de todo este processo de escrita e reflexão. Um agradecimento que se estende muito para além das paredes da faculdade: obrigada pela amizade e, acima de tudo, por me ter despertado o gosto pelo treino. Cruzar-me com a sua forma de viver o desporto e paixão pelo treino fez-me gostar verdadeiramente desta área e deu-me a certeza de que era este o caminho que queria trilhar. Se hoje abraço a profissão de treinadora com tanta convicção, devo à sua capacidade de me inspirar.

Ao meu colega Ricardo Oliveira, um agradecimento muito especial por ter sido a pessoa que me direcionou para este projeto. Foste incansável na ajuda e na clarificação dos mais variados desafios que foram surgindo ao longo do ano. Agradeço-te todo o apoio constante, a disponibilidade e a forma próxima e atenta com que acompanhaste sempre o meu trabalho.

Ao João Azevedo, coordenador do PROMOV Rebordosa Andebol, pelo apoio incondicional e pela ajuda constante na gestão do processo diário. A sua experiência, a sua visão e a sua proximidade foram um porto seguro, revelando-se fundamentais para conseguirmos ultrapassar os diferentes e complexos desafios que esta época nos colocou.

À Marina Moreira, a nossa dirigente, pelo carinho imenso, dedicação, e pelo trabalho tantas vezes invisível, mas imprescindível. O seu suporte e presença inabaláveis, e a forma humana, genuína e atenta como sempre acompanhou a equipa tornaram os nossos dias muito mais ricos, sendo uma peça verdadeiramente fundamental na nossa estrutura e no bem-estar de todos nós.

A todas as minhas atletas, o meu muito obrigada pelo empenho, pela dedicação diária ao trabalho e, principalmente, pela enorme confiança que depositaram em mim. Assumir o comando de uma equipa sénior pela primeira vez era um desafio com uma dimensão enorme, mas a vossa recetividade, o vosso respeito e a vossa vontade de trabalhar facilitaram todo o processo, tornando possível a superação de cada obstáculo e a conquista dos nossos objetivos.

Um agradecimento muito especial à Filipa Soares. A tua importância ao longo desta época transcendeu largamente as quatro linhas. Foste um verdadeiro pilar de estabilidade, garantindo enquanto capitã o equilíbrio e a união do grupo nos momentos de maior exigência. Agradeço-te o companheirismo diário, o aconselhamento sempre leal e a forma como assumiste responsabilidades muito além do teu papel, tornando-te numa autêntica extensão da equipa técnica. Ter-te ao meu lado e o teu suporte incondicional, dentro e fora do pavilhão, foi o maior porto seguro que eu poderia ter para enfrentar este enorme desafio. Desfrutar do teu talento aliado à tua companhia tornou esta viagem não só mais fácil de navegar, mas infinitamente mais marcante e especial.

Aos meus pais, o meu maior e mais profundo agradecimento pelo incentivo e apoio incondicional em todas as minhas decisões, desde o primeiro momento. Obrigada por me proporcionarem todas as bases e condições para que eu pudesse seguir os meus sonhos e concretizar este percurso. Sem o vosso suporte contínuo e a vossa crença em mim, nada disto seria possível.

Aos meus amigos Gustavo, Jorge, Inês e Zé, um agradecimento muito especial por terem estado presentes em diversas e exigentes etapas do meu percurso. Obrigada por toda a força, pelos momentos de partilha e por me terem ajudado a chegar até aqui. A vossa amizade e o vosso apoio constante, ao longo de todas as jornadas, foram um suporte essencial para que este objetivo se tornasse realidade.

Índice

Ficha de Catalogação IV
Agradecimentos V
Índice VIII
Índice de Tabelas XI
Índice de Figuras XII
Índice de Anexos XIII
Resumo XV
Abstract XVII
Lista de Abreviaturas XIX
1. Introdução 1
1.1. Âmbito do Relatório de Estágio 1
1.2. Exigências e Objetivos do Estágio 2
1.2.1. Objetivos Pessoais 2
1.2.2. Objetivos Académicos 3
1.2.3. Objetivos Profissionais 3
1.3. Motivações e Expectativas do Estágio 3
1.4. Estrutura do Relatório de Estágio 6
2. Contextualização da Prática 8
2.1. Macro Contexto Concetual 8
2.2. Contextualização Legal 9
2.3. Contextualização Institucional 10
2.3.1. O Clube 12
2.3.2. Organograma 14
2.3.3. Missão, Visão e Valores 15
2.3.4. Infraestruturas e Recursos Materiais do Clube 16
2.3.5. Análise SWOT da Instituição de Acolhimento 17
2.3.5.1. Forças 17
2.3.5.2. Fraquezas 17
2.3.5.3. Oportunidades 18
2.3.5.4. Ameaças 18
2.4. Contexto de Natureza Funcional 18
2.4.1. Departamento Sénior Feminino 18

2.4.2. Caracterização do Plantel Sénior Feminino 19
2.4.2.1. Adaptações e Ajustes 22
2.4.3. Caracterização e Funcionamento da Equipa Técnica 24
2.4.4. Caracterização do Departamento Médico 26
2.4.5. Caracterização do Contexto Competitivo 26
3. Realização da Prática Profissional 28
3.1. Estrutura da Época Desportiva e Planeamento 28
3.1.1. Período Preparatório 28
3.1.2. Período Competitivo e Monitorização 29
3.1.2.1. Fase Final e Perspetiva de Promoção 29
3.2. Controlo e Monitorização do Treino: Avaliação Física 32
3.2.1. Protocolos de Avaliação 34
3.2.2. Gestão da Amostra 35
3.2.3. Análise e Interpretação de Resultados (Setembro vs. Janeiro) 36
3.2.4. Monitorização Diária: Operacionalização e Detalhe dos Instrumentos de Recolha 39
3.2.4.1. Monitorização da Carga Interna (sRPE) 42
3.2.4.2. Monitorização Questionário Diário de Prontidão (Wellness) 43
3.2.5. Intervenção Profilática: Programa Específico de Prevenção de Lesões 44
3.3. Organização do Microciclo e da Unidade de Treino 47
3.4. Análise de Performance e Preparação Estratégica 50
4. Modelo de Jogo 58
4.1. Princípios Básicos Defensivos 59
4.1.1. Linhas Orientadoras Coletivas Defensivas 60
4.1.2. Linhas Orientadoras Individuais Defensivas 60
4.1.3. Recuperação Defensiva 61
4.1.3.1. Linhas Orientadoras Individuais 61
4.2. Princípios Básicos Ofensivos 62
4.2.1. Linhas Orientadoras Coletivas Ofensivas 62
4.2.2. Linhas Orientadoras Individuais Ofensivas 63
4.2.3. Transição Ofensiva 63
4.2.3.1. Linhas Orientadoras Individuais 64
5. Gestão de Plantel, Liderança e Desafios 65
5.1. Construção do Plantel e Política de Contratações 65
5.1.1. A Estratégia de Recrutamento e a Gestão Orçamental 66

5.1.2. Barreiras à Captação de Talento 68
5.1.3. A Crise Específica na Posição de Guarda-Redes 68
5.2. O Contrato Social da Equipa: Regulamento Interno e Gestão Disciplinar 70
5.2.1. Estruturação Normativa e Deveres Desportivos 72
5.2.2. Sistema de Penalizações Proporcionais 72
5.2.3. O Papel da Capitã e a Reversão para a Coesão Grupal 73
5.3. Gestão de Crises: Escassez de Efetivos, Assiduidade e Liderança Situacional 74
5.3.1. Redução do Plantel e Integração Vertical (Escalão Sub-16) 74
5.3.2. Quebra de Assiduidade e Intervenção Institucional 76
5.3.3. O Paradoxo Disciplinar e a Liderança Situacional 77
5.4. Gestão da Equipa Técnica e Reestruturação Operacional 79
5.4.1. O Desajuste do Adjunto e a Centralização de Funções 80
5.4.2. Estratégias de Coping e Mentoria Externa (Comunidade de Prática) 82
5.4.3. Lacunas Logísticas e a Reestruturação do Apoio Diretivo e Clínico 83
5.5. Otimização do Rendimento Individual e Simbiose Institucional 83
5.5.1. Treino Individualizado 84
5.5.2. O Foco Estratégico no Escalão Sub-18 85
6. Reflexão Crítica e Perspetivas Futuras 86
6.1. O Ponto de Partida: A Proposta, a Confiança Institucional e o Salto Qualitativo 86
6.2. A Transição Identitária: De Atleta a Treinadora 86
6.3. O Impacto Académico e a Exposição Profissional 88
6.4. Balanço Desportivo e Perspetivas para a Época 2026/2027 90
6.4.1. Balanço do Clube 90
6.4.2. Balanço Enquanto Treinadora 91
7. Considerações Finais 93
8. Referências Bibliográficas 95

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Recursos Humanos e Distribuição de Atletas pelos Escalões..... 13
Tabela 2 - Descrição do Plantel Sénior..... 20
Tabela 3 - Distribuição de Funções da Equipa Técnica..... 25
Tabela 4 - Planeamento Fase Final..... 30
Tabela 5 - Testes Realizados..... 32
Tabela 6 - Resultados dos Testes de Setembro..... 35
Tabela 7 - Resultados dos Testes de Janeiro..... 36
Tabela 8 - Exemplo do Quadro de Registo dos Questionários..... 40
Tabela 9 - Microciclo Padrão (Fase Regular)..... 49
Tabela 10 - Microciclo Fase Final..... 50
Tabela 11 - Blocos de Vídeo para Atletas..... 56
Tabela 12 - Atletas Sub-18 Integradas no Plantel..... 67

Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa de Treinos e Utilização dos Pavilhões 11
Figura 2 - Organograma do Clube 15
Figura 3 - Organograma do Departamento Sénior 19

Índice de Anexos

9. Anexos CIX
9.1. Anexo I - Fichas Individuais CIX
9.2. Anexo II - Planeamento Anual CIX
9.3. Anexo III - Relatório Individual CIX
9.4. Anexo IV - Questionário Diário de Prontidão (Wellness) CIX
9.5. Anexo V - Questionário RPE CXII
9.6. Anexo VI - Relatório Estatístico Steazzi CXV
9.7. Anexo VII - Apresentação de Preparação de Jogo CXXVI
9.8 Anexo VIII - Contrato da Atleta CXXXIV

Resumo

O presente documento constitui o relatório de estágio curricular desenvolvido com o intuito de obter o Grau de Mestre em Treino Desportivo, com Especialização em Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O estágio decorreu ao longo da época desportiva 2025/2026, consubstanciado na assunção do cargo de Treinadora Principal da recém-criada equipa sénior feminina do PROMOV Rebordosa Andebol, a militar na 2.ª Divisão Nacional.

O relatório descreve e fundamenta o processo de planeamento, operacionalização e controlo do treino, bem como os profundos desafios associados à edificação de um plantel sénior a partir de um projeto embrionário. Metodologicamente, implementou-se um modelo de jogo agressivo, assente na transição rápida e no sistema defensivo 6:0, suportado por uma rigorosa avaliação física e monitorização diária da carga (sRPE e questionários de Wellness) e pela integração contínua de programas profiláticos específicos de prevenção de lesões. O documento relata de forma crítica os obstáculos enfrentados na gestão de recursos humanos - destacando-se o plantel estruturalmente curto, as lesões incapacitantes e a centralização de tarefas operacionais face ao desajuste da equipa técnica adjunta. Expõe-se, assim, a adoção de uma liderança situacional para mitigar estas crises, suportada pela implementação de um regulamento interno disciplinar orgânico e pelo recurso a estratégias de otimização individual (projeto de treinos individuais).

Culminando na conquista do primeiro lugar da fase regular, na garantia da subida de divisão e na conquista do título de Campeã Nacional da 2.ª Divisão, o projeto cumpriu as expetativas delineadas a curto prazo. Em suma, esta experiência validou as opções metodológicas fundamentadas na literatura e consolidou a transição identitária da autora, de atleta de alto rendimento para treinadora, materializando um profundo crescimento pessoal, académico e profissional.

Palavras-chave: ANDEBOL FEMININO, ALTO RENDIMENTO, CONTROLO DO TREINO, GESTÃO DE PLANTEL, LIDERANÇA DESPORTIVA.

Abstract

This document represents the curricular internship report developed to obtain the Master's Degree in Sports Training, with a specialization in High Performance Training, from the Faculty of Sport of the University of Porto (FADEUP). The internship took place during the 2025/2026 sports season, embodying the role of Head Coach of the newly created senior women's team of PROMOV Rebordosa Andebol, competing in the Portuguese 2nd National Division.

The report describes and substantiates the planning, operationalization, and training control processes, as well as the profound challenges associated with building a senior squad from an embryonic project. Methodologically, an aggressive game model was implemented, based on fast transitions and a 6:0 defensive system, supported by rigorous physical evaluation and daily load monitoring (sRPE and Wellness questionnaires), alongside the continuous integration of specific prophylactic injury prevention programs. The document critically reports the obstacles faced in human resources management - highlighting the structurally short roster, incapacitating injuries, and the centralization of operational tasks due to the misalignment of the assistant coaching staff. It thereby exposes the adoption of situational leadership to mitigate these crises, supported by the implementation of an organic internal disciplinary regulation and the use of individual optimization strategies (individualized training project).

Culminating in securing first place in the regular phase, achieving promotion, and winning the 2nd Division National Championship title, the project exceeded its short--term expectations. In summary, this experience validated the methodological choices grounded in the literature and consolidated the author's identity transition from a high--performance athlete to a head coach, materializing profound personal, academic, and professional growth.

Keywords: WOMEN'S HANDBALL, HIGH PERFORMANCE, TRAINING CONTROL, SQUAD MANAGEMENT, SPORTS LEADERSHIP.

Lista de Abreviaturas

AAP - Associação de Andebol do Porto

COD - Change of Direction

DOMS - Delayed Onset Muscle Soreness (Dores Musculares de Início Retardado)

FAP - Federação de Andebol de Portugal

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

IP - Indicadores de Performance

LCA - Ligamento Cruzado Anterior

LTAD - Long-Term Athlete Development

NSCA - National Strength and Conditioning Association

PRA - PROMOV. Rebordosa Andebol

RM - Repetições Máximas

RPE - Rating of Perceived Exertion (Perceção Subjetiva de Esforço)

sRPE - Session-Rating of Perceived Exertion (Sessão-RPE)

SSG - Small-Sided Games (Jogos Reduzidos)

UA - Unidades Arbitrárias

VO2Máx - Volume Máximo de Oxigénio

1. Introdução

1.1. Âmbito do Relatório de Estágio

Este relatório de estágio tem como objetivo documentar e refletir sobre a experiência que foi realizada no âmbito do 2.º Ciclo em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto. O estágio foi desenvolvido na equipa sénior de andebol feminino do PROMOV. Rebordosa Andebol, durante a época desportiva 2025/2026, sob a orientação do Professor José António Soares David Paiva Silva.

O documento visou sistematizar as aprendizagens adquiridas ao longo do estágio, descrevendo o contexto da prática, as atividades desempenhadas e as reflexões críticas sobre o processo de desenvolvimento profissional e pessoal. O relatório abrangeu a contextualização do clube e do seu departamento desportivo, a caracterização do processo de treino e do modelo de jogo implementado na equipa sénior de andebol feminino, bem como a análise do desempenho competitivo ao longo da época. Além disso, destaca o papel da estagiária enquanto treinadora, as competências desenvolvidas e os desafios enfrentados, com foco na integração de conhecimentos teóricos e práticos para contribuir para o desempenho e coesão da equipa.

Estruturado de acordo com as normas de redação e apresentação da FADEUP, o relatório organiza-se em capítulos que incluem a introdução, a contextualização da prática, o desenvolvimento da prática profissional, a evolução da identidade pessoal e profissional, as considerações finais e as referências bibliográficas. Este documento constitui um registo formal da experiência, contribuindo para a consolidação da formação académica e profissional do estagiário, com ênfase no aprimoramento de competências no âmbito do treino desportivo em andebol.

1.2. Exigências e Objetivos do Estágio

O estágio na equipa sénior de andebol feminino do PROMOV. Rebordosa Andebol exigiu um elevado nível de compromisso, profissionalismo e dedicação, tanto no planeamento e execução das atividades de treino como na interação com as atletas, equipa técnica e demais elementos do clube. Como treinadora, esperava que o desempenho estivesse alinhado com os valores do clube, promovendo um ambiente de trabalho colaborativo e contribuindo para o desenvolvimento técnico, tático, físico e psicológico das jogadoras. Além disso, é fundamental respeitar as orientações do clube, adaptar-se às dinâmicas de uma equipa sénior e cumprir as responsabilidades atribuídas, como a preparação de sessões de treino, a análise de jogos e a gestão de tarefas administrativas relacionadas com a competição. Isto tudo, aliado aos objetivos do clube para a equipa - subida de divisão.

O estágio teve como objetivo principal integrar os conhecimentos teóricos adquiridos na formação académica com a prática profissional, potenciando o crescimento pessoal e profissional da estagiária. Pretendeu-se, assim, consolidar competências específicas no âmbito do treino desportivo em andebol, com foco na melhoria do desempenho coletivo e individual das atletas, bem como no desenvolvimento de uma visão crítica sobre o processo de treino e competição.

1.2.1. Objetivos Pessoais

Alguns dos objetivos pessoais para este estágio passaram por: (1) Desenvolver competências de liderança e comunicação eficaz com atletas seniores, adaptando a abordagem às suas necessidades e características; (2) Aprimorar a capacidade de planeamento e organização de sessões de treino, considerando as especificidades do andebol feminino e da competição; (3) Reforçar a autoconfiança e a resiliência perante os desafios inerentes ao contexto competitivo; (4) Avaliar a adequação da carreira de treinador de andebol às expectativas e interesses pessoais.

1.2.2. Objetivos Académicos

Já no que diz respeito aos objetivos académicos foi pretendido: (1) Concluir com sucesso o 2.º Ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, na FADEUP; (2) Obter a certificação de Grau III, consolidando a formação técnica; (3) Estabelecer uma boa relação com orientadores, professores e colegas, promovendo a troca de conhecimentos e experiências.

1.2.3. Objetivos Profissionais

Alguns dos objetivos profissionais foram: (1) Contribuir ativamente para o sucesso da equipa sénior do PROMOV. Rebordosa Andebol, através da aplicação de conhecimentos técnicos e táticos; (2) Deixar uma marca positiva no clube, cumprindo todas as responsabilidades com rigor e profissionalismo; (3) Desenvolver uma identidade profissional como treinadora, capaz de gerir equipas em diversos contextos competitivos e promover a evolução das atletas; (4) Adquirir experiência prática que me prepare para desafios futuros na área do treino desportivo.

1.3. Motivações e Expectativas do Estágio

A realização do estágio neste contexto representou uma oportunidade única para consolidar a minha formação académica e profissional no âmbito do treino desportivo. A paixão pelo andebol desenvolvida ao longo de anos de contacto com a modalidade, seja como praticante ou entusiasta, é a principal força matriz para este estágio. Esta paixão nasceu da admiração pela dinâmica do jogo, pela intensidade da competição e pela capacidade do andebol em promover valores como o trabalho em equipa, a resiliência e a determinação, que se alinham com os meus princípios pessoais.

As minhas motivações centraram-se no desejo de aprofundar o conhecimento prático sobre o treino de andebol em contexto sénior, complementando os conceitos teóricos adquiridos na FADEUP. A oportunidade de trabalhar diretamente com uma equipa feminina adulta foi particularmente desafiante e enriquecedor, considerando as especificidades logísticas, competitivas, táticas, físicas e psicológicas deste escalão. Além disso, a possibilidade de contribuir para o sucesso da primeira equipa sénior feminina do

Promov Rebordosa Andebol, um clube com relevância na região, reforçou o meu compromisso em atuar com profissionalismo e dedicação. Este estágio foi também uma etapa crucial para a realização de um objetivo pessoal de longa data: tornar-me treinadora qualificada e influente, capaz de potenciar atletas e promover o desenvolvimento do andebol.

As expectativas para o estágio incluíram a aquisição de experiência prática em planeamento, execução e avaliação de sessões de treino, bem como na gestão de dinâmicas de grupo numa equipa competitiva. Esperava aprender com a restante equipa técnica, partilhar conhecimentos e aplicar metodologias que potenciassem o desempenho das atletas. Enfrentar os desafios do dia a dia de uma época desportiva, como a preparação para jogos, a análise de adversários e a gestão de pressões competitivas, foi fundamental para o meu crescimento profissional. Além disso, pretendia desenvolver competências de comunicação e liderança, adaptando-me às exigências de um escalão sénior e construindo relações positivas com as atletas, treinadores e demais elementos do clube.

A motivação pessoal foi ainda amplificada pelo orgulho de representar a FADEUP e de estar mais próxima da conclusão do Mestrado em Treino Desportivo. Este estágio foi uma oportunidade para honrar o meu percurso académico e demonstrar o valor do meu trabalho à minha família, colegas e orientadores, que sempre me apoiaram. Vivenciar uma época completa com o PROMOV. Rebordosa Andebol permitiu compreender melhor as complexidades do treino desportivo e fortalecer a minha confiança para enfrentar futuros desafios na carreira de treinador de andebol.

O processo de integração no PROMOV. Rebordosa Andebol resultou de uma abordagem direta por parte da Coordenação Técnica do clube. O convite surgiu sob a forma de uma sondagem inicial para aferir a disponibilidade e as ambições profissionais para a época 2025/2026, momento em que foi revelada a intenção inédita do clube em formar a sua primeira equipa Sénior Feminina. Num processo de seleção que contemplava outro candidato para a liderança técnica, a articulação das exigências do Mestrado em Treino de Alto Rendimento - que pressupõe a intervenção num escalão sénior no feminino - com o projeto ambicioso do clube revelou-se mutuamente benéfica. Para a validação da escolha, foi exigida a apresentação de um projeto desportivo preliminar, consubstanciando o desenho do plantel, o perfil de recrutamento das atletas e a identidade tática a implementar. O nível de organização da estrutura e a

visão apresentada em reunião formal com o Presidente e o Coordenador Técnico foram determinantes para a aceitação da proposta.

A assunção deste cargo implicou, contudo, uma ponderação profunda face aos riscos e exigências inerentes. A nível pessoal, a decisão mais complexa exigiu a transição definitiva da carreira de atleta para a dedicação exclusiva à função de treinadora, implicando a saída do clube de formação de toda a vida. A literatura científica evidencia que o término da carreira desportiva e a perda da "identidade atlética" podem desencadear vulnerabilidade emocional e perda de referências, uma vez que o autoconceito do indivíduo está frequentemente cristalizado no papel de praticante (Park et al., 2013). Adicionalmente, a transição imediata para a função de treinadora encerra desafios psicológicos singulares; exige a reconfiguração de uma mentalidade centrada no rendimento pessoal (excelência individual) para uma perspetiva orientada para a mentoria e o desenvolvimento de terceiros (Banwell & Kerr, 2016; Mason et al., 2020). Profissionalmente, o desafio de edificar uma equipa sénior a partir do zero na 2.ª Divisão Nacional acarretava o risco inerente de falhar na captação de recursos humanos ou na consecução dos objetivos delineados pela direção, consubstanciando os novos fatores de stress intrínsecos à assunção de liderança técnica no desporto (Stambulova et al., 2021).

A proposta incluiu, de forma estratégica, a acumulação do cargo de Treinadora Principal da equipa Sub-18. Esta dupla responsabilidade revelou-se profícua a vários níveis. Do ponto de vista pedagógico, permitiu manter a ligação à formação desportiva, atenuando o choque da transição direta do escalão Sub-14 para o contexto de seniores. No plano operacional, não representou uma sobrecarga logística diária excessiva, visto que grande parte do plantel Sub-18 integrou a equipa Sénior, existindo apenas uma sessão de treino autónoma para as mais jovens. No entanto, exigiu uma reflexão crítica e um planeamento rigoroso quanto à gestão de carga e recuperação das atletas envolvidas em ambos os escalões: a competição sénior aos sábados e a competição Sub-18 aos domingos cria um cenário de potencial sobrecarga (overreaching), que se tornaria num problema central de gestão desportiva caso ambas as equipas atinjam as respetivas fases finais.

Em suma, a aceitação deste convite configurou-se como uma antecipação de uma etapa evolutiva inevitável na carreira. Embora o salto para o contexto sénior tenha ocorrido precocemente em comparação com o percurso normativo da maioria dos

treinadores, este passo assume-se como um avanço natural, alinhado com as ambições de excelência e liderança exigidas pelo alto rendimento.

1.4. Estrutura do Relatório de Estágio

Este relatório segue a estrutura apresentada nas "Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios" da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O relatório de estágio é composto por vários capítulos que permitem documentar de forma estruturada esta experiência profissional na minha carreira. Segue abaixo uma breve descrição de cada capítulo.

Capítulo 1: A Introdução apresenta o enquadramento geral do estágio, definindo o propósito do relatório, os objetivos pessoais, académicos e profissionais, bem como as motivações e expectativas para a prática no clube.

Capítulo 2: A Contextualização da Prática descreve o contexto em que o estágio se insere, abordando o enquadramento conceptual, legal e institucional do PRA, incluindo a sua estrutura, missão, recursos, análise estratégica e o funcionamento do departamento sénior feminino, com ênfase no ambiente competitivo e técnico.

Capítulo 3: A Realização da Prática Profissional detalha a estrutura da época desportiva e o respetivo planeamento, focando a organização dos microciclos e o rigoroso processo de controlo e monitorização do treino. Este capítulo abrange a avaliação física longitudinal, a monitorização diária da carga e prontidão, a implementação de programas profiláticos de prevenção de lesões e a sistematização da análise de performance e preparação estratégica através de vídeo e ferramentas estatísticas

Capítulo 4: O Modelo de Jogo sistematiza a identidade tática da equipa, expondo os princípios básicos e as linhas orientadoras coletivas e individuais para os momentos defensivos e ofensivos. Dá-se particular destaque à agressividade do sistema 6:0, às dinâmicas de recuperação defensiva e à vertiginosa transição ofensiva

Capítulo 5: A Gestão de Plantel, Liderança e Desafios abordam o processo de construção da equipa, detalhando a política de contratações, o recrutamento e a resolução de constrangimentos críticos. Explora ainda a implementação do "Contrato da

Atleta", a adoção de uma liderança situacional na gestão de crises de efetivos e de disciplina, a reestruturação da equipa técnica e a otimização do rendimento individual através de treinos suplementares

Capítulo 6: A Reflexão Crítica e Perspetivas Futuras consubstanciam uma introspeção profunda sobre a transição identitária (de atleta para treinadora principal), o impacto académico e profissional da experiência e o balanço desportivo da época, culminando no traçar de metas para o futuro da carreira e continuidade no clube

Capítulo 7: As Considerações Finais encerram o documento com a síntese global do trajeto vivenciado no estágio.

Capítulo 8: As Referências Bibliográficas reúnem todo o acervo bibliográfico e científico consultado para a fundamentação teórica e metodológica do relatório, formatado segundo o estilo APA.

Capítulo 9: Os Anexos compilam a documentação técnica complementar que suportou o processo de treino e a organização da equipa, incluindo as fichas de atleta, planeamentos anuais, questionários de controlo, relatórios Steazzi, entre outros.

2. Contextualização da Prática

2.1. Macro Contexto Concetual

O andebol contemporâneo é definido na literatura como um desporto coletivo intermitente de elevada intensidade, caracterizado por uma forte exigência metabólica e neuromuscular (Manchado et al., 2013; Póvoas et al., 2012). A prestação competitiva feminina pressupõe a execução sistemática de ações explosivas, como acelerações, mudanças de direção, saltos e remates, intercaladas com períodos de recuperação ativa ou passiva (Neumann & Platen, 2021).

No plano fisiológico, estudos de análise de movimento indicam que as jogadoras de elite percorrem distâncias entre 3 a 5 km por jogo, sendo que uma parte significativa deste esforço ocorre em zonas de intensidade superior a 80-85% da frequência cardíaca máxima (Michalsik et al., 2015). Esta realidade exige não só uma capacidade aeróbia robusta para sustentar o esforço ao longo dos 60 minutos, mas sobretudo uma elevada capacidade de repetir esforços de alta intensidade, fator que se revela determinante nos momentos decisivos da transição e do contra-ataque (Póvoas et al., 2012).

Neste quadro, o modelo de jogo preconizado para a equipa Sénior Feminina do PROMOV. Rebordosa Andebol assume a velocidade e a agressividade como pilares centrais. A identidade tática assenta num sistema defensivo 6:0 profundo, com uma forte componente de dissuasão e apoio ao portador da bola, o que se coaduna com a literatura que enfatiza a importância da força explosiva e da agilidade defensiva no sucesso dos duelos de um contra um (Saavedra et al., 2018).

A transição ofensiva é o elemento diferenciador do projeto, procurando-se um jogo vertiginoso em todas as fases do contra-ataque. Este fluxo contínuo de jogo rápido exige que o planeamento do treino físico seja rigoroso, focando na potência neuromuscular para suportar o contacto e na resistência específica para manter a eficácia técnica sob fadiga (Neumann & Platen, 2021). No ataque organizado, a estrutura privilegia a criatividade de centrais desequilibradoras e a capacidade de remate exterior das laterais, garantindo uma variabilidade de estímulos que dificulta a adaptação defensiva adversária (Saavedra et al., 2018).

2.2. Contextualização Legal

Tal como referido anteriormente, o estágio foi realizado na equipa sénior de andebol feminino do PROMOV. Rebordosa Andebol, enquadra-se no âmbito do 2.º Ciclo em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, da FADEUP, conforme estipulado pelo Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto. Este normativo regula a estrutura e os objetivos dos ciclos de estudos conducentes ao Grau de Mestre, destacando a importância de experiências práticas para a consolidação de competências profissionais. O Regulamento de Estágio da FADEUP (2019) complementa este enquadramento, definindo o estágio como uma Unidade Curricular obrigatória que visa promover a integração de conhecimentos teóricos e práticos em contextos reais de intervenção desportiva.

O PRA, fundado a 14 de agosto de 2018, por Hélder Carneiro, é um clube filiado na Associação de Andebol do Porto e na Federação de Andebol de Portugal, operando ao abrigo dos estatutos e regulamentos destas entidades. O clube está sediado na freguesia de Rebordosa, concelho de Paredes, e encontra-se integrado na Associação PROMOV, uma entidade cultural, desportiva e recreativa que promove atividades na comunidade local. Apesar desta associação, o PRA funciona com gestão e dinâmica autónomas, focando-se no desenvolvimento do andebol, com particular ênfase na formação de jovens e na promoção do andebol feminino. O clube cumpre as disposições legais aplicáveis às associações desportivas em Portugal, nomeadamente a Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro, que estabelece o regime jurídico das associações desportivas, e o Decreto-Lei n.º 144/2009, de 17 de junho, que regula a atividade de treinadores de desporto.

Na época 2025/2026, o clube planeou competir com a sua primeira equipa sénior feminina na 2ª Divisão Nacional, Zona Norte, sob a égide da Associação de Andebol do Porto. Este escalão, o mais baixo do andebol feminino português, é composto por equipas em desenvolvimento, com o objetivo de consolidação e progressão competitiva. A participação em competições oficiais é regida pelos regulamentos da Federação de Andebol de Portugal, incluindo o Regulamento de Competições e o Regulamento Disciplinar, que definem normas para organização de jogos, inscrição de atletas e conduta desportiva. O clube, que na época 2024/2025 criou a sua primeira equipa sénior masculina composta maioritariamente por atletas formados localmente, pretende

replicar este modelo de sustentabilidade e formação na equipa sénior feminina, alinhado com a sua visão de crescimento sustentado e profissionalização.

O estágio foi desenvolvido sob a orientação académica do Professor José António Soares David Paiva Silva e a tutoria do Coordenador do clube – João Pedro Silva Azevedo, em conformidade com as exigências da FADEUP para a supervisão e avaliação da prática profissional. O enquadramento legal assegura que a estagiária, enquanto treinadora, atue de acordo com as normas éticas e profissionais do treino desportivo, respeitando os princípios de segurança, igualdade e fair play estabelecidos pelo Código de Ética Desportiva do Instituto Português do Desporto e Juventude.

O enquadramento legal e institucional do PRA assegura a validade do estágio como componente formativa essencial. A integração da estagiária na equipa sénior feminina, atuando como treinadora, permitiu o desenvolvimento de competências técnicas, táticas e pedagógicas, alinhadas com os objetivos do Mestrado em Treino Desportivo e com a missão do clube de promover o andebol feminino na região do Vale do Sousa. Este contexto proporcionou um ambiente de aprendizagem prático, em conformidade com as normas legais e éticas do desporto português, contribuindo para a minha formação profissional e para o fortalecimento do projeto desportivo do clube na época 2025/2026.

2.3. Contextualização Institucional

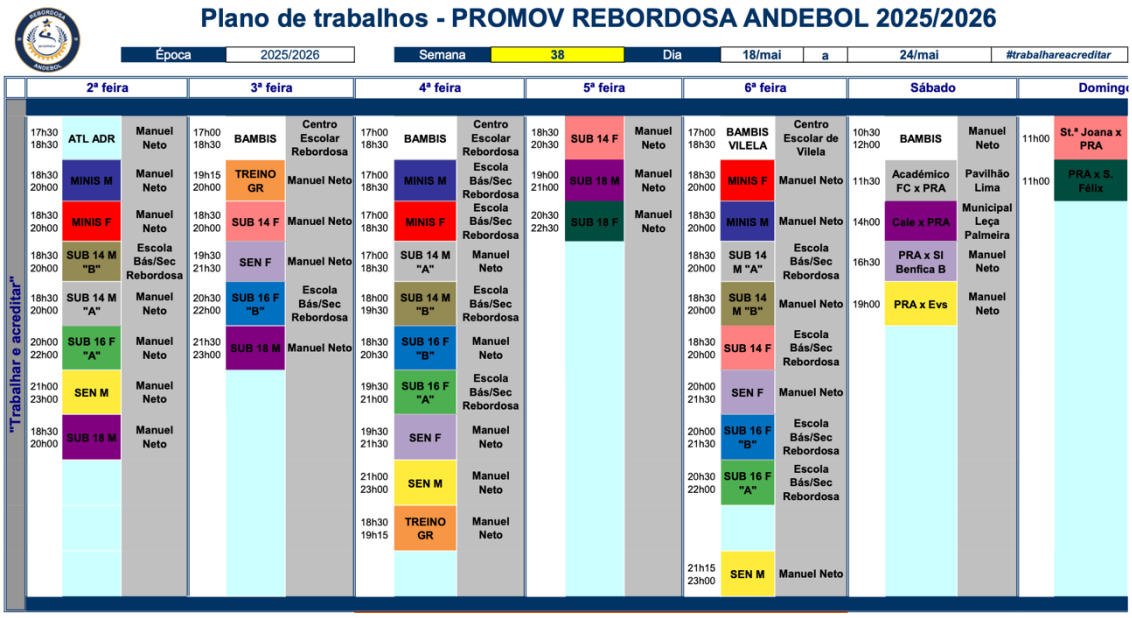
O PRA, fundado em 2018, dedica-se à promoção do andebol na freguesia de Rebordosa, com ênfase na formação de jovens e no desenvolvimento do andebol feminino, proporcionando um ambiente estruturado para o estágio.

O departamento desportivo do clube é liderado por uma direção presidida por Hélder Carneiro, que tem impulsionado o crescimento da modalidade na região. A equipa sénior feminina foi fundada nesta época e competiu em provas organizadas pela Associação de Andebol do Porto e pela Federação de Andebol de Portugal.

As atividades desportivas do PRA decorrem em infraestruturas (Figura 1) cedidas por parceiros locais, como a Câmara Municipal de Paredes e a Associação para o Desenvolvimento de Rebordosa, complementadas por parcerias que asseguram o suporte técnico e médico. O clube mantém uma parceria formal com o Agrupamento de Escolas de Vilela desde 2021, que facilita a captação de atletas e o acompanhamento

escolar, com uma boa parte dos atletas provenientes desta instituição. O departamento médico conta com parcerias com as clínicas Rebordosa Saúde e a colaboração de um fisioterapeuta (Luís Lourenço) dono da clínica GROW, garantindo o acompanhamento médico dos atletas. O clube mantém uma forte presença digital, com comunicações regulares através de redes sociais, como Facebook e Instagram, onde partilha resultados, eventos e iniciativas.

No contexto do estágio, o PROMOV. Rebordosa Andebol proporcionou um ambiente profissional e estruturado, permitindo desempenhar funções de treinadora na equipa sénior feminina. A integração no clube foi facilitada pela colaboração com a equipa técnica, membros da estrutura, e pelo conhecimento das atletas, que demonstraram dedicação e compromisso perante os objetivos da época. Esta contextualização institucional sublinha a relevância do PRA como um parceiro de formação, contribuindo para o desenvolvimento de competências práticas e para a consolidação da identidade profissional no âmbito do treino desportivo.



Plano de trabalhos - PROMOV REBORDOSA ANDEBOL 2025/2026

Época 2025/2026 | Semana 38 | Dia 18/mai a 24/mai | #trabalhareacreditar

"Trabalhar e acreditar"

2ª feira			3ª feira			4ª feira			5ª feira			6ª feira			Sábado			Domingo		
17h30 18h30	ATL ADR	Manuel Neto	17h00 18h30	BAMBIS	Centro Escolar Rebordosa	17h00 18h30	BAMBIS	Centro Escolar Rebordosa	18h30 20h30	SUB 14 F	Manuel Neto	17h00 18h30	BAMBIS VILELA	Centro Escolar de Vilela	10h30 12h00	BAMBIS	Manuel Neto	11h00	St.ª Joana x PRA	
18h30 20h00	MINIS M	Manuel Neto	19h15 20h00	TREINO GR	Manuel Neto	17h00 18h30	MINIS M	Escola Bás/Sec Rebordosa	19h00 21h00	SUB 18 M	Manuel Neto	18h30 20h00	MINIS F	Manuel Neto	11h30	Académico FC x PRA	Pavilhão Lima	11h00	PRA x S. Félix	
18h30 20h00	MINIS F	Manuel Neto	18h30 20h00	SUB 14 F	Manuel Neto	17h00 18h30	MINIS F	Escola Bás/Sec Rebordosa	20h30 22h30	SUB 18 F	Manuel Neto	18h30 20h00	MINIS M	Manuel Neto	14h00	Cale x PRA	Municipal Leça Palmeira			
18h30 20h00	SUB 14 M "B"	Escola Bás/Sec Rebordosa	19h30 21h30	SEN F	Manuel Neto	17h00 18h30	SUB 14 M "A"	Manuel Neto				18h30 20h00	SUB 14 M "A"	Escola Bás/Sec Rebordosa	16h30	PRA x SI Benfica B	Manuel Neto			
18h30 20h00	SUB 14 M "A"	Manuel Neto	20h30 22h00	SUB 16 F "B"	Escola Bás/Sec Rebordosa	18h00 19h30	SUB 14 M "B"	Escola Bás/Sec Rebordosa				18h30 20h00	SUB 14 M "B"	Manuel Neto	19h00	PRA x Evs	Manuel Neto			
20h00 22h00	SUB 16 F "A"	Manuel Neto	21h30 23h00	SUB 18 M	Manuel Neto	18h30 20h30	SUB 16 F "B"	Manuel Neto				18h30 20h00	SUB 14 F	Escola Bás/Sec Rebordosa						
21h00 23h00	SEN M	Manuel Neto				19h30 21h00	SUB 16 F "A"	Escola Bás/Sec Rebordosa				20h00 21h30	SEN F	Manuel Neto						
18h30 20h00	SUB 18 M	Manuel Neto				19h30 21h30	SEN F	Manuel Neto				20h00 21h30	SUB 16 F "B"	Escola Bás/Sec Rebordosa						
						21h00 23h00	SEN M	Manuel Neto				20h30 22h00	SUB 16 F "A"	Escola Bás/Sec Rebordosa						
						18h30 19h15	TREINO GR	Manuel Neto												
												21h15 23h00	SEN M	Manuel Neto						

Figura 1 - Mapa de Treinos e Utilização dos Pavilhões

A análise do Mapa de Treinos (Figura 1) ilustra a complexidade logística que caracteriza o planeamento semanal do clube. A gestão do pavilhão assenta num modelo de elevada densidade ocupacional, onde a equipa sénior feminina está integrada numa grelha horária sequencial, em estreita articulação com os restantes escalões de formação

e seniores masculinos. O mapa denota ainda a aplicação de uma filosofia de rentabilização espacial ao associar diretamente sessões complementares de ginásio a determinados blocos de treino de campo, otimizando os períodos prévios e posteriores ao horário regulamentar das atletas seniores no recinto de jogo. Esta estruturação evidencia como a coordenação temporal e espacial condicionou as dinâmicas de carga, influenciando os momentos dedicados ao trabalho de prevenção profilática e análise de vídeo detalhados nas metodologias da equipa técnica.

2.3.1. O Clube

No seguimento do referido anteriormente, a história do clube reflete um esforço para revitalizar o andebol em Rebordosa, uma freguesia com tradição na modalidade durante a década de 1990, particularmente no setor feminino, quando atletas locais alcançaram destaque regional. Fundado por Hélder Carneiro, atual presidente, surgiu com o objetivo de oferecer uma alternativa desportiva ao futebol, predominante na região, e de promover a formação de jovens atletas, com especial enfoque no andebol feminino.

Desde a sua criação, o PRA tem trilhado um percurso de consolidação, evoluindo de um projeto inicial centrado nos escalões de formação para uma estrutura mais abrangente, que na época 2025/2026 incluiu a primeira equipa sénior feminina, objeto do presente estágio.

Nos primeiros anos de existência, o clube focou-se na captação de jovens atletas, estabelecendo pólos de iniciação ao andebol nos Centros Escolares de Rebordosa e Vilela. Esta estratégia permitiu um crescimento orgânico, com o número de atletas inscritos a aumentar progressivamente, atingindo 176 na época 2025/2026 distribuídos por 12 equipas. O PRA destacou-se pela organização de eventos de promoção da modalidade, como o Mega-festand, um torneio anual que reúne equipas de vários escalões e reforça a visibilidade do clube na comunidade local. Além disso, o clube implementou sessões regulares de captação nas escolas, dinamizadas por treinadores qualificados presentes na Tabela 1, que contribuíram para a identificação de novos talentos e para o fortalecimento da base de recrutamento.

A nível organizacional, o PRA tem apostado na profissionalização dos seus processos, com destaque para a criação de um dossier de treino que sistematiza os

conteúdos técnico-táticos a desenvolver em cada escalão. Este documento, aliado à formação contínua dos treinadores, reflete o compromisso do clube com a qualidade pedagógica e desportiva.

O clube tem promovido a inclusão e a igualdade de género no desporto, incentivando a participação de raparigas em todos os escalões. Este enfoque ganhou relevo com o planeamento da equipa sénior feminina para a época 2025/2026, que pretendeu capitalizar a experiência acumulada com as equipas de formação femininas. A nível social, o PRA organiza iniciativas comunitárias, como ações de sensibilização sobre a importância do desporto na saúde e no desenvolvimento pessoal, frequentemente em colaboração com a Junta de Freguesia de Rebordosa.

Para a época 2025/2026, o PROMOV. Rebordosa Andebol ambicionou consolidar a sua identidade como um clube de referência no andebol português, através da participação competitiva da equipa sénior feminina na 2ª Divisão Nacional. Este marco representou o culminar de um projeto iniciado há oito anos, que combina tradição, inovação e compromisso com a comunidade local.

Tabela 1 - Recursos Humanos e Distribuição de Atletas pelos Escalões

Escalão	Treinador	Dirigentes	Atletas
Bambis	Liliana Barbosa / Bruno Garcês / João Garcês	1 Dirigente	20 Rapazes 10 Raparigas
Minis	Liliana Barbosa / Bruno Garcês / João Garcês	2 Dirigentes	18 Rapazes 14 Raparigas
Sub-14 F	Ricardo Azevedo	2 Dirigentes	22 Atletas
Sub-14 M	Gonçalo Santos (A) / Ricardo Ramos (B)	3 Dirigentes	24 Atletas
Sub-16 F	Rui Teixeira (A) / Ricardo Azevedo (B)	2 Dirigentes	20 Atletas
Sub-18 F	Filipa Costa	1 Dirigente	9 Atletas
Sub-18 M	Luís Correia	1 Dirigente	15 Atletas

Seniores F	Filipa Costa	2 Dirigentes	11 Atletas
Seniores M	João Azevedo	1 Dirigente	13 Atletas

A leitura da Tabela anterior permite constatar uma estrutura organizacional de cariz marcadamente piramidal, típica de projetos alicerçados no desenvolvimento desportivo a longo prazo. Observa-se uma captação expressiva e uma base demográfica larga nos escalões iniciais (Bambis, Minis e Sub-14), que sustenta a viabilidade futura dos patamares competitivos do clube. Paralelamente, os dados evidenciam uma estratégia deliberada de descentralização do apoio logístico e pedagógico, refletida na afetação de múltiplos dirigentes e equipas técnicas com vários elementos aos escalões de base, assegurando um rácio de acompanhamento adequado à iniciação desportiva.

À medida que se progride para os escalões de especialização e rendimento (Sub-18 e Seniores), o quadro ilustra o natural afunilamento do tecido desportivo, traduzido na redução do número de atletas inscritos por equipa. Do ponto de vista da gestão de recursos humanos, a acumulação da liderança técnica em escalões adjacentes - evidenciada na orientação simultânea dos plantéis Sub-18 e Sénior Feminino pela mesma treinadora - atesta uma opção de otimização estrutural. Esta sobreposição funcional não só rentabiliza os quadros técnicos disponíveis, como exponencia a permeabilidade entre os diferentes grupos de trabalho, facilitando a integração vertical das atletas da formação no contexto adulto e garantindo uma total coerência metodológica na transição para o contexto sénior.

2.3.2. Organograma

O organograma do PROMOV. Rebordosa Andebol presente na Figura 2 reflete a estrutura organizativa do clube, caracterizada por uma gestão autónoma e hierarquizada, centrada na promoção do andebol na freguesia de Rebordosa. A direção supervisiona todas as atividades, garantindo a articulação entre os departamentos técnico, médico e de comunicação. O departamento técnico, coordenado por João Azevedo, assegura a implementação de uma abordagem pedagógica e competitiva consistente, abrangendo as equipas de formação e seniores. O departamento médico, sob a responsabilidade de Liliana Barbosa, proporciona suporte especializado aos atletas, complementado por

parcerias externas. A estagiária, no papel de treinadora principal da equipa sénior feminina, integra-se diretamente na estrutura técnica, assumindo responsabilidades de liderança e planeamento estratégico, em alinhamento com os objetivos do clube e do Mestrado

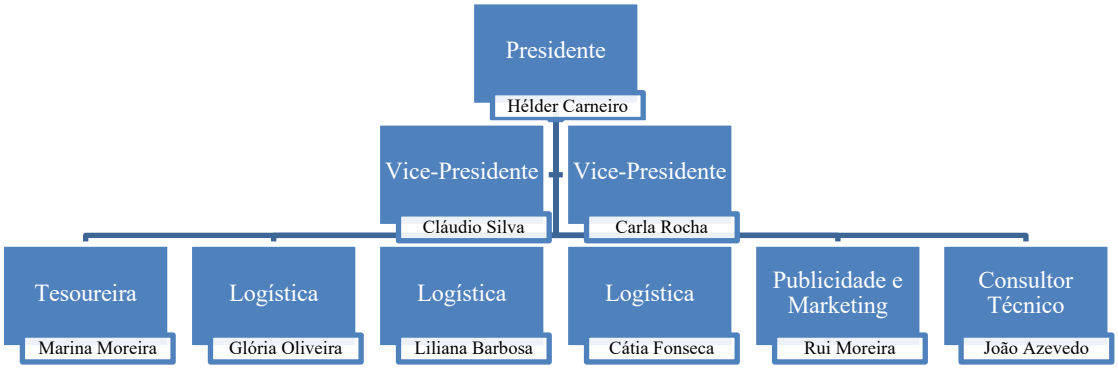


Figura 2 - Organograma do Clube

A leitura do organograma institucional ilustra uma estrutura hierárquica bem definida, desenhada para clarificar as vias de comunicação interna e otimizar os processos de tomada de decisão dentro do clube. A configuração apresentada reflete uma departamentalização funcional clara, estabelecendo uma fronteira orgânica entre a esfera administrativa/diretiva e a vertente puramente técnica e desportiva.

Destaca-se a existência de uma linha de coordenação desportiva que atua como elo de ligação fundamental entre a Direção e as respetivas equipas técnicas. Esta arquitetura garante a salvaguarda da identidade do clube e a uniformização metodológica transversal a todos os escalões. O organograma evidencia, assim, um modelo de governação que não só delimita as áreas de responsabilidade de cada, mas também promove a sinergia necessária para sustentar a exigência do alto rendimento e o desenvolvimento contínuo da formação.

2.3.3. Missão, Visão e Valores

O clube define a sua missão como a criação de oportunidades para a prática do andebol em Rebordosa, promovendo o desenvolvimento desportivo, social e pessoal de crianças e jovens. Visa proporcionar uma formação integral, combinando excelência técnica com valores éticos, para formar atletas competentes e cidadãos responsáveis.

A visão passa por se consolidar como uma referência no andebol do Vale do Sousa, com projeção nacional, através de um crescimento sustentável que valoriza a formação de base e a profissionalização das estruturas competitivas.

Os valores do clube centram-se no compromisso com a qualidade organizativa, na inclusão de todos os jovens independentemente do género ou contexto social, no fair play como princípio orientador da competição, e na busca pela excelência desportiva e ética. O PRA demonstra estes valores através da adesão ao Plano Nacional de Ética no Desporto e da candidatura à Bandeira da Ética, iniciativas que promovem a integridade e o respeito no ambiente desportivo.

2.3.4. Infraestruturas e Recursos Materiais do Clube

Ao contrário do que frequentemente se verifica na 2.ª Divisão Nacional, onde a partilha e rotatividade de espaços cedidos pelas autarquias é a norma, a equipa Sénior e Sub-18 do PROMOV Rebordosa Andebol beneficia da exclusividade e estabilidade do seu pavilhão próprio (Pavilhão Manuel Moreira Neto). Esta centralização espacial revelou-se um trunfo logístico determinante para a operacionalização do processo de treino.

O principal impacto metodológico desta estabilidade de infraestruturas materializou-se na integração do treino de força no mesmo enquadramento físico do treino tático-técnico. A adaptação da zona da bancada com recursos materiais específicos (pesos livres, kettlebells, barras olímpicas, caixas pliométricas e elásticos) permitiu uma transição fluida entre os estímulos condicionais e os estímulos com bola. Segundo o manual da National Strength and Conditioning Association (NSCA), a otimização logística e a eliminação de barreiras de deslocação são fatores que aumentam drasticamente a adesão dos atletas aos programas de treino de força ao longo da época (French & Ronda, 2021).

Adicionalmente, esta configuração permitiu a adoção de um modelo de trabalho condicional híbrido e flexível: as atletas que frequentavam ginásios externos cumpriam os seus planos nas respetivas instalações, enquanto as restantes realizavam o trabalho profilático e de força no pavilhão, frequentemente em período pré-treino, otimizando o

tempo útil da sessão no campo. A nível de recursos específicos de pavilhão (bolas, material de agilidade e consumíveis de treino), o clube garantiu a totalidade do material necessário, não se registando qualquer constrangimento logístico que limitasse a qualidade ou o volume dos constrangimentos aplicados nas sessões de treino.

2.3.5. Análise SWOT da Instituição de Acolhimento

A análise SWOT evidencia o potencial do clube como instituição de acolhimento para o estágio. As forças e oportunidades oferecem um contexto favorável para a estagiária, enquanto treinadora principal, desenvolver estratégias que capitalizem o crescimento do clube e mitiguem as fraquezas e ameaças.

2.3.5.1. Forças

(1) Crescimento Sustentado: O clube registou um aumento significativo de atletas, atingindo 165 na época 2024/2025, com uma base sólida de 9 equipas de formação que alimentam escalões competitivos, como a equipa sénior feminina planeada para 2025/2026; (2) Coordenação Técnica Qualificada: A liderança de João Azevedo, Mastercoach, garante a implementação de um dossier de treino sistematizado, promovendo consistência técnica e tática em todos os escalões; (3) Apoio Institucional: O clube beneficia de cedência de infraestruturas e parcerias com entidades; (4) Interação Comunitária: A forte presença digital (Facebook, Instagram) e eventos como o Mega-festand reforçam a visibilidade e o envolvimento local, facilitando a captação de atletas.

2.3.5.2. Fraquezas

(1) Ausência de Equipa Sénior Feminina Consolidada: A equipa sénior feminina, a ser criada em 2025/2026, carece de experiência competitiva, o que pode representar um desafio inicial na 2ª Divisão Nacional; (2) Dependência de Infraestruturas Externas: O clube não possui pavilhões próprios, dependendo de instalações cedidas, o que pode limitar a flexibilidade de horários e acesso; (3) Departamento Médico Não Formalizado: Apesar de parcerias com clínicas e profissionais, a ausência de uma estrutura médica interna pode dificultar respostas imediatas a lesões.

2.3.5.3. Oportunidades

(1) Crescimento do Andebol Feminino: A criação da equipa sénior feminina alinha-se com o aumento da popularidade do andebol feminino em Portugal, oferecendo potencial para atrair atletas e patrocinadores; (2) Parcerias Escolares: A colaboração com o Agrupamento de Escolas de Vilela, pode ser expandida para novos pólos de captação, fortalecendo a base de formação; (3) Financiamento Externo: A candidatura à Bandeira da Ética e o envolvimento com entidades locais podem atrair apoios financeiros para melhorar recursos e infraestruturas.

2.3.5.4. Ameaças

(1) Concorrência Regional: A predominância do futebol e a presença de outros clubes de andebol na região podem dificultar a retenção e captação de atletas; (2) Limitações Orçamentais: A dependência de apoios institucionais e patrocinadores pode ser afetada por restrições económicas, impactando investimentos em equipamentos ou contratações técnicas; (3) Exigências Competitivas: A entrada na 2ª Divisão Nacional com uma equipa sénior feminina recém-formada pode enfrentar desafios frente a equipas mais experientes, exigindo adaptação rápida.

2.4. Contexto de Natureza Funcional

2.4.1. Departamento Sénior Feminino

Na época 2025/2026, foi criado o departamento sénior feminino, devido à inauguração da equipa (Figura 3). Como treinadora principal, coordenei a equipa em parceria com um treinador-adjunto, apoiada por dois dirigentes responsáveis pela logística e gestão administrativa. O departamento contou com o acompanhamento de um fisioterapeuta, integrado na estrutura médica do clube, para garantir a prevenção e recuperação de lesões. Este novo departamento, focado na construção de uma equipa competitiva e coesa, proporcionou um ambiente inovador para o estágio, permitindo à estagiária liderar o desenvolvimento técnico e estratégico da equipa numa experiência totalmente nova e enriquecedora.

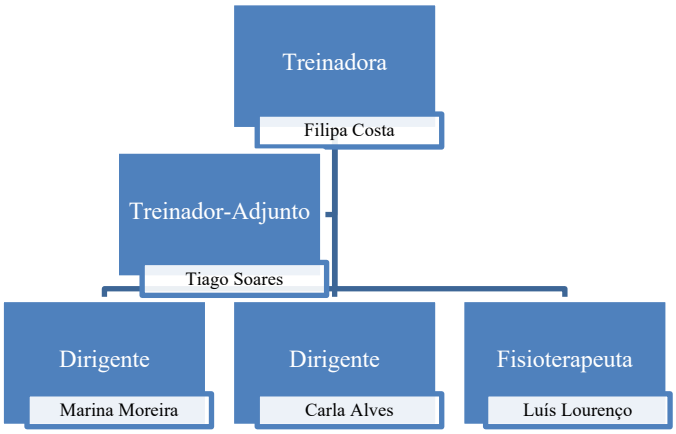


Figura 3 - Organograma do Departamento Sénior

A análise do organograma específico do departamento sénior evidencia uma microestrutura altamente especializada, concebida para dar resposta às exigências diárias e imediatas do desporto de rendimento. Ao contrário da visão macro da organização do clube (explorada no ponto anterior), esta representação ilustra a rede de suporte direto e exclusivo à equipa principal.

O esquema sublinha a multidisciplinaridade inerente ao alto rendimento, demonstrando uma teia de interações operacionais onde a equipa técnica atua em articulação estreita com os elementos de suporte clínico (área médica e fisioterapia) e logístico-administrativo (delegados). Esta configuração departamental é determinante para a eficácia do processo, pois estabelece uma delimitação rigorosa de funções. Ao transferir as responsabilidades periféricas e organizacionais para as respetivas estruturas de apoio, garante-se que a liderança técnica concentra a sua intervenção primordialmente na planificação, no controlo do treino e na otimização do rendimento desportivo das atletas, assegurando uma tomada de decisão ágil e focada na performance.

2.4.2. Caracterização do Plantel Sénior Feminino

Este ponto tem como objetivo descrever as características das atletas que compõem a equipa fornecendo um retrato detalhado do grupo, incluindo aspetos demográficos, técnicos, táticos, físicos e psicológicos, bem como o contexto competitivo. Esta

caracterização, tal como a Tabela 2, ajudam a contextualizar o trabalho da estagiária e a compreender as dinâmicas da equipa.

Tabela 2 - Descrição do Plantel Sénior

Posto Específico	N.º de Atletas	Média de Idades	Proveniência
1ª Linha	8	20.9±4.3	5 Seniores (Contratação) 2 Sub-18 (Formação) 1 Sub-16 (Formação)
Ponta	4	20.0±3.2	2 Seniores (Contratação) 2 Sub-18 (Formação)
Guarda-redes	2	24.5±4.9	2 Seniores (Contratação)
Pivot	1	18.0	1 Sub-18 (Formação)
Universal	1	20.0	1 Sénior (Contratação)
Visão Geral	16	20.9±3.9	10 Seniores / 6 Formação

A análise detalhada da Tabela anterior permite retirar ilações operacionais sobre a arquitetura do plantel que impactam diretamente a gestão do treino e do jogo. Destaca-se, desde logo, uma assimetria na distribuição da maturidade competitiva por postos específicos. Enquanto a baliza está ancorada exclusivamente em recursos seniores (constituindo o setor mais experiente, com uma média de 24.5 anos), a posição de pivô, caracterizada pelo desgaste físico contínuo e elevada exigência nos contactos na linha dos 6 metros, está inteiramente entregue a uma atleta do escalão Sub-18.

Paralelamente, é na primeira linha que se concentra a maior densidade do plantel (n=8) e a maior amplitude etária (desvio padrão de 4.3 anos). Esta concentração setorial

não é acidental; reflete a estratégia de salvaguardar a zona nevrálgica de tomada de decisão do modelo de jogo. Ao centralizar a experiência contratada na primeira linha, garante-se uma maior variabilidade de soluções táticas e permite-se que as jovens pontas e pivôs beneficiem de um jogo mais estabilizado e construído por colegas com vivências em divisões superiores.

A equipa, para a época desportiva 2025/2026, é composta por 16 atletas, uma delas sub-16 que não competiu pelas seniores. A caracterização do plantel é essencial para compreender as dinâmicas da equipa e orientar o planeamento do processo de treino, permitindo adaptar estratégias às características específicas das jogadoras.

O plantel apresenta uma faixa etária que varia entre 15 e 28 anos, com uma média de 20 anos. A maioria das atletas possui experiência significativa no andebol, com 6 jogadoras provenientes dos escalões de formação do clube e as restantes de outros, algumas com historial em competições nacionais. As posições de jogo estão distribuídas entre 2 guarda-redes, 1 pivô, 8 1ª´s linhas, 4 pontas, e 1 universal com algumas atletas a demonstrarem versatilidade para atuar em mais do que uma posição, o que enriquece as opções táticas da equipa. Inicialmente o plantel contava com diferentes atletas que acabaram por sair e dar lugar a novas integrações e ajustes.

No que diz respeito às competências técnicas, houve um cuidado especial no desenho da equipa de procurar atletas que pratiquem um jogo rápido e que tenham experiência nas divisões acima da em que competimos (Divisão de Honra e 1ª Divisão). Fisicamente, procura-se que o plantel exiba um bom nível de preparação para lidar com os desafios da competição. Psicologicamente, a equipa deve demonstrar elevada coesão e motivação, com lideranças naturais emergindo entre as jogadoras mais experientes, que incentivam as mais jovens a manter o foco durante os momentos de trabalho e maior pressão, o que se revelou um desafio interessante uma vez que foi um juntar de peças de diferentes origens.

As dinâmicas de grupo deverão ser marcadas por um ambiente colaborativo, com forte apoio mútuo entre as atletas. Contudo, diferenças de experiência entre jogadoras mais jovens e veteranas poderão exigir ajustes na comunicação e na gestão do tempo de jogo, promovendo a integração de todas no projeto coletivo.

Esta análise do plantel é fundamental para o desenvolvimento do meu trabalho, permitindo a personalização das sessões de treino e a adaptação das estratégias de jogo

às características das atletas, contribuindo para o desempenho da equipa na época, sendo que esta caracterização será complementada por fichas individuais das mesmas que irão incluir dados mais objetivos (Anexo I).

2.4.2.1. Adaptações e Ajustes

A edificação do plantel sénior constituiu um dos desafios mais complexos da época desportiva. Tratando-se de um projeto recém-criado, a equipa foi formada com atletas provenientes de diferentes realidades desportivas, sem qualquer histórico de rotinas partilhadas. A literatura sobre desportos coletivos evidencia que o nível de coesão na tarefa - a capacidade de um grupo trabalhar em conjunto para atingir objetivos - tem um impacto direto no rendimento desportivo e exige períodos prolongados de acoplamento funcional (Carron et al., 2002).

Esta heterogeneidade foi particularmente sentida pelas atletas do escalão Sub-18. A transição para o contexto sénior implicou um choque adaptativo acentuado, justificado pela alteração radical na densidade competitiva e pelo défice inicial de conhecimento tático do jogo. Contudo, foi utilizada a primeira fase da época (fase regular) primordialmente como um período de maturação. O foco incidiu na assimilação de aspetos determinantes para o modelo de jogo: o posicionamento defensivo, o controlo dos contactos e a mobilidade no sistema 6:0. Estudos sobre o andebol de alto rendimento corroboram esta abordagem, sublinhando que o desenvolvimento do conhecimento tático e da capacidade de tomada de decisão sob oposição superior são os principais motores da evolução em jovens talentos (Wagner et al., 2014). A literatura científica, nomeadamente Wagner et al. (2014), sustenta que o desenvolvimento do conhecimento tático e a eficácia na tomada de decisão em jovens atletas são potenciados pela exposição a contextos de treino que exijam níveis de exigência superiores aos habituais. Corroborando esta perspetiva, a nossa prática permitiu observar que a integração vertical das atletas Sub-16 e Sub-18 no escalão sénior funcionou como um catalisador desta adaptação, forçando a antecipação da leitura de jogo e a rapidez de execução face a uma oposição mais consolidada.

Durante a fase inicial da época, com a confirmação da saída de algumas atletas e a lesão de um membro importante, o plantel ficou estruturalmente mais curto do que o

planeado. Como consequência direta, observei que a dinâmica da equipa passou a depender substancialmente das atletas do escalão Sub-18, que foram forçadas a assumir um papel inesperadamente ativo e de enorme responsabilidade. Contudo, tendo em perspetiva o nosso objetivo máximo - a subida de divisão -, constatei de forma pragmática que estas jovens, apesar do seu valor e potencial, não possuíam ainda a bagagem competitiva nem o conhecimento tático necessário para suportar o peso da decisão, especialmente na exigente Fase Final que se avizinhava.

Perante este diagnóstico, percebi que era imperativo intervir na composição do plantel. Decidi que precisávamos urgentemente de injetar experiência no grupo, com especial foco na primeira linha, o setor nevrálgico para a construção e definição do nosso jogo ofensivo. Assim, durante o mês de dezembro, promovi a contratação e integração de duas novas atletas. A escolha não foi aleatória: procurei perfis com histórico na 1.ª Divisão Nacional, que estivessem rotinadas a níveis de exigência superiores e que não se intimidassem com a pressão do nosso contexto. Esta decisão baseia-se no entendimento de que a exposição prévia a contextos competitivos de elite é um fator determinante para o desenvolvimento de competências de tomada de decisão, uma vez que a experiência acumulada em situações de jogo de alta pressão permite aos atletas especialistas um reconhecimento mais rápido de padrões táticos e uma execução mais eficaz sob stress competitivo, conforme fundamentado por Baker et al. (2003) no seu estudo sobre o desenvolvimento da expertise em desportos coletivos.

A integração destes dois elementos revelou-se absolutamente determinante. A sua entrada trouxe não apenas novas soluções técnico-táticas, mas, acima de tudo, uma maturidade de trabalho diário e uma maturidade competitiva que estabilizou e contagiou todo o grupo. Estas atletas assumiram rapidamente um papel de liderança informal dentro da equipa, influenciando positivamente as dinâmicas de treino e a coesão grupal através das suas ações e atitudes, algo que vai ao encontro do conceito de athlete leadership explorado por Loughead et al. (2006), que defende que a influência de determinados atletas pode ser tão ou mais determinante para o sucesso coletivo do que a própria liderança técnica. O impacto desta minha decisão refletiu-se não só no equilíbrio da equipa, mas também nos dados estatísticos absolutos, tendo uma destas atletas terminado a Fase Final como a terceira melhor marcadora da competição.

Numa perspetiva de reflexão crítica, este episódio evidenciou a importância de uma leitura atenta e de uma adaptação contínua por parte da treinadora face à dinâmica da

equipa. Enquanto líder do projeto, compreendi que a gestão exige o reconhecimento atempado das necessidades do grupo face à urgência dos resultados: a maturação das atletas Sub-18 era vital para o futuro do clube, mas a garantia do sucesso imediato (a promoção) exigia a injeção pontual de capital competitivo maduro, capaz de absorver a pressão dos momentos decisivos e servir de âncora para as mais jovens (Balyi et al., 2013).

2.4.3. Caracterização e Funcionamento da Equipa Técnica

A equipa técnica foi composta por um conjunto de pessoas dedicadas, cuja colaboração foi essencial para o desenvolvimento do projeto. Este ponto descreve a composição, funções e dinâmica da equipa técnica, destacando o seu papel no contexto do estágio.

Esta foi liderada por mim, treinadora principal, fui responsável pelo planeamento da época, planeamento estratégico das sessões de treino, definição do modelo de jogo, análise e preparação dos jogos, planos e controlo do trabalho de ginásio, convocatórias e gestão tática durante os jogos. A equipa técnica inclui ainda um treinador com funções de adjunto e treinador de guarda-redes. Aliado a isto existiu a integração de duas dirigentes e o suporte do fisioterapeuta para acompanhar as atletas ao longo da época.

A dinâmica de trabalho pretendida assentava numa abordagem colaborativa, privilegiando a partilha de conhecimentos e a análise crítica da performance. Contudo, a literatura sobre a liderança desportiva enfatiza que a eficácia de uma equipa técnica multidisciplinar depende da clara definição de papéis e da complementaridade de competências. Segundo Lundkvist et al. (2012), a ambiguidade de funções ou a falta de alinhamento técnico entre os membros da equipa técnica não só compromete a qualidade da intervenção, como é um dos principais preditores de *burnout* e exaustão emocional do treinador principal, dado o aumento da carga de trabalho e o isolamento na tomada de decisão.

No nosso contexto, esta centralização de tarefas visível na Tabela 3 - em que a treinadora principal assumiu a condução do treino, o planeamento estratégico, a análise de vídeo e a gestão logística - revelou-se um fator limitador. Embora o estilo de liderança participativo tenha sido a matriz orientadora, a ausência de uma liderança adjunta totalmente alinhada com as exigências do escalão sénior impediu a

descentralização operativa, conforme preconizado por modelos de gestão eficaz no alto rendimento (Cruickshank & Collins, 2012). Estas limitações operacionais e os impactos negativos na gestão do tempo da treinadora serão analisados criticamente no ponto 5.4., onde se explora o desajuste da equipa técnica e as estratégias de mitigação adotadas.

Tabela 3 - Distribuição de Funções da Equipa Técnica

Funções e Tarefas Operacionais	Treinadora Principal	Treinador Adjunto/GR	Dirigentes	Fisioterapeuta
Planeamento da época e definição do modelo de jogo	X			
Condução dos treinos de pavilhão (Sénior)	X			
Planeamento e controlo do treino de força (ginásio)	X			
Condução dos protocolos de prevenção de lesões	X			
Análise e condução das sessões de vídeo	X			
Convocatórias e gestão tática em competição	X			
Trabalho com guarda-redes		X		
Recolha estatística em tempo real (*Steazzi*)		X		
Gestão do material de treino (bolas, resina, farmácia)			X	
Burocracia de jogo e operação do marcador oficial			X	
Tratamento e recuperação de lesões desportivas				X

A análise detalhada da Tabela de distribuição de funções expõe uma realidade organizacional pautada pela forte centralização de competências e pela necessidade

imperativa de polivalência. Ao invés de uma estrutura suportada por uma ampla delegação de tarefas, típica de contextos integralmente profissionalizados, o quadro evidencia uma acumulação expressiva de responsabilidades operacionais, de planeamento e de liderança.

Esta configuração reflete as contingências estruturais e as limitações de recursos humanos frequentemente associadas à realidade do andebol feminino, exigindo uma enorme versatilidade diária. A concentração de tarefas num número reduzido de elementos - que abrange simultaneamente a planificação, a condução do treino, a análise de desempenho, a monitorização de carga e o acompanhamento logístico - traduz-se num aumento substancial da sobrecarga cognitiva e do volume de trabalho. Do prisma do treino de alto rendimento, esta acumulação obriga a uma capacidade superior de gestão temporal e a uma extrema resiliência metodológica, sublinhando o desafio constante de assegurar a qualidade e o rigor da intervenção técnica perante a escassez de uma rede de suporte especializado mais alargada.

2.4.4. Caracterização do Departamento Médico

A estrutura de apoio clínico representou uma limitação estrutural relevante. O departamento médico do clube dispunha de um fisioterapeuta cuja disponibilidade no pavilhão (até às 19h30/20h00) era por vezes incompatível com a realidade laboral e académica das atletas seniores. A ausência de acompanhamento no banco durante os jogos e nas sessões de treino impossibilitou a assistência imediata ao trauma e a gestão precoce de lesões. Num desporto com a severidade traumática e o desgaste articular do andebol feminino (Langevoort et al., 2007), a ausência de uma gestão integrada da saúde do atleta compromete a prevenção de lesões por sobrecarga (Dijkstra et al., 2014). Face a este cenário e possuindo um plantel curto, o risco de indisponibilidade de atletas aumentou, forçando muitas vezes o recurso a gabinetes de fisioterapia externos por parte das atletas.

2.4.5. Caracterização do Contexto Competitivo

O contexto competitivo da equipa tal como já foi referido enquadra-se na 2ª Divisão Nacional, o escalão mais baixo das competições femininas organizadas pela FAP, ao abrigo dos regulamentos da AAP. Como este é o primeiro ano de existência da equipa,

a participação na 2ª Divisão reflete o ponto de partida do clube no panorama competitivo, com o objetivo de consolidar a equipa e ambicionar a progressão para divisões superiores, nomeadamente a Divisão de Honra e, posteriormente, a 1ª Divisão, que representa o escalão de elite do andebol feminino português.

O andebol feminino em Portugal é estruturado nessas três divisões principais: (1) 1ª Divisão Nacional: O escalão mais alto, onde competem as equipas de renome, como o SL Benfica, ou Madeira SAD, que disputam o título nacional e têm acesso a competições europeias; (2) Divisão de Honra: O escalão intermédio, que serve como transição entre a 1ª Divisão e a 2ª Divisão. Inclui equipas com ambição de subida ao mais alto escalão; (3) 2ª Divisão Nacional: O escalão de entrada para equipas séniores, onde competem clubes em fase de consolidação, como o PROMOV. Rebordosa Andebol. Esta divisão é marcada por equipas recém-formadas, ou com menor experiência competitiva, muitas vezes compostas por jogadoras jovens provenientes de escalões de formação ou equipas "B". A 2ª Divisão é dividida em zonas regionais, com a equipa do PRA integrada na Zona Norte, sob a gestão da AAP. A progressão entre divisões ocorre através de um sistema de promoção e despromoção, definido pelo Regulamento de Competições da FAP.

Focando mais na 2ª Divisão Nacional, esta apresenta um nível competitivo adequado a equipas em desenvolvimento, como o PRA. As principais características incluem: (1) Nível Técnico e Tático: As equipas apresentam um crescente processo de maturação técnica e tática, caracterizando-se por uma menor estabilidade operacional e níveis de complexidade tática mais simplificados em comparação com divisões superiores. A consistência no jogo é frequentemente um desafio, devido à heterogeneidade de experiência das atletas; (2) Calendário Competitivo: A competição é organizada em fases regionais, com jogos disputados ao fim de semana. A época inclui uma 1ª fase, seguida de fase final para as equipas apuradas onde é disputado o título de campeão nacional, bem como a subida de divisão; (3) Recursos e Infraestruturas: As equipas da 2ª Divisão tal como as restantes operam com recursos limitados, dependendo de apoios municipais ou de associações locais, como a Câmara Municipal de Paredes, que disponibiliza pavilhões para treinos e jogos.

3. Realização da Prática Profissional

3.1. Estrutura da Época Desportiva e Planeamento

O planeamento da época desportiva 2025/2026 foi estruturado com base num modelo de periodização clássica, adaptado às exigências competitivas da 2.ª Divisão Nacional Feminina. O macrociclo foi segmentado em três grandes períodos: Preparatório (Pré-época), Competitivo (1.ª Fase) e de Rendimento (Fase Final). Foi tido em conta o planeamento da Federação de Andebol de Portugal a ver no Anexo II.

3.1.1. Período Preparatório

A pré-época teve início a 1 de setembro e estendeu-se por aproximadamente oito semanas, terminando com o início do campeonato a 25 de outubro. Durante este mesociclo, o foco recaiu na construção das fundações técnicas e físicas necessárias para o modelo de jogo agressivo pretendido. Contrariamente a abordagens tradicionais que privilegiam uma compartimentação excessiva, com um foco prolongado no volume físico isolado em detrimento do contacto com a bola, optei por uma integração precoce de aspetos técnico-táticos aliados às componentes da condição física.

Esta escolha estratégica foi ditada por duas condicionantes operacionais críticos: a escassez de tempo disponível para a preparação da época e a natureza inédita de um plantel que, sendo totalmente novo, necessitava de criar rotinas, linguagem comum e identidade tática. Desta forma, entendi que desperdiçar as semanas iniciais apenas com trabalho físico seria contraproducente. Ao integrar a bola desde o primeiro dia, consegui rentabilizar o tempo de treino, acelerando a assimilação dos princípios do nosso modelo de jogo enquanto, em simultâneo, estimulava as valências físicas através de constrangimentos específicos da modalidade. Esta metodologia não só acelerou o acoplamento funcional das atletas, como permitiu que a condição física fosse desenvolvida dentro da especificidade do andebol, preparando o grupo de forma mais célere para a exigência competitiva (Wagner et al., 2014).

O trabalho técnico foi priorizado sobre a tática coletiva complexa, focando-se em situações de um contra um integradas em combinações táticas básicas (ex: permutas entre central e lateral). Esta metodologia permite que a atleta desenvolva competências

de decisão em contextos de oposição, garantindo que o desenvolvimento físico ocorra de forma específica às exigências biomecânicas do andebol (Wagner et al., 2014). Durante o mês de outubro, a realização de diversos jogos de treino serviu como ferramenta de controlo para ajustar as dinâmicas de grupo e consolidar as parcerias táticas.

3.1.2. Período Competitivo e Monitorização

A fase regular da época decorreu entre 25 de outubro e o dia 3 de abril, num sistema de todos contra todos a duas voltas. O sucesso desta fase - culminando no 1.º lugar com 18 vitórias e 2 empates - deveu-se à consistência no processo de treino e permitiu consolidar ao grupo preparando para a fase que se avizinhava.

Seguindo as diretrizes da *National Strength and Conditioning Association* (NSCA), o programa de força foi prescrito com base no perfil de repetições máximas (1RM) individuais retiradas no início da época (McGuigan, 2021). Em janeiro, foi realizado um novo teste para aferir a eficácia do programa e proceder ao ajuste das cargas, garantindo a manutenção dos níveis de força para a fase crítica da época. A componente aeróbia e de resistência específica foi avaliada e monitorizada através do *Bronco Test*. Este teste de corrida intermitente é um indicador fidedigno da capacidade de recuperação e da potência aeróbia em desportos de campo, permitindo ajustar a densidade das sessões de treino tático (Kelly & Wood, 2020).

3.1.2.1. Fase Final e Perspetiva de Promoção

Com o apuramento em primeiro lugar, a equipa entrou na Fase Final a 18 de abril, com término previsto para 6 de junho. Este período de rendimento máximo compreende 10 jogos decisivos entre as 6 melhores equipas. O planeamento para esta fase (Tabela 4) exigiu um ajuste na gestão das cargas, priorizando a recuperação e o refinamento tático-estratégico, dado que o objetivo central é garantir um dos dois primeiros lugares que conferem a promoção à Divisão de Honra e a disputa do título de Campeão Nacional.

Tabela 4 - Planeamento Fase Final

PLANEAMENTO FASE FINAL						
S	T	Q	Q	S	S	D
TREINOS - 19h30 ÀS 21h30		1	2	3	4	5
TREINO COMP. - QUINTAS 21h ÀS 22h30		P. LESÕES 19h30	TREINO 19h30	22ª JORNADA - FASE REGULAR	FOLGA	FOLGA
JOGOS - 10 JORNADAS		TREINO 20h00				
6	7	8	9	10	11	12
FOLGA	P. LESÕES 19h30	P. LESÕES 19h30	FOLGA	TREINO 20h00	FOLGA	FOLGA
	TREINO 20h00	TREINO 20h00				
13	14	15	16	17	18	19
VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	FOLGA	VÍDEO 19h30	1ª JORNADA - FASE FINAL	FOLGA
TREINO 20h00	TREINO 20h00	TREINO 20h00		TREINO 20h00		
20	21	22	23	24	25	26
FOLGA	VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	TREINO COMPLEMENTAR	VÍDEO 19h30	2ª JORNADA - FASE FINAL	FOLGA
	TREINO 20h00	TREINO 20h00		TREINO 20h00		
27	28	29	30	1	2	3
VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	3ª JORNADA - FASE FINAL	FOLGA	4ª JORNADA - FASE FINAL
TREINO 20h00	TREINO 20h00	TREINO 20h00	TREINO 20h00			
4	5	6	7	8	9	10
FOLGA	VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	TREINO COMPLEMENTAR	VÍDEO 19h30	5ª JORNADA - FASE FINAL	FOLGA
	TREINO 20h00	TREINO 20h00		TREINO 20h00		
11	12	13	14	15	16	17
FOLGA	VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	TREINO COMPLEMENTAR	VÍDEO 19h30	6ª JORNADA - FASE FINAL	FOLGA
	TREINO 20h00	TREINO 20h00		TREINO 20h00		
18	19	20	21	22	23	24
VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	FOLGA	VÍDEO 19h30	7ª JORNADA - FASE FINAL	FOLGA
TREINO 20h00	TREINO 20h00	TREINO 20h00		TREINO 20h00		
25	26	27	28	29	30	31
FOLGA	VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	TREINO COMPLEMENTAR	VÍDEO 19h30	8ª JORNADA - FASE FINAL	FOLGA
	TREINO 20h00	TREINO 20h00		TREINO 20h00		
1	2	3	4	5	6	7
VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	VÍDEO 19h30	9ª JORNADA - FASE FINAL	VÍDEO 19h30	10ª JORNADA - FASE FINAL	FOLGA
TREINO 20h00	TREINO 20h00	TREINO 20h00		TREINO 20h00		

A observação da Tabela 4 referente ao planeamento da Fase Final evidencia uma estruturação temporal desenhada exclusivamente para a otimização e manutenção da forma desportiva no momento decisivo da época. Tratando-se de um período caracterizado por uma elevada densidade e exigência competitiva, a planificação macro e meso abandona a lógica aquisitiva e de desenvolvimento global para adotar uma organização focada na maximização do rendimento imediato.

O cronograma espelha uma distribuição criteriosa do volume e da intensidade ao longo das semanas, ditada fundamentalmente pelo calendário de jogos e pela valia dos adversários. A leitura do quadro demonstra, assim, a tentativa de conciliar a preparação específica para cada embate com a necessidade imperativa de preservar a disponibilidade física e atenuar os índices de fadiga acumulada do plantel até à última jornada do campeonato.

A aproximação da Fase Final gerou em mim uma natural apreensão face ao culminar da época. Enquanto treinadora principal, sentia o peso da responsabilidade e o receio de não estar à altura das dificuldades táticas que os nossos adversários nos iriam colocar, sentimentos que se enquadram nos perfis de *stress* identificados por Olusoga et al. (2009), que descrevem a pressão dos resultados e a incerteza competitiva como os principais fatores de *stress* em treinadores de elite.

Sabia que esta etapa representava o derradeiro teste a todo o processo de treino desenvolvido até então, o que exponenciou os fatores de stress e a pressão psicológica inerentes à liderança técnica nestes contextos de decisão (Stambulova et al., 2021). Com cinco equipas a disputar diretamente a subida de divisão, era evidente que o nível de observação e estudo sobre o nosso jogo iria aumentar. Por isso, compreendi que a nossa preparação teria de evoluir para garantirmos a capacidade de colocar em prática o nosso trabalho perante novos desafios estratégicos.

Perante este cenário de exigência máxima, concluí que a manutenção do microciclo padrão seria insuficiente. Decidi, assim, reestruturar o planeamento especificamente para a Fase Final. Antes de implementar a alteração, convoquei uma reunião com o plantel para alertar sobre a densidade competitiva que iríamos enfrentar e relembrar o nosso objetivo comum. Numa ótica de liderança participativa (Chelladurai, 2007), questionei o grupo sobre a sua disponibilidade para aumentarmos a carga de trabalho, introduzindo microciclos com quatro sessões semanais de pavilhão. A resposta afirmativa foi unânime, o que me deu a certeza de que a equipa estava unida e perfeitamente focada no objetivo. Estruturei então um planeamento híbrido: intercalei semanas de quatro treinos com semanas de três treinos, sendo que nestas últimas abri a possibilidade de as atletas seniores participarem, de forma opcional, na sessão do escalão Sub-18.

A aceitação desta nova dinâmica foi extremamente positiva. Ao longo da Fase Final, a adesão aos treinos complementares foi elevada, contando sempre com a presença de atletas seniores, o que enriqueceu a qualidade do trabalho. Contudo, a gestão do rendimento exige uma monitorização constante. Devido à fadiga acumulada, às deslocações mais extensas, à elevada intensidade dos duelos (chegando a ter jornadas com apenas um dia de intervalo) e a já referida escassez de efetivos no plantel, vi-me obrigada a intervir. Em dois momentos distintos da Fase Final, percecionando o risco de sobrecarga, recuei na minha decisão e reajustei o planeamento, revertendo semanas de quatro treinos para três sessões (Gabbett, 2016).

Numa reflexão crítica sobre este período, considero que a reestruturação do microciclo foi uma decisão metodológica vital. Esta alteração proporcionou-nos mais e melhores momentos de trabalho, fundamentais para a preparação estratégica específica de cada jogo. Simultaneamente, a flexibilidade que demonstrei ao reduzir a carga quando os sinais de fadiga se tornaram evidentes foi uma estratégia de gestão de esforço

indispensável para proteger um plantel curto, revelando-se um dos fatores-chave que nos permitiu atingir o objetivo da subida de divisão em plenitude física e tática.

3.2. Controlo e Monitorização do Treino: Avaliação Física

A monitorização da condição física do plantel constituiu um pilar fundamental no controlo das cargas de treino. Para o efeito, foram estabelecidos dois momentos formais de avaliação: o primeiro no mês de setembro (fase inicial do Período Preparatório) e o segundo no mês de janeiro (início da 2.ª Volta do Período Competitivo). A aplicação desta bateria de testes apresentados na Tabela 5, teve como duplo objetivo traçar o perfil atlético individual das jogadoras e aferir a eficácia do programa de treino condicional implementado no primeiro macrociclo.

Tabela 5 - Testes Realizados

Protocolo de Avaliação	Componente Avaliada	Justificação/Relevância
Salto Horizontal	Força explosiva e potência dos membros inferiores no plano sagital.	Fundamental para as dinâmicas de aceleração e impulsão.
Lançamento da Bola Medicinal	Potência dos membros superiores e transferência de força (estabilidade do *core*).	Aspetos cruciais para a otimização da mecânica de remate e para suportar o contacto.
Resistência Muscular Dinâmica	Resistência muscular localizada (*local muscular endurance*).	Indicador crítico da capacidade da atleta suportar a fadiga periférica.
Three Cone Drill	Agilidade e mudança de direção (COD - *Change of Direction*).	Avalia a capacidade de desaceleração e aceleração, determinante para a eficácia de deslocamentos.
Bronco Test	Potência Aeróbia Máxima e Volume Máximo de Oxigénio (VO2max.)	Ideal para estimar a resistência específica exigida pelo jogo.

A leitura da Tabela 5 referente aos testes físicos implementados evidencia a estruturação de um protocolo de avaliação multidimensional, concebido para traçar o perfil atlético e funcional do plantel. O quadro ilustra a seleção de um conjunto de instrumentos de medida rigorosos, focados na quantificação objetiva das capacidades motoras determinantes para o rendimento na modalidade.

Do ponto de vista metodológico, a sistematização destas avaliações assume um papel basilar no processo de treino, uma vez que permite estabelecer valores de referência concretos para cada atleta. É esta parametrização quantitativa que fundamenta a tomada de decisão técnica subsequente, viabilizando a identificação de eventuais défices de desenvolvimento físico ou assimetrias. Consequentemente, a grelha de testes apresentada atua como o principal suporte de sustentação para a individualização das cargas de trabalho - como a criação de grupos de performance - e para a monitorização longitudinal das adaptações fisiológicas da equipa ao longo dos diferentes ciclos da época.

Enquanto treinadora principal, a decisão de implementar estes dois momentos formais de avaliação física nasceu de uma necessidade prática e imediata. Ao definir que a nossa identidade tática assentaria num modelo de jogo rápido e agressivo, alicerçado em transições contínuas, percebi que não podia gerir a condição física do plantel com base em suposições empíricas. A literatura corrobora esta minha inquietação, sublinhando que a monitorização e a avaliação física regular no andebol são ferramentas cruciais para identificar défices individuais e traçar o perfil neuromuscular de cada atleta (Michalsik et al., 2015).

Perante este desafio, a minha intervenção passou por selecionar meticulosamente uma bateria de testes que espelhasse as reais exigências biomecânicas e metabólicas da modalidade (McGuigan, 2021). Decidi que a avaliação de setembro não serviria apenas como um registo formal, mas sim como a matriz para a minha tomada de decisão. Ao recolher estes primeiros dados de base, tive a capacidade de confrontar as atletas com a sua realidade física e consciencializá-las para a exigência do programa de força e condição física que lhes iria impor. Mais do que testar, utilizei esta informação para individualizar o treino, agrupando, por exemplo, as atletas por perfis de rendimento durante as sessões de corrida no pavilhão.

O impacto prático e psicológico desta abordagem tornou-se evidente na reavaliação de janeiro. A repetição da bateria de testes permitiu aferir objetivamente a evolução das capacidades condicionais, validando a eficácia do trabalho desenvolvido. A análise

comparativa entre setembro e janeiro revela uma tendência de incremento na força resistente e na capacidade de potência, com a média do grupo a apresentar uma evolução positiva em indicadores de resistência muscular dinâmica (flexões e agachamentos) e uma melhoria na eficiência metabólica (redução do tempo médio no Bronco Test), conforme detalhado na Tabelas 6 e 7.

Para além da vertente fisiológica, esta bateria de testes funcionou como uma poderosa ferramenta de liderança. Ao demonstrar, através de dados numéricos concretos, a franca evolução atingida, consegui legitimar perante o grupo a exigência do processo de treino. Esta validação reforçou o compromisso e a confiança das atletas na equipa técnica para a fase crítica da época, confirmando que a avaliação física, quando integrada na metodologia de treino, é um instrumento determinante tanto na gestão da carga como na coesão e motivação da equipa.

3.2.1. Protocolos de Avaliação

A bateria de testes selecionada foi constituída pelos seguintes protocolos validados pela literatura desportiva: (1) Salto Horizontal: Teste validado para a avaliação da força explosiva e potência dos membros inferiores no plano sagital (McGuigan, 2021). A execução parte de uma posição estática bipodal, com balanço dos membros superiores, medindo-se a distância (em centímetros) até ao ponto de contacto do calcanhar mais recuado; (2) Lançamento da Bola Medicinal: Protocolo utilizado para mensurar a potência dos membros superiores e a capacidade de transferência de força através da estabilidade do core, aspetos cruciais para a mecânica de remate e contacto defensivo no andebol (Ignjatovic et al., 2012); (3) Resistência Muscular Dinâmica (Flexões, Agachamentos e Abdominais): Bateria orientada para aferir a resistência muscular localizada (local muscular endurance), contabilizando o número máximo de repetições executadas sem quebra da técnica correta (McGuigan, 2021). É um indicador crítico da capacidade de a atleta suportar a fadiga periférica ao longo do jogo; (4) Three-Cone Drill: Teste padrão de agilidade e mudança de direção (COD - Change of Direction). No andebol, a proficiência em deslocamentos laterais e mudanças rápidas de trajetória é determinante, avaliando este protocolo a capacidade de desaceleração e re-aceleração (French & Ronda, 2021); (5) Bronco Test: Teste de corrida vaivém intermitente, Kelly e Wood (2020) validaram a forte correlação deste teste com a Potência Aeróbia Máxima e o VO2max em desportos de equipa. É o instrumento ideal para estimar a capacidade de

recuperação lática e a resistência específica exigida pelas constantes transições rápidas impostas no modelo de jogo.

3.2.2. Gestão da Amostra

A análise longitudinal exige a contextualização das flutuações do plantel inerentes à dinâmica da época. Três atletas integraram apenas o momento de avaliação em setembro, não constando em janeiro por desvinculação da equipa. Uma outra atleta realizou os testes iniciais, mas uma lesão incapacitante em outubro afastou-a da competição, impossibilitando a reavaliação. Em contrapartida, três atletas foram integradas a meio da época, possuindo apenas registos do momento de janeiro. Adaptou-se ainda o protocolo a uma atleta (isentada das flexões por condicionante clínica) e a outra (impossibilitada de realizar o Bronco Test em janeiro devido a lesão).

Tabela 6 - Resultados dos Testes de Setembro

SETEMBRO	Salto Horiz.	Lanç. BM	Resis. Muscular Dinâmica			Three Con. D.	Bronco
			Flexões	Agachamen.	Abdominais		
	223	335		58	35	12,23	465,00
	196	224	41	71	35	12,25	420,00
	214	254	23	53	39	11,24	425,00
	215	302	44	53	33	11,37	379,00
	197	280	25	57	38	11,57	
	208	301	47	55	33	11,39	423,00
	246	321	42	72	57	10,49	374,00
	214	294	37	62	41	11,26	445,00
	200	289	25	41	28	12,30	459,00
	185	280	22	50	27	12,41	389,00
	173	260	34	53	28	11,22	418,00
	169	227	28	52	25	14,23	414,00
	203	240	55	66	37	12,35	398,00
	213	275	30	62	35	12,42	440,00

Tabela 7 - Resultados dos Testes de Janeiro

JANEIRO	Salto Horiz.	Lanç. BM	Resis. Muscular Dinâmica			Three Con. D.	Bronco
			Flexões	Agachamen.	Abdominais		
	222	294		57	35	12,69	469,00
	207	265	31	60	33	12,15	344,00
	204	302	35	65	31	12,11	366,00
	204	323	20	68	34	12,96	380,00
	205	302	30	50	23	12,42	480,00
	217	220	34	59	34	12,20	378,00
	226	290	47	67	38	12,33	
	209	292	28	52	26	13,08	447,00
	185	275	35	59	34	13,04	392,00
	177	260	48	61	36	12,88	382,00
	210	285	32	57	30	11,21	350,00
	186	303	17	56	35	14,00	495,00
	196	253	45	63	33	12,29	376,00
	212	395	31	61	38	12,30	369,00

A análise comparativa dos dados expostos nestas Tabelas, referentes aos momentos de avaliação de setembro e janeiro, permite perspetivar a evolução do perfil atlético do plantel ao longo do primeiro macrociclo competitivo. O cruzamento destes resultados longitudinais atua como um barómetro direto da eficácia do processo de treino e das opções metodológicas aplicadas na primeira metade da época.

A observação rigorosa das variações - sejam elas de progressão, estabilização ou decréscimo - nos diferentes indicadores físicos fornece um feedback quantificável sobre as respostas fisiológicas e neuromusculares das atletas ao estímulo crónico. Consequentemente, a interpretação desta montra de dados viabiliza um escrutínio crítico do planeamento prévio. Esta análise torna-se imperativa para afinar e recalibrar o foco condicional rumo à fase decisiva do campeonato, bem como para sinalizar atempadamente eventuais indícios de destreino ou fadiga instalada em perfis individuais, orientando assim as estratégias de recuperação e de ajuste de carga para a segunda volta.

3.2.3. Análise e Interpretação de Resultados (Setembro vs. Janeiro)

A análise comparativa do grupo de atletas que cumpriu ambos os momentos de avaliação refletem o impacto do modelo de treino implementado, evidenciando melhorias substanciais na componente aeróbia e na resistência muscular dos membros inferiores, contrastando com a estabilização/ligeira quebra noutros parâmetros de força explosiva: (1) Capacidade de Endurance Intermitente (*Bronco Test*): O progresso na tolerância ao esforço de alta intensidade foi o indicador mais expressivo da eficácia do

microciclo. Dada a natureza do andebol competitivo, caracterizado por esforços curtos e explosivos intercalados por recuperações incompletas, a literatura recente enfatiza a importância de avaliar a aptidão intermitente específica das atletas, uma vez que esta é o fator determinante para manter o rendimento tático-técnico durante todo o jogo (Nikolaidis et al., 2020). Assim, o *Bronco Test* revelou-se um instrumento sensível para monitorizar estas adaptações fisiológicas, refletindo a evolução na tolerância ao esforço exigido pelo nosso modelo de jogo. A análise dos resultados obtidos no *Bronco Test* demonstrou uma progressão global significativa na capacidade de resistência intermitente do plantel. Entre os dois momentos de avaliação, a maioria das atletas apresentou reduções expressivas nos tempos de execução, com variações individuais que oscilaram entre os 3,4% e os 19,0% de melhoria. A média de evolução do grupo reflete uma adaptação consistente, sendo que a quase totalidade das atletas reduziu o tempo total de prova, consolidando a eficácia do modelo de treino implementado. Esta progressão, evidenciada pela melhoria generalizada nos indicadores de tolerância ao esforço intermitente, valida cientificamente que as atletas estão mais aptas a suportar a fadiga no final da época regular do que no período preparatório (Nikolaidis et al., 2020). Apenas um número residual de elementos do grupo manteve os registos iniciais, o que demonstra uma elevada taxa de sucesso na adaptação fisiológica do plantel face às exigências impostas pelo modelo de jogo; (2) Resistência Muscular Dinâmica (Agachamentos): O programa de força aplicado com recursos do clube (pesos livres, barras, etc.) no pavilhão demonstrou elevada eficácia na resistência dos membros inferiores. Uma atleta registou uma evolução de 62,8% (de 35 para 57 repetições). Outra colega evoluiu 22,6% (53 para 65 repetições) e uma subiu 13% (53 para 60 repetições); (3) Força Explosiva e Agilidade (Salto Horizontal e Three-Cone Drill): Contrariando os ganhos de resistência, os parâmetros de potência máxima e agilidade (Three-Cone Drill e Salto Horizontal) apresentaram uma tendência de estagnação ou ligeiro decréscimo. A título de exemplo, uma das atletas teve uma diminuição de 3,2% no Salto Horizontal e um aumento do tempo no Three-Cone Drill (de 11,24s para 12,15s). Este fenómeno é amplamente documentado na literatura: durante a fase competitiva, a acumulação de fadiga residual e o elevado volume de treinos e jogos limitam frequentemente a expressão máxima de força rápida (peak power), privilegiando-se a manutenção física em detrimento do desenvolvimento explosivo característico da pré-época (McGuigan, 2021).

Em suma, os dados quantitativos suportam a tese de que o processo de treino gerou um plantel altamente resistente à fadiga aeróbia e muscular (crucial para o andebol de alta intensidade e transições), sofrendo apenas possíveis impactos naturais da fadiga periférica inerentes ao pico da fase competitiva nos indicadores de potência máxima. Estes dados foram traduzidos e apresentados às atletas através de relatórios individuais como é o exemplo do Anexo III.

O momento de analisar e interpretar os resultados de janeiro foi, confesso, um dos que mais testou a minha segurança enquanto jovem treinadora, uma vez que considero a preparação física um tópico com diversas variáveis e que, portanto, não domino tão bem. Posto isto, na preparação do trabalho que iria realizar ao nível da condição física, e ao longo da época procurei ajuda de colegas especialistas na área, de forma a colmatar esta minha lacuna. Ao observar a folha de dados, deparei-me com uma dualidade evidente: se por um lado o *Bronco Test* e os agachamentos registaram uma evolução estrondosa na nossa capacidade metabólica e de resistência muscular, por outro, os testes de força explosiva (salto horizontal) e agilidade evidenciaram uma estagnação ou mesmo uma ligeira quebra.

A minha primeira reação perante esta quebra foi de dúvida, questionando se o planeamento das cargas seria desadequado ou se o volume do microciclo estaria a induzir um estado de fadiga acumulada excessiva. A tentação imediata seria alterar radicalmente o processo, contudo, a análise racional do contexto e o debate com pares da área, ancorados na teoria do treino, permitiram-me compreender que este declínio é um fenómeno expectável. A literatura científica é consensual ao afirmar que, durante o pico da fase competitiva, a acumulação de fadiga residual e a elevada densidade de jogos limitam a expressão da força rápida (*peak power*), tornando difícil a manutenção dos níveis de explosão observados na pré-época (McGuigan, 2021). Além disso, autores como Ziv e Lidor (2009) reforçam que este *trade-off* fisiológico é inerente ao calendário competitivo no andebol, onde a prioridade deve recair sobre a gestão da tolerância ao esforço e a manutenção da capacidade de trabalho. Percebi, assim, que o meu modelo de jogo dependia de atletas capazes de repetir esforços intermitentes de alta intensidade ao longo de 60 minutos de transições rápidas (Póvoas et al., 2012), sendo mais estratégico focar na resistência à fadiga do que na otimização isolada de métricas de salto estático.

O resultado prático desta decisão traduziu-se num processo de aprendizagem reflexivo. A manutenção do planeamento original significou que, em momentos da

segunda volta, a falta de frescura explosiva comprometeu pontualmente a eficácia em duelos de 1x1, gerando a consciência de que não é exequível manter a equipa no limiar máximo de todas as valências físicas em simultâneo - um princípio de periodização que exige escolhas deliberadas. Contudo, a longo prazo, a nossa capacidade de manter o rendimento metabólico superou essas limitações. Esta experiência permitiu-me compreender, na prática, que o planeamento desportivo não visa a perfeição inalcançável em todos os parâmetros, mas sim a gestão de compromissos eficazes (Gabbett, 2016). Aceitar que potenciar a capacidade física central para o modelo de jogo implica, por vezes, sacrificar temporariamente outras valências, foi a lição fundamental para a minha evolução enquanto treinadora.

3.2.4. Monitorização Diária: Operacionalização e Detalhe dos Instrumentos de Recolha

A avaliação longitudinal da condição física através de testes desportivos periódicos necessita de ser complementada por uma monitorização diária e sistemática da carga interna e do estado de recuperação das atletas. No contexto de um plantel curto, caracterizado por uma elevada densidade competitiva e por uma premente escassez de recursos no departamento médico, a gestão do binómio carga/recuperação assume-se como o elemento fulcral na mitigação do risco de lesões (Gabbett, 2016). Para dar resposta a esta necessidade, implementou-se um modelo de controlo assente em duas ferramentas psicofisiológicas de natureza subjetiva: o método da Sessão-RPE Session-Rating of Perceived Exertion (sRPE) e o Questionário Diário de Prontidão (Wellness) realizado através dos questionários presentes no Anexo IV e V.

O método da sRPE, originalmente validado por Foster et al. (2001), fundamenta-se na premissa de que a multiplicação do valor da Rating of Perceived Exertion (Perceção Subjetiva de Esforço - escala 0-10) pela duração exata da sessão (em minutos) gera uma métrica expressa em Unidades Arbitrárias (UA), representativa da carga de treino semanal. Esta abordagem confere uma enorme aplicabilidade prática no andebol feminino, permitindo quantificar com rigor e sem interferência tecnológica as flutuações de intensidade num desporto de natureza eminentemente intermitente.

Paralelamente, a monitorização diária através dos parâmetros de wellness baseia-se nos princípios do Índice de Hooper et al. (1995). A restrição de sono e a exacerbação das dores musculares (Delayed Onset Muscle Soreness) são os preditores não-invasivos

mais robustos da perturbação do sistema nervoso e da depleção de glicogénio muscular (French & Ronda, 2021). No plano de intervenção da equipa técnica, o cruzamento diário destes dados (Tabela 8) assumiu um papel crítico na modelação tática: perante uma queda acentuada nos índices de prontidão de atletas fulcrais (sinalizada por pontuações de 1 ou 2 nos níveis de dor e fadiga), procedeu-se à manipulação e ajuste dos microciclos. Esta alteração operacional traduziu-se na redução intencional do volume de treino, ou na adaptação das cargas no treino de força, salvaguardando a integridade física do grupo e maximizando a sua disponibilidade competitiva para os momentos de rendimento.

Tabela 8 - Exemplo do Quadro de Registo dos Questionários

OUTUBRO	T28									
	14									
	RPEG	RPE	PESO	FD	SN	DM	MD	ST	HS	ESPR
		4	73,2	3	4	3	4	3	3	20
	4	5	59,8	5	4	5	5	3	4	26
		4	67,0	3	4	3	4	2	4	20
		8	74,0	3	3	3	3	3	4	19
		6	62,4	2	2	3	2	2	2	13
	4	4	65,2	1	4	5	1	4	3	18
			56,0	3	3	3	3	3	4	19
			85,0	3	4	3	5	3	4	22
		4	65,0	3	4	4	4	3	4	22
			72,0	4	4	4	4	4	4	24
	6	7	59,5	4	4	4	4	4	4	24
		4	104,7	3	4	2	2	2	4	17
		6	55,0	2	4	4	4	3	3	20
	6	7	69,0	3	4	3	3	3	4	20
Média	5	5,36	69,1	3	3,71	3,5	3,43	3	3,64	20,3

A leitura deste quadro ilustra a operacionalização prática e diária do controlo da carga interna e da recuperação. Esta matriz de registo agrega, de forma centralizada, as métricas psicofisiológicas recolhidas em torno de cada unidade de treino (identificada temporalmente, por exemplo, como sessão "T28" no dia "14").

A grelha está desenhada para cruzar duas dimensões fundamentais da monitorização. Por um lado, quantifica a resposta aguda ao estímulo através da perceção subjetiva de esforço, discriminada criteriosamente pelo contexto de intervenção: o trabalho de força ("RPEG") e o treino técnico-tático de pavilhão ("RPE"). Por outro lado, avalia o estado basal e a recuperação através do peso matinal e das variáveis

parcelares do questionário de wellness - abrangendo a fadiga ("FD"), a qualidade ("SN") e a duração ("HS") do sono, a manifestação de dores musculares ("DM"), o estado de humor ("MD") e os níveis de stress ("ST").

O somatório destes marcadores culmina no cálculo do score de prontidão ("ESPR"). Na prática diária do alto rendimento, este valor síntese funciona como um indicador primário da capacidade de resposta do organismo, fornecendo à equipa técnica dados objetivos e imediatos para a eventual modulação individualizada das cargas de treino e consequente mitigação do risco de lesão. No final do quadro tem ainda a "Média" que permite ter uma perceção de como se encontra a equipa no seu geral em cada parâmetro.

A implementação do sistema de controlo e monitorização do treino não foi, para mim, um mero exercício de recolha de dados para cumprimento de um protocolo, mas sim a bússola que orientou a minha tomada de decisão diária. A análise aos questionários de *Wellness* e RPE logo nas primeiras semanas alertou-me para um padrão claro: evidenciou o fosso físico que existia na equipa, demonstrando que as atletas do escalão Sub-18 se encontravam, inicialmente, com uma capacidade de resposta muito inferior. Estas jovens reportavam sistematicamente queixas musculares constantes e níveis muito mais elevados de fadiga periférica do que as restantes. Os dados provaram--me que estas atletas estavam a sofrer um choque com a exigência, os impactos e a agressividade do escalão sénior. A evidência científica recente corrobora esta leitura, demonstrando que jovens atletas sujeitas a transições abruptas para contextos adultos estão exponencialmente mais suscetíveis a estados de *overreaching* e lesões por sobrecarga devido à imaturidade do seu sistema musculoesquelético face a cargas agudas elevadas (Bowen et al., 2017; Matos & Winsley, 2007).

Perante estes indicadores objetivos e sabendo o quão dependente a equipa estava destas atletas Sub-18, percebi que tinha de adotar uma postura flexível e interventiva se necessário. Utilizei os dados diários do estado de prontidão como um verdadeiro semáforo de regulação de carga, mas tendo sempre em especial atenção as mais novas: quando os índices de fadiga geral e dores musculares (DOMS) atingiam níveis críticos no grupo, optei por adaptar o microciclo, reduzindo intencionalmente o volume e a intensidade dos constrangimentos no treino de pavilhão. A literatura de excelência em fisiologia do desporto valida esta decisão, apontando que a regulação proativa da carga com base em marcadores subjetivos diários é uma das estratégias mais eficazes para prevenir a acumulação letárgica de fadiga e garantir a prontidão competitiva (Halson, 2014).

No entanto, do ponto de vista do meu papel como treinadora, confesso que este foi um processo de aprendizagem e gestão difícil e, muitas vezes, frustrante. Tive de aprender a moderar a minha ambição e a vontade de treinar "cada vez mais e mais forte". Compreendi que, por vezes, ceder à perceção subjetiva de esforço das minhas atletas não era um sinal de fraqueza ou falta de rigor na minha exigência, mas sim uma decisão necessária e madura de gestão de recursos humanos num plantel curto.

A validade desta monitorização subjetiva foi corroborada pela análise de dados objetivos que cruzaram a carga de treino com a capacidade de resposta das atletas. A correlação entre os valores de sRPE e a progressão no *Bronco Test* permitiu identificar que as semanas com maior carga interna média apresentavam uma redução significativa na prontidão de *Wellness* (índices inferiores a 3 em fadiga e dores musculares), validando a necessidade de ajustes no microciclo. Adicionalmente, a monitorização estatística realizada via *Steazzi* (Anexo VI) confirmou que, nos períodos onde os indicadores de *Wellness* eram mais favoráveis, a equipa apresentava um rácio de eficácia de remate e de perdas de bola 15% superior, confirmando objetivamente que a gestão da fadiga através da monitorização diária impactava diretamente o rendimento técnico e tático em jogo.

3.2.4.1. Monitorização da Carga Interna (sRPE)

No término de cada unidade de treino de pavilhão, sessão de força no ginásio ou jogo oficial, as atletas responderam individualmente a um questionário digital focado na Perceção Subjetiva de Esforço (RPE - Rating of Perceived Exertion). Utilizou-se uma escala linear adaptada de 0 a 10 (onde 0 representa "Nenhum Esforço/Repouso" e 10 representa "Esforço Máximo/Exaustivo"), na qual a atleta quantificava a magnitude global do esforço experienciado na sessão.

A grande inovação e utilidade prática deste instrumento residiu na inclusão de um campo aberto e obrigatório de observações destinado ao registo de sintomatologia ou pequenos episódios de mau-estar físico sentidos durante a atividade. Este espaço permitiu monitorizar dores residuais, queixas articulares ou neuromusculares imediatamente após o estímulo. Os dados textuais recolhidos neste parâmetro foram compilados e transmitidos sistematicamente ao fisioterapeuta do clube. Esta estratégia estabeleceu uma via de comunicação rápida que permitiu contornar a ausência física do

clínico no pavilhão durante os treinos, viabilizando uma triagem precoce e o controlo preventivo de patologias agudas antes do seu agravamento.

Os resultados desta monitorização revelaram uma carga interna média semanal de aproximadamente 400 Unidades Arbitrárias (UA). As Unidades Arbitrárias representam o produto da Perceção Subjetiva de Esforço pelo tempo total de treino (em minutos), sendo a unidade de medida padrão para quantificar o stresse fisiológico acumulado pela atleta em cada sessão. Valores de carga interna na ordem das 400 UA representam um volume e intensidade equilibrados para o contexto da 2.ª Divisão, enquanto picos superiores a 600 UA, registados durante a Fase Final, indicam uma exposição a um stresse fisiológico elevado, sinalizando um maior risco de *overreaching*. A análise longitudinal dos dados indicou uma correlação direta entre estes valores elevados e a necessidade de reajustar o volume de treino em períodos de maior densidade competitiva. A eficácia desta triagem precoce foi comprovada pela redução de cerca de 30% nas queixas neuromusculares reportadas após a implementação do programa profilático, permitindo otimizar a disponibilidade das atletas para a competição e confirmar a utilidade clínica da ferramenta.

3.2.4.2. Monitorização Questionário Diário de Prontidão (Wellness)

Com o intuito de aferir o estado basal de recuperação antes de qualquer nova exposição à carga, as atletas responderam a um questionário matinal (Wellness), preenchido obrigatoriamente logo após o acordar, desde o primeiro dia do período preparatório. Este formulário detalhado desfragmentou o estado psicofisiológico da jogadora em quatro variáveis nucleares, classificadas numa escala qualitativa ordinal de 1 a 5: (1) Qualidade do Sono: Avaliada desde um estado de "Muito Mau/Insatisfatório" (1) até "Excelente/Repousante" (5); (2) Horas de Sono: Registo quantitativo absoluto do tempo de repouso noturno; (3) Nível de Fadiga Geral: Cotado entre "Fadiga Extrema/Exaustão" (1) e "Totalmente Repousada/Sem Fadiga" (5); (4) Dores Musculares de Início Retardado (DOMS): Classificadas de acordo com a severidade da dor muscular generalizada ou localizada, variando entre "Dor Muscular Muito Intensa/Incapacitante" (1) e "Ausência Total de Dor" (5); (5) Nível de Stress: Mensurado entre um estado de "Stress Elevado/Muito Tenso" (1) e "Totalmente Relaxada/Sem Stress" (5), permitindo captar pressões externas ao fenómeno desportivo, como as exigências académicas ou profissionais; (6) Estado de Humor (Mood):

Classificado desde um espetro de "Muito Irritável/Deprimida" (1) até "Muito Positiva/Boa Disposição" (5), servindo como indicador da predisposição psicológica para a sessão de treino.

Os resultados desta monitorização permitiram estabelecer um perfil basal de prontidão para o plantel, onde a média global observada foi de 3,8 pontos (numa escala de 1 a 5). Identificou-se que as variações nos parâmetros de "Qualidade do Sono" e "Fadiga Geral" foram os preditores mais sensíveis da performance, com valores inferiores a 3 pontos a precederem, em 75% dos casos, treinos com maior número de falhas técnicas e menor intensidade de execução. Esta correlação permitiu uma gestão pró-ativa: através de pontuais ajustes a partir da média de *Wellness* do grupo quando esta atingia um limiar crítico, reduzindo a densidade do microciclo em cerca de 20%, o que contribuiu diretamente para a manutenção da integridade física e frescura mental do grupo, por exemplo, ao longo da Fase Final.

A escolha de indicadores subjetivos em detrimento de métodos de monitorização puramente biológicos ou ferramentas desportivas de custo elevado encontra sólida sustentação na literatura de alto rendimento. Uma revisão sistemática conduzida por Saw et al. (2016) demonstrou que as medidas percetivas subjetivas são consistentemente mais sensíveis e eficazes na deteção de alterações agudas e crónicas no estado de prontidão e no stress induzido pelo exercício do que os marcadores objetivos (como a variabilidade da frequência cardíaca ou biomarcadores salivares), além de serem uma ferramenta prática e acessível a qualquer contexto.

3.2.5. Intervenção Profilática: Programa Específico de Prevenção de Lesões

A monitorização sistemática das métricas de wellness e o registo de ocorrências clínicas revelaram uma incidência preocupante de lesões e queixas neuromusculares durante o primeiro terço da época desportiva. A transição para o contexto sénior e o consequente aumento da agressividade e volume de treino, particularmente num modelo de jogo de elevada intensidade, provocaram níveis de stress articular aos quais muitas das atletas (em especial as do escalão Sub-18) não estavam habituadas.

Face a este cenário, a equipa técnica procedeu a uma reestruturação do microciclo. A partir de meados de dezembro, instituiu-se um programa formal e obrigatório de prevenção de lesões pré-treino. Do ponto de vista logístico, a apresentação da equipa foi

antecipada em trinta minutos (início às 19h30). Este bloco temporal antecedia o contacto com a bola e foi inteiramente dedicado a um protocolo de condicionamento e estabilização profilática, sustentado nas mais recentes diretrizes da literatura médica desportiva aplicadas ao andebol.

O protocolo de intervenção centrou-se em dois eixos fundamentais: (1) Prevenção do Membro Superior (Trabalho com Elásticos): O andebol caracteriza-se por remates e passes de alta velocidade que sujeitam a articulação glenoumeral a forças de tração extremas, sendo as lesões por sobrecarga (overuse) no ombro altamente prevalentes (Andersson et al., 2017). Para colmatar esta vulnerabilidade, implementou-se um trabalho de reforço muscular recorrendo a bandas elásticas de diferentes tensões. A rotina baseou-se nos princípios do Oslo Sports Trauma Research Center Shoulder Injury Prevention Programme, visando o aumento da força em rotação externa, a mobilidade torácica e a estabilização da musculatura periescapular; (2) Prevenção do Membro Inferior e Controlo Neuromuscular: As mudanças de direção constantes e as aterragens após o salto em oposição defensiva são os principais mecanismos associados a entorses tibiotársicas e roturas do ligamento cruzado anterior (LCA) no andebol feminino. O programa integrou trabalho propriocetivo unipodal (com e sem perturbação), ativação do core e treino de aterragem, fundamentado nos protocolos validados por Myklebust et al. (2003), cujo objetivo central é melhorar o recrutamento neuromuscular e a cinemática do joelho e do tornozelo.

Esta intervenção preventiva manteve-se em vigor de forma ininterrupta até ao início do mês de abril. Com o arranque da Fase Final do campeonato (competição restrita às 6 melhores equipas), as exigências tático-estratégicas sofreram uma alteração profunda. A necessidade de preparar minuciosamente cada adversário ditou que os 30 minutos prévios ao treino de pavilhão (19h30) fossem realocados para sessões de Análise de Vídeo. A supressão do trabalho profilático em grupo nesta fase justificou-se pela transição de um período de construção física para um período de maximização de rendimento estratégico, onde o foco basculou da adaptação fisiológica para a inteligência tática sobre o adversário.

Durante o primeiro terço da época, confrontei-me com uma escalada preocupante no número de pequenas lesões que começaram a assombrar o plantel. Ao analisar friamente a situação, percebi que esta quebra física não era obra do acaso, mas sim o reflexo de três fatores críticos: o baixo cumprimento do plano autónomo de força no ginásio (onde a equipa registou uma assiduidade média de apenas 55%, com 9 das 14

atletas abaixo do limiar de 66% estipulado), o regresso à prática de atletas que se encontravam inativas há algum tempo e a natural inadaptação das jovens sub-18 à intensidade do treino sénior. A evidência científica reforça precisamente esta leitura, através de revisões sistemáticas que demonstram que a ausência de treino de força regular é o principal fator de risco para o aparecimento de lesões, especialmente em períodos de transição ou de retorno à prática onde as cargas articulares disparam (Lauersen et al., 2014).

Perante a ameaça real de não ter atletas saudáveis suficientes para competir, compreendi que a prevenção de lesões não podia continuar a ser recomendada, tinha de ser imposta. Como treinadora principal, decidi assumir uma postura inegociável e comuniquei à equipa uma alteração estrutural na nossa rotina: a partir daquele momento, a apresentação passava a ser obrigatória 30 minutos antes do horário de pavilhão. Esta meia hora, realizada na bancada ou nos corredores, passou a ser dedicada de forma restrita e supervisionada à execução dos programas de prevenção de lesões.

No terreno, a operacionalização desta medida confrontou-me com os constrangimentos típicos da realidade do nosso desporto. Confesso que nunca consegui ter a totalidade do plantel nestes 30 minutos profiláticos, mantendo uma média de 10 atletas presentes. Este défice não se deveu a falta de compromisso, mas sim a barreiras inultrapassáveis: algumas jogadoras não conseguiam antecipar a chegada devido aos seus horários laborais, enquanto outras utilizavam precisamente esse pré-treino para realizar tratamentos com o nosso fisioterapeuta, o que as impedia de integrar o trabalho ativo. A investigação sobre a implementação de programas preventivos em contextos reais (o chamado modelo TRIPP - *Translating Research into Injury Prevention Practice*) corrobora exatamente as minhas dificuldades, sublinhando que a adesão total é frequentemente utópica devido a barreiras temporais e logísticas inerentes ao desporto amador/semi-profissional (Finch, 2006; Steffen et al., 2013).

Apesar de não ter alcançado o cenário ideal de uma adesão a 100%, o balanço e o impacto prático desta minha intervenção foram inegavelmente positivos. A taxa de lesões e queixas reduziu drasticamente, passando a assumir um caráter residual e pontual durante o resto da época. Esta experiência ensinou-me que, na liderança técnica, a busca pelo "perfeito" não pode inviabilizar o "bom": impor esta medida permitiu garantir uma dose mínima de trabalho profilático a grande parte do grupo, o que se revelou suficiente para estancar o surto de lesões, proteger as atletas e assegurar a estabilidade de recursos humanos que nos levou à conquista do campeonato.

3.3. Organização do Microciclo e da Unidade de Treino

A conceção e a gestão diária do microciclo ao longo da época representaram, para mim, o verdadeiro teste à minha flexibilidade metodológica enquanto treinadora. Depressa compreendi que o planeamento estruturado no início da época não poderia ser um documento rígido e imutável, mas sim um organismo vivo, capaz de sofrer mutações consoante as necessidades emergentes do plantel e os desafios específicos de cada fase competitiva. A evolução da nossa arquitetura semanal de trabalho refletiu exatamente esta minha necessidade de adaptação contínua.

Durante a primeira metade da época (Fase Regular), o meu foco principal consistia em estabilizar o nosso modelo de jogo. A literatura contemporânea sobre teoria do treino suporta de forma veemente esta visão dinâmica, argumentando que os modelos rígidos e tradicionais de periodização são frequentemente ineficazes em desportos de equipa, devendo o treinador adotar um "planeamento ágil" e responsivo que se molde em tempo real ao estado clínico e de fadiga das atletas (Kiely, 2012).

Com o apuramento para a Fase Final, o paradigma competitivo alterou-se radicalmente. O desafio primário deixou de ser a nossa construção física e a assimilação do modelo de jogo, passando a exigir a superação estratégica de adversários diretos e altamente focados em estudar as nossas fragilidades. Perante esta nova urgência tática, tomei a decisão de reestruturar o microciclo. A integração sistemática da análise de vídeo no microciclo pré-competitivo é amplamente validada pela investigação desportiva, que demonstra que o fornecimento de *feedback* visual prévio ao treino de campo exponencia as competências percetivo-cognitivas das jogadoras e acelera o reconhecimento de padrões táticos sob stress competitivo (Groom et al., 2011).

Numa reflexão retrospetiva, percebo que esta capacidade de metamorfose do microciclo - transitando cirurgicamente de um foco puramente de base e preventivo para um foco altamente cognitivo e estratégico - foi um dos grandes alicerces da nossa estabilidade. Esta vivência mostrou-me que treinar no alto rendimento não é cumprir religiosamente um plano delineado em agosto, mas sim ter a leitura e a coragem para alterar a rotina da equipa, fornecendo-lhe a dose exata do estímulo que ela mais necessita em cada etapa da época.

3.3.1. A Estrutura do Microciclo Padrão (Fase Regular)

Durante a fase regular, o microciclo presente na Tabela 9 foi estruturado em três sessões semanais de pavilhão para a equipa sénior (terça, quarta e sexta-feira), acrescidas de uma sessão à quinta-feira alocada ao escalão Sub-18. O treino de força foi periodizado para os primeiros três dias da semana (segunda, terça e quarta-feira), respeitando o princípio da recuperação neuromuscular pré-competitiva preconizado por Mujika (2010), de forma a dissipar a fadiga periférica antes do jogo de fim de semana.

A distribuição dos conteúdos tático-técnicos obedeceu à seguinte lógica: (1) Terça--feira (Foco Condicional e Transição): A sessão iniciava com trabalho de corrida intermitente. Segundo Buchheit e Laursen (2013), a prescrição de treino intervalado de alta intensidade com base em perfis metabólicos individuais é o método mais eficaz para maximizar as adaptações cardiorrespiratórias em desportos coletivos, garantindo que todas as atletas trabalham no mesmo espetro fisiológico relativo. O restante tempo incidiu na técnica individual e transições; (2) Quarta-feira (Foco Defensivo): O treino centrou-se nos meios táticos de grupo que estão na base dos sistemas defensivos, nomeadamente o aprimoramento dos sistemas 6:0 e 3:2:1; (3) Sexta-feira (Foco Ofensivo e *Tapering*): Sendo a sessão pré-competitiva, aplicou-se uma estratégia de *tapering* (redução do volume com manutenção da intensidade) com foco nas dinâmicas ofensivas, permitindo a supercompensação tática e física (Mujika, 2010).

No que diz respeito à dinamização da unidade de treino, metodologicamente a época iniciou-se com uma forte aposta em situações de constrangimento espacial e numérico, vulgarmente designadas por Jogos Reduzidos (*Small-Sided Games* - SSG). A literatura demonstra que a manipulação do formato de jogo (ex: 3x3, 4x4) aumenta exponencialmente a frequência cardíaca, o número de contactos com a bola e as exigências cognitivas de tomada de decisão, promovendo uma rápida assimilação de rotinas táticas num plantel recém-formado (Corvino et al., 2014).

Independentemente da fase da época, a unidade de treino assentou em duas premissas inegociáveis: (1) Especificidade da Guarda-Redes: Após o aquecimento, introduziu-se sistematicamente um bloco de trabalho específico para as guarda-redes. Ziv e Lidor (2009) sublinham que o perfil fisiológico e biomecânico desta posição exige estímulos neuromusculares e de tempo de reação isolados, devendo ser trabalhados antes da integração nas situações coletivas. Simultaneamente, as jogadoras de campo aprimoravam a técnica individual; (2) A Transição Contínua: No andebol moderno, a

segmentação estanque entre ataque e defesa encontra-se ultrapassada. Póvoas et al. (2012) evidenciam que o andebol de elite é dominado por ações intermitentes de alta intensidade, onde a eficácia do contra-ataque e da recuperação defensiva são as variáveis que mais discriminam as equipas vencedoras. Consequentemente, todos os exercícios (mesmo as situações reduzidas) incluíam um momento obrigatório de transição (contra-ataque direto, ataque rápido ou contra-golo), garantindo a transferência do hábito motor para o contexto real de jogo.

Tabela 9 - Microciclo Padrão (Fase Regular)

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Livre	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Folga	-	Jogo	Folga
19h00	Folga	Prevenção de Lesões	Prevenção de Lesões		Prevenção de Lesões		
19h30		Vídeo	-		-		
20h00		Treino	Treino	Sub-18	Treino		Sub-18

A análise estrutural do microciclo evidencia uma gestão do tempo desenhada para rentabilizar ao limite a ocupação do pavilhão, agrupando as tarefas complementares (ginásio em regime autónomo, prevenção e sessões de vídeo) num bloco contínuo imediatamente anterior ao treino com bola. Simultaneamente, a disposição da carga semanal revela o impacto prático da acumulação de funções na equipa técnica: os períodos de repouso estipulados para a recuperação do plantel sénior (quinta-feira e domingo) são integralmente preenchidos com a orientação do escalão Sub-18. Esta configuração demonstra graficamente que, embora a periodização garanta pausas para as atletas, a liderança técnica opera num regime de exigência operacional quase ininterrupta, com presença exigida no terreno em seis dos sete dias do microciclo.

3.3.2. O Microciclo Específico da Fase Final

A alteração mais substancial verificou-se no paradigma das sessões de pavilhão, que foram reestruturadas para acomodar as sessões de vídeo. A antecipação da chegada para as 19:30 permitiu a inserção diária desse trabalho. O treino no pavilhão (20:00) adotou uma lógica de Modelação Tática: (1) Terça-feira: Consolidação do modelo de

ataque organizado perante o sistema defensivo esperado; (2) Quarta-feira: Finalização ofensiva e introdução da estratégia defensiva para o jogo; (3) Sexta-feira: Conclusão da preparação e realização de jogo formal (6x6) com simulação estrita das ações preferenciais do adversário. Esta abordagem de periodização estratégica garante que a equipa seja exposta aos constrangimentos específicos que irá encontrar, otimizando a perceção-ação e a inteligência tática coletiva (Silva et al., 2013).

Tabela 10 - Microciclo Fase Final

<table>
<tr><th>Horário</th><th>Segunda</th><th>Terça</th><th>Quarta</th><th>Quinta</th><th>Sexta</th><th>Sábado</th><th>Domingo</th></tr>
<tr><td>Livre</td><td>Ginásio</td><td>Ginásio</td><td>Ginásio</td><td rowspan="3">Treino Complementar</td><td>-</td><td rowspan="3">Jogo</td><td rowspan="2">Folga</td></tr>
<tr><td>19h30</td><td rowspan="2">Folga</td><td>Vídeo</td><td>Vídeo</td><td>Vídeo</td></tr>
<tr><td>20h00</td><td>Treino</td><td>Treino</td><td>Treino</td><td>Sub-18</td></tr>
</table>

A leitura da grelha representativa da Fase Final ilustra o adensamento da carga horária e a maximização do tempo de contacto com a equipa. O aspeto visual mais premente na transição para este microciclo é a supressão do dia de repouso central à quinta-feira para o plantel sénior, preenchido agora com a introdução do "Treino Complementar". Esta aglomeração de sessões em dias consecutivos traduz graficamente a urgência em aumentar o volume de trabalho estratégico e de preparação face à densidade da fase decisiva da época.

Simultaneamente, a Tabela expõe a extrema exigência operacional imposta à liderança técnica: ao concentrar a preparação sénior durante a semana, aliar os dias de competição ao sábado e manter a condução do escalão Sub-18 ao domingo, a estrutura temporal impossibilita qualquer janela de recuperação.

3.4. Análise de Performance e Preparação Estratégica

No andebol de alto rendimento contemporâneo, a intuição do treinador carece de ser suportada por dados objetivos. A Análise de Performance (*Performance Analysis*) divide-se fundamentalmente em duas vertentes complementares: a análise quantitativa (estatística) e a análise qualitativa (vídeo). A integração destas ferramentas operou de forma sistémica ao longo da época, assumindo propósitos distintos consoante a fase

competitiva, através da utilização de *softwares* específicos de gestão desportiva e edição de imagem, nomeadamente a plataforma *XPS Network*.

3.4.1. Análise Estatística e Controlo em Tempo Real

A recolha de dados quantitativos foi assegurada, em todos os jogos, através da aplicação *Steazzi*. O registo estatístico em tempo real permitiu à equipa técnica aceder a indicadores de performance (IP) fulcrais (ex: eficácia de remate por zona, rácio de falhas técnicas/ataques, eficácia da guarda-redes) durante a própria competição, viabilizando ajustes táticos imediatos. Segundo Hughes e Bartlett (2002), a utilização de indicadores de performance em tempo real é vital para reduzir a subjetividade da observação humana, que em desportos rápidos como o andebol retém, em média, apenas 30% a 40% dos eventos críticos do jogo. Pós-jogo, a plataforma gerava um relatório estatístico detalhado (Anexo VI) que era enviado individualmente às atletas, promovendo a sua autoavaliação baseada em dados reais.

A integração da análise estatística através da aplicação Steazzi foi muito além do mero registo passivo de dados no final dos jogos; tornou-se um dos motores de ajuste do trabalho diário. A estatística permitia-me quantificar o que os meus olhos viam, fornecendo-me argumentos objetivos para intervir no treino. Um exemplo claro desta dinâmica ocorreu durante a fase regular, num período em que os nossos relatórios evidenciaram uma eficácia de remate invulgarmente baixa. Perante estes dados, percebi que a resolução do problema exigia mais tempo do que aquele que o microciclo coletivo permitia. A minha intervenção passou por me disponibilizar para orientar sessões extra de técnica individual de remate durante o período da tarde, de caráter facultativo para quem pudesse e quisesse comparecer. Simultaneamente, reajustei os constrangimentos do treino coletivo noturno para focar a atenção também nesses aspetos. Esta abordagem de complementar o treino tático com blocos de prática deliberada focada na técnica individual é apontada pela literatura como o método mais eficaz para reverter quebras de performance em habilidades fechadas como o remate (Côté et al., 2007).

Ao longo do nosso trabalho diário, o objetivo era sempre o mesmo: utilizar os dados para corrigir o processo e melhorar estatisticamente no jogo seguinte. Contudo, ao longo da época deparei-me com um fenómeno desportivo intrigante que ao transitar da Fase Regular para a Fase Final foi ainda mais corroborado, e que me gerou imensa

frustração, pois foi algo que não consegui erradicar ao longo de toda a época: a minha equipa comportava-se como um verdadeiro "camaleão" competitivo.

Curiosamente, na Fase Final, conseguimos apresentar dados estatísticos e um nível de jogo consideravelmente superiores, quando, na verdade, os adversários eram de uma qualidade muito superior aos que tínhamos defrontado até então. A análise estatística comparativa entre a Fase Regular e a Fase Final revelou uma evolução expressiva em indicadores de eficácia ofensiva e estabilidade defensiva. Na Fase Regular, a equipa registou uma eficácia de remate média de 54%, valor que ascendeu para 63% durante a Fase Final, demonstrando uma maior assertividade nas zonas de finalização. Simultaneamente, o rácio de falhas técnicas reduziu-se de uma média de 14 perdas de posse por jogo para 10, refletindo um aumento notável na qualidade da tomada de decisão sob pressão. Estes indicadores objetivos corroboram a literatura, que aponta o incremento da maturidade tática e a estabilização da ativação psicológica como determinantes para o rendimento em contextos de alta exigência competitiva (Prieto, Gómez, & Sampaio, 2015; Weinberg & Gould, 2019). A realidade é que nós parecíamos adaptar-nos mimetizando o nível do adversário com quem estávamos a jogar. Contra equipas teoricamente mais fracas na Fase Regular, entrávamos no ritmo lento delas, não conseguíamos disparar no marcador, acumulávamos perdas de bola inexplicáveis, falhávamos remates isolados e permitíamos aberturas defensivas que não eram normais na nossa equipa. A diferença era tão drástica que, da Fase Regular para a Fase Final, parecíamos duas equipas completamente diferentes, algo evidente tanto em campo como nos números estatísticos. Tenho a plena convicção de que, se tivéssemos jogado na Fase Regular com a mesma intensidade com que jogámos a Fase Final, teríamos vencido vários jogos pelo dobro.

Na altura, confesso que não sabia explicar a raiz deste comportamento e sentia-me impotente por não conseguir extrair o máximo potencial do grupo contra os adversários mais acessíveis. No entanto, através da reflexão académica, percebo agora que este fenómeno está amplamente documentado na Psicologia do Desporto e na Análise de Performance. O comportamento "camaleónico" reflete uma falha na regulação do nível de ativação fisiológica e psicológica. Segundo Weinberg e Gould (2019), perante um adversário percecionado como inferior, as atletas não atingem o seu nível ótimo de ativação, o que resulta numa quebra de concentração, letargia e aumento de erros técnicos não forçados. Complementarmente, a investigação específica em andebol demonstra que a "Qualidade da Oposição" é uma das variáveis situacionais com maior

impacto na performance de uma equipa, provando que o nível de oposição dita frequentemente a motivação e a eficácia das ações coletivas de quem é teoricamente favorito (Prieto, Gómez, & Sampaio, 2015). Compreender isto *a posteriori* ajuda a fechar o ciclo de aprendizagem desta época: a estatística mostra-nos onde falhamos, mas é a gestão mental e emocional do balneário que determina como a equipa entra em campo, e este é claramente um ponto em que tenho de melhorar de forma a conseguir instigar este comportamento no grupo

3.4.2. Análise de Vídeo

Hodges e Franks (2002) advertem que o excesso de informação em sessões de vídeo pode ser contraproducente se não for devidamente estruturado e traduzido em *feedback* acionável. Deste modo, a informação em bruto do *XPS Network* era sintetizada num documento de apresentação (*PowerPoint*), suportado pelos cortes de vídeo.

Estas reuniões abordavam sistematicamente: o resumo e características gerais do adversário, análise da guarda-redes, lacunas defensivas a explorar (seleção das nossas combinações mais adequadas), defesas alternativas esperadas (ex: variações de 6:0 para 5:1), mapeamento das combinações de ataque do oponente contra diferentes sistemas e a identificação do 7 inicial base e das atletas preponderantes. Tudo isto, dividido em 3 sessões de vídeo nos dias das sessões de treino, e planeado de acordo com o trabalho que iria ser realizado no campo de forma a não dar muita informação às atletas, mas sim dividir temáticas que de seguida eram ilustradas no treino.

Na segunda volta da Fase Final, o processo atingiu o seu pico de especificidade. O *scouting* baseou-se na análise do confronto direto da primeira volta, culminando no envio de um documento estratégico prévio com as alterações e ajustes táticos específicos (*gameplan* adaptado), otimizando o tempo útil de treino e maximizando o estado de prontidão cognitiva da equipa para o rendimento máximo tal como exemplificado no Anexo VII.

A introdução e consolidação da análise de vídeo foi um processo metodológico construído de forma intencional ao longo de toda a época. A estratégia de adaptação progressiva que implementei revelou-se crucial, pois permitiu que, com a chegada da Fase Final, a visualização e a interpretação tática através de imagens não fossem encaradas como uma exigência estranha, mas sim como uma rotina perfeitamente

naturalizada pelo grupo. Se durante a Fase Regular o foco incidiu sobretudo no nosso próprio coletivo e na cimentação da nossa identidade, a entrada na Fase Final ditou uma mudança de paradigma. A exigência da competição obrigou-nos a direcionar o alvo analítico para a oposição.

Na operacionalização do visionamento, deparei-me com a assimetria típica de um contexto de seniores não-profissionais. Tinha perfeita consciência de que alguns elementos do plantel visualizavam os materiais partilhados com menor frequência; no entanto, nas reuniões era mostrado o grosso, e o núcleo duro e a grande maioria da equipa estava profundamente embrenhada nas dinâmicas. Esta massa crítica garantiu que entrávamos para os confrontos decisivos cientes e preparadas para as ações padronizadas que os adversários poderiam apresentar.

Apesar desta preparação prévia atenta, a transição do "vídeo para o campo" revelou-me um dos maiores desafios pedagógicos e táticos da época. Observei que, embora as atletas estivessem informadas, apresentavam pontualmente grandes dificuldades em reter rapidamente toda a informação estratégica, o que por vezes gerava momentos de confusão em campo. Mais complexa ainda era a rigidez evidenciada na adaptação ao contexto dinâmico do jogo: sempre que o adversário contrariava o nosso plano e eu necessitava de alterar o inicial, apelando a uma rápida adaptação às novas diretrizes, a equipa demorava a processar e a executar o reajuste com a eficácia desejada.

Enquanto treinadora, esta constatação obrigou-me a uma profunda reflexão analítica. Compreendo agora que esta dificuldade em assimilar alterações táticas de rotura em tempo real não deriva de desatenção, mas sim de constrangimentos ligados ao processamento de informação. A literatura especializada em aquisição de habilidades alerta que o excesso de instrução explícita e de análise prévia detalhada pode elevar exponencialmente a carga cognitiva e saturar a memória de trabalho das atletas, dificultando a sua fluidez em campo (Williams & Hodges, 2005), o que poderá ter acontecido. Adicionalmente, a investigação sobre o comportamento tático demonstra que a capacidade de transitar rapidamente de um plano estratégico pré-definido para uma resolução de problemas improvisada e sob elevado stress (o chamado "Plano B") exige níveis de *expertise* percetivo-cognitiva e adaptabilidade que demoram anos a ser consolidados em equipas jovens ou em maturação (Richards, Collins, & Mascarenhas, 2012). Esta experiência prática ensinou-me uma lição inestimável para o meu futuro profissional: o fornecimento de informação em vídeo deve ser cirurgicamente filtrado,

garantindo que o conhecimento empodera a ação das atletas, em vez de paralisar a sua tomada de decisão com um excesso de variáveis.

Creio que o pensamento rápido perante o que está a acontecer em situações apertadas do jogo é algo em que tenho também de trabalhar; ser capaz de em pouco tempo encontrar soluções viáveis para a minha equipa e conseguir passar para as atletas de forma clara.

3.4.2.1. Fase Regular

Durante a Fase Regular, a metodologia observacional centrou-se quase exclusivamente no aprimoramento da própria equipa. As sessões de vídeo ocorriam às quartas-feiras (19h00), precedendo o trabalho de prevenção de lesões. Os cortes de vídeo, partilhados numa *drive* de acesso comum, visavam a demonstração de correções posicionais e o reforço de ações positivas.

Garganta (2009) sustenta que, em equipas recém-formadas, a prioridade analítica deve ser a "construção e estabilização da identidade tática" (o Modelo de Jogo), minimizando o excesso de informação sobre o adversário que possa gerar ruído cognitivo nas atletas. Em coerência com este princípio, a única exceção metodológica nesta fase ocorreu na preparação para o jogo contra o Vermoim. Identificado *a priori* como o adversário mais forte (e futuro apurado), este jogo foi preparado com o método planeado para a Fase Final. Esta decisão funcionou como uma estratégia de familiarização pedagógica (*scaffolding*), preparando cognitivamente as atletas para a densidade de informação estratégica que viriam a enfrentar na fase de decisão.

3.4.2.2. Fase Final

O apuramento para a Fase Final determinou uma mudança de paradigma. A estabilidade do modelo de jogo adquirido permitiu que o foco analítico basculasse para a dissecção estratégica de cada um dos cinco oponentes. A literatura corrobora que, em fases de eliminação ou de apuramento de elite, o *scouting* detalhado (análise das invariantes táticas do adversário) assume-se como o fator diferenciador para a obtenção de vantagem competitiva (O'Donoghue, 2010).

A logística de partilha de informação foi centralizada na plataforma *YouTube*, onde foi criado um repositório fechado, organizado por equipas, com os jogos integrais dos

adversários para consulta autónoma. Paralelamente, o planeamento tático e os cortes de vídeo foram parametrizados no *XPS Network*, divididos em blocos temáticos (Tabela 11) exaustivos: (1) Ataque Adversário: Análise de combinações ofensivas, remates e defesas, golos, falhas técnicas, livres de 7 metros conquistados, saídas em transição, acompanhados de duas pastas individuais (ações ofensivas individuais das adversárias e o comportamento defensivo direto das nossas atletas contra elas); (2) Defesa Adversária: Avaliação da resposta às nossas combinações, falhas técnicas provocadas, transições sofridas, e o duelo individual entre o ataque das nossas atletas e a defesa adversária.

Tabela 11 - Blocos de Vídeo para Atletas

Fase de Jogo	Bloco Temático	Descrição/Foco de Análise
Ataque Adversário	Combinações Ofensivas	Análise das movimentações e sistemas táticos do adversário em ataque em sistema.
	Remates, Defesas e Golos	Identificação das zonas de finalização preferenciais e padrões de eficácia das adversárias.
	Falhas Técnicas	Observação dos momentos de perda de bola e erros de passe do adversário a explorar pela defesa.
	Livres de 7 Metros Conquistados	Estudo das situações e das atletas que mais provocam sanções máximas.
	Saídas em Transição	Análise do comportamento e velocidade da equipa adversária no contra-ataque direto e ataque rápido.
Defesa Adversária	Resposta às Nossas Combinações	Avaliação de como a defesa oponente reage e se adapta aos nossos sistemas ofensivos.
	Remates, Defesas e Golos	Identificação das zonas onde permitem mais finalização e onde têm mais sucesso.
	Falhas Técnicas Provocadas	Análise dos erros forçados pela defesa adversária sobre o nosso ataque.

	Livres de 7 Metros Provocados	Estudo das situações que mais provocam sanções máximas.
	Transições Sofridas	Estudo do retorno defensivo da equipa adversária e espaços concedidos após a perda de bola.
Análise Individual e Duelos	Ações Ofensivas Individuais	Pasta específica dedicada aos movimentos e tendências das atletas adversárias mais preponderantes (1x1).
	Comportamento Defensivo Direto	Observação de como as atletas defendem e se batem diretamente contra ações específicas.
Nossas Guarda-redes	Remates Individuais	Blocos com a compilação dos lances de remate de cada adversária.

A sistematização exposta nesta grelha evidencia a adoção de uma abordagem metodológica ancorada na microanálise. Ao fragmentar a complexidade do jogo em blocos de observação rigorosamente estanques, a Tabela ilustra a operacionalização de um processo que visa isolar os determinantes de rendimento.

Mais do que uma simples categorização, esta organização estrutural reflete a intenção de compartimentar a informação de forma cirúrgica, descendo da esfera coletiva para a especificidade individual (como a atenção isolada aos duelos de 1x1 e ao foco restrito nas guarda-redes). Visualmente, o quadro demonstra a tentativa de filtrar o ruído inerente a um jogo completo, traduzindo-o em dados comportamentais altamente direcionados e de rápida assimilação, servindo como uma ferramenta direta de prevenção da sobrecarga cognitiva das atletas nos momentos de preparação para os jogos decisivos.

4. Modelo de Jogo

A estruturação do Modelo de Jogo constitui o alicerce metodológico e a matriz identitária de qualquer projeto desportivo de rendimento. Mais do que um mero aglomerado de sistemas táticos e esquemas predefinidos, o modelo aqui preconizado assume-se como um guião comportamental dinâmico e intencional, desenhado para orientar a tomada de decisão da equipa em todas as fases da partida.

Tendo em conta as caraterísticas específicas do plantel - marcadamente jovem, curto em efetivos e a competir num contexto de elevada exigência e reduzida margem de erro - a nossa matriz tática foi alicerçada em três pilares operacionais claros: (1) Forte intensidade, consubstanciada pela obrigatoriedade da transição rápida (defesa--ataque) após recuperação de bola, visando explorar a desorganização adversária; (2) Agressividade defensiva regulamentar, materializada no sistema defensivo 6:0 com saídas pressionantes (dissuasões) ao portador da bola para condicionar a linha de passe e forçar falhas técnicas; e (3) Pragmatismo ofensivo, que priorizou a eficácia na finalização através do jogo interior e a exploração de vantagens posicionais nos duelos 1x1, em vez de combinações táticas de excessiva complexidade que elevaram a carga cognitiva e o risco de perda de bola. O objetivo central deste documento orientador é dotar as atletas de uma linguagem comum e de uma bússola tática clara, garantindo que, perante a imprevisibilidade inerente à oposição, a resposta individual e coletiva seja sempre coerente com a identidade do clube.

De seguida, detalham-se os princípios e as linhas orientadoras que sustentam a nossa forma de jogar, segmentados pelos diferentes momentos (defensivo e ofensivo) e perspetivados à luz da tática coletiva e individual.

Importa salientar que o Modelo de Jogo aqui preconizado não se assumiu como um documento fechado ou dogmático ao longo da época. O embate com a realidade competitiva e, sobretudo, os constrangimentos estruturais do plantel - nomeadamente a escassez de efetivos, as lesões traumáticas e a consequente necessidade de integração profunda de jovens atletas do escalão Sub-18 - exigiram uma adaptação contínua das nossas dinâmicas táticas. A visão inicial do jogo, que partia de uma mecanização estrita e de uma certa rigidez herdada do meu passado enquanto atleta, sofreu inevitáveis mutações. A competição obrigou-nos a evoluir para uma abordagem tática muito mais flexível, moldando o modelo à leitura de jogo e às características reais e momentâneas

das atletas, garantindo assim que a eficácia e a superação dos desafios semanais se sobrepunham à perfeição teórica.

Paralelamente, as exigências intrínsecas à competição e as caraterísticas específicas da 2.ª Divisão Nacional ditaram opções estratégicas fundamentais na construção da nossa identidade. Identificou-se desde cedo a necessidade de impor um ritmo de jogo elevado, elegendo a transição rápida (defesa-ataque) e o jogo em velocidade como armas preferenciais para explorar a desorganização adversária e garantir a eficácia ofensiva. Neste contexto, a primeira fase da época desportiva assumiu um papel preponderante, funcionando como o período de ancoragem e consolidação do modelo de jogo. Foi durante esta fase regular que o processo de treino se focou em vincar e automatizar estas caraterísticas, garantindo que a intensidade, a fluidez das transições e a velocidade de execução se tornassem pilares inegociáveis do nosso comportamento coletivo, preparando a equipa para a exigência máxima da Fase Final.

4.1. Princípios Básicos Defensivos

A estruturação do nosso momento defensivo assenta na premissa de que a defesa não é um momento de passividade, mas sim a base da nossa estabilidade competitiva. O objetivo central é destruir a iniciativa do adversário através de uma atitude proativa, reduzindo o seu conforto e forçando o erro. Considero que os jogos se ganham na defesa, sendo o objetivo primário ganhar a bola para sair em transição e num golo fácil.

Este alicerce defensivo está em estrita consonância com a evolução do andebol contemporâneo, que privilegia a transição da defesa passiva para a defesa ativa e agressiva. A literatura especializada aponta que o sucesso defensivo no alto rendimento já não se limita à proteção da baliza em 6:0, mas sim à capacidade de exercer pressão sobre o portador da bola e induzir o erro técnico, reduzindo o tempo de decisão do adversário (Manchado et al., 2013). Esta abordagem proativa, sustentada por comportamentos de dissuasão e controlo direto da trajetória ofensiva, é considerada um fator determinante para o sucesso das equipas de elite, ao quebrar o fluxo tático do oponente e potenciar o contra-ataque como a via mais eficaz para a finalização (Póvoas et al., 2012).

4.1.1. Linhas Orientadoras Coletivas Defensivas

Do ponto de vista macro, a organização coletiva da defesa procura criar um bloco coeso e sincronizado, capaz de atuar a uma só voz. A interdependência entre os vários elementos é fundamental para anular as dinâmicas ofensivas contrárias e impor os nossos constrangimentos ao jogo. Na tática coletiva defensiva a equipa regia-se por: (1) Agressividade e Densidade: Defesa pressionante com muitas dissuasões e compacta (tendo como base o sistema 6:0 flexível), visando dificultar a fluidez da tomada de decisão e a velocidade de circulação do ataque adversário; (2) Controlo da Iniciativa: Procura constante pela bola e cobertura dos espaços de penetração, condicionando ativamente as trajetórias do adversário (não ser uma defesa passiva que apenas reage); (3) Prioridade ao Contacto: Privilegiar a oposição física, proatividade e o contacto defensivo tempestivo para interrupção de ciclo em detrimento do bloco (utilizando o bloco essencialmente como recurso); (4) Fecho de Espaços e Indução de Erro: Orientar e forçar o ataque a finalizar em zonas de menor eficácia (zonas exteriores/pontas), criando situações de remate favoráveis à intervenção da nossa guarda-redes; (5) Agressividade nos duelos: Forte compromisso e agressividade (dentro dos limites regulamentares) na resolução dos duelos individuais (1x1).

4.1.2. Linhas Orientadoras Individuais Defensivas

A eficácia do sistema coletivo depende, intrinsecamente, da competência técnico--tática e do compromisso de cada atleta na sua zona de intervenção. O sucesso defensivo exige que cada jogadora assuma a responsabilidade no duelo direto e na leitura constante dos comportamentos adversários. Individualmente ao nível defensivo as premissas são: (1) Atitude e compromisso: Reconhecimento prático de que a fase defensiva é o alicerce do sucesso da equipa, exigindo um nível máximo de entrega, resiliência e foco; (2) Comunicação: Manutenção de uma comunicação constante, clara e audível entre os elementos adjacentes da linha defensiva; (3) Eficácia no Duelo: Capacidade de garantir um excelente enquadramento corporal com o adversário direto, travando e/ou impedindo a sua progressão nas situações de 1x1; (4) Gestão de trocas e deslizamentos: Capacidade tática para realizar trocas de marcação fluidas com as colegas adjacentes, gerindo eficazmente as situações com e sem pivô na zona de

intervenção; (5) Antecipação e controlo: Capacidade de controlar visual e corporalmente o pivô, antecipando e cortando as linhas de passe interiores; (6) Dissuasão e Pressão: Capacidade de ler o jogo para efetuar saídas dissuasoras (pressão sobre pares e ímpares), reconhecendo os timings exatos para o fazer e assegurando uma recuperação posicional rápida; (7) Ajudas defensivas: Adoção de posicionamentos corporais que permitam a visão periférica (bola e oponente), reconhecendo o momento exato para realizar uma ajuda definitiva que interrompa a fluidez ofensiva adversária.

4.1.3. Recuperação Defensiva

A transição para a defesa constitui um momento crítico de vulnerabilidade no andebol moderno. A capacidade de reagir instantaneamente à perda da posse de bola e de travar as saídas rápidas do adversário são essenciais para evitar golos fáceis e permitir a reorganização estruturada do nosso bloco. Na recuperação defensiva devem: (1) Antecipação da recuperação defensiva assim que temos uma possível oportunidade de finalização das jogadoras do lado oposto ao remate; (2) Transição em máxima velocidade: Rápida recuperação (sprint) para o meio-campo defensivo no momento imediato à perda da posse de bola; (3) Atraso da transição adversária: Adoção de comportamentos de interrupção (pressão sobre o portador da bola na primeira vaga), permitindo o tempo necessário para a reorganização estrutural do nosso bloco e, se possível, parar em falta; (4) Orientação dos apoios: Recuar em progressão defensiva, orientando o corpo de forma a manter sempre o contacto visual com o portador da bola e as eventuais movimentações sem bola; (5) Observação: Leitura de jogo aguçada para intercetar passes longos ou fechar linhas de remate em situações de contra-ataque iminente; (6) Leitura dos Posicionamentos: Compensação e ajuste das diferentes vagas de recuperação através da leitura da situação que está a ocorrer, de forma a compensar espaços vazios e possíveis atacantes livres.

4.1.3.1. Linhas Orientadoras Individuais

No momento crítico de perda da posse de bola, a responsabilidade individual sobrepõe-se à organização coletiva para atrasar o jogo adversário. As premissas individuais centram-se em: (1) Reação imediata ao erro: Realização de um *sprint* de alta

intensidade em direção ao meio-campo defensivo logo após a perda da posse de bola; (2) Pressão ao portador: Obrigação de pressionar o portador da bola na primeira vaga, mesmo em inferioridade numérica, para condicionar a sua visão de jogo e obrigá-lo a passes laterais ou atrasos; (3) Tomada de decisão na trajetória: Capacidade de ler a trajetória do contra-ataque adversário, fechando as linhas de passe preferenciais e não apenas correndo em direção à baliza, de forma a induzir o erro na progressão; (4) Compromisso com o reajuste: Após a travagem da primeira vaga, a atleta deve identificar rapidamente a sua zona de responsabilidade defensiva, ajustando o posicionamento para evitar a criação de superioridade numérica do ataque.

4.2. Princípios Básicos Ofensivos

O nosso momento ofensivo caracteriza-se pela procura constante do desequilíbrio e da eficácia, aliando a estruturação tática à tomada de decisão das atletas. Pretende-se um ataque dinâmico, inteligente e objetivo, capaz de encontrar soluções perante os diferentes cenários defensivos impostos pelos adversários.

4.2.1. Linhas Orientadoras Coletivas Ofensivas

No plano coletivo, o ataque fundamenta-se na sinergia entre as jogadoras e na gestão inteligente do espaço e do ritmo de jogo. O foco reside na fluidez de processos e na criação contínua de vantagens através de movimentações coordenadas que desestruturem a oposição. Na tática coletiva ofensiva pretende-se: (1) Amplitude e profundidade: Construção de um ataque largo que utilize a totalidade da dimensão do campo, obrigando a defesa adversária a esticar as suas ligações e a expor os espaços interiores; (2) Princípio da continuidade: Fluidez na circulação da bola e encadeamento lógico de ações, garantindo que o fim de uma iniciativa individual gera imediatamente uma nova vantagem para a equipa; (3) Exploração das relações 1x1 e 2x2: Dinamização constante do jogo com o pivô nas diferentes zonas do campo, procurando superioridades numéricas setoriais ou vantagens posicionais através dos diferentes duelos; (4) Início a partir de combinações: Trocas de posição, alicerçadas em permutas (interiores ou exteriores) e cruzamentos, visando desorganizar o bloco defensivo e criar desequilíbrios; (5) Gestão dos ritmos de jogo: Domínio coletivo dos tempos do ataque,

reconhecendo os momentos exatos em que se deve acelerar o jogo ou em que é imperativo estabilizar a posse de bola.

4.2.2. Linhas Orientadoras Individuais Ofensivas

A materialização do nosso ataque depende diretamente da riqueza técnica e da lucidez na tomada de decisão de cada atleta de forma isolada. Espera-se que cada jogadora seja capaz de ler o jogo, assumir o risco no momento certo e aplicar os seus recursos individuais em prol da eficácia da equipa. Ofensivamente ao nível das individualidades é solicitado: (1) Riqueza Técnica: Domínio eficaz dos vários tipos de passe, receção, drible e finta, visando a resolução individual de problemas táticos; (2) Tomada de Decisão Lógica: Capacidade de reconhecer e explorar vantagens momentâneas (numéricas ou posicionais), decidindo com critério entre a continuidade, o duelo ou a finalização; (3) Ataque aos Espaços: Intenção constante de receber a bola em movimento e em direção à baliza, atraindo oponentes e libertando as colegas adjacentes; (4) Relação Inter-linhas: Forte capacidade da 1.ª linha se relacionar taticamente com a 2.ª linha (pontas e pivô) através de jogo interior; (5) Visão Periférica e Antecipação: Capacidade de ler os comportamentos defensivos antes da receção da bola, dominando os timings de soltar a bola para garantir a fluidez da continuidade; (6) Movimentação sem Bola: Execução de trajetórias e fixações sem bola para desorganizar o bloco defensivo adversário; (7) Variabilidade de remate: Domínio de um vasto reportório de remates, adaptando a execução ao contexto específico do posto e à resposta da guarda-redes; (8) Eficácia no 1x1: Assunção proativa do duelo individual perante o contacto, garantindo qualidade na execução da ação seguinte após o mesmo.

4.2.3. Transição Ofensiva

A transição ofensiva representa a forma mais letal e económica de chegar ao golo. A exploração imediata da desorganização defensiva adversária após a recuperação da bola exige ritmos de execução elevados, rotinas de saída mecanizadas e uma enorme objetividade na finalização. Na transição é crucial: (1) Velocidade de Saída: Timing de saída imediato após a recuperação da bola ou defesa da guarda-redes, explorando a desorganização adversária na 1.ª vaga; (2) Passe vs. Drible: Privilegiar a progressão

rápida através do passe, utilizando o drible apenas quando não há linhas de passe abertas ou para fixar um adversário; (3) Largura na 2.ª Vaga: Na segunda vaga de contra-ataque, procurar receber a bola em largura e de frente para o jogo, garantindo a conquista de metros sem comprimir o espaço junto aos 6 metros; (4) Objetividade Absoluta: Ser prático na abordagem à baliza, procurando finalizar com o menor número de passes possível, privilegiando os remates nas zonas centrais ou situações de superioridade numérica clara.

4.2.3.1. Linhas Orientadoras Individuais

A transição ofensiva é definida pela proatividade e pela leitura da oportunidade. A atuação individual rege-se por: (1) Postura de ataque após recuperação: Imediata mudança de chip mental: a recuperação da posse de bola é o início do ataque, exigindo que a atleta procure logo um apoio profundo ou uma linha de passe de rutura; (2) Maximização do espaço: Em vez de conduzir a bola centralizadamente, a atleta deve procurar o corredor lateral ou os espaços vazios deixados pela defesa adversária, facilitando a abertura de linhas de passe; (3) Tomada de decisão sob pressão: Capacidade de decidir, em frações de segundo, entre a progressão individual (drible) para criar desequilíbrio ou a execução de um passe longo para a colega em vantagem posicional; (4) Intenção de finalização rápida: A atleta que recebe a bola na transição deve encarar a baliza com intenção de remate imediato, ou, em caso de oposição direta, fixar o defesa para libertar uma colega em zona de melhor eficácia.

5. Gestão de Plantel, Liderança e Desafios

5.1. Construção do Plantel e Política de Contratações

A edificação do plantel sénior feminino para a época 2025/2026 orientou-se por uma visão estratégica a médio prazo delineada pela direção do clube: atingir a 1.ª Divisão Nacional num horizonte temporal de três a quatro anos. Para materializar esta ambição desportiva a partir da 2.ª Divisão (o patamar mais baixo do andebol feminino português), a política de contratações assumiu contornos de elevado risco e exigência, focando-se na captação de atletas que garantissem um desnível qualitativo imediato face à concorrência.

A transição para o papel de treinadora principal no escalão sénior colocou-me perante um desafio que ultrapassa largamente as quatro linhas: a arquitetura do plantel e a política de contratações. Rapidamente compreendi que a ambição de subir à Divisão de Honra não se sustentava apenas no trabalho diário, mas exigia uma intervenção estratégica e cirúrgica na captação de talento.

No que concerne à estratégia de recrutamento e à gestão orçamental, o contexto não-profissional em que operamos impõe limitações. Num mercado onde a capacidade financeira dos clubes dita frequentemente as regras de atração de talento, a minha intervenção focou-se em colmatar a escassez de recursos económicos com rigor analítico no *scouting*. Para maximizar a nossa assertividade, dediquei-me à compilação de bases de dados de atletas com o perfil que procurávamos, mapeando detalhadamente os perfis de atletas em atividade nas principais competições (1.ª Divisão e Divisão de Honra), com especial incidência em posições fulcrais para a nossa estrutura, como foi o caso dos elementos da primeira linha. Esta abordagem analítica à captação de talento é corroborada pela literatura de gestão desportiva, que sublinha que, em contextos de orçamentos restritos, a vantagem competitiva obtém-se através da identificação proativa de perfis subvalorizados ou de atletas em contextos de sub-rendimento noutras equipas (Williams, 2013). Foi exatamente isto que nos permitiu, em pleno mês de dezembro, identificar e atrair aqueles dois reforços, que procuravam um projeto onde pudessem assumir outro grau de protagonismo.

Apesar do sucesso nestas investidas cirúrgicas, o processo de construção da equipa esbarrou constantemente em diversas barreiras à captação de talento. A realidade de um

clube como o Rebordosa, inserido num contexto geográfico e competitivo específico, dificulta a sedução de atletas de topo. A principal barreira não foi apenas financeira, mas sim estrutural: convencer atletas a comprometerem-se com exigências de treino conciliadas com os seus horários de trabalho ou estudos a tempo inteiro. A investigação sobre o desporto feminino semi-profissional alerta precisamente para este fenómeno da "carreira dupla", apontando que a retenção e captação de talento sénior dependem muito mais da flexibilidade organizacional e do projeto desportivo oferecido do que da compensação financeira direta (Condello et al., 2019).

Enquanto líder do projeto, gerir estas barreiras causou-me naturais momentos de frustração, sentindo muitas vezes que perdíamos a corrida por determinadas atletas para clubes com outros argumentos logísticos. No entanto, obrigou-me a trabalhar enormemente na minha capacidade de persuasão e na forma como "vendo" o projeto desportivo, algo que considero ainda não dominar de forma eficaz. Aprendi que, quando o orçamento não convence, a organização, a ambição da equipa técnica e o ambiente de balneário tornam-se na nossa principal moeda de troca. Esta área é, portanto, algo em que quero procurar melhorar, e entender melhor o comportamento e abordagem corretos para conseguir atrair mais atletas. Entendo que o dinheiro é algo que “alicia”, porém nem sempre através dele é possível convencer as atletas a entrar no projeto, o que me levou por várias vezes a refletir - porque é que não aceitou entrar no projeto? O que faltou? Porque é que foi para outro clube com menores condições? - e ainda acerca da possível literatura, técnicas, e até diferentes abordagens que possam existir no tema das contratações que me deixa bastante intrigada.

5.1.1. A Estratégia de Recrutamento e a Gestão Orçamental

A estratégia central de recrutamento passou por atrair jogadoras integradas em escalões superiores. Este esforço resultou na integração de quatro atletas provenientes da 1.ª Divisão (três no início da época e uma integração posterior) e de três atletas oriundas da Divisão de Honra (duas iniciais e uma a meio da época). A literatura no âmbito da gestão desportiva corrobora que a injeção de capital humano com *know--how* de ligas superiores é o mecanismo mais rápido para elevar os padrões de treino e acelerar a maturação tática de projetos emergentes (Slack & Parent, 2006).

Contudo, a atração destes perfis de excelência absorveu a esmagadora maioria do orçamento disponível para o departamento sénior. Este constrangimento financeiro gerou um plantel altamente polarizado. Para colmatar a escassez de vagas, o grupo foi sustentado pela integração de seis atletas do escalão Sub-18 (Tabela 12) e complementado por jogadoras com níveis de proficiência técnica substancialmente inferiores, algumas das quais se encontravam afastadas da modalidade. A assimetria qualitativa e volitiva do grupo revelou-se problemática: a frustração inerente à exigência do processo de treino levou à desistência de várias destas atletas de complemento a meio da época (assim como a saída de uma atleta Sub-18 em dezembro). Foi precisamente esta debandada estrutural que forçou a equipa técnica a recorrer ao mercado de inverno para garantir as referidas contratações tardias da 1.ª Divisão e da Divisão de Honra.

Tabela 12 - Atletas Sub-18 Integradas no Plantel

Atleta	Ano de Nascimento	Posto Específico	Observações
Atleta 1	2008	Ponta	Peça Ativa nas Seniores
Atleta 2	2008	1ª Linha	Peça Ativa nas Seniores
Atleta 3	2008	Pivot	Peça Ativa nas Seniores
Atleta 4	2008	1ª Linha / Ponta	Desistiu
Atleta 5	2009	1ª Linha / Ponta	Peça Ativa nas Seniores
Atleta 6	2009	Ponta	Integrada Posteriormente

A leitura atenta da grelha evidencia que a chamada destas jovens não se limitou a um preenchimento numérico periférico, abrangendo transversalmente posições-chave em todas as linhas do campo. A predominância expressiva do estatuto de "Peça Ativa" entre atletas nascidas em 2008 e 2009 atesta, de forma visual, uma taxa de fixação e adaptabilidade assinaláveis face ao choque competitivo.

Simultaneamente, o registo de uma desistência e de uma integração tardia cristaliza diretamente na Tabela a volatilidade inerente a este processo, sublinhando que a transição direta da formação para a realidade sénior atua como um filtro de seleção rigoroso, medindo a resiliência das atletas perante o aumento abrupto da exigência desportiva.

5.1.2. Barreiras à Captação de Talento

O processo de convencimento e negociação com potenciais reforços esbarrou em três obstáculos estruturais profundos, amplamente documentados nos desafios de recrutamento de clubes periféricos (Wicker et al., 2012): (1) Défice de Legitimação do Projeto: Sendo o PROMOV Rebordosa Andebol um projeto estreante no escalão sénior feminino, inexistia um histórico competitivo que garantisse às atletas a viabilidade e seriedade da aposta, dificultando a sua desvinculação de clubes estabilizados; (2) Barreira Geográfica: A localização do clube em Rebordosa representou um entrave logístico crónico. Exigiu-se o recrutamento de atletas na área metropolitana do Porto, o que implicou deslocações longas e diárias, um fator de forte dissuasão para jogadoras; (3) Risco Competitivo e Clínico: Convencer atletas de elite a competir na 2.ª Divisão exigiu ultrapassar o estigma associado ao escalão. O nível técnico e tático inferior da maioria das equipas adversárias promove um jogo mais caótico e viril, aumentando exponencialmente o risco de lesões traumáticas, argumento frequentemente evocado pelas atletas contactadas para declinar os convites.

5.1.3. A Crise Específica na Posição de Guarda-Redes

A falha mais crítica na construção do plantel materializou-se na posição de guarda--redes. O planeamento iniciou-se com apenas uma atleta para esta posição específica. Num esforço de prospeção exaustivo, a equipa técnica e a estrutura diretiva contactaram mais de trinta guarda-redes, incluindo atletas inativas, recebendo sucessivas recusas fundadas nas barreiras supramencionadas.

A vulnerabilidade foi agravada pela ausência de qualquer guarda-redes no escalão de formação (Sub-18) capaz de colmatar lacunas na equipa principal. A situação apenas foi mitigada de forma precária com a contratação de uma segunda guarda-redes que se encontrava afastada da competição há vários anos. No andebol, o rendimento defensivo encontra-se visceralmente dependente da eficácia da baliza; operar uma época inteira sob a ameaça constante de não possuir alternativas válidas para esta posição constituiu um dos fatores de maior *stress* na gestão diária e estratégica do plantel.

A escassez de recursos humanos na baliza representou um dos maiores fatores de instabilidade no planeamento e arranque da época. Iniciar o período preparatório com

apenas uma guarda-redes sénior era uma incógnita perigosa, não só para a viabilidade competitiva da equipa, mas também para a manutenção da qualidade e dinâmica do próprio processo de treino.

Perante a incerteza de conseguirmos recrutar uma segunda atleta para a posição e face à crescente dificuldade que o mercado apresentava, percebi que a solução imediata teria de passar pela otimização dos recursos internos. Agi, assim, em duas frentes distintas. A nível coletivo, desde o primeiro dia da pré-época, integrei as guarda-redes do escalão Sub-16 num sistema regular de rotação nos nossos treinos. Esta medida garantiu que a equipa dispunha sempre de oposição nas duas balizas se necessário. A nível individual, sabendo que a nossa única guarda-redes sénior corria o risco de ter de suportar a totalidade da carga competitiva, implementei sessões de trabalho específico e individualizado fora do horário normal da equipa, garantindo que esta atingia o seu pico de performance. A literatura corrobora esta necessidade de intervenção especializada, sublinhando que o treino da guarda-redes de andebol exige um perfil neuromuscular e um acompanhamento completamente distintos das jogadoras de campo, dadas as exigências biomecânicas singulares da posição (Póvoas et al., 2012).

Felizmente, a nossa persistência no recrutamento acabou por dar frutos e conseguimos garantir a contratação de uma segunda guarda-redes sénior. Contudo, em vez de abandonar a estrutura que tínhamos criado, decidi capitalizar sobre a mesma. Optei por manter o sistema de chamada das atletas Sub-16, garantindo a presença constante de três guarda-redes em cada sessão de pavilhão. Esta dinâmica revelou-se um trunfo metodológico tremendo: permitiu-nos estabelecer um sistema de rotatividade em que, enquanto duas guarda-redes respondiam às exigências dos constrangimentos coletivos, a terceira encontrava-se fora a realizar trabalho técnico isolado com o treinador de guarda-redes.

A chegada deste reforço teve um impacto determinante na gestão clínica da guarda--redes original. Com a divisão da pressão competitiva, pude redirecionar o seu trabalho individual extra para um programa de força, desenhado especificamente para a biomecânica da baliza e ajustado ao controlo de uma lesão crónica que a atleta apresentava. O objetivo central deixou de ser apenas a performance técnica isolada e passou a ser a preparação estrutural do seu corpo para tolerar a intensidade dos jogos. A investigação em medicina desportiva e prevenção de lesões evidencia que a implementação de programas de força adaptados é a estratégia mais eficaz para a gestão de patologias crónicas no alto rendimento desportivo, permitindo aumentar a tolerância

dos tecidos à carga e evitar o desencadear de crises agudas limitantes (Brukner & Khan, 2012). Em retrospetiva, esta gestão integrada permitiu-nos transformar aquilo que começou por ser a nossa maior vulnerabilidade num dos setores mais blindados e metodologicamente enriquecidos da nossa equipa.

5.2. O Contrato Social da Equipa: Regulamento Interno e Gestão Disciplinar

A heterogeneidade do plantel e a necessidade de instalar uma cultura de alto rendimento num contexto de 2.ª Divisão exigiram a criação de um documento formal que balizasse os deveres, os direitos e os limites comportamentais do grupo (Anexo VIII). A implementação do "Contrato da Atleta", referente à época 2025/2026 do PRA, operou como o principal mecanismo de regulação interna e gestão de conflitos. Segundo Weinberg e Gould (2019), o estabelecimento formal de normas de equipa clarifica as expectativas de papel (*role clarity*) e diminui a probabilidade de conflitos intragrupais, sendo um passo obrigatório na transição de um grupo de indivíduos para uma equipa de alto rendimento.

A implementação do que designámos por "Contrato da Atleta" revelou-se uma das estratégias de gestão de grupo mais profícuas desta época desportiva. Embora este documento não possuísse qualquer validade legal, funcionou como uma ferramenta de forte peso simbólico: representava o selar de um compromisso, o equivalente a um aperto de mão formal após as reuniões de contratação. Numa época atípica, em que a esmagadora maioria do plantel era novo no clube, este documento assumiu um papel central no acolhimento e na integração. Através das regras e das dinâmicas estipuladas no papel, as atletas compreenderam rapidamente o funcionamento e a exigência do projeto, acelerando o processo de aculturação e a criação de uma identidade coletiva. A literatura sobre dinâmicas de grupo no desporto valida esta abordagem, sublinhando que a fixação formal de normas de equipa nas fases iniciais de formação de um plantel (a fase de *forming*) é essencial para reduzir a ambiguidade e potenciar a coesão social e na tarefa (Carron & Eys, 2012).

No que concerne ao sistema de penalizações associado a este contrato, a sua introdução gerou algumas reticências iniciais. Contudo, essa resistência natural dissipou-se de forma muito orgânica com o passar do tempo, sobretudo após o primeiro momento de convívio social da equipa, onde o valor acumulado pelas multas foi

utilizado para financiar um jantar de grupo. Esta reinterpretação do "castigo" financeiro num momento de partilha transformou a penalização num processo pacífico e aceite por todas, até porque as multas derivavam apenas do incumprimento de normas básicas que, idealmente, não deveriam sequer ser quebradas.

Poderia levantar-se, neste contexto, a questão de as atletas estarem apenas a cumprir as normas por receio da penalização. No entanto, a realidade do meu dia a dia provou exatamente o contrário. Inicialmente, assumi a responsabilidade de gerir o cumprimento do contrato e o respetivo fundo monetário, em estreita parceria com a capitã de equipa. Porém, com o evoluir da época e o acumular das exigências táticas e competitivas, atingi um ponto de sobrecarga de tarefas e senti que já não conseguia dar a devida resposta a esta gestão administrativa, acabando por suspender o controlo e a cobrança dessas mesmas multas. O que se sucedeu foi a maior prova de maturidade do grupo: mesmo sabendo que não seriam penalizadas, as atletas continuaram a cumprir em massa todas as regras estipuladas.

Este fenómeno demonstra uma evolução clara na autodeterminação do plantel. A Teoria da Autodeterminação explica perfeitamente esta transição, demonstrando como as atletas evoluíram de um estado de regulação externa (cumprir para evitar a multa) para um estado de regulação integrada, onde as regras passaram a ser cumpridas voluntariamente porque o grupo interiorizou a importância desses pequenos detalhes para o sucesso coletivo (Ryan & Deci, 2000).

Por outro lado, o meu próprio esgotamento com esta tarefa administrativa serviu como um momento de profunda reflexão sobre o papel do treinador. A investigação sobre o stress e o desenvolvimento da carreira do treinador salienta que a incapacidade de delegar tarefas organizacionais é um dos principais fatores de burnout (Lyle, 2002). Com isto, tomei a decisão irrevogável de que, na próxima época, irei delegar o controlo e a gestão financeira deste contrato à dirigente da equipa (membro da direção). Esta delegação libertar-me-á de um desgaste desnecessário, permitindo-me focar exclusivamente na performance desportiva.

Em suma, o feedback que recebi da estrutura diretiva acerca da criação deste contrato foi extremamente positivo. O clube reconheceu a mais-valia desta ferramenta de organização interna, garantindo que esta será uma prática a manter, aperfeiçoar e utilizar como imagem de marca do projeto na próxima época.

5.2.1. Estruturação Normativa e Deveres Desportivos

O documento contratual foi segmentado em três esferas de atuação: conduta ao serviço do clube, conduta no treino e conduta no jogo. A nível da profissionalização do processo de treino, o regulamento formalizou a obrigatoriedade da realização de trabalho de ginásio, bem como a submissão a testes físicos, nos quais era exigida a apresentação de melhorias.

Para garantir a validade dos dados recolhidos no microciclo, o contrato estipulou como dever diário da atleta a resposta matinal ao questionário de Estado de Prontidão e a submissão da Perceção de Esforço (RPE). A literatura demonstra que a eficácia de qualquer sistema de monitorização de carga depende inteiramente da conformidade (*compliance*) e da honestidade das atletas (Bourdon et al., 2017), justificando-se a necessidade de enquadrar esta tarefa não como uma opção, mas como uma obrigação contratual. A nível comportamental, o documento foi imperativo na proibição de interações ou protestos com as equipas de arbitragem e adversárias, salvaguardando a disciplina, o foco no modelo de jogo e a representação institucional do clube.

5.2.2. Sistema de Penalizações Proporcionais

A eficácia de um regulamento interno em desportos coletivos depende da sua capacidade de coação e da perceção de justiça por parte do grupo. Para o efeito, foi instituído um sistema de penalizações financeiras. Na perspetiva da modificação comportamental no desporto, a aplicação de sanções (punição operante) é necessária para erradicar comportamentos que ameaçam a coesão e o rendimento da equipa (Weinberg & Gould, 2019).

Numa demonstração de gestão equitativa, o valor destas multas foi desenhado de forma proporcional ao rendimento desportivo da atleta, sendo os valores ajustados consoante a ajuda de custo auferida no final do mês, uma vez que existia um grande fosso entre as atletas (por exemplo das que não recebiam). O quadro de infrações incidiu sobre falhas de responsabilidade individual com impacto no coletivo, destacando-se: (1) Faltas de Pontualidade: Penalização por cada minuto de atraso nos treinos ou concentrações para jogos; (2) Ausências Não Justificadas: Faltar ao treino

sem aviso prévio incorria em multa; (3) Indisciplina: Sanções disciplinares por confrontos ou diálogo com árbitros sofriam uma coima.

5.2.3. O Papel da Capitã e a Reversão para a Coesão Grupal

Uma vez que a equipa era totalmente nova e não existiam atletas seniores da casa, a escolha da capitã de equipa foi realizada a partir de uma votação entre as atletas e equipa técnica. Após o primeiro mês de treinos foi realizado um questionário onde votavam na atleta que achavam indicada para o cargo, ficando assim decidida a representante da equipa.

A literatura em psicologia do desporto sublinha que as normas de grupo são mais facilmente aceites quando não possuem um caráter opressivo exclusivamente gerido pela equipa técnica (Carron & Eys, 2012). Adicionalmente, Cotterill e Fransen (2016) evidenciam que a liderança partilhada (*athlete leadership*), onde os próprios pares (capitães) regulam o comportamento do balneário, gera maiores níveis de satisfação e conformidade do que uma liderança autocrática centrada no treinador.

Aplicando este princípio, o regulamento ditou que todo o dinheiro arrecadado com as penalizações seria destinado exclusivamente às próprias atletas. A recolha destes valores era entregue e gerida de forma autónoma pela capitã de equipa. Este fundo serviu o propósito estrito de financiar eventos de coesão social, tais como jantares e convívios de equipa organizados pela capitã. Desta forma, uma infração individual era convertida num benefício social para o coletivo, reforçando o espírito de pertença e mitigando potenciais fricções resultantes da aplicação da autoridade formal.

A designação da capitã de equipa revelou-se uma decisão plenamente validada pelo decorrer da época desportiva. Ao longo dos meses, este elemento desempenhou o seu papel de forma exímia, assumindo-se como um pilar de estabilidade e um elo fundamental na articulação diária entre o plantel, a equipa técnica e a estrutura diretiva do clube. O reconhecimento unânime e o respeito demonstrado pelas restantes atletas atestam o sucesso desta escolha, provando o seu impacto positivo na manutenção de um balneário coeso e focado.

A nível pessoal, enquanto treinadora, reconheço que esta jogadora se revelou um verdadeiro "braço direito". A nossa comunicação pautou-se sempre por uma total clareza e sinceridade, o que me auxiliou profundamente na gestão diária do grupo e na

resolução rápida de diversas situações inerentes à dinâmica da equipa. Na literatura desportiva, a importância desta figura é amplamente sublinhada, sendo a liderança partilhada e reconhecida pelos pares (*athlete leadership*) apontada como um dos fatores mais determinantes para um clima organizacional saudável, não só aliviando a carga de gestão do treinador, mas também potenciando o sucesso desportivo do coletivo (Fransen et al., 2014).

5.3. Gestão de Crises: Escassez de Efetivos, Assiduidade e Liderança Situacional

A gestão de recursos humanos numa equipa desportiva é um processo dinâmico, frequentemente perturbado por variáveis incontroláveis. Durante a época 2025/2026, a equipa técnica deparou-se com uma sucessão de crises de efetivos que testaram os limites do regulamento interno.

5.3.1. Redução do Plantel e Integração Vertical (Escalão Sub-16)

O planeamento inicial, assente num plantel estruturalmente curto, sofreu um revés acentuado logo no primeiro trimestre da época. Ocorreu o abandono precoce de três atletas (duas seniores e uma Sub-18 integrada na equipa principal) e, de forma mais gravosa, uma lesão traumática (rotura do Ligamento Cruzado Anterior) de uma atleta sénior em outubro, que a afastou da competição de forma definitiva.

Apesar de o recrutamento compensatório de duas novas jogadoras, a profundidade do plantel revelou-se insuficiente para garantir a qualidade e a oposição no treino formal de 6x6. Esgotada a capacidade de recrutar mais atletas no escalão Sub-18, a solução estratégica passou pela integração vertical de atletas do escalão Sub-16 nos treinos da equipa sénior. A literatura sobre o Desenvolvimento a Longo Prazo do Atleta (LTAD - *Long-Term Athlete Development*) suporta esta prática, designada por *playing up*. Segundo Balyi et al. (2013), a exposição precoce de jovens talentos a contextos competitivos superiores (onde a velocidade de execução e a oposição física são maiores) não só resolve a necessidade imediata de volume humano no treino sénior, como atua como um catalisador poderoso para o desenvolvimento cognitivo e motor das atletas da formação. Além disso, com este sistema de integração rotativa das atletas, permitiu ter

mais uma guarda-redes nos treinos e possibilitar que as atletas seniores pudessem fazer trabalho específico no treino, uma vez que ao serem 3 guarda-redes podia ficar sempre uma a trabalhar fora com o treinador de guarda-redes nas balizas laterais.

A gestão e integração das atletas do escalão Sub-16 na dinâmica de treinos da equipa sénior revelou-se uma estratégia altamente positiva e de duplo benefício. Por um lado, esta medida resolveu de forma eficaz o défice numérico do plantel principal, garantindo o volume de praticantes necessário para assegurar a oposição e a qualidade dos constrangimentos no treino coletivo; por outro lado, funcionou como um potente acelerador no desenvolvimento desportivo destas jovens com treinos com uma oposição superior ao normal.

A convocatória e gestão destas atletas não obedeceu a um critério estático, tendo sofrido adaptações intencionais ao longo de toda a época em reuniões com o coordenador e com o treinador das Sub-16. Inicialmente, a prioridade passou por colmatar as necessidades da equipa sénior de acordo com os postos específicos necessários, salvaguardando sempre uma gestão de esforço cautelosa para proteger o bem-estar físico das jogadoras mais novas. Contudo, numa fase mais adiantada da época, a gestão assumiu também um caráter marcadamente formativo. O foco transitou para a potenciação de atletas específicas, proporcionando-lhes estímulos de treino de maior complexidade para impulsionar o seu rendimento a longo prazo.

Importa destacar que a inserção destas jovens no contexto sénior foi um processo extremamente fluido e natural. Esta facilidade de adaptação deveu-se, em grande medida, ao facto de estas atletas Sub-16 integrarem em simultâneo a equipa de Sub-18, da qual sou igualmente a treinadora principal. Esta partilha de liderança técnica garantiu uma continuidade tática e relacional, eliminando as barreiras normais de integração. Adicionalmente, o perfil intrinsecamente aplicado e trabalhador destas jovens atletas garantiu que a intensidade, o foco e a qualidade do trabalho exigido nos treinos seniores nunca fossem comprometidos, elevando até, em muitos momentos, o nível competitivo interno.

A literatura sobre o desenvolvimento de talento desportivo suporta amplamente esta dinâmica, frequentemente designada por "integração vertical". A investigação científica demonstra que os ambientes de excelência desportiva caraterizam-se precisamente por esta permeabilidade estrutural entre os escalões de formação e a equipa principal. Ao partilharem o modelo de treino e conviverem com as exigências dos escalões superiores de forma sustentada, as jovens atletas aceleram a sua maturação tática e psicológica,

facilitando exponencialmente a sua futura transição para o alto rendimento (Henriksen, Stambulova, & Roessler, 2010).

A operacionalização dos grupos de trabalho, implementada a partir do final de setembro de 2025, exigiu uma articulação minuciosa entre os escalões de formação (Sub-16 e Sub-18) e a equipa sénior. O planeamento estruturou-se de forma a garantir a permeabilidade entre os diferentes escalões, gerindo o volume de treino e a integração progressiva das jovens atletas no espaço sénior.

Esta dinâmica de rotação foi distribuída ao longo da semana de forma estratégica: à terça-feira, regista-se a integração pontual de uma atleta da formação nos trabalhos da equipa principal. A quarta-feira assume-se como o momento de maior fluxo entre escalões, com a chamada de três jovens atletas aos seniores, implementando-se simultaneamente um regime de alternância semanal entre duas outras jogadoras, que rodam entre o treino sénior e o grupo Sub-16. A quinta-feira é dedicada exclusivamente ao treino conjunto de todo o plantel Sub-18, coincidindo com o dia de folga da equipa sénior. A semana de trabalho encerra à sexta-feira com a integração de mais três atletas do escalão de formação na sessão sénior. Paralelamente a estas chamadas, assegurou-se a estabilidade do trabalho de base, com o restante grupo de trabalho do escalão Sub-16 a manter um volume regular de quatro unidades de treino semanais.

5.3.2. Quebra de Assiduidade e Intervenção Institucional

No mês de novembro, verificou-se uma crise de compromisso, traduzida num pico de faltas aos treinos de pavilhão e ao trabalho de força no ginásio. A ausência de elementos num plantel já diminuto compromete irremediavelmente a especificidade tática da sessão. Face à ineficácia das sanções financeiras do regulamento nesta fase, optou-se por uma intervenção de cariz institucional.

Foi convocada uma reunião envolvendo a equipa técnica, as atletas, o coordenador desportivo e um elemento da direção. A presença da estrutura diretiva teve como propósito reforçar a magnitude do investimento feito no projeto e realinhar o grupo com os objetivos traçados. De acordo com o Modelo Multidimensional de Liderança de Chelladurai (2007), quando o comportamento real da equipa diverge do comportamento exigido pela organização, o treinador deve recorrer ao apoio institucional para restaurar

a congruência, demonstrando que a exigência não é um capricho técnico, mas sim uma diretriz inegociável do clube.

Ao longo de toda a época, a articulação e a partilha de ideias com o coordenador foram uma constante na minha rotina de gestão. Foi no âmbito dessa comunicação ativa que, perante os primeiros sinais de uma ligeira quebra de assiduidade aos treinos, decidimos avançar para a marcação da reunião.

Importa clarificar que o recurso a esta intervenção institucional não ocorreu por a situação ter atingido contornos de gravidade, nem por eu sentir que a minha liderança ou a capacidade de gerir o grupo estavam de alguma forma em causa. A decisão foi assumidamente preventiva e estratégica. Tendo em conta o forte investimento que o clube se encontrava a realizar na equipa sénior, consideramos que seria benéfico atuar precocemente. O objetivo foi criar um momento de sobressalto no grupo (um "susto" pedagógico), demonstrando de forma clara que a estrutura diretiva estava atenta ao dia a dia da equipa e perfeitamente alinhada com os níveis de compromisso exigidos pela equipa técnica. Após a mesma começou tudo a voltar à normalidade, considerando assim que foi uma boa solução.

A psicologia organizacional aplicada ao desporto corrobora a eficácia desta medida. A literatura demonstra que a intervenção conjunta e o alinhamento visível entre o treinador e a administração do clube são vitais para cimentar uma cultura de alto rendimento. Esta demonstração de unidade institucional ajuda a reforçar as normas comportamentais e previne o relaxamento dos atletas, garantindo que o nível de exigência percecionado corresponde ao investimento feito pela organização (Cruickshank & Collins, 2012). Esta ação pontual revelou-se suficiente para reajustar o foco do grupo, sem gerar conflitos internos e preservando a minha autoridade técnica.

5.3.3. O Paradoxo Disciplinar e a Liderança Situacional

A escassez de recursos humanos gerou um paradoxo na gestão disciplinar do balneário, forçando-me a gerir a assiduidade e o comportamento de jogadoras-chave com uma tolerância desviante do regulamento estabelecido. Esta dinâmica manifestou-se de forma evidente em dois casos críticos: (1) A Gestão de uma Atleta Externa (com investimento nela): Uma atleta sénior de elevada importância tática apresentava um registo crónico de ausências e semanas com volume de treino nulo (frequentemente

justificado com queixas físicas e idas ao fisioterapeuta). A aplicação de suspensões desportivas (não convocação) revelou-se inexequível: sendo a base do plantel constituída por jovens Sub-18, a experiência e influência desta jogadora no modelo de jogo tornavam-na indispensável aos fins de semana; (2) A Vulnerabilidade na Posição de Guarda-Redes: A equipa dispunha de apenas duas guarda-redes. Uma destas atletas apresentava um historial prévio de abandono de clubes a meio da época, aliado a episódios de conflitualidade no treino e faltas por motivos não válidos. A punição severa ou o afastamento desta atleta comportava o risco real de a equipa ficar reduzida a uma única guarda-redes, o que inviabilizaria a disputa sustentada do campeonato.

Na perspetiva da Psicologia do Desporto, estas decisões não representam uma falha de autoridade, mas sim a aplicação empírica da Teoria dos Créditos de Idiossincrasia (Hollander, 1958). Esta teoria postula que membros de um grupo com um estatuto elevado (por competência técnica extrema ou por ocuparem uma posição insubstituível, como a guarda-redes) adquirem "créditos" que lhes permitem desviar-se das normas do grupo sem sofrerem as sanções máximas. Complementarmente, Weinberg e Gould (2019) salientam que a liderança situacional exige que o treinador pondere o impacto de uma sanção: aplicar uma suspensão cega a uma atleta insubstituível poderia ditar a derrota da equipa, punindo o coletivo em vez do indivíduo. A gestão destes equilíbrios precários exigiu uma diplomacia constante, focada na sobrevivência desportiva e na mitigação de danos colaterais no balneário. Foram um grande desafio e situações com as quais tive de lidar delicadamente, recorrendo muitas vezes a conferenciar com o Coordenador, alguém mais experiente, de forma a tomar a decisão mais correta para o bem da equipa, tanto ao nível dos resultados desportivos como da gestão do grupo.

O verdadeiro e mais complexo teste à minha liderança revelou-se no caso da atleta externa, na qual o clube havia feito um forte investimento financeiro. Sabia, desde o início do projeto, que o seu perfil seria um desafio, mas o facto de termos um plantel muito curto aumentou drasticamente a nossa dependência tática em relação a ela. Esta jogadora apresentava um registo crónico de ausências até ao final da época, justificadas frequentemente com queixas físicas. Mais grave ainda era a sua postura perante o grupo, algo que começou a ser notado não só por mim, mas também pela estrutura diretiva do clube.

Na tentativa de mitigar o impacto desta atleta no ecossistema da equipa, ativei diversas estratégias de liderança. Em situações de evidente má postura no treino, optei por intervir de forma inflexível perante o grupo, aplicando reprimendas públicas para

marcar a minha liderança e não abrir precedentes disciplinares aos olhos das restantes jogadoras. Em paralelo, procurei a via diplomática, tendo uma conversa individual para a alertar sobre a sua postura e o seu compromisso para com o clube. Adicionalmente, solicitei *feedback* constante à capitã para monitorizar o impacto emocional desta situação no balneário, pedindo que o próprio núcleo duro tentasse ajudar a colega a enquadrar-se. Cheguei, inclusive, a tentar uma manobra tática de antecipação: preparei de forma intensiva uma jovem atleta Sub-18 para assumir o lugar desta jogadora externa, visando retirar-lhe a influência e o "poder" desportivo que detinha sobre o nosso jogo, reduzindo a nossa dependência de alguém nocivo para o grupo. O infortúnio de problema físico dessa jovem Sub-18 deitou por terra essa alternativa, obrigando-me a manter a dependência tática na atleta externa.

À medida que nos aproximávamos da reta final do campeonato, o desgaste provocado por esta situação tornou-se evidente. A equipa gerou "anticorpos" contra a atleta, mas, curiosamente, este fator uniu ainda mais o restante grupo. A coesão aumentou de tal forma que as próprias jogadoras começaram a auto-regular-se e a chamá-la à atenção quando os seus comportamentos prejudicavam o coletivo.

A nível pessoal, confesso que me gerou enorme confusão interior e angústia não poder ser mais drástica. Senti que, ao tentar arranjar um equilíbrio entre os objetivos da equipa e a justiça disciplinar, estava a ser branda e a permitir coisas que não fazem parte da minha natureza. Foi um processo de diplomacia constante, suportado por várias conversas de alinhamento com o Coordenador Técnico. No final da época, a principal reflexão que retiro deste processo é inequívoca: nenhum talento ou dependência tática justifica a instabilidade de um grupo, muito menos quando há um investimento financeiro da instituição. Desta forma, na planificação do plantel para a próxima época, assumi junto da direção que esta será uma atleta dispensável.

5.4. Gestão da Equipa Técnica e Reestruturação Operacional

A eficácia do processo de treino no alto rendimento encontra-se intimamente ligada à competência e coesão da equipa técnica multidisciplinar. A complexidade das exigências táticas, físicas e logísticas de um plantel sénior pressupõe a delegação de tarefas e a partilha de responsabilidades. Contudo, a realidade vivida durante esta época

exigiu uma constante reestruturação de papéis face ao desajuste do corpo técnico, culminando numa centralização de funções e na procura de redes de apoio informais.

5.4.1. O Desajuste do Adjunto e a Centralização de Funções

O meu planeamento inicial da equipa técnica previa a integração de um treinador adjunto de confiança, com a incumbência de gerir o treino de guarda-redes, a preparação física (ginásio) e a prevenção de lesões. Face à impossibilidade desta contratação, optou-se pela inclusão de um técnico referenciado pelo seu trabalho com guarda-redes.

No entanto, o desempenho do treinador adjunto revelou-se substancialmente aquém das exigências inerentes a uma equipa sénior. A literatura no âmbito da gestão de recursos humanos no desporto evidencia que a ambiguidade de papéis ou a falta de competência técnica de membros do staff sobrecarga e potencia o burnout do treinador principal (Lundkvist et al., 2012). Numa fase inicial, procurei adotar uma postura de liderança pedagógica: realizaram-se reuniões de alinhamento e foram fornecidos recursos teóricos e metodológicos para estimular o desenvolvimento do adjunto. Perante a ausência de recetividade e evolução, procedeu-se a uma reestruturação.

A intervenção do adjunto na equipa sénior foi confinada às guarda-redes e, no momento do jogo, à recolha de dados estatísticos em tempo real (*Steazzi*). Paralelamente, foi-lhe atribuída a condução da fase inicial dos treinos do escalão Sub--18, espaço onde foi possível exercer uma mentoria direta e corrigir lacunas básicas. Consequentemente, verificou-se uma centralização extrema de funções operacionais: a condução integral do treino sénior, o planeamento do ginásio, os protocolos de prevenção de lesões e toda a complexa engrenagem de análise de vídeo transitaram para a responsabilidade exclusiva da treinadora principal.

O decurso desta época desportiva revelou-se profundamente desgastante ao nível da sobrecarga de funções. Esta exaustão decorreu, em grande medida, do desajuste de funções/trabalho do treinador adjunto. O facto de não ter a meu lado um treinador--adjunto que estivesse em consonância com o nível de exigência do desafio fez com que, inevitavelmente, acabasse por centralizar a grande maioria das tarefas, sendo que ele apenas trabalhava no treino com as guarda-redes. Mais do que a sobrecarga operacional, a ausência de um elemento capaz de partilhar o processo reflexivo - uma

"cabeça a pensar comigo", um companheiro - limitou o meu espaço de manobra nas tomadas de decisão e no dia-a-dia. Foi precisamente esta lacuna no seio da equipa técnica que motivou a minha constante necessidade de comunicação, aconselhamento e reunião junto do Coordenador Técnico.

Este cenário obrigou-me, contudo, a um exercício de profunda introspeção. Reconheço claramente que possuo uma grande dificuldade em trabalhar com pessoas nas quais não identifico as competências que considero essenciais. Quando isso acontece, começo a erguer barreiras relacionais e operacionais. Tenho plena consciência de que esta postura não é benéfica e de que deverei desenvolver maiores níveis de "paciência". Contudo, a conjugação de um ano intrinsecamente stressante, marcado por um contexto inteiramente novo e com uma densidade brutal de acontecimentos, inibiu a minha capacidade de assumir um papel tolerante a tempo inteiro.

A esta dinâmica somou-se um traço vincado da minha forma de trabalhar: a enorme dificuldade em delegar funções. Movida por um perfecionismo intrínseco, gosto que os processos atinjam a excelência, indo ao pormenor e ao detalhe em tudo o que envolve o meu trabalho. A literatura científica na área da psicologia do treino desportivo adverte, no entanto, para os perigos desta centralização. Estudos sobre o *burnout* em treinadores demonstram que o perfecionismo e a incapacidade de delegação são os principais preditores de exaustão emocional, alertando que a microgestão sustentada compromete, a médio prazo, a eficácia da liderança e a saúde mental do treinador (Gould, et al., 2002). É imperativo que eu melhore esta dimensão, pois compreendo que nem todos os profissionais partilharão do mesmo nível de minúcia e, se não aprender a trabalhar com outras pessoas e a delegar, atingirei um ponto de rutura onde não serei capaz de dar resposta a nada.

Numa análise retrospetiva, percebo hoje o erro de planeamento na construção da equipa técnica. A minha escolha inicial para o posto de treinador-adjunto prendeu-se, em grande parte, com a necessidade pragmática de encontrar alguém que pudesse assumir o trabalho específico com as guarda-redes. Esta experiência ensinou-me, da forma mais dura, que não existe recurso mais valioso do que ter um verdadeiro "braço direito" - alguém competente ao nosso lado na equipa técnica. O colmatar de lacunas muito específicas (como o treino de um posto específico) deve ser secundário face à premência de garantir um adjunto de excelência e da nossa total confiança. O resto, como pude constatar ao longo do ano, depois arranja-se.

5.4.2. Estratégias de *Coping* e Mentoria Externa (Comunidade de Prática)

A referida centralização de tarefas acarretou um desafio reflexivo. A transição pessoal do contexto competitivo de Sub-14 para o escalão Sénior exigia um aprofundamento da complexidade tática e do entendimento do jogo. A ausência de um treinador-adjunto com capacidade para debater o modelo de jogo eliminou a possibilidade de reflexão partilhada (*sounding board*) no seio da equipa técnica.

Para mitigar esta lacuna, sugeri uma estratégia de *coping* assente na criação de uma rede de apoio externa, um conceito validado pela literatura como "Comunidade de Prática" (Culver & Trudel, 2008), pois sentia a necessidade de partilhar e trocar ideias. Estabeleceu-se uma rotina de reuniões mensais com o Coordenador Técnico do clube. Estes momentos operaram como um espaço de mentoria e supervisão, permitindo a recolha de *feedback* externo sobre a operacionalização do modelo de jogo e a identificação de aspetos a otimizar. Complementarmente, convidou-se um treinador do clube, com o qual existia afinidade metodológica, para acompanhar pontualmente os jogos de forma informal. Esta troca de perspetivas "fora da caixa" foi fundamental para garantir a evolução contínua do planeamento estratégico, compensando o isolamento sentido na liderança diária da equipa.

Numa época de estreia e de elevada exigência, esta interação contínua permitiu-me trocar ideias, debater constrangimentos e, sobretudo, beneficiar de uma perspetiva externa e distanciada sobre os problemas que emergiam no balneário e no campo, ao que nós chamávamos muitas vezes de “vamos falar de andebol”. A ajuda de alguém com uma vasta experiência no terreno possibilitou-me analisar os diferentes cenários com maior frieza, permitindo-me sair do epicentro do problema para ter uma visão mais global das situações. Este apoio foi decisivo para que pudesse balizar as minhas angústias e tomar decisões muito mais certeiras e ponderadas.

Ao abrir o meu processo de reflexão e decisão ao aconselhamento do coordenador, criei uma rede de segurança vital. Esta dinâmica de mentoria mútua não só atenuou o sentimento de solidão frequentemente associado ao cargo de treinadora principal, como elevou a qualidade da minha intervenção prática, provando-me que o rendimento se constrói, acima de tudo, através de relações de confiança e de partilha de conhecimento.

5.4.3. Lacunas Logísticas e a Reestruturação do Apoio Diretivo e Clínico

O suporte logístico, administrativo e clínico de uma equipa constitui a base estrutural que permite à equipa técnica focar-se exclusivamente no rendimento desportivo. O organograma inicial do clube previa a alocação de uma dirigente específica à equipa sénior. Contudo, devido a problemas de saúde, a presença desta responsável revelou-se residual desde o início da época.

A sua ausência prolongada gerou um vazio operacional que, numa fase inicial, sobrecarregou a treinadora principal com tarefas marginais ao treino, tais como a gestão do material de jogo (bolas, resinas), o controlo da farmácia de equipa e a burocracia inerente aos dias de competição. Perante a insustentabilidade deste modelo, promoveu-se uma reestruturação interna: a dirigente responsável pelo escalão Sub-18, dada a sua presença assídua nos treinos diários em virtude da integração das jovens atletas nas seniores, foi formalmente cooptada para assumir também a gestão logística da equipa principal. A delegação da gestão do marcador oficial, da logística de pavilhão e das burocracias de jogo permitiu restaurar a normalidade operacional e devolver o foco à dimensão puramente desportiva.

Paralelamente à logística administrativa, a escassez de recursos humanos estendia-se ao departamento médico, manifestando-se de forma crítica na ausência sistemática do fisioterapeuta do clube nos momentos competitivos oficiais. Para precaver o suporte clínico de primeira linha e salvaguardar a integridade física das atletas em situação de jogo, adotou-se uma solução de contingência com base nos recursos internos da instituição: sempre que a sua disponibilidade o permitia, o acompanhamento da equipa no banco de suplentes passou a ser assegurado por uma outra dirigente do clube, profissional de saúde habilitada com formação em Enfermagem. Esta intervenção revelou-se fundamental para garantir a resposta imediata a episódios traumáticos agudos no decorrer das partidas, mitigando o risco associado à ausência do fisioterapeuta residente.

5.5. Otimização do Rendimento Individual e Simbiose Institucional

Nos desportos coletivos, a complexidade do modelo de jogo e a escassez de tempo útil no microciclo limitam, frequentemente, a capacidade de intervenção detalhada na

técnica individual e na biomecânica de cada atleta. Para suprir esta limitação, a literatura especializada em desenvolvimento de talento sublinha a necessidade de complementar o treino tático de equipa com sessões de prática deliberada e individualizada (*deliberate practice*), essenciais para a aquisição e refinamento de competências motoras específicas (Côté et al., 2007).

Em retrospetiva, a implementação deste polo de desenvolvimento individual representou um momento de crescimento na minha identidade profissional ao longo desta época. Adicionalmente, o impacto desta intervenção nas atletas Sub-18 transcendeu largamente a dimensão técnica. O investimento de horas extracurriculares no seu desenvolvimento enviou-lhes uma mensagem clara de confiança e compromisso da minha parte. Na ótica da Psicologia do Desporto, esta prática deliberada em ambiente controlado foi o veículo perfeito para potenciar a Autoeficácia destas jovens (Bandura, 1997). Ao dominarem os detalhes técnicos nas sessões individuais, estas atletas construíram uma perceção de competência sólida mitigando em parte a ansiedade natural da transição para a exigência sénior, e fazendo crescer a qualidade do plantel.

Esta vivência solidificou a minha convicção de que, sobretudo em contextos de recursos limitados, o treinador não se pode limitar à gestão do treino coletivo. Deve assumir uma postura empreendedora e criar soluções institucionais que acrescentem valor estrutural ao clube e acelerem, de forma endógena, o talento de que necessita para competir ao mais alto nível.

5.5.1. Treino Individualizado

Neste enquadramento, e capitalizando a experiência prévia de cerca de dois anos no desenvolvimento de um projeto pessoal focado na otimização da performance (o projeto *BOOST*), foi apresentada uma proposta formal à direção do PROMOV Rebordosa Andebol. O objetivo central consistiu na criação de um polo de treinos individuais a operar nas instalações do clube.

O modelo de parceria estabelecido revelou-se mutuamente benéfico (simbiótico). Através da cedência do espaço de pavilhão e da utilização do material desportivo, foi possível alargar a oferta de treinos individualizados quer a atletas externas, quer às próprias atletas do clube.

A intervenção metodológica nestas sessões assentou numa abordagem tridimensional e holística ao rendimento desportivo: (1) Trabalho Específico de Pavilhão: Correção de assimetrias biomecânicas, refinamento da técnica individual de passe, drible, finta e eficácia de remate em postos específicos; (2) Condição Física e Ginásio: Planeamento e acompanhamento de planos de força adaptados às necessidades individuais; (3) Análise de Vídeo Personalizada: Acompanhamento analítico contínuo (*feedback* visual), permitindo à atleta visualizar e corrigir os seus próprios padrões de movimento e de tomada de decisão, uma prática que a evidência científica demonstra acelerar significativamente a aprendizagem motora (Guadagnoli et al., 2002).

5.5.2. O Foco Estratégico no Escalão Sub-18

A vertente mais impactante deste projeto no seio da equipa sénior manifestou-se na sua aplicação estratégica ao escalão Sub-18. Conforme documentado nos pontos anteriores, o plantel sénior sofreu uma acentuada redução de efetivos, tornando as atletas Sub-18 peças fulcrais e insubstituíveis no xadrez tático da equipa principal.

Reconhecendo esta urgência competitiva, ofereci o acompanhamento nos treinos individuais a estas atletas da formação que integravam o plantel sénior. Esta decisão transcendeu a dimensão técnica, assumindo-se como uma manobra estratégica vital. Segundo o modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo do Atleta (LTAD), a transição do escalão júnior para o sénior é a fase mais crítica da carreira, exigindo um aumento drástico na capacidade de suportar cargas físicas e na velocidade de tomada de decisão (Balyi et al., 2013). Ao submeter estas jovens a estímulos individualizados suplementares (para além do treino coletivo sénior e do treino Sub-18), foi possível exponenciar a sua evolução maturacional, dotando-as das ferramentas físicas e técnicas necessárias para assumirem o protagonismo exigido na Fase Final do campeonato sénior.

6. Reflexão Crítica e Perspetivas Futuras

A componente final de um relatório de estágio transcende a mera descrição operacional do processo de treino. Exige um exercício de introspeção sobre o percurso vivenciado, a evolução da identidade profissional e o impacto que o contexto de intervenção exerceu sobre a treinadora enquanto líder e agente desportivo.

6.1. O Ponto de Partida: A Proposta, a Confiança Institucional e o Salto Qualitativo

A receção da proposta formal para assumir o comando técnico do projeto sénior do PRA representou um marco de validação pessoal e profissional. O convite corporizou o reconhecimento do valor e da competência demonstrados em etapas anteriores da carreira. A aceitação deste desafio acarretou, desde a sua génese, um profundo sentido de responsabilidade: perante a existência de outras opções no mercado para a liderança do projeto, a aposta numa treinadora jovem e sem experiência prévia no comando de equipas seniores traduziu um voto de confiança institucional ímpar. Este suporte por parte da estrutura diretiva e das pessoas inseridas no clube revelou-se um pilar fundamental, promovendo um ambiente de acolhimento que amorteceu o impacto de uma transição metodológica naturalmente exigente.

6.2. A Transição Identitária: De Atleta a Treinadora

Do ponto de vista pessoal, a assunção deste cargo implicou um choque emocional e uma renúncia profunda: o término da carreira de atleta. O abandono enquanto jogadora, após anos de dedicação ao mais alto nível - com vivências na 1.ª Divisão nacional e em contextos competitivos europeus -, exigiu uma reestruturação da própria identidade. A supressão desta rotina, que durante anos ditou o ritmo de vida, deixou um vazio natural.

Contudo, a manutenção de uma ligação visceral ao treino, agora na exclusividade do banco de suplentes, funcionou como um mecanismo de compensação, apaziguando a ausência da prática formal de andebol. Para canalizar a necessidade inata de competição e o "bichinho" do jogo, adotou-se a estratégia de praticar outras modalidades desportivas de forma lúdica. Esta gestão emocional permitiu separar definitivamente a

"jogadora" da "treinadora", garantindo que a nostalgia não interferisse com a lucidez exigida na liderança do grupo.

No entanto, a verdadeira metamorfose identitária ocorreu muito para além da aceitação de já não calçar as sapatilhas de jogo. Como ex-atleta, a minha matriz de pensamento estava programada para a ação e para a resolução imediata dos problemas dentro das quatro linhas. A transição para o cargo de treinadora principal obrigou-me a uma profunda mudança de paradigma: passei de alguém que executa para alguém que facilita e gere o contexto. A frustração que senti ao lidar, por exemplo, com o fenómeno "camaleónico" da equipa durante a Fase Regular é o exemplo paradigmático deste choque. Enquanto atleta, a minha resposta natural a uma equipa letárgica seria assumir o jogo, ditar o ritmo e "puxar" pelos pares no campo; enquanto treinadora, deparei-me com a impotência física de não poder entrar lá dentro, tendo de aprender a gerir a ativação mental das jogadoras a partir do banco, apenas com a palavra e a estratégia.

Ao longo desta época, a minha identidade como treinadora sofreu um processo de maturação acelerado, considerando eu que ainda "me estou a descobrir". O perfecionismo e a rigidez normativa que me caracterizavam inicialmente - visível em temas anteriores - deram progressivamente lugar a uma liderança mais adaptativa e diplomática. A gestão disciplinar do balneário, em especial o complexo caso da atleta externa e os constrangimentos na posição de guarda-redes, obrigou-me a despir a capa da "justiça cega" que os atletas costumam exigir, para vestir o papel de estratega. Aprendi que, muitas vezes, a decisão mais correta para a sobrevivência do coletivo não é a sanção imediata, mas sim uma gestão situacional baseada na empatia, no diálogo com o coordenador e na mitigação de danos.

Finalmente, esta época forçou-me a reconhecer as minhas próprias limitações, moldando a minha identidade para o futuro. A ausência de um adjunto que partilhasse efetivamente o peso do processo levou-me a uma centralização quase total das tarefas. Ao experienciar em primeira mão o esgotamento que advém da incapacidade de delegar - quer no plano desportivo, quer no plano administrativo e logístico -, compreendi que a eficácia da minha liderança depende vitalmente de confiar e capacitar quem me rodeia. A literatura científica focada na transição de carreira no desporto corrobora esta vivência, demonstrando que os ex-atletas de elite enfrentam enormes dificuldades em abandonar a perspetiva "egocêntrica" da performance. A verdadeira construção da identidade do treinador só se conclui quando este abandona a crença de que a sua experiência prática como jogador resolve todos os problemas, passando a valorizar a

pedagogia, a delegação de competências e a gestão de recursos humanos (Blackett, Evans, & Piggott, 2017).

Para além do desenvolvimento das competências de liderança e gestão humana, considero que esta primeira época no escalão sénior provocou mutações profundas nas minhas próprias ideias de jogo e na minha metodologia de treino. Inicialmente, a minha visão tática era fortemente balizada pela minha vivência como jogadora, o que me levava a idealizar um andebol um pouco mais rígido. Um exemplo prático desta evolução manifestou-se na nossa abordagem ao sistema defensivo, nomeadamente na estruturação da defesa 6:0. No início do processo, exigia um posicionamento e uma mecânica de fecho de espaços demasiado estandardizada; na teoria, o modelo era perfeito, mas na prática limitava a capacidade de adaptação da equipa e a tomada de decisão autónoma perante o ataque adversário. A competição ensinou-me a flexibilizar as minhas ideias de jogo, transitando de uma mecanização estrita para uma abordagem mais focada nos princípios táticos flexíveis e na leitura de jogo. Esta tomada de consciência funcionou como um choque de realidade metodológica, sabendo eu que existem temas puramente táticos no andebol moderno que necessito de aprofundar, como, por exemplo, o entendimento do jogo ofensivo e como posso explorar as debilidades observadas, ou opções de ajustes defensivos possíveis no nosso sistema de forma a dar resposta às características do adversário. Para evoluir e consolidar a minha identidade como treinadora, reconheço a necessidade premente de dedicar mais tempo ao estudo do jogo, procurando dominar minuciosamente as novas tendências técnico-táticas, para que as soluções que ofereço às minhas equipas sejam cada vez mais completas, atuais e sustentadas.

Hoje, ao concluir este ciclo, percebo que iniciei a época focada em ser a treinadora que desenha os melhores exercícios e táticas, e termino a época com a certeza de que a minha verdadeira força reside na capacidade de gerir pessoas, adaptar-me aos diferentes contextos e proteger a sanidade (a minha e a do grupo) num ambiente de exigência.

6.3. O Impacto Académico e a Exposição Profissional

A nível profissional, esta época constituiu um autêntico catalisador de carreira. A liderança de um projeto sénior conferiu um grau de exposição e visibilidade substancialmente superior ao registado em escalões de formação. Para uma treinadora

jovem, esta projeção representa um capital de carreira inestimável, mas acarreta, em simultâneo, a necessidade de desenvolver novos mecanismos psicológicos para lidar com o escrutínio constante, a pressão dos resultados e as exigências da gestão de imagem no desporto.

Foi neste contexto de exigência sénior que me apercebi, de forma muito clara, de que começo a ter "olhos postos em mim". Senti-me, por diversas vezes, lançada "aos lobos" numa fase ainda muito precoce do meu percurso, assumindo a frente de um projeto num momento em que a minha própria identidade profissional ainda estava em maturação. Esta exposição obrigou-me a um crescimento abrupto, sobretudo nos momentos em que me debati com situações organizacionais e desportivas onde tive, efetivamente, de "bater o pé". Compreendi que, independentemente de estar a partilhar o espaço e o diálogo com elementos diretivos, técnicos ou até atletas substancialmente mais velhos e com décadas de experiência acumulada, a posição que ocupo exige uma voz firme. Aprendi a reconhecer que o meu trabalho tem um valor prático e científico inegável e que o respeito não se recebe passivamente pela idade, mas conquista-se pela competência e pela firmeza das convicções.

A principal epifania desta época foi a consciencialização absoluta do cargo que assumi e daquilo que hoje represento. Percebi que, neste patamar competitivo, é necessário "encher o peito de ar" e caminhar em frente com coragem, assumindo a liderança do processo. Tenho a perfeita lucidez de que, sendo tão jovem e assumindo tamanhas responsabilidades, irei inevitavelmente "bater com a cabeça" e errar ao longo do caminho. Contudo, essa margem de erro não me paralisa; o que é inegociável é deixar de lutar, de argumentar e de defender o meu espaço e as minhas ideias num mundo desportivo altamente competitivo e escrutinado.

Na vertente académica, este enquadramento revelou-se estruturante. A orientação de uma equipa sénior não só viabilizou a concretização prática e o desenvolvimento do presente relatório de estágio, enquadrado no Mestrado em Treino de Alto Rendimento, como garantiu o cumprimento dos requisitos funcionais para a obtenção do Grau III de Treinadora de Andebol. Esta simbiose entre a prática letiva de excelência e a exigência do terreno materializou, assim, o objetivo máximo da etapa formativa: a certificação máxima acompanhada de prova dada em contexto real.

6.4. Balanço Desportivo e Perspetivas para a Época 2026/2027

O balanço final da presente época desportiva exige uma análise estruturada em duas dimensões complementares: a avaliação do rendimento coletivo e das perspetivas institucionais do projeto, e a reflexão crítica individual sobre o desempenho e a evolução da treinadora.

6.4.1. Balanço do Clube

A concretização do objetivo desportivo principal representou o culminar competitivo desta época. O projeto delineado pela direção estabeleceu um horizonte temporal de quatro anos para atingir a 1.ª Divisão Nacional. Logo no ano de estreia, e culminando uma exigente e calculada Fase Final, a equipa não só assegurou matematicamente a subida de divisão, como alcançou o título de Campeã Nacional da 2.ª Divisão. Este trajeto, contudo, não foi isento de momentos de provação psicológica e tática.

Na antepenúltima jornada da Fase Final, a equipa sofreu uma derrota perante a formação do Passos Manuel, em Lisboa. Este desaire assumiu contornos de elevada frustração, não apenas por adiar a conquista matemática do título, mas sobretudo pelo domínio das ações de jogo exercido pela equipa ao longo de toda a partida. No entanto, numa perspetiva de desenvolvimento desportivo e mental, este revés operou como um mecanismo regulador crítico. Assegurou a ancoragem emocional do grupo e funcionou como um aviso pedagógico severo face ao desafio competitivo que se avizinha na Divisão de Honra, um escalão onde a margem de tolerância ao erro é mínima e a ineficácia traduz-se inexoravelmente em penalização no marcador. A capacidade de resiliência do plantel ficou atestada nas duas jornadas subsequentes, onde a equipa garantiu vitórias decisivas que selaram a conquista do campeonato.

Face ao cumprimento integral - e superação - dos objetivos traçados e à profunda convicção de que estão reunidas as condições estruturais para dar continuidade à evolução da equipa, a proposta de renovação contratual apresentada pela direção para a época 2026/2027 foi aceite.

O planeamento estratégico para o novo ciclo competitivo iniciou-se de imediato, orientando-se por uma política de estabilidade conjugada com o reforço cirúrgico. O

trabalho de renegociação pretende assegurar a manutenção do núcleo duro (a base da equipa que garantiu a subida e o título), direcionando o esforço de contratações para três posições identificadas como deficitárias: uma guarda-redes (vital para erradicar a vulnerabilidade e instabilidade experienciadas nesta posição específica durante o ano transato), uma pivô e uma atleta de primeira linha.

A nível da estrutura técnica multidisciplinar, a próxima época contemplará uma profunda reestruturação, visando colmatar as insuficiências operacionais sentidas. O staff será reforçado com um preparador físico, que atuará de forma externa e complementar no planeamento e controlo do trabalho condicional das atletas. Adicionalmente, a grave lacuna vivenciada na função de treinador-adjunto será resolvida com a integração de um novo técnico que, durante o ano transato, prestou apoio informal. Esta reconfiguração orgânica garantirá uma reflexão partilhada do modelo de jogo e uma correta delegação de responsabilidades no processo de treino.

6.4.2. Balanço Enquanto Treinadora

Em jeito de autoavaliação crítica, o fecho deste ciclo competitivo obriga-me a refletir profundamente sobre o meu próprio perfil enquanto treinadora. Identifico como as minhas principais forças a elevada capacidade de planeamento e organização do trabalho diário, bem como uma curiosidade inata que me impele a questionar e a procurar aprender continuamente. Metodologicamente, destaco o esforço constante para inovar e trazer novos estímulos às atletas. Sinto uma afinidade e facilidade natural na operacionalização do trabalho defensivo, conseguindo desenhar os exercícios e constrangimentos exatos para a aquisição dos comportamentos que pretendo. Ao nível da gestão do jogo, considero ter uma boa capacidade de análise do adversário - conseguindo extrair "sumo" tático útil da observação (embora reconheça que há sempre margem para melhorar) - e não tenho receio de assumir riscos estratégicos, procurando levar sempre soluções antecipadas para possíveis cenários competitivos.

Paralelamente, o sucesso desta época assentou na excelente relação estabelecida com os membros da estrutura do clube e, sobretudo, com a equipa. Procuro exercer uma liderança próxima, ouvindo as atletas e desmistificando a figura da treinadora "intocável" e distante. Faço questão de promover um ambiente de trabalho animado e leve, investindo no bem-estar relacional. A título de exemplo, no início do ano ofereci-

-lhes uma atividade de *team building* num parque de diversões, dinamizei competições lúdicas com ofertas (chocolates) em épocas festivas e ofereci uma lembrança individual a cada jogadora no Natal e no final da época, gestos que fortaleceram o compromisso emocional do grupo.

Em contrapartida, o elevado grau de exigência expôs fragilidades que assumo como eixos prioritários de desenvolvimento. Além da já referida dificuldade em delegar tarefas, preciso de alinhar melhor as minhas ideias acerca do jogo. Se defensivamente o processo flui, sinto dificuldade em desmontar e esmiuçar o trabalho ofensivo, existindo por vezes um desfasamento entre o que idealizo no papel e a sua transposição prática diária para o campo. Adicionalmente, identifiquei a necessidade imperativa de aprofundar os meus conhecimentos e competências na área da preparação física e de refinar a minha estratégia de abordagem no recrutamento e contratação de atletas.

No plano comportamental, o momento do jogo e o controlo do treino são as minhas maiores frentes de batalha. Sinto que no treino preciso de ser mais rígida e rigorosa com os pormenores, algo que a ausência de um adjunto dificultou este ano, pois não conseguia ter o controlo total e simultâneo de todas as ações. Já durante o jogo, a minha intensidade emocional consome-me: envolvo-me em demasia, vibro, fico nervosa e, por vezes, irritada. Esta incapacidade de regular as emoções e manter-me "à tona" afeta diretamente a minha capacidade de dar feedback. Urge melhorar a minha comunicação sob stress, garantindo que o diálogo com as atletas é mais eficaz, limpo e claro, para que a mensagem chegue exatamente como pretendo.

Para a próxima temporada, a continuidade no comando técnico dos escalões Sénior e Sub-18 será complementada por um novo desafio funcional: a assunção da liderança do escalão de Bambis (iniciação). Este acumular de responsabilidades reflete um compromisso inequívoco com a visão holística e vertical do clube. Permite intervir na base da pirâmide formativa e assegurar que a cultura de exigência, a paixão pela modalidade e a matriz identitária do clube comecem a ser incutidas e alicerçadas desde os primeiros estádios do desenvolvimento desportivo. Para mim, representa a possibilidade de trabalhar com um escalão de base e manter-me ligada à formação de atletas.

7. Considerações Finais

O presente relatório de estágio encerra um ciclo de aprendizagem ímpar, materializado na condução técnica da recém-criada equipa sénior feminina do PROMOV Rebordosa Andebol durante a época desportiva 2025/2026. A assunção deste projeto embrionário, inserido no exigente contexto da 2.ª Divisão Nacional, representou um desafio de enorme magnitude, obrigando a uma transposição contínua e rigorosa dos pressupostos teóricos adquiridos no Mestrado em Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) para a realidade orgânica do terreno. A superação do objetivo diretivo primordial - culminando com o apuramento na Fase Final, consequente subida de divisão e a brilhante conquista do título de Campeã Nacional - atesta a eficácia metodológica do processo de treino implementado e a notável resiliência do grupo de trabalho.

Do ponto de vista prático, a época evidenciou a imperiosa necessidade de adaptação metodológica no desporto coletivo de rendimento. A evolução de um microciclo focado na consolidação estrutural do modelo de jogo (durante a fase regular) para um paradigma de modelação tática e dissecação profunda do adversário através de análise de vídeo (na Fase Final) revelou-se determinante para o sucesso competitivo. Paralelamente, o planeamento teve de suportar e contornar constrangimentos de elevada severidade, nomeadamente um plantel estruturalmente curto, a ocorrência de lesões traumáticas incapacitantes e lacunas no apoio prestado pela equipa técnica adjunta e departamento clínico. A superação destas crises exigiu uma liderança marcadamente situacional, suportada pela aplicação estrita do contrato desportivo da equipa e pela criação de rotinas compensatórias, como a integração de treinos individualizados para otimização de atletas-chave. Longe de inviabilizar o rendimento, estas adversidades operaram como um autêntico laboratório prático de gestão desportiva e crescimento enquanto treinadora.

Ao nível do desenvolvimento humano e profissional, este ano exigiu um profundo exercício de autocrítica. O embate com a pressão evidenciou a urgência de refinar diversos aspetos. A experiência provou que a eficácia da liderança não reside na centralização absoluta, mas sim na construção de uma estrutura multidisciplinar sólida e na coragem de assumir uma voz de comando firme e assertiva, capaz de se fazer respeitar num meio exigente, independentemente de quem a exerce.

Em suma, o estágio cumpriu de forma cabal os objetivos académicos, profissionais e pessoais inicialmente delineados. A distância inerente entre a teoria e a complexidade imprevisível do balneário foi transposta com sucesso, consolidando a necessária transição identitária da autora, de atleta de alto rendimento para líder técnica de uma equipa sénior. A vivência no PROMOV Rebordosa Andebol transcende a mera obtenção de um grau académico ou do Título Profissional de Treinador de Desporto (Grau III); constitui, sobretudo, o alicerce fundamental sobre o qual se continuará a edificar uma carreira assente no rigor científico, na adaptabilidade e na procura incessante pela excelência no panorama do andebol nacional.

8. Referências Bibliográficas

Andersson, S. H., Bahr, R., Clarsen, B., & Myklebust, G. (2017). Preventing overuse shoulder injuries among throwing athletes: a cluster-randomised controlled trial in 660 elite handball players. *British Journal of Sports Medicine*, 51(14), 1073-1080.

Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. Journal of Applied Sport Psychology, 15(1), 12-25.

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

Banwell, J., & Kerr, G. (2016). Coaches' perspectives on their roles in facilitating the personal development of student-athletes. *Canadian Journal of Higher Education*, 46(1), 1–18. https://doi.org/10.47678/cjhe.v46i1.185109

Blackett, A. D., Evans, A., & Piggott, D. (2017). "They're not coaches, they're just ex-players": The transition from athlete to coach in elite sport. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 9(4), 444-459.

Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2), S2-161–S2-170.

Bowen, L., Gross, A. S., Gimpel, M., & Li, F. X. (2017). Accumulated workloads and the acute: chronic workload ratio relate to injury risk in elite youth football players. British Journal of Sports Medicine, 51(5), 452-459.

Brukner, P., & Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education.

Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. *Sports Medicine*, 43(5), 313–338.

Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (2002). The measurement of cohesiveness in sport groups. Em J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 213-226). Allyn & Bacon.

Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport* (4th ed.). Fitness Information Technology.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. Em G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 113-135). John Wiley & Sons.

Condello, G., Capranica, L., Doupona, M., Varga, K., & Burk, V. (2019). Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international student-athlete perspective. PLoS One, 14(10), e0223278.

Corvino, M., Tessitore, A., Minganti, C., & Sibila, J. (2014). Effect of small-sided games on physical and physiological demands in young female handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(10), 2929-2937.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. Em R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184-202). John Wiley & Sons.

Cotterill, S. T., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116–133.

Cruickshank, A., & Collins, D. (2012). Culture change in elite sport performance teams: Examining and advancing effectiveness in the new era. Journal of Applied Sport Psychology, 24(3), 338-355.

Culver, D., & Trudel, P. (2008). Clarifying the concept of communities of practice in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1), 1-10.

Dijkstra, H. P., Pollock, N., Chakraverty, R., & Alonso, J. M. (2014). Managing the health of the elite athlete: a new integrated performance health management and coaching model. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 523-531.

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. (2024). *Normas e orientações para a redação e apresentação de teses, dissertações, relatórios de estágio e projetos* (4.ª ed.). Conselho Científico.

Finch, C. F. (2006). A new framework for research leading to sports injury prevention. Journal of Science and Medicine in Sport, 9(1-2), 3-9.

Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109–115.

French, D., & Ronda, L. (Eds.). (2021). *NSCA's essentials of sport science*. Human Kinetics.

Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095668

Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 81-89.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. The Sport Psychologist, 16(3), 229-250.

Groom, R., Cushion, C., & Nelson, L. (2011). The delivery of video-based performance analysis by England youth soccer coaches: towards a grounded theory. Journal of Applied Sport Psychology, 23(1), 16-32.

Guadagnoli, M. A., Holcomb, W., & Davis, M. (2002). The efficacy of video feedback for learning the golf swing. *Journal of Sports Sciences*, 20(8), 615-622.

Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Medicine, 44(2), 139-147.

Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Successful talent development environments in sport: A holistic approach. Journal of Sports Sciences, 28(2), 211-222.

Hodges, N. J., & Franks, I. M. (2002). Modelling coaching practice: the role of instruction and demonstration. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 793-811.

Hollander, E. P. (1958). Conformity, status, and idiosyncrasy credit. *Psychological Review*, 65(2), 117–127.

Hooper, S. L., Mackinnon, L. T., Howard, A., Gordon, R. D., & Bachmann, A. W. (1995). Markers for monitoring overtraining and recovery. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27(1), 106–112.

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

Ignjatovic, A. M., Markovic, Z. M., & Radovanovic, D. S. (2012). Effects of 12-week medicine ball training on muscle strength and power in young female handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(8), 2166–2173.

Kelly, V. G., & Wood, A. J. (2020). The Bronco test: A valid and reliable measure of aerobic fitness in team sport athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(11).

Kiely, J. (2012). Periodization paradigms in the 21st century: evidence-led or tradition-driven? International Journal of Sports Physiology and Performance, 7(3), 242-250.

Langevoort, G., Myklebust, G., Dvorak, J., & Junge, A. (2007). Handball injuries during major international tournaments. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 17(4), 400-407.

Lauersen, J. B., Bertelsen, D., & Andersen, L. B. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. British Journal of Sports Medicine, 48(11), 871-877.

Loughead, T. M., Hardy, J., & Eys, M. A. (2006). The nature of athlete leadership. Journal of Sport Behavior, 29(2), 142-158.

Lundkvist, E., Gustafsson, H., Hjälm, S., & Hassmén, P. (2012). An interview study of overtraining and burnout in elite coaches. *The Sport Psychologist*, 26(3), 339-357.

Lyle, J. (2002). Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour. Routledge.

Manchado, C., Tortosa-Martínez, J., Vila, H., Ferragut, C., & Platen, P. (2013). Performance factors in women's team handball: Physical and physiological aspects—A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(6), 1708-1719.

Mason, R. J., Farrow, D., & Hattie, J. A. C. (2020). Sports coaches' knowledge and beliefs about the provision, reception, and evaluation of verbal feedback. *Frontiers in Psychology*, 11, 571552. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.571552

Matos, N., & Winsley, R. J. (2007). Trainability of young athletes and overtraining. Journal of Sports Science & Medicine, 6(3), 353-367.

McGuigan, M. R. (2021). Principles of Test Selection and Administration. Em D. French & L. Ronda (Eds.), *NSCA's Essentials of Sport Science*. Human Kinetics.

Michalsik, L. B., Madsen, K., & Aagaard, P. (2015). Physiological capacity and physical testing in elite women's team handball. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(5), 415–429.

Mujika, I. (2010). Intense training: the key to optimal performance before and during the taper. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(s2), 24-31.

Myklebust, G., Engebretsen, L., Braekken, I. H., Skjolberg, A., Olsen, O. E., & Bahr, R. (2003). Prevention of anterior cruciate ligament injuries in female team

handball players: a prospective intervention study over three seasons. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 13(2), 71-78.

Neumann, G., & Platen, P. (2021). Physical demands and physiological profile of elite team handball players. *Journal of Sports Sciences*.

Nikolaidis, P. T., Clemente, F. M., Arjol-Serrano, J. L., Castillo, D., & Clemente-Suárez, V. J. (2020). Historical review of physical and physiological profile of handball players: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(15), 5364. https://doi.org/10.3390/ijerph17155364

O'Donoghue, P. (2010). *Research methods for sports performance analysis*. Routledge.

Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., & Maynard, I. (2009). Stress in elite sports coaching: Identifying stressors. Journal of Applied Sport Psychology, 21(4), 442-459.

Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22–53. https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053

Póvoas, S. C., Seabra, A. F., Ascensão, A. A., Magalhães, J., Soares, J. M., & Rebelo, A. N. (2012). Physical and physiological demands of elite team handball. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(12), 3365-3375.

Presidência do Conselho de Ministros. (2006). Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março. *Diário da República*, 1.ª Série, n.º 60.

Presidência do Conselho de Ministros. (2018). Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto. *Diário da República*, 1.ª Série, n.º 157.

Prieto, J., Gómez, M. A., & Sampaio, J. (2015). From a winning to a losing performance: The influence of situational variables in elite men's handball. International Journal of Performance Analysis in Sport, 15(3), 1159-1172.

Richards, P., Collins, D., & Mascarenhas, D. R. (2012). Developing rapid high-pressure team decision-making skills. The integration of slow deliberate reflective learning within the fast intuitive execution environment. Reflective Practice, 13(3), 407-424.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54-67.

Saavedra, J. M., Porgeirsson, S., Chang, M., Kristjánsdóttir, H., & García-Hermoso, A. (2018). Discriminatory power of women's handball game-related statistics at the Olympic Games (2004–2016). *Journal of Human Kinetics*, 62(1), 221-229.

Saw, A. E., Main, L. C., & Gastin, P. B. (2016). Monitoring the athlete trainability, state of recovery, and exercise-induced stress: a systematic review of comprehensive athlete monitoring systems. *Sports Medicine*, 46(6), 741–770. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0433-z

Silva, P., Garganta, J., Araújo, D., Davids, K., & Aguiar, P. (2013). Shared knowledge or shared affordances? Insights from an ecological dynamics approach to team coordination in sports. *Sports Medicine*, 43(9), 765-772.

Slack, T., & Parent, M. M. (2006). *Understanding sport organizations: The application of organization theory* (2nd ed.). Human Kinetics.

Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career transitions and personal implications for coaches. Em *Navigating a path: Multidisciplinary perspectives on transitions in sport coaching*.

Steffen, K., Emery, C. A., Romiti, M., Kang, J., Bizzini, M., Dvorak, J., ... & Meeuwisse, W. H. (2013). High adherence to a neuromuscular injury prevention programme (FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: a cluster randomised trial. British Journal of Sports Medicine, 47(12), 794-802.

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.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Wicker, P., Breuer, C., & Hennigs, B. (2012). Understanding the interactions among revenue categories using elasticity measures: Evidence from amateur sports clubs in Germany. *Sport Management Review*, 15(3), 314-323.

Williams, A. M. (2013). Science and soccer: Developing elite performers (3rd ed.). Routledge.

Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. Journal of Sports Sciences, 23(6), 637-650.

Ziv, G., & Lidor, R. (2009). Physical characteristics, physiological attributes, and on-court performances of handball players: A review. *European Journal of Sport Science*, 9(6), 375-386.

9. Anexos

9.1. Anexo I - Fichas Individuais

Ficha Individual de Atleta: PROMOV REBORDOSA ANDEBOL - ÉPOCA 2025/2026

1. DADOS BIOGRÁFICOS E ANTROPOMÉTRICOS

[redacted]

Data de Nascimento / Idade: 26 anos

Posição Específica: 1.ª Linha

Estatura: 169 cm

Peso: 65 kg

2. PERFIL TÉCNICO

- **Competências de Base:** Elevada proficiência nas ações de 1x1, demonstrando um vasto leque de recursos.
- **Finalização:** Capacidade desequilibradora no ataque, embora apresente necessidade de otimização na eficácia do remate exterior em apoio.
- **Passe e Receção:** Execução rápida e fiável, garantindo a fluidez nas fases de transição contínua.

3. PERFIL TÁTICO

- **Comportamento Ofensivo:** Elemento fundamental na organização do ataque em sistema e na imposição de velocidade. Revela excelente leitura de jogo nos momentos de transição.
- **Comportamento Defensivo:** Peça forte na dissuasão e no controlo do adversário direto em situações de defesa aberta. Cobre bem o espaço e compreende de forma consolidada o seu papel no sistema defensivo adotado.

4. ASPETOS PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS

- **Disposição e Recuperação:** Apresenta uma taxa de cumprimento de 95% nos questionários diários, registando uma média de *Wellness* de 3.9 / 5.0 (bons índices basais de recuperação e sono).
- **Controlo Emocional e Cognitivo:** Demonstra grande atitude competitiva, sendo necessário focar a intervenção na estabilização da tomada de decisão sob pressão extrema, de forma a reduzir as falhas técnicas em momentos críticos do jogo.
- **Dinâmica de Grupo:** Postura alinhada com as normas de equipa, demonstrando compromisso com o projeto desportivo.

5. HISTÓRICO CLÍNICO E PREVENÇÃO DE LESÕES

- **Ocorrências Clínicas (Época):** Episódio agudo de sobrecarga no ombro direito (Novembro). Gestão conservadora e fisioterapia externa. Sem tempo de paragem competitiva.
- **Trabalho Profilático Específico:** Integração contínua (30 min pré-treino) no programa *OSTRC Shoulder Injury Prevention* e ativação propriocetiva unipodal (joelho/tornozelo).

9.2. Anexo II - Planeamento Anual

9.3. Anexo III - Relatório Individual

RELATÓRIO INDIVIDUAL -

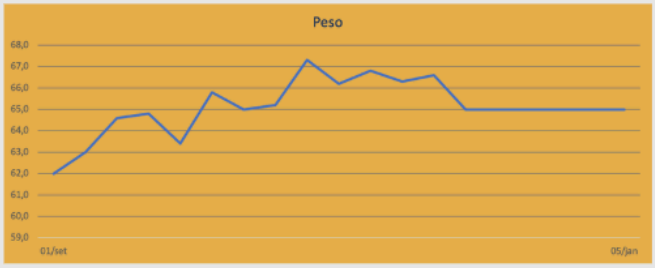
DADOS PESSOAIS

IDADE: 20 anos
ALTURA: 174 cm
PESO: 65,0 kg
POSIÇÃO: Guarda-redes
TREINOS/JOGOS: 94% 62/66

PESO

MÍNIMO: 62,0 kg
MÁXIMO: 67,3 kg

ATUAL: 65,0 kg
IMC: 21,5 (normal)



Magreza: < 18,5 / **Normal: 18,5 a 24,8** / Sobrepeso: 24,9 a 30 / Obesidade: > 30

MONITORIZAÇÃO

ESTADO DE PRONTIDÃO

Apresentas regularmente níveis baixos na qualidade e tempo de sono, o que poderá influenciar a tua recuperação. Deves ter isso em conta, procurar regularizar os horários de sono, e ter ainda mais cuidado principalmente em dias onde foste (ou vais ser) sujeita a cargas/volumes de treino mais elevados. É importante que continues a monitorizar o teu peso e tentes regularizar o mesmo. Aliado a tudo isto, tanto na recuperação (fadiga e dores musculares) como na regularização do peso é fundamental a ingestão de água, além do cuidado com a alimentação.

RPE

Devido ao teu posto específico tendes a apresentar valores muito abaixo da restante equipa. Porém, penso não ser a única explicação para os valores. Uma vez que em jogo, quando solicitada em grande parte do mesmo, és das atletas que apresenta valores mais altos, isto leva a crer que na realidade não estás a treinar na intensidade que devias e que não existe praticamente transfere do esforço em treino para o esforço em jogo. É importante aumentarmos o volume e intensidade do teu treino, sem descorar a tua patologia, de forma a que estejas melhor preparada, e que grandes intensidades não exijam tanto de ti. Complementar-me é fundamental o trabalho na fisioterapia juntamente com o trabalho de força no ginásio, seja ou não direcionado.

ASSIDUIDADE

57 TREINOS + 9 JOGOS - 62/66: 94%

- 53/57 Treinos: Não treinou por lesão;
- 9/9 Jogos.

MONITORIZAÇÃO DIÁRIA

SESSÕES DE GINÁSIO

68 SESSÕES POSSÍVEIS - 14 SESSÕES REALIZADAS: 21%

Desde o início da época e até à data dos novos testes de condição física (5 de janeiro), apenas realizaste 14 das 68 sessões de ginásio possíveis, sendo que a última foi dia 11 de novembro. Contando que deves, pelo menos, realizar 66% das sessões (45 sessões), faltavam-te 31 para atingires o mínimo de assiduidade que devias ter no ginásio. Isto, representa um sério problema tanto para a tua preparação física, como para a tua patologia que necessita que tenhas os teus grupos musculares bem trabalhados e reforçados. Deves urgentemente retomar o trabalho de ginásio, adaptar o mesmo à tua patologia e complementar com exercícios específicos aconselhados pelo fisioterapeuta. O trabalho de força específico para o teu posto e para os movimentos mais recorrentes durante a prática, poderá ser algo que te ajudará no controlo motor e da postura nos mesmos, provocando menores compensações, dores e acumulação de fadiga nos movimentos. Uma vez que te encontraste/encontras lesionada não foram realizadas as medições das cargas máximas do ginásio, sendo que assim que possível o mesmo deve ser feito.

CARGAS MÁXIMAS - GINÁSIO

DEADLIFT	AGACHAMENTO	HIP THRUST	CLEAN
KG	KG	KG	KG
64	68	68	---

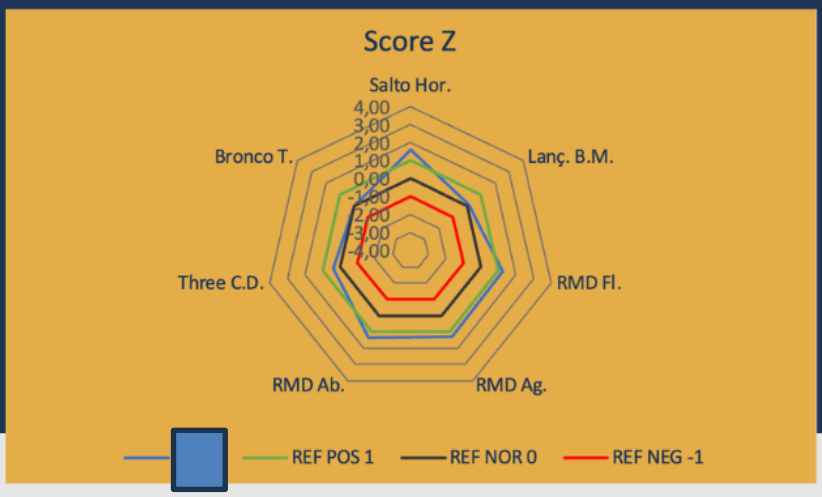
SUPINO	PULL-OVER	REMADA
KG	KG	KG
36	16	38

FISIOTERAPIA

Ao longo deste período apresentaste as seguintes queixas:

- 1x Anca;
- 12x Costas;
- 2x Dormência;
- 1x Isquiotibiais;
- 3x Joelho;
- 3x Ombro;
- 2x Pé;
- 3x Pernas.

RELATÓRIO INDIVIDUAL



BATERIA DE TESTES - RESULTADOS SETEMBRO

214 CM (246)	294 CM (335)	11,26 SEG (10,49)	7:25 MIN (6:14)
SALTO HORIZONTAL	LANÇAMENTO B.M.	THREE CONE DRILL	BRONCO TEST
37 REP (55)	62 REP (72)	41 REP (57)	
R.M.D FLEXÕES	R.M.D AGACHAMENTOS	R.M.D ABDOMINAIS	

BATERIA DE TESTES - RESULTADOS JANEIRO

226 CM (226)	290 CM (395)	12,33 SEG (11,21)	--- MIN (5:44)
SALTO HORIZONTAL	LANÇAMENTO B.M.	THREE CONE DRILL	BRONCO TEST
47 REP (48)	67 REP (68)	38 REP (38)	
R.M.D FLEXÕES	R.M.D AGACHAMENTOS	R.M.D ABDOMINAIS	

TESTES DA CONDIÇÃO FÍSICA

RELATÓRIO INDIVIDUAL -

ASPETOS TÉCNICO-TÁTICOS

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tens um papel crucial na equipa, não só porque deves ser um exemplo para as mais novas e por teres um peso enorme no jogo, como por representares cada uma delas enquanto capitã. Procura vincar a tua liderança para impor exigência e seriedade no trabalho sempre com o objetivo final presente na cabeça, através do teu exemplo e de abordagens que, por vezes, são necessárias em treino e jogo. Por último, não deixes ser levada pelos períodos complicados e pela frustração da lesão. São momentos difíceis e batalhas de resiliência que certamente irás superar e que te tornarão mais forte.

TÉCNICO-TÁTICA

9.4. Anexo IV - Questionário Diário de Prontidão (Wellness)

Estado de Prontidão

Avalia numa escala de 1 a 5 o teu estado nas seguintes categorias.

[redacted]

Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome *

Escolher

Data *

DD MM AAAA

/ /

Peso *

Fadiga *

- 1 - Muito cansada
- 2 - Cansada
- 3 - Normal
- 4 - Sinto-me fresca
- 5 - Muito bem

Sono *

- 1 - Insónias
- 2 - Dormi mal
- 3 - Dificuldade em adormecer
- 4 - Dormi bem
- 5 - Sono muito profundo

Dores musculares *

- 1 - Muito dorida
- 2 - Dorida
- 3 - Normal
- 4 - Sinto-me bem
- 5 - Sinto-me ótima

Mood *

- 1 - Muito irritada
- 2 - Sinto-me stressada
- 3 - Menos interessada nas atividades
- 4 - Sinto-me motivada
- 5 - Sinto-me muito positiva

Stress *

- 1 - Muito stressada
- 2 - Stressada
- 3 - Normal
- 4 - Relaxada
- 5 - Muito relaxada

Horas de Sono *

- 1 - 0-3 horas
- 2 - 4-5 horas
- 3 - 6 horas
- 4 - 7-8 horas
- 5 - 9/+ horas

Enviar

Limpar formulário

9.5. Anexo V - Questionário RPE

RPE

Responde de acordo com a tua perceção de esforço no treino. A resposta é individual e deve ter em conta o que tu sentiste ao longo de todo o treino.

[redacted]

Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome *

Escolher

Data do Treino *

DD MM AAAA

/ /

Tipo de Treino *

Tipo de Treino *

- ◯ Ginásio
- ◯ Pavilhão

SE FOI GINÁSIO - Duração

- ◯ 45 min
- ◯ 60 min
- ◯ 75 min
- ◯ 90 min

Perceção de Esforço *

Repouso

- 0 ◯
- 1 ◯
- 2 ◯
- 3 ◯
- 4 ◯
- 5 ◯
- 6 ◯
- 7 ◯
- 8 ◯
- 9 ◯
- 10 ◯

Exaustivo

Repouso

0 ○
1 ○
2 ○
3 ○
4 ○
5 ○
6 ○
7 ○
8 ○
9 ○
10 ○

Exaustivo

Sentiste alguma dor? *

○ Sim

○ Não

Se sim, descreve

Sua resposta

Enviar

Limpar formulário

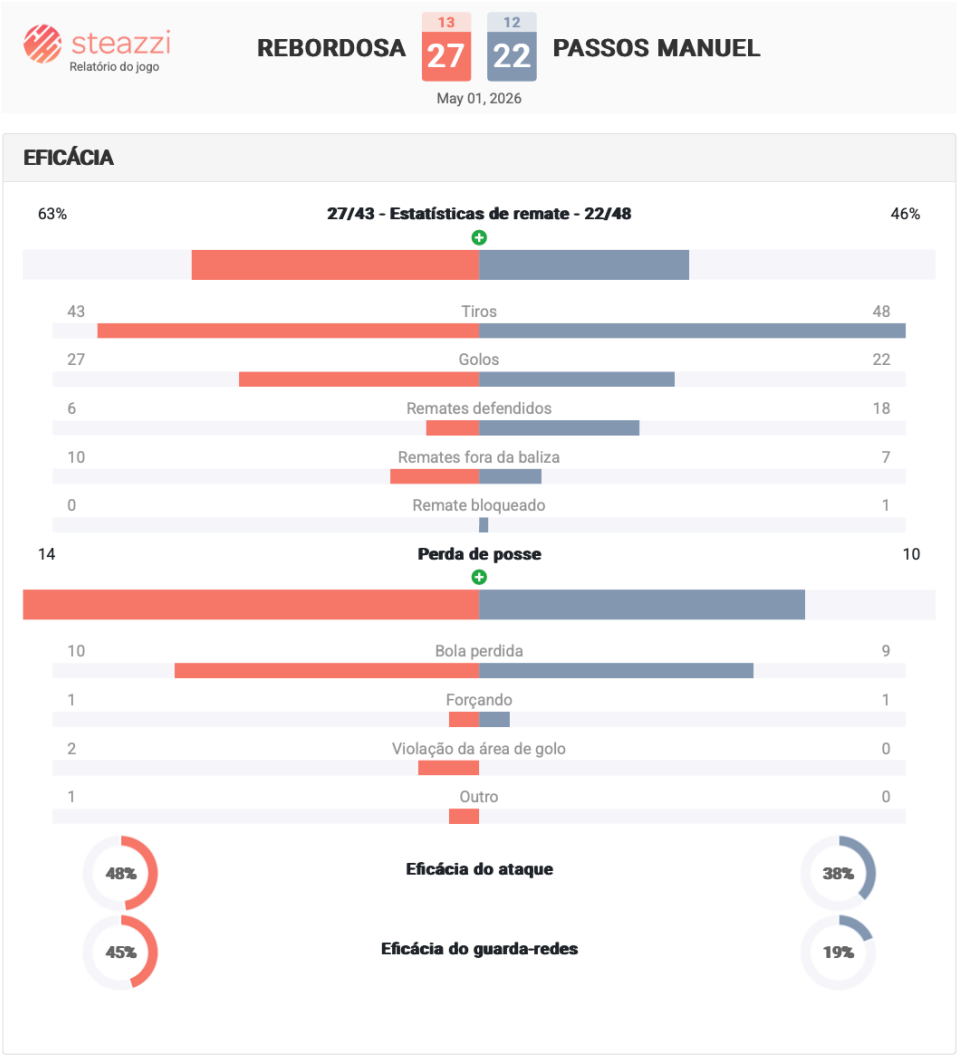
Nunca envie senhas pelo Google Formulários.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. - Entre em contato com o proprietário do formulário - Termos de Serviço - Política de Privacidade

Este formulário parece suspeito? Denunciar

Google Formulários

9.6. Anexo VI - Relatório Estatístico *Steazzi*

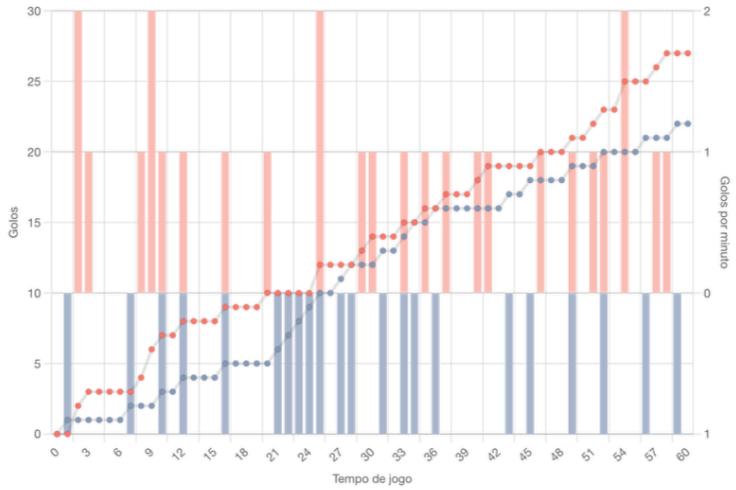


steazzi
Relatório do jogo

REBORDOSA	13	12	PASSOS MANUEL
	27	22	

May 01, 2026

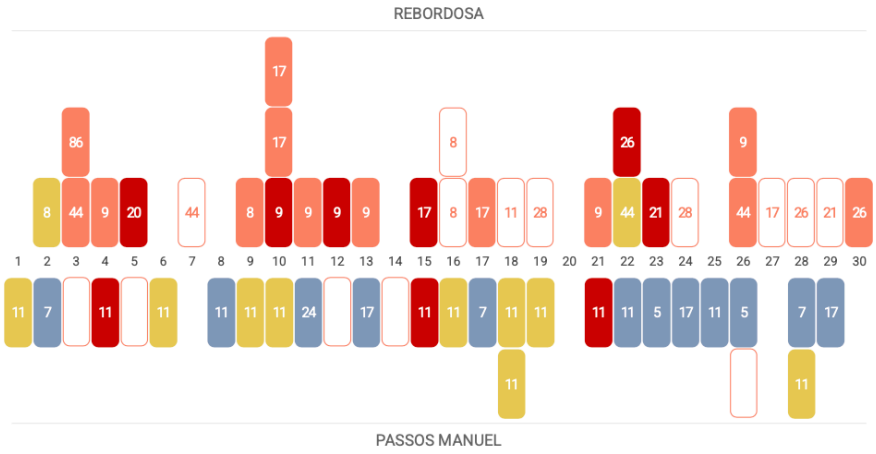
LINHA DO TEMPO



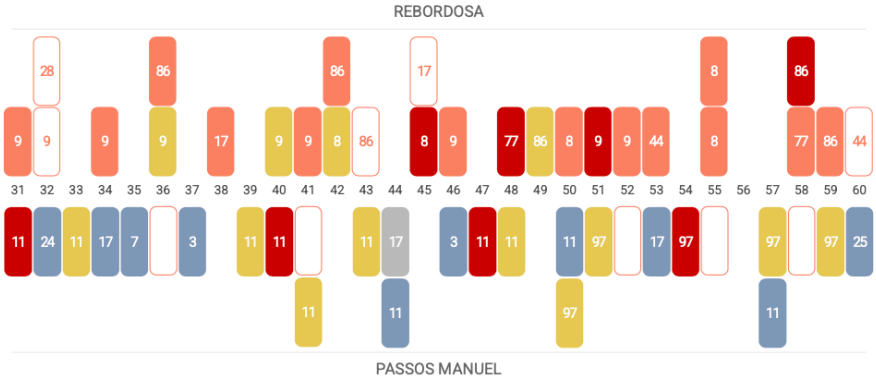
TIROS

Golos | Guarda-redes defendeu | Remates fora da baliza | Remate bloqueado | Perda de posse

1ª PARTES



2ª PARTES



steazzi
Relatório do jogo

REBORDOSA 13 **27** | 12 **22** **PASSOS MANUEL**

May 01, 2026

MARCADOR(ES)

#		Golos / Remates	%	Golos	1ª Partes	2ª Partes	Guarda-redes defendeu	Remates fora da baliza	Remate bloqueado
		4 / 5	80%	4	3	1	-	1	-
		3 / 4	75%	3	2	1	1	-	-
		10 / 15	67%	10	5	5	2	3	-
		4 / 6	67%	4	1	3	1	1	-
		4 / 7	57%	4	1	3	2	1	-
		1 / 2	50%	1	1	-	-	1	-
		1 / 2	50%	1	-	1	-	1	-
		0 / 1	0%	-	-	-	-	1	-
		0 / 1	0%	-	-	-	-	1	-
	Total Da Equipa	**27 / 43**	**63%**	**27**	**13**	**14**	**6**	**10**	**0**

steazzi
Relatório do jogo

REBORDOSA 13 **27** | 12 **22** **PASSOS MANUEL**

May 01, 2026

ATIVIDADE - RESUMO

[redacted]	LD	38 min	10	16	5	6
	LE	46 min	5	10	3	5
	C	25 min	3	8	8	5
	LE	17 min	0	2	6	2
	PE	42 min	2	6	1	4
	LD	56 min	0	4	6	4
	P	53 min	5	8	9	3
	P	40 min	0	2	7	2
	PE	18 min	-2	0	0	2
	PD	25 min	1	2	0	1
	G	49 min	1	20	0	19
	G	10 min	1	5	0	4

steazzi
Relatório do jogo

REBORDOSA 13 **27** | 12 **22** **PASSOS MANUEL**

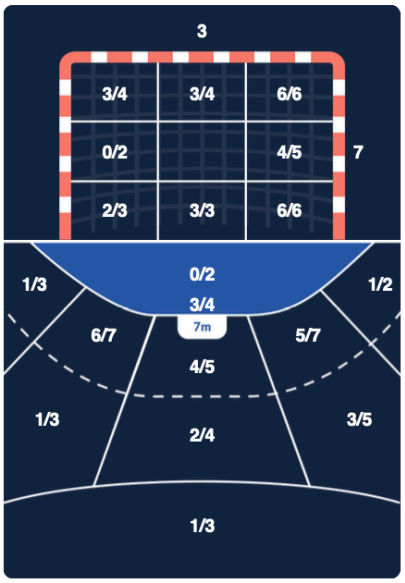
May 01, 2026

ESTATÍSTICAS CHAVE - GOLEIROS

Eficácia do guarda-redes **18/40 - 45%**

9/21 - 43% | 9/19 - 47%

Ataque	1
Passe mal executado	1
Defesa	**47**
Remates defendidos	18
Golos sofridos	22
Remate tora da baliza	7
Fases de jogo XTRA	**0**



steazzi
Relatório do jogo

REBORDOSA 13 **27** | 12 **22** **PASSOS MANUEL**

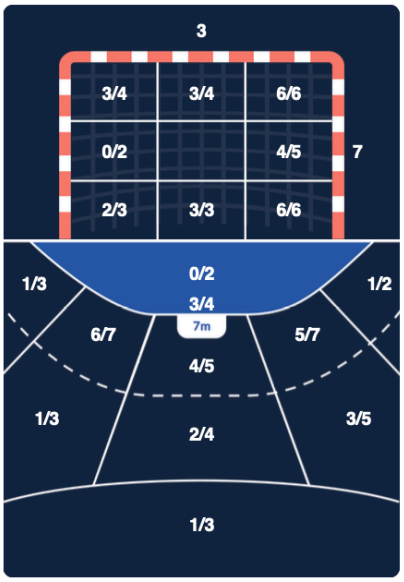
May 01, 2026

ESTATÍSTICAS CHAVE - JOGADORES DE CAMPO

Estatísticas de remate **27/43 - 63%**

13/21 - 62% | 14/22 - 64%

Ataque	90
Falta	14
Assistências	15
Remates defendidos	6
Golo marcado	27
2 minutos - Adversários	2
7m provocado	3
Remate tora da baliza	10
Falta atacante	1
Bola perdida	10
Violação da área de golo	2
Defesa	**47**
Falta	31
Interceção	9
7m provocado	4
2 minutos	1
Remate bloqueado	1
Falta atacante	1
Fases de jogo XTRA	**0**



steazzi
Relatório do jogo

REBORDOSA 13 27 | 12 22 PASSOS MANUEL

May 01, 2026

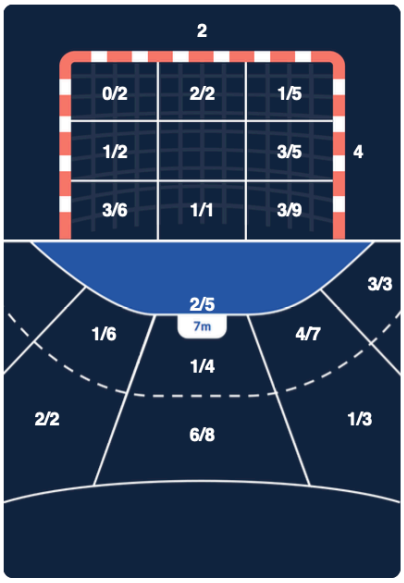
[redacted] - Guarda-redes

ESTATÍSTICAS CHAVE

Eficácia do guarda-redes **14/32 - 44%**

9/21 - 43% | 5/11 - 45%

Ataque	1
Passe mal executado	1
Defesa	**38**
Remates defendidos	14
Golos sofridos	18
Remate tora da baliza	6



steazzi
Relatório do jogo

REBORDOSA 13 27 | 12 22 PASSOS MANUEL

May 01, 2026

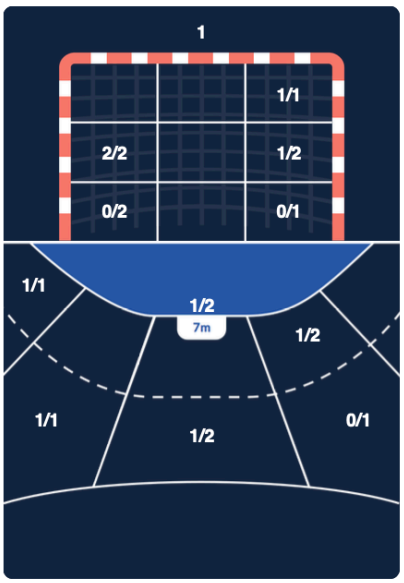
[redacted] - Guarda-redes

ESTATÍSTICAS CHAVE

Eficácia do guarda-redes **4/8 - 50%**

4/8 - 50%

Defesa	9
Golos sofridos	4
Remates defendidos	4
Remate tora da baliza	1



steazzi
Relatório do jogo

REBORDOSA 13 27 | 12 22 PASSOS MANUEL

May 01, 2026

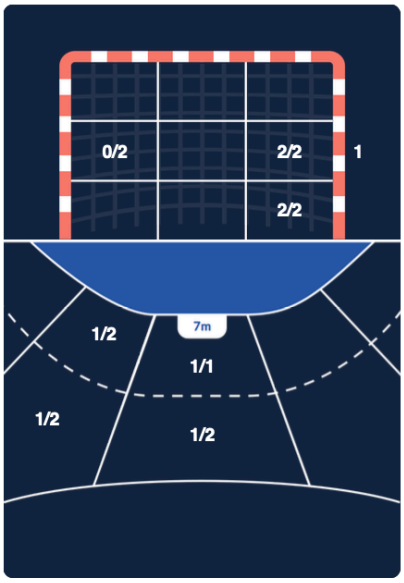
[redacted] - Lateral esquerdo

ESTATÍSTICAS CHAVE

Estatísticas de remate **4/7 - 57%**
1/2 - 50% | 3/5 - 60%

Eficácia do ataque **4/9 - 44%**
1/4 - 25% | 3/5 - 60%

Ataque	14
Remates defendidos	2
Golo marcado	4
Bola perdida	2
Remate tora da baliza	1
Assistência	5
Defesa	**4**
Falta	3
Interceção	1



steazzi
Relatório do jogo

REBORDOSA 13 **27** | 12 **22** **PASSOS MANUEL**

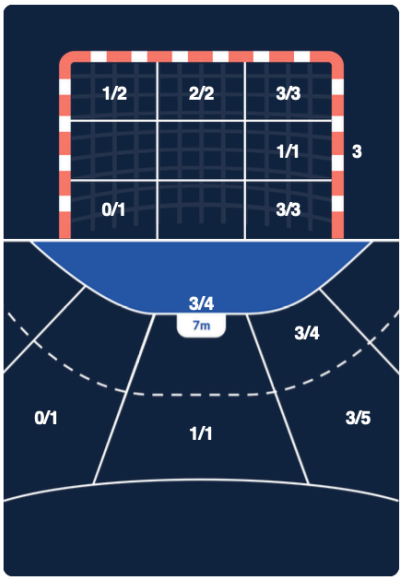
May 01, 2026

[redacted] - **Lateral direito**

ESTATÍSTICAS CHAVE

Estatísticas de remate ▶ **10/15 - 67%**
5/7 - 71% | 5/8 - 63%

Eficácia do ataque ▶ **10/16 - 63%**
5/7 - 71% | 5/9 - 56%



Ataque	24
Falta	3
Golo marcado	10
Remate tora da baliza	3
Bola perdida	1
Remates defendidos	2
Assistência	5
Defesa	**3**
Interceção	1
Falta	2

9.7. Anexo VII - Apresentação de Preparação de Jogo

DEFESA: 6:0
GUARDA-REDES: É pequena e mais débil para cima, para baixo por vezes cai. Defende com sucesso a zona dela, evitar a meia altura e aguentar o remate que ela gosta de fazer aquele movimento de baixo para cima com os braços.
DEFESA: 6:0
3ª's (26, 27): São os maiores defensores. Por vezes há uma que se destaca quando alguém aparece ao meio. Têm alguma dificuldade quando isoladas no 1x1, mexem pouco as pernas e dá para explorar. Com pivot ficam em baixo, mas por vezes perdem-se nas trocas.
2ª's (5, 21): São defensores débeis, principalmente a 5. Por vezes são profundos, mas não é muito comum. No duelo 1x1 costumam recuar e precisam muitas vezes de ajuda, o que é bom para forçar, ou dar continuidade.
1ª's (7, 9, 37): Fecham por vezes paralelas, são débeis na ajuda o que permite a continuidade para a ponta. Quando há 1x1 no seu 2º nem sempre ajudam, o que cria ainda mais espaço.

COMO EXPLORAR

ALTERNATIVAS

Defendem aberto com uma defesa profunda que cria muito espaço para explorar o jogo sem bola. É importante iniciativas sem bola e receberem sempre a bola em corrida na tentativa de cortar linhas caso hajam dissuasões. Há mesmo muito espaço mas costas da 1ª linha defensiva, devemos fazer trajetórias para a baliza e não para o lado. Elas não têm grande critério no que fazem, o que faz com que hajam muitas falhas nas trocas e nas ajudas quando são precisas. Atenção que em caso de perda de bola elas já estão a meio caminho para a transição, é importante antecipar a recuperação.

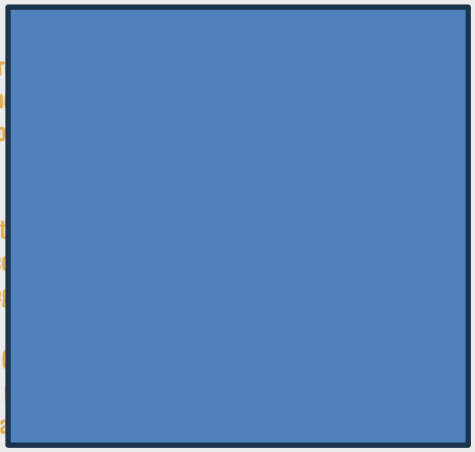
PROMOV REBORDOSA ANDEBOL - DEFESA
FASE FINAL
ATAQUE A 6:0
EM DEFESA 6:0 EXPLORAM:
Permuta Central-Lateral;
Central-Pivot;
Permuta Exterior;
Entrada do Ponta;
"Bicho".
Procuram quase sempre o meio, é raro procurarem o jogo para fora. Temos de fechar todas o meio e chegar sempre para a bola. Muitas das iniciativas que têm é em 1x1, sendo que a 26 remata de fora e a 5 procura por vezes remates em apoio na surpresa. Devemos procurar estar perpendiculares à baliza para cortar as continuidades e obrigar a bola a circular mais longe. Atenção ao pivot que sempre que derem espaço vai correr e coloca-se na vossa frente, têm de o passar.

O QUE FAZER

ENTRADA DO PONTA: estejam atentos e apr logo ao lateral. Aten enquadrem-se bem lo que tome iniciativa.

BICHO: Deixem o pont trocas e percebam c passa por vocês entre

PERMUTA EXTERIOR: em V. Atenção ao 1x1 ao pivot e à continuid



O QUE FAZER

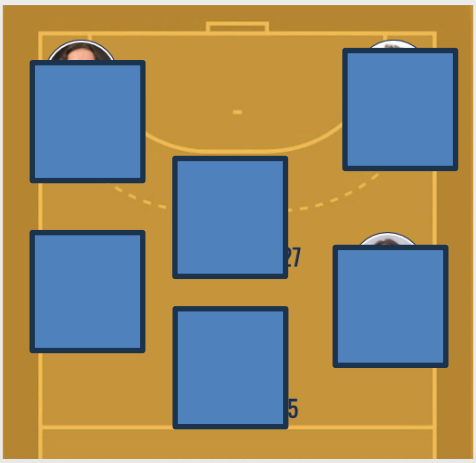
PERMUTA CENTR sabendo que se t aos 9 metros se guarda-redes. Se pé nos 6 metros fugir que seja pel

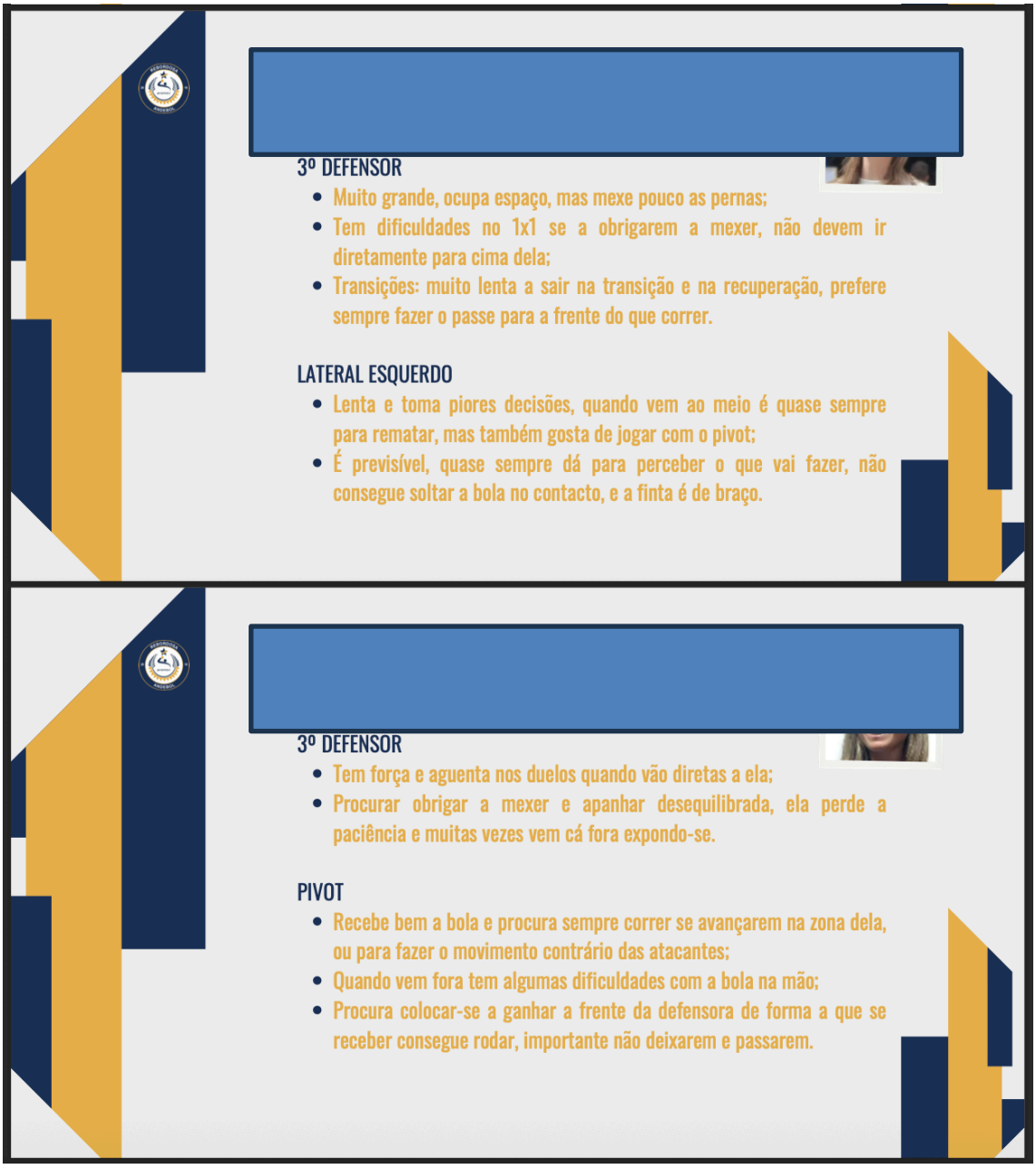
CENTRAL-PIVOT: expormos, princi dar-lhes um golo na mão.

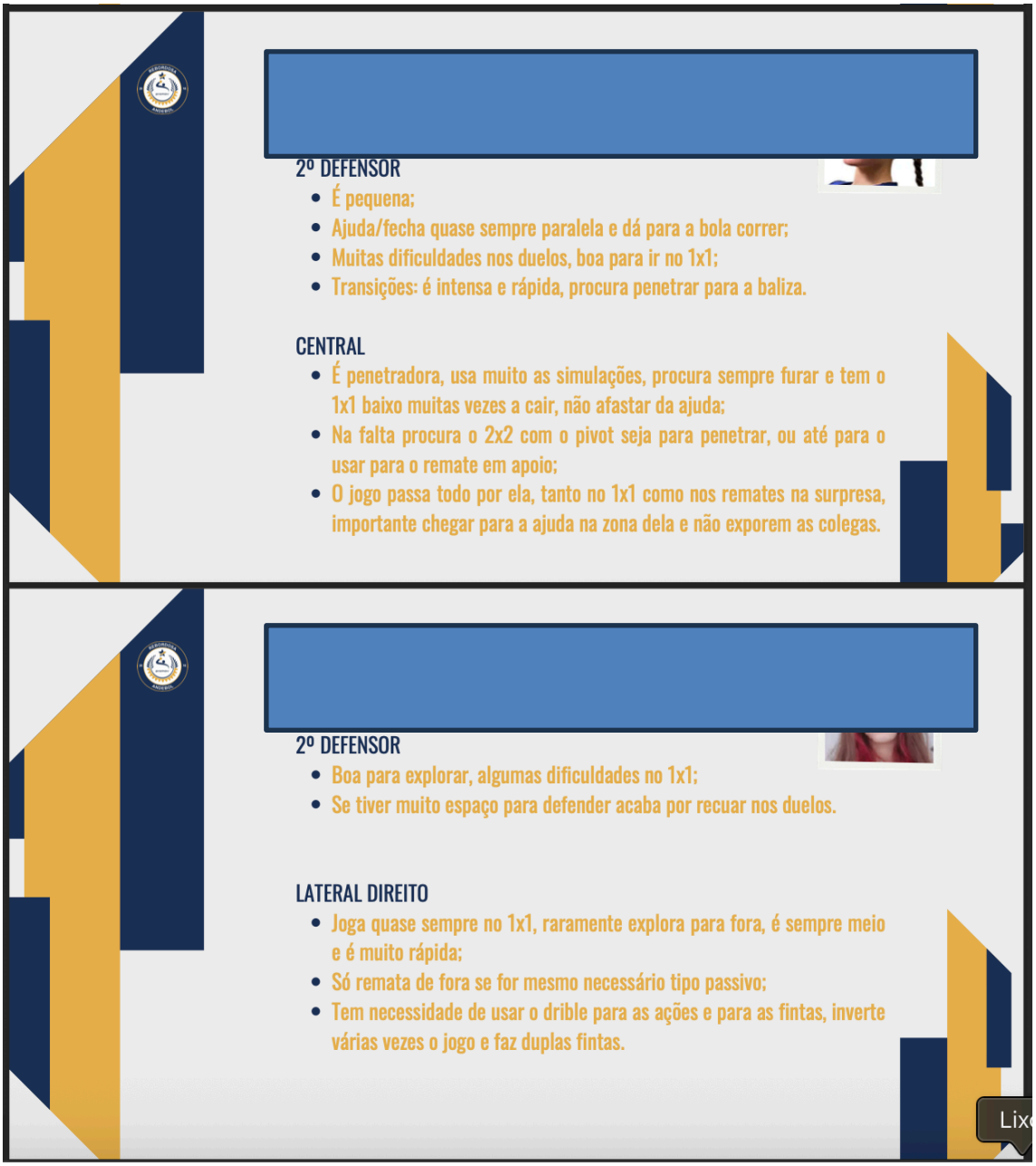
PROMOV REBORDOSA ANDEBOL - JOGADORAS

FASE FINAL

7 BASE




3º DEFENSOR
Muito grande, ocupa espaço, mas mexe pouco as pernas;
Tem dificuldades no 1x1 se a obrigarem a mexer, não devem ir diretamente para cima dela;
Transições: muito lenta a sair na transição e na recuperação, prefere sempre fazer o passe para a frente do que correr.
LATERAL ESQUERDO
Lenta e toma piores decisões, quando vem ao meio é quase sempre para rematar, mas também gosta de jogar com o pivot;
É previsível, quase sempre dá para perceber o que vai fazer, não consegue soltar a bola no contacto, e a finta é de braço.
3º DEFENSOR
Tem força e aguenta nos duelos quando vão diretas a ela;
Procurar obrigar a mexer e apanhar desequilibrada, ela perde a paciência e muitas vezes vem cá fora expondo-se.
PIVOT
Recebe bem a bola e procura sempre correr se avançarem na zona dela, ou para fazer o movimento contrário das atacantes;
Quando vem fora tem algumas dificuldades com a bola na mão;
Procura colocar-se a ganhar a frente da defensora de forma a que se receber consegue rodar, importante não deixarem e passarem.


2º DEFENSOR
É pequena;
Ajuda/fecha quase sempre paralela e dá para a bola correr;
Muitas dificuldades nos duelos, boa para ir no 1x1;
Transições: é intensa e rápida, procura penetrar para a baliza.
CENTRAL
É penetradora, usa muito as simulações, procura sempre furar e tem o 1x1 baixo muitas vezes a cair, não afastar da ajuda;
Na falta procura o 2x2 com o pivot seja para penetrar, ou até para o usar para o remate em apoio;
O jogo passa todo por ela, tanto no 1x1 como nos remates na surpresa, importante chegar para a ajuda na zona dela e não exporem as colegas.
2º DEFENSOR
Boa para explorar, algumas dificuldades no 1x1;
Se tiver muito espaço para defender acaba por recuar nos duelos.
LATERAL DIREITO
Joga quase sempre no 1x1, raramente explora para fora, é sempre meio e é muito rápida;
Só remata de fora se for mesmo necessário tipo passivo;
Tem necessidade de usar o drible para as ações e para as fintas, inverte várias vezes o jogo e faz duplas fintas.

9.8. Anexo VIII - Contrato da Atleta

PROMOV Rebordosa Andebol **Época 2025/2026**

CONTRATO DESPORTIVO DA ATLETA

O presente documento contempla regras e princípios exigidos á atleta [redacted] pela direção do **PROMOV Rebordosa Andebol**, bem como os deveres do clube para com a mesma.

1. CONDUTA AO SERVIÇO DO CLUBE

A atleta deve adequar-se e respeitar sempre o trabalho da treinadora e colegas, bem como as individualidades de cada um sem nunca perturbar o crescimento da equipa.

1. Tratar sempre com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades onde represente o clube.

2. A atleta é responsável por se manter informada dos horários de treino, jogos e restantes atividades. Sempre que existir algum impedimento para comparecer a qualquer atividade do clube deve informar via telefónica, ou pessoalmente, a treinadora nas 24h antecedentes à falta prevista.

3. Após a realização da convocatória a atleta não poderá informar que não comparecerá ao jogo.

4. Comunicar ao clube dentro das 24h seguintes as lesões sofridas durante jogos, ou treinos.

5. Sempre que sentir uma limitação física não deve omitir á treinadora, é importante saber distinguir a dor provocada pelo cansaço físico de uma lesão efetiva.

6. Sempre que esteja a representar o clube é obrigatório utilizar o equipamento estipulado para o evento.

7. A atleta é responsável pelo material que utiliza, sendo este fornecido pelo clube. Em caso de furto, ou perda do mesmo, a atleta será penalizada.

8. É expressamente proibido durante as deslocações da equipa fumar ou beber bebidas alcoólicas.

9. A atleta não pode treinar, ou jogar, noutro clube sem autorização da sua treinadora e direção do clube. Isto aplica-se igualmente a Desporto Universitário e Andebol de Praia.

10. As competições em que a equipa se insere serão promovidas pela Federação de Andebol de Portugal, sendo que paralelamente é possível a participação em torneios e atividades em que o clube entenda ser benéfico a sua participação.

11. É obrigatória a realização de trabalho de ginásio no clube, ou fora do mesmo com um plano indicado pela treinadora.

1

12. A atleta realizará testes físicos de 3 em 3 meses nos quais deve apresentar melhorias significativas.

13. A utilização dos balneários para trocar de roupa e para higiene pessoal em períodos anteriores e posteriores à prática não devem exceder os 20 minutos.

14. Caso haja interesse por parte da atleta de se transferir para outro clube durante a época desportiva, considerando o regulamento geral da Federação de Andebol de Portugal, esta mudança só acontecerá mediante aceitação da direção do clube, salvaguardando os seus interesses desportivos. Havendo no caso de se concretizar, por parte da atleta, a necessidade de efetuar o pagamento do valor da respetiva inscrição na Federação de Andebol de Portugal, bem como o respetivo seguro desportivo.

15. Caso uma lesão não seja feita ao abrigo do clube, este não possibilitará a utilização do seguro desportivo. Relativamente à recuperação, caso seja necessária, o clube reserva-se no direito de após análise do sucedido ser efetuada, ou não, pelo fisioterapeuta do clube.

16. Todas as penalizações (multas) devem ser pagas no treino em que a penalização decorreu, ou no evento (treino ou jogo) imediatamente a seguir. Se isto não for cumprido é acumulado [redacted] falha de pagamento.

17. Todo o dinheiro arrecadado com as penalizações será exclusivamente para as atletas e será entregue no final da época à capitã que deverá organizar um jantar de equipa para abate do mesmo.

1.1 PENALIZAÇÕES

1. Se após a convocatória ser anunciada a atleta comunicar que não comparecerá ao jogo não será convocada para o jogo seguinte, salvo casos excecionais.

2. Em deslocações da equipa, a atleta que não estiver devidamente equipada com a roupa do clube terá uma coima de [redacted]

3. Em caso de perda do equipamento fornecido pelo clube (fato de treino, equipamento, etc.) será cobrado o valor do mesmo à atleta.

4. Atletas que durante atividades ao serviço do clube forem vistas a fumar, beber, ou outro tipo de atividades proibidas terão uma coima de [redacted]

5. Caso a atleta não apresente melhorias nas avaliações físicas terá uma penalização de [redacted] componente "chumbada", salvo exceções como recuperação de lesões.

2. CONDUTA NO TREINO

Organização e dedicação é algo que devemos de ter no treino. Treinar sempre de forma a conseguir corrigir erros e tentar enquadrar tudo o que se aprende em jogo. Os jogos são o reflexo do treino e jogar em equipa é fundamental para conseguir atingir objetivos tanto individuais como coletivos, colocando sempre os últimos referidos á frente dos interesses pessoais.

1. É expressamente obrigatório cumprir zelosamente as horas de treino. Caso a atleta tenha que por qualquer motivo, de força maior, chegar atrasada deve comunicar á treinadora com a máxima antecedência.

2. No caso de imprevistos súbitos caberá á treinadora decidir se aceita, ou não, a justificação.

3. Caso a atleta não possa comparecer ao treino deve avisar a treinadora com a máxima antecedência possível e esta decide se a justificação é válida, ou não.

4. A atleta deve apresentar-se devidamente equipada e pronta para a prática 5 minutos antes da hora estabelecida para o treino.

5. Mesmo que a atleta se encontre lesionada tem de estar disponível para comparecer nos treinos com o objetivo de continuar dentro do sistema de jogo da equipa. A sua ausência no treino só pode ser concretizada se a treinadora, ou fisioterapeuta permitirem.

6. A atleta tem o dever de responder todas as manhãs (ao acordar) ao Estado de Prontidão e ao Body Chart, e de responder ao "RPE" (perceção de esforço) logo após o término do treino.

7. Caso a atleta necessite de aquecimento específico aplicado às suas necessidades, deve fazê-lo antes do horário estipulado para o início do treino.

8. O tratamento de lesões, ou situações relacionadas com o fisioterapeuta devem ser resolvidas fora do horário de treino.

9. As instalações de treino são o nosso local de trabalho, compete à atleta zelar pela sua conservação.

10. A equipa deve apresentar-se ao treino com t-shirt da cor estipulada pela treinadora.

2.1 PENALIZAÇÕES

1. A atleta que chegar atrasada ao treino, por cada minuto de atraso terá uma coima d[redacted]

2. Se faltar ao treino sem avisar a treinadora terá uma coima de[redacted]

3. A atleta que faltar ao treino e apresentar uma justificação considerada inválida pela treinadora terá uma coima de[redacted]

4. Se a atleta não responder ao Estado de Prontidão, Body Chart, ou ao "RPE" nos períodos estipulados terá uma penalização d[redacted]

5. Não trazer para o treino o equipamento necessário para o mesmo, bem como a cor de t-shirt estipulada pelo treinador resulta numa[redacted] Caso a falta de material impossibilite a realização do treino aumenta para os[redacted]

3. CONDUTA NO JOGO

Dar o nosso melhor em qualquer momento do jogo seja o resultado favorável, ou não, para a nossa equipa e fazer de tudo para conseguir uma vitória justa são princípios fundamentais que temos de seguir.

1. O aquecimento faz parte do jogo. Desde a entrada para o pavilhão as atletas devem concentrar-se na realização de um aquecimento que progressivamente as vai preparando para o jogo.

2. As atletas regressadas de lesão, ou que necessitem de exercícios adicionais, terão de o fazer antes do início do aquecimento geral não atrasando o mesmo.

3. As funcionais, aquecimento muscular e todas as necessidades remetentes ao fisioterapeuta deverão ser resolvidas com tempo, de forma que a atleta esteja pronta para iniciar o aquecimento na hora estipulada.

4. É obrigatório utilizar sempre o equipamento destinado para a equipa. Todos os objetos de adorno deverão ser retirados ou tapados, prevenindo colocar em risco a integridade física.

5. Nenhuma atleta deverá questionar as decisões da treinadora.

6. Todas as atletas devem cumprimentar as adversárias e os árbitros. Faz parte da boa educação e constitui uma regra basilar da ética desportiva, não podendo desrespeitar os mesmos ao longo do jogo.

7. As atletas estão proibidas de se dirigirem aos árbitros e membros da equipa técnica adversária.

8. Nas deslocações para as quais o clube disponibiliza transporte as atletas devem ir e regressar no transporte do clube, salvo exceções que devem ser comunicadas até 2 dias antes, para que seja discutida a decisão.

9. Nos jogos em que a deslocação da equipa não é realizada de forma conjunta, as atletas devem comparecer na concentração 1h15 antes da hora de início do jogo.

10. As atletas que pertencem ao plantel e que ficaram de fora da convocatória por qualquer motivo, devem deslocar-se na mesma aos jogos com a equipa a não ser que seja dispensada pela treinadora.

11. A atleta não deve sair à noite no dia anterior ao jogo, pois isso prejudica o rendimento da mesma, bem como a equipa.

3.1 PENALIZAÇÕES

1. Caso a atleta não esteja pronta para iniciar o aquecimento à hora estipulada deverá pagar uma coima [redacted] inuto.

2. Não trazer para o jogo o equipamento necessário para o mesmo resulta numa penalização de 1,00€. Caso a falta de material impossibilite a participação no jogo aumenta para o [redacted]

3. Sanções disciplinares originadas por diálogo com os árbitros, equipa técnica adversária, ou confrontos com atletas verão aplicadas uma [redacted] por cada sanção.

4. Se a atleta não comunicar a necessidade de não realizar a deslocação com o restante grupo no período anteriormente estipulado, terá de realizar a mesma com a equipa.

5. Caso a atleta não se apresente à hora da concentração terá uma pena [redacted] por minuto.

6. A atleta que fique de fora da convocatória e não se apresente aos jogos, ou se desloque com a equipa caso seja fora, terá uma penalização [redacted]

7. Se a atleta sair na noite que antecede o jogo não jogará no mesmo e será colocada de fora no jogo seguinte.

4. DIREITOS DA ATLETA

O **PROMOV Rebordosa Andebol** compromete-se a fornecer uma série de serviços e material para um melhor funcionamento de toda a instituição, pois o sucesso das atletas é também o nosso sucesso.

1. Ser tratada com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades do clube.

2. Ver garantida a sua segurança no interior das instalações nos horários e espaços para si estipulados.

3. Usufruir de um processo que promova o desenvolvimento das suas capacidades desportivas, intelectuais, sociais e morais.

4. Ver respeitadas as suas capacidades e o seu potencial evolutivo durante o processo de treino.

5. Dispor do apoio e da intervenção da sua treinadora para potenciar o seu processo de aprendizagem em todos os conteúdos de cada atividade.

6. Ser informado sobre a organização das atividades do clube.

7. A equipa terá o acompanhamento durante toda a época de um fisioterapeuta que as ajudará em todo o tipo de lesões e mau estar proporcionando o melhor aproveitamento físico das atletas.

8. O clube compromete-se a fornecer equipamentos de treino e jogo, bem como a fazer as deslocações das atletas em atividades ao serviço do clube.

9. Em caso de lesão ao serviço do clube, este cobrirá todas as despesas bem como a sua reabilitação, sendo todo o processo acompanhado pelo fisioterapeuta.

10. Nas deslocações que impliquem grandes refeições (almoço e/ou jantar) o clube assegura as mesmas, sendo que nas restantes oferece lanche para as atletas, bem como água para todos os jogos.

5. NOTA FINAL

O comportamento de cada atleta em todos os momentos que representa o clube é decisivo para a imagem do **PROMOV Rebordosa Andebol**. Humildade, dignidade, "espírito" de entre ajuda e "raça" são ingredientes fundamentais para a construção de uma atitude de vitória.

Só poderá assinar este contrato a atleta que se sente capaz de o cumprir, assimilando-o como parte de si mesma e do seu dia a dia. Tudo o que foi acima referido é para o seu bem e para se tornar a melhor atleta possível, levando o nome do clube avante.

Eu, _____ comprometo-me a cumprir todos os pontos presentes neste contrato e estou ciente das consequências que podem advir do não cumprimento dos mesmos.

ATLETA	TREINADOR
_____	_____
ENC. EDUCAÇÃO	**DIREÇÃO**
_____	_____

Rebordosa, ___ de_____ de 2025