



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissional
Equipa de Infantis Masculinos de Andebol do
Futebol Clube do Porto/Dragon Force

Relatório Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens (2º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, alterado pelo Decreto-Lei nº 107/2008, de 25 de Junho, e pelo Decreto-Lei nº 230/2009, de 14 de Setembro)

Orientadora: Doutora Maria Luísa Dias Estriga

Rafael Leite Ribeiro

Porto, 2016

Ribeiro, R. (2016). Relatório de Estágio Profissional: Equipa de Infantis Masculinos de Andebol do Futebol Clube do Porto/Dragon Force. Porto: R. Ribeiro. Relatório Profissional com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens apresentado à Faculdade de desporto da Universidade do Porto

Palavras-Chave: ANDEBOL, CRIANÇAS E JOVENS, TREINADOR, FORMAÇÃO, TREINO.

Agradecimentos

À Professora Doutora Maria Luísa Dias Estriga pela paciência, confiança, disponibilidade, sentido crítico e pelo esforço realizado para que este relatório se concretizasse.

Ao Futebol Clube do Porto, mais precisamente a seção de andebol, pela disponibilidade em me receber, acompanhar e integrar nos seus quadros.

Aos meus jogadores por esta aventura. Com a ajuda deles tornou-se possível realizar este relatório.

A todos os treinadores, dirigentes e encarregados de educação que comigo conviveram ao longo desta época.

Aos meus pais e à minha irmã, pela paciência, preocupação e apoio constante. São, sem dúvida, o meu porto de abrigo.

À Margarida pelo apoio, paciência e espírito de sacrifício.

À Rita pela ajuda e pela disponibilidade demonstrada.

A todos os amigos e colegas da FADEUP pelo apoio e pela amizade.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Anexos	VII
Resumo.....	IX
Abstract	XI
Abreviaturas.....	XIII
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento da Prática Profissional.....	3
2.1. Macro Contexto	3
2.2. Contexto Institucional.....	4
2.2.1. Futebol Clube do Porto: História.....	4
2.2.2. Conceito do Projeto Dragon Force	5
2.2.2.1 Dragon Force Andebol	5
2.3. Análise da atividade	6
2.4. Desenvolvimento Profissional/ Identidade Pessoal	9
2.5. Relações Interpessoais	13
2.5.1. Jogadores.....	13
2.5.2. Pais/ Encarregados de Educação	14
2.5.3. Adversários.....	15
2.5.4. Outros treinadores.....	16
2.5.5. Árbitros	16
2.5.6. Dirigentes	16
2.5.7. Departamentos Dragon Force	16
3. Análise do envolvimento	19
3.1. Locais de Estágio	19
3.1.1. Estádio do Dragão.....	19
3.1.2. Dragão Caixa	19
3.1.3. Vitalis Park.....	20
3.1.4. Escola Secundária Rodrigues de Freitas	21
3.2. Outros locais de treino	21

4. Metodologias e Estratégias	23
4.1. Metodologia Dragon Force	23
4.2. Modelo de Jogo Dragon Force	24
4.2.1. Fase Defensiva do Jogo	26
4.2.2. Fase Ofensiva do Jogo	30
4.3. Modelo de Jogo Infantis	37
4.3.1. Fase defensiva do jogo	37
4.3.1.1 Transição ataque-defesa.....	39
4.3.2. Fase ofensiva do jogo	40
4.3.2.1 Contra defesa individuais	40
4.3.2.2 Contra defesa abertas (3:3 ou 3:2:1)	41
4.3.2.3 Transição defesa-ataque.....	43
4.4. Sistemas defensivos e Formação de jogador	43
4.5. Modelo de Treino	48
5. Caraterização dos Praticantes	59
5.1. Caraterização Geral da Equipa	59
5.2. Caraterização da Equipa Técnica	59
6. Avaliação e Análise dos Praticantes	61
7. Outras Competições	65
7.1. Torneios	65
7.1.1. Feira Handball Cup 2015	65
7.1.2. Handleça Cup 2016	67
7.1.3. HandeGaia 2016 e V Termas Cup	67
7.1.4. Encontro Regional de Infantis	68
7.1.5. V Torneio Engenheiro Manuel Ribeiro da Costa	69
7.1.6. XXV Torneio Costa D'Oiro 2016	70
8. Atividades Complementares	71
8.1. Angariação e Captação de Novos Jogadores	71
9. Conclusões	75
Bibliografia	77
Anexos	XV

Índice de Anexos

Anexo 1 – Ficha de registo de convocatórias	XV
Anexo 2 – Ficha de registo de plano individual de trabalho	XVI
Anexo 3 – Ficha de registo de treino	XVII
Anexo 4 – Ficha de avaliação do aluno	XVIII
Anexo 5 – Ficha de registo de assiduidade	XIX

Resumo

Este relatório pretende descrever as etapas decorrentes do estágio profissionalizante realizado no Futebol Clube do Porto/Dragon Force durante a época desportiva 2015-2016.

O Futebol Clube do Porto tem como missão fundamental formar jovens talentos em várias modalidades, procurando formar equipas competitivas nos variados escalões de formação. Este clube tem uma estrutura organizativa que oferece todas as condições aos seus colaboradores para realizarem um trabalho competente.

O estágio teve a duração de onze meses e visou acompanhar a equipa de Infantis masculinos como treinador principal. Ademais, ao longo do período de estágio foi necessário realizar outras atividades que foram além da preparação do treino e jogo.

Assim sendo, este relatório está dividido em vários capítulos, que vão desde o enquadramento da prática profissional, passando pelas metodologias e estratégias utilizadas e terminando nas conclusões.

Em resumo, esta temporada foi um percurso fascinante, que me permitiu adquirir novas competências e conhecimentos, profissionais e pessoais, e alimentar o sonho de um dia estar à frente de uma equipa profissional de andebol.

Palavras-Chave: ANDEBOL, CRIANÇAS E JOVENS, TREINADOR, FORMAÇÃO, TREINO.

Abstract

The present report aims to describe the stages resulting from the vocational internship on Futebol Clube Porto/Dragon Force, season 2015-2016.

Futebol Clube do Porto has the fundamental mission to train young talents in several modalities, seeking to competitive teams in different levels of training. The company's organization structure offers to its collaborators all the conditions to conduct a competent work.

The internship lasted for eleven months and aimed to follow the infant male team as head coach. Moreover, during this period it was necessary to perform extra activities besides training and game preparation.

Therefore, this report is divided into several chapters: professional practice framework, methodologies and strategies and conclusions.

In summary, this season was fascinating, and allowed me to acquire new professional and personal skills and support the dream of being a handball professional team head coach, one day.

Key-Words: HANDBALL; CHILDREN AND YOUNG PEOPLE; COACH; COACHING; TRAINING

Abreviaturas

DF: Dragon Force

FCP: Futebol Clube do Porto

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

1. Introdução

O presente relatório tem como objetivo descrever detalhadamente as atividades que decorreram ao longo do estágio, incluído no segundo ano de Mestrado de Desporto para Crianças e Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O estágio realizou-se entre Setembro de 2015 a Julho de 2016, no Futebol Clube do Porto (FCP)/Dragon Force (DF). As atividades desenvolvidas foram realizadas no âmbito da modalidade de andebol ao longo de uma época desportiva.

Este estágio consistiu em ser treinador principal de uma equipa de formação do referido clube, mais propriamente do escalão de Infantis masculinos. O desporto na formação é essencial porque assume um papel importantíssimo a nível educacional, principalmente quando se avalia o seu cunho pedagógico em detrimento, muitas vezes, da competição. O ensino do desporto, seja qual for a modalidade, vai muito além da aprendizagem, dos praticantes, das regras, das técnicas, das execuções e das formas jogadas. O ensino do desporto deve ter como prioridade o desenvolvimento do ser humano e do seu carácter. Aliás, o desporto como prática social permite às crianças e aos jovens a maturação e preservação das suas características e interesses. Durante a prática cada criança tem margem para crescer enquanto desportista e ser humano, para modelar o seu carácter e também para desenvolver o seu conhecimento

Adicionalmente a ser o responsável máximo de uma equipa, foi possível acompanhar outros escalões, principalmente o escalão de Juniores e Seniores B do FCP. Além do acompanhamento de equipas de competição, foram realizadas campanhas de captação de novos jogadores e atividades de divulgação da modalidade e do clube. Como tal, este relatório pretende descrever de forma detalhada todas as atividades desenvolvidas durante este período e a sua importância para o meu crescimento pessoal e profissional.

Esta experiência foi um grande passo e um sonho concretizado por estar associado a uma instituição como o FCP, um clube de referência no desporto e na sociedade nacional (nomeadamente na modalidade de andebol). É impossível desligar o contexto desportivo do contexto da sociedade, uma vez

que o desporto baseia-se na mesma, moldando-se pelas alterações constantes que vão existindo no mundo atual. O desporto assume assim papel de destaque na vida da sociedade de hoje em dia.

Araújo (1998) refere que a componente sociocultural do desporto assenta nos valores morais, sociais e estéticos que regem a sua prática. Mas também no património de conhecimentos com ele relacionados que têm vindo a ser transmitidos ao longo dos tempos, de geração para geração, tendo em vista a superação dos que a ele se dedicam. Contudo, só será positivo como meio sociocultural, quando promova o desenvolvimento das capacidades globais do ser humano e seja orientado segundo perspetivas formativas e educativas que sobreponham os interesses dos cidadãos e da sua maioria, relativamente a quaisquer outros que eventualmente os procurem prejudicar. A educação física e o desporto representam hoje, nas sociedades modernas, “imprescindíveis meios de cultura e de desenvolvimento social, tendo como um dos seus objetivos fundamentais aperfeiçoar as formas básicas do movimento humano” (Araújo, 1998; p. 138).

A relação de proximidade entre a formação e a equipa sénior foi também um motivo que incentivou a escolha deste local para estagiar. Foi, sem dúvida, uma mais-valia para o meu desenvolvimento.

Os laços criados ao longo da época permitem-me ter a esperança de, num futuro próximo, voltar ao FCP como treinador, quem sabe num outro escalão.

Para tal, propus-me, durante o estágio, a:

- Aplicar os métodos e técnicas de intervenção específicos destinados às crianças e jovens;
- Adquirir conhecimentos que permitam a resolução de problemas em contextos de treino e jogo;
- Elaborar um plano de intervenção nas atividades desenvolvidas de modo a aumentar a eficácia do meu trabalho.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Macro Contexto

Jogos Desportivos Coletivos (JDC) são parte integrante na cultura desportiva. São importantes na educação das crianças e adolescentes, uma vez que a prática desportiva promove valores como a cooperação, convivência, competição, inclusão, entre outros. Para além destes procedimentos, os planos cognitivos e sócio afetivos também são muito estimulados com a prática.

Segundo Bayer (1994), existe um conjunto de características que são comuns aos JDC, tais como:

- Presença de uma bola, que pode ser jogada com a mão ou com o pé;
- Um espaço delimitado para ser realizado o jogo;
- Um objetivo atacante e outro defensivo;
- Uma equipa adversária;
- Regras para serem cumpridas.

Garganta (1995) afirma que nos JDC existe luta direta pela posse de bola, há invasão do meio campo adversário e as trajetórias predominantes são a de circulação de bola.

Os JDC são jogos complexos que obrigam os jogadores a raciocinar, a serem inteligentes e perspicazes, de forma a tomarem as melhores decisões ao longo da partida. Segundo Garganta (1997), os desportos dependentes do fator tempo são interativos e tendem a integrar cadeias de acontecimentos descontínuos implicitamente relacionados, não apenas com os acontecimentos antecedentes, mas também com as probabilidades de ocorrência de acontecimentos subsequentes, visto que existe uma enorme aleatoriedade.

O andebol, como jogo desportivo coletivo, é uma modalidade que por um lado envolve cooperação por parte dos membros da mesma equipa e, por outro, oposição dos jogadores de equipas adversárias. As equipas disputam a posse de bola e a finalidade de cada equipa é marcar um maior número de golos que a equipa adversária. As relações de oposição e cooperação entre as duas equipas possibilitam que o jogo de andebol tenha um carácter de aleatoriedade, dinamismo e complexidade. Esta complexidade do ambiente de

jogo dá-se a partir do momento em que os jogadores de uma equipa tentam tornar as suas ações incompreensíveis para os adversários, mas de modo a que os seus companheiros consigam compreender as interações no cenário técnico-tático do jogo (Panfil, 2011). Ribeiro & Volossovitch (2008) reforçam que o andebol possui uma natureza complexa e dinâmica que decorre, por um lado, do elevado número de intervenientes do jogo que estão em interação e da diversidade das suas opções e, por outro, da imprevisibilidade e aleatoriedade das situações geradas pela reação antagónicas das equipas em confronto.

Ainda segundo Ribeiro & Volossovitch (2008; p. 13), “da elevada variabilidade do contexto de jogo e da incerteza inerente à evolução das situações em campo, que fazem um apelo permanente às capacidades perceptivas e antecipativas dos praticantes, emerge a primazia da dimensão estratégico-táctica do jogo que, evidentemente, deve ser contemplada no processo de treino”.

2.2. Contexto Institucional

2.2.1. Futebol Clube do Porto: História

O FCP foi fundado no dia 28 de Setembro de 1893 por António Nicolau d’Almeida, comerciante de vinho do Porto e também um desportista de excelência. Inicialmente, o clube adotou o nome de *Foot-baal Club do Porto*, devido às influências britânicas do seu fundador. Este comerciante, através do conhecimento adquirido em Inglaterra, apostou no futebol para formar um novo clube, realizando-se o primeiro jogo contra o Clube Lisbonense. Fez-se assim história, originando o primeiro registo de que há memória na longa vida do clube (FCP, 2013b).

Na atualidade, o clube é reconhecido mundialmente, devido sobretudo, às conquistas obtida no futebol, tanto nacional como internacionalmente. Durante mais de 120 anos de história, o FCP tornou-se um clube de dimensão mundial, reconhecido pelo dinamismo, espírito vencedor e defensor de uma região. A sua filosofia demonstra ambição, responsabilidade, inconformismo e ânsia de obter cada vez mais sucessos.

Para além da grandiosidade no Futebol, o clube apresenta também níveis elevados de qualidade noutras modalidades, como no andebol, hóquei em patins e basquetebol. O palmarés desportivo é rico e não deixa margem para grandes dúvidas.

2.2.2. Conceito do Projeto Dragon Force

O DF é um projeto recente, criado em 2010, e inovador, que se compromete a abrir novos horizontes aos jovens atletas, dos 4 aos 14 anos de ambos os sexos, que dele fazem parte. Criado para dar oportunidade a todos no que à formação desportiva diz respeito, o DF tenta que os seus alunos respirem a cultura e mística azul e branca e partilhem o quotidiano de um emblema de conquistas (FCP, 2013d).

Numa fase inicial, o projeto estava apenas vocacionado para a prática futebol, contudo, desde de 2012 que se estendeu para outras modalidades, como o andebol, basquetebol e hóquei em patins. Mais recentemente criou-se a secção de bilhar e natação. Ainda assim, os objetivos são semelhantes a todas as modalidades: desenvolver nas crianças competências desportivas, apostando igualmente em áreas pedagógicas como nutrição, cidadania e ambiente e na aquisição de hábitos de saúde, cultura e lazer (FCP, 2013d).

As escolas DF têm a duração de um ano letivo, iniciando a sua atividade em setembro e finalizam no mês de julho. Existem interrupções em feriados nacionais e períodos de férias letivas, como é o caso das férias de Natal, Páscoa e Verão. Ainda assim, a ação DF não pára, já que se realizam campos de férias DF durante as referidas interrupções.

2.2.2.1 Dragon Force Andebol

O polo de andebol na época 2015-2016 esteve sediado na Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas, no Porto, sendo que o pavilhão da mesma era de uso exclusivo do FCP/ DF a partir das 19h00 durante a semana.

Durante as duas horas subsequentes todos os escalões do clube treinaram, agrupados da seguinte forma:

- Bambis (10 anos): Terça e Quinta das 19h00 às 20h10;
- Minis (11 e 12 anos): Segunda, Terça e Quinta das 19h00 às 20h10;

- Infantis (13 e 14 anos): Segunda, Quarta e Sexta das 19h00 às 20h30;
- Iniciados (15 e 16 anos): Segunda, Quarta, Quinta e Sexta das 19h00 às 20h30;
- Juvenis (17 e 18 anos): Segunda a Sexta, das 19h00 às 21h00.

Como referido anteriormente, o pavilhão da escola era de uso exclusivo do FCP/ DF a partir das 19h00 até às 21h00. O tempo de uso do pavilhão foi, claramente, escasso para o número de treinos e número de jogadores a partilhar o mesmo espaço. Aliás, esta foi a principal dificuldade notada pelos treinadores e restantes agentes desportivos durante a temporada.

2.3. Análise da atividade

O estágio no FCP/DF consistiu em ser treinador principal do escalão de Infantis, com crianças de idades compreendidas entre os 13 e 14 anos do sexo masculino. A este escalão foram atribuídos um total de três treinos semanais, acrescido da respetiva competição ao fim de semana. Os treinos começaram no dia 7 de setembro de 2015 e finalizaram no dia 29 de julho de 2016. Ao todo foram realizados 120 treinos durante a época e 26 jogos oficiais. Além de jogos e treinos, a equipa participou noutras competições, principalmente torneios.

Tendo em conta a longevidade da época desportiva (9 meses), foram poucos os jogos oficiais realizados pela equipa de Infantis.

O plantel de Infantis iniciou a temporada com 15 jogadores e à medida que a época se foi desenrolando, a equipa foi crescendo em número de atletas, tornando o processo de convocatória (Anexo 1) para os jogos cada vez mais complexo e difícil de elaborar. Foi norma, durante a época, irem sempre 12/13 jogadores a jogo (apesar de as regras permitirem o número máximo de 16) de forma a possibilitar tempo de jogo a todos; a equipa de Infantis terminou a época com 21 jogadores. Apesar dos esforços exercidos, foi notório que a maioria das crianças não teve o tempo de jogo necessário devido à pouca frequência competitiva. Para minimizar a situação procurei, sempre que possível, realizar jogos treino. No futuro, os responsáveis pela organização e elaboração dos quadros competitivos, devem ter especial atenção e procurar estratégias que permitam que as crianças façam o que mais gostam: jogar.

Como referido anteriormente, os treinos decorreram, na maioria das vezes no pavilhão da escola Rodrigues de Freitas. Contudo, devido à indisponibilidade do pavilhão numa fase inicial, os primeiros treinos da época realizaram-se em diferentes locais. Durante as duas primeiras semanas, os treinos decorreram na praia de Matosinhos e no Parque da Cidade do Porto. Tendo em conta que foram os primeiros treinos da temporada e que foram realizados em condições diferentes do habitual, nomeadamente ao nível do piso, houve alguns cuidados com os jogadores, principalmente ao nível de potenciais lesões. Durante estes treinos o trabalho físico foi o mais solicitado.

Ao longo da época, e mais uma vez devido à indisponibilidade do pavilhão da escola Rodrigues de Freitas, alguns treinos realizam-se no pavilhão da escola secundária Carolina Michaelis, pavilhão gimnodesportivo do Lagarteiro, pavilhão da escola secundária António Nobre, pavilhão do Centro de Desporto da Universidade do Porto (CDUP) e no pavilhão do colégio D. Duarte.

A época oficialmente iniciou-se no mês de Outubro, no fim-de-semana de 10 e 11 do referido mês. Os jogos ocorreram, maioritariamente, aos sábados ou domingos, sendo que a equipa realizava um jogo por fim-de-semana. Exceção foram as chamadas “jornadas duplas” em que cada equipa do campeonato realizava dois jogos em dois dias, um no sábado e outro no domingo.

A equipa de Infantis do FCP/DF participou na Prova Regional de Infantis Masculinos – primeira onda (série A), na Prova Regional de Infantis Masculinos – segunda onda (série B), na Prova Regional de Infantis Masculinos – terceira Onda (série C) e no Encontro Regional de Infantis Masculinos – série C. Numa primeira fase, as equipas foram divididas em grupos de quatro equipas e mediante a classificação final obtida foram colocadas em séries de A a D, sendo que o primeiro classificado foi para a série A e o último para a série D. A partir daí realizaram-se jogos entre equipas do mesmo grupo e as classificações finais de cada onda de competição determinava subidas ou descidas nas séries. A série A era uma espécie de primeira divisão, enquanto a série D representava a quarta divisão. Este modelo competitivo apresentou algumas vantagens que foram importantes para o desenvolvimento dos jogadores:

- Devido às constantes subidas e descidas de divisão das equipas, foi possível competir contra muitos adversários, todos eles diferentes na forma de jogar. Assim sendo, os jogadores enfrentaram diferentes oponentes, encontraram diferentes adversidades e tiveram que responder a diferentes estímulos;
- Ao mesmo tempo, foi possível reencontrar algumas equipas em períodos espaçados no tempo. Com isto permitiu-nos observar as melhorias dos jogadores no enquadramento do jogo, tendo em conta o mesmo adversário. Não que o resultado fosse o mais importante, mas realizar dois ou mais jogos contra a mesma equipa possibilitou observar diferenças entre jogos, até no resultado final;
- Apesar de não ser o essencial, o modelo criou uma onda de competição entre os jogadores. O facto de haver divisões, subidas e descidas, fez com que os atletas quisessem sempre estar na divisão acima e se esforçassem para não descer à divisão inferior.

Além das competições oficiais, os Infantis participaram em variados torneios. Este tipo de eventos foram excelentes complementos competitivos para todos, porque serviram para colocar todos os jogadores a participar em todos os jogos, coisa que durante a época se mostrou impossível. A participação em alguns destes torneios esteve dependente do pagamento de uma quantia monetária, o que originou a que, infelizmente, nem todos as crianças participassem. Os torneios ocorreram, geralmente, nos períodos de interrupções letivas. A maioria destes eventos obrigou a equipa a pernoitar no local do torneio durante a duração do mesmo, o que acabou por ser positivo para fortalecer as relações treinador – atletas.

Na época natalícia participámos num torneio em Santa Maria da Feira, o “Feira Handball Cup 2015”; no Carnaval fomos até Leça da Palmeira participar no “HandLeça 2016”; no período da Páscoa participámos em dois torneios, um em Gaia, o “HandeGaia 2016”, e outro em São Pedro do Sul, o “V Termas Cup”; na fase final da época estivemos presentes em três competições: no Encontro Regional de Infantis, no “V Torneio Engenheiro Manuel Ribeiro da Costa” organizado pelo Estrela Vigorosa e Sport e, por fim, no “XXV Torneio Costa D’ouro 2016”, realizado no Algarve.

2.4. Desenvolvimento Profissional/ Identidade Pessoal

O desenvolvimento profissional é um processo reflexivo e contínuo, que proporciona ao treinador uma aprendizagem em contextos diversificados onde o mesmo evidencia as suas potencialidades. O treinador tem oportunidade de colocar a sua formação teórica em prática num trabalho colaborativo, ajudando os que o rodeiam a adquirirem e a desenvolverem conhecimentos, e assim estruturando a sua formação e adquirindo experiências que apenas são possíveis com a prática (Mesquita, 2013).

No entanto, a formação durante a faculdade é a base e é crucial, apostando numa relação personalizada entre docentes e alunos, com um ótimo rácio, que permite construir um caminho de excelência com visões críticas para quando necessário aplicar os conhecimentos e transmiti-los. Possibilitando-nos como profissionais em crescimento, a abertura de novas portas e contactos pessoais que nos poderão a ser úteis no futuro (Mesquita, 2010).

Na construção do caminho profissional existe também outro ponto fulcral de evolução para o treinador, que contribui para uma crescente e constante aprendizagem pelo facto de não trabalhar de uma forma unidireccional e fragmentada, mas sim, por se envolver numa visão global e integral, trabalhando com uma equipa multidisciplinar. Deste modo, adquire novos conhecimentos da área e de outras áreas melhorando a efectividade das suas intervenções e aprimorar a sua qualidade no ensino prestado aos seus atletas. Nas equipas multidisciplinares existe uma inter-relação entre os diferentes profissionais envolvidos, na qual se considera a equipa como um todo, numa atitude humanizada e uma abordagem mais ampla e resolutive do cuidado de todos (Mesquita et al., 2014).

O desporto foi sempre um fascínio. Nasci e cresci a ver desporto. As influências familiares levaram-me desde cedo a praticar desporto. A minha opção recaiu sobre o futebol. Todos os miúdos sonham ser futebolistas e eu não fui exceção. Foram onze anos de futebol; muitos anos de balneário, de competição, sempre com um papel importante no seio da equipa, sempre como capitão, com uma relação de respeito com colegas de equipa, técnicos e

adversários. Foram onze anos repletos de conhecimentos, aprendizagens e experiências.

Sempre encarei as palavras dos treinadores como algo mais do que palavras de cariz técnico ou tático. Cada palavra de um deles suscitava em mim a curiosidade em saber mais. A verdade é que naquele tempo não pensava que, passados quinze anos, seria treinador, muito menos de andebol. O futebol sempre foi a minha paixão, a minha primeira paixão. E tinha motivos para estar feliz e encantado com o futebol, não tinha porque mudar. Gostava do que fazia, os outros gostavam do que eu fazia e eu sentia-me valorizado e importante na equipa. A braçadeira de capitão fez de mim um atleta diferente; acredito mesmo que se não fosse a braçadeira, envergada durante anos a fio, eu não seria a pessoa que sou hoje. Ela fez-me crescer, aumentou os meus níveis de responsabilidade, de confiança, o meu ego e a minha maturidade. E fez-me estar sempre mais próximo dos treinadores. Fez-me saber que era a continuidade do treinador em campo, em quem ele mais confiava. Sentia que os companheiros confiavam em mim e viam em mim um líder, alguém que estaria sempre com eles. Com o passar do tempo fui-me apercebendo dessa responsabilidade e compreendendo que o meu futuro seria ligado ao desporto. Ser treinador não entrava no meu imaginário mas começou, lentamente, a suscitar curiosidade e vontade em querer saber mais, até porque eu sabia que nunca iria ser jogador de futebol no futuro. Tinha mais jeito para comandar e liderar do que para dar pontapés na bola.

Onze anos depois e de uma forma inesperada a minha relação com o futebol acabou. Nunca pensei que esse dia chegasse, pelo menos, de forma tão precoce. Foi, sem dúvida, dos piores momentos da minha vida. Contudo, o andebol surgiu pouco tempo após a minha saída do futebol. Para falar verdade o andebol sempre esteve presente na minha vida. O meu pai foi jogador de andebol, de alguns dos melhores clubes nacionais, e continua até aos dias de hoje ligado ao andebol como treinador. Apesar da paixão pelo futebol, o andebol sempre esteve presente na minha vida. Essa presença ficou ainda mais reforçada quando, um mês depois de ter deixado o futebol, comecei a jogar andebol no clube onde o meu pai era então treinador. Foi o início de tudo, de tudo o que sou e faço hoje. Passado um ano fui convidado a ser treinador dos Bambis, crianças dos 4 aos 6 anos. Fiquei em êxtase mas receoso ao

mesmo tempo. As dúvidas não saíam da minha cabeça; não estava minimamente preparado para lidar com crianças tão pequenas e tão especiais. Durante esse ano foi muito importante a convivência com treinadores mais experientes e mais maduros. Os seus conselhos, naquele momento, fizeram todo o sentido. Passei a olhar para o treino com outros olhos, com outra postura. Não passava de um “menino” de 17 anos. Não havia planeamentos nem preparação para os treinos. Passei mais três anos nesse clube. Durante esse período subi um degrau enquanto treinador, passando a orientar os Minis masculinos. Fui melhorando de ano para ano. A constante troca de ideias com outros treinadores, bem mais experientes, a vontade em aprender e saber mais, a pesquisa e o estudo foram as principais razões para essa melhoria. Conciliava o ser treinador com o ser jogador; a experiência de treino e de balneário também ajudaram ao meu desenvolvimento, principalmente na preparação e elaboração do treino. A postura nos treinos também melhorou significativamente.

Era tempo então de dar mais um passo em frente na curta carreira de treinador e tomar decisões importantes na vida. Uma delas foi abdicar de jogar em detrimento do ser treinador; a exigência do clube novo assim o obrigava. Ainda assim senti que era um passo dado cedo de mais. Não me sentia preparado para ingressar num clube como o FCP. Muito menos para ser treinador de Infantis e adjunto dos Juvenis. Senti, nessa altura, que não tinha a competência necessária para estar ali.

Os primeiros tempos foram muito complicados. A equipa de Infantis tinha apenas cinco atletas e era impossível formar uma equipa só de jogadores Infantis. Durante os meses iniciais de competição foi necessário recorrer aos atletas Minis para conseguir participar nos jogos oficiais. Durante muitos momentos, a vontade de desistir foi grande, porque sentia que o retorno era nulo. Mais uma vez, a convivência com treinadores muito mais experientes do que eu, fez-me olhar para as condicionantes de outra forma, fazer das dificuldades forças e gerir os momentos conturbados de forma diferente. Com o avançar do tempo as coisas melhoraram substancialmente e o sentimento de importância e utilidade voltou a surgir. Os três anos no FCP/DF fizeram de mim um profissional mais maduro, mais experiente, mais assertivo, mais realista e com maior sentido de compromisso com a causa.

Olhando para trás noto que a principal diferença entre o início desta aventura e o momento atual é a minha postura no treino. Quando comecei a atividade de treinador, dar um treino era uma coisa banal, não havia qualquer preparação e o sentimento era de relaxamento. Estava muito descontraído, sem qualquer tipo de pressão ou de preocupação com o decorrer do treino. Ademais, demorei a interiorizar o papel de formador de jovens atletas. Pouca era a preocupação com o desenvolvimento das crianças e o com o seu bem-estar. Via a atividade de treinador apenas como um passatempo e como uma forma de ganhar algum dinheiro. Com o avançar de todo o processo fui-me apercebendo do papel que desempenhava e do impacto que causava nos que me rodeavam, nomeadamente os atletas.

Esta época desportiva, muito particularmente, moldou a minha forma de ser e de estar no treino e no jogo. Sinto que atingi um grau de maturidade que me possibilitou lidar com jovens de uma forma mais assertiva.

No FCP/DF adquiri e melhorei competências que considero importantes na função de treinador de formação, tais como a capacidade lidar com crianças e jovens, gerir conflitos e tomar decisões em curtos espaços de tempo. Para Bota & Colibaba-Evulet (2001), os treinadores devem possuir capacidade de incentivo, carácter, aptidões de educador, aptidões de psicólogo, habilidades intelectuais, aptidões de dirigente e organizador. Ainda segundo os mesmos, o treinador deve também possuir aptidões como intuição, criação, direção autoritária, decisão rápida e sacrifício. A tomada de decisão, o espírito de sacrifício em prol da organização e a função de educador e mediador do processo de ensino-aprendizagem foram das competências melhor adquiridas ao longo do ano. Com a construção de um fio condutor de ensino, através do estabelecimento de objetivos a médio e longo prazo para os jogadores, tornou-se mais fácil a relação com os atletas, com os dirigentes e com os encarregados de educação. Para Marques (2001), o treinador através da sua ação, educa e forma homens: os desportistas, os dirigentes, os espectadores.

O treinador, ao trabalhar com uma equipa, deve estar convicto que os jogadores o respeitam, não somente pelos seus conhecimentos didáticos, como também pelo seu valor como ser humano. Deve despertar confiança para que os jogadores se esforcem para realizar meticulosamente cada uma das suas orientações, adaptar o sistema de jogo do grupo às suas possibilidades,

convencer os seus jogadores que o andebol é um jogo simples e agradável, orientar claramente cada movimento, consciencializando jogador sobre a necessidade de realizá-lo corretamente, apresentando as consequências das ações erradas (Czerwinski, 1993). Para este autor, o treinador não se deve restringir somente aos aspetos dentro de campo. Deve interessar-se pelas condições pessoais de cada atleta, acompanhar os seus estudos, preocupando-se com o futuro do atleta.

Em suma, os treinadores são profissionais cuja ação influi de modo significativo na constituição da subjetividade dos seus atletas como pessoas e como cidadãos. Por isso, os treinadores necessitam de compreender os contextos sociais em que os seus jogadores estão inseridos.

2.5. Relações Interpessoais

A qualquer treinador, é exigido um conjunto de conhecimentos e competências de forma a tratar a sua matéria de ensino/ treino de forma clara e susceptível de proporcionar experiências de aprendizagem seguras, válidas e significativas aos seus atletas (Graça & Oliveira, 1998; Sobrinho, 2007). Desde o início da época que me regi por uma lista de tarefas, de aptidões, de atitudes e comportamentos, num crescente aumento de exigência, tal como recomendado (Rosado, 2000; 2007). Ao longo da época foram muitas as pessoas com quem tive de lidar e criar uma relação de trabalho. Desde atletas, que foram aqueles com quem mantive laços mais fortes e intensos, passando por encarregados de educação, adversários, colegas de profissão, entre outros. Todos eles desempenharam um papel importante no meu desenvolvimento enquanto profissional, porque tive de desenvolver competências de socialização e de comunicação fundamentais num treinador, e que se revelaram essenciais com o decorrer da época.

2.5.1. Jogadores

Atletas, para quem eu trabalhava e era neles que se refletia o fruto do trabalho e da dedicação, assim como se reflete a educação de um pai no seu filho. É por demais evidente a ligação treinador/ atleta, assumindo uma reciprocidade relacional, na qual o treinador representa uma referência

determinante nas suas emoções, pensamentos e comportamentos, sendo que o atleta procura no seu treinador a segurança de que necessita (Damásio & Serpa, 2000). Daqui poderá advir uma analogia bastante íntima entre a qualidade do treinador e a qualidade do desporto (Saíz et al., 2005).

A relação com os meus jogadores sempre foi positiva e saudável, respeitosa e de cooperação. Além da exigência normal em jogos e treinos, os atletas conseguiram ver em mim um lado mais descontraído e tranquilo, principalmente fora do campo. Os torneios foram muito importantes na relação treinador/ jogador. Estes eventos permitiram-me observar os jogadores num contexto diferente, sem a presença dos pais, com um registo completamente distinto daquele a que me habituei durante a época. A principal diferença observada foi no seu comportamento. Devido a passarmos mais tempo juntos, os torneios permitiram-me fortalecer a relação com eles. Os jogadores mostraram-se mais disponíveis para participar nas atividades propostas, mais sociáveis entre eles e com os jogadores de outras equipas.

2.5.2. Pais/ Encarregados de Educação

Apesar de os pais ou encarregados de educação serem os grandes responsáveis pela iniciação dos seus filhos na prática de determinado desporto, os treinadores assumem um lugar decisivo na motivação para a manutenção da prática desportiva dos seus atletas, devendo por isso ser capazes de transmitir valores, conhecendo e respeitando as suas capacidades, bem como os seus verdadeiros interesses e necessidades no Desporto (Adelino et al., 1998; Cordovil, 1998; McCallister et al., 2000).

Os pais desempenharam um papel muito importante ao longo da temporada, principalmente ao nível da logística. Quando os jogos se realizaram no campo do adversário foi necessário que os pais transportassem os seus filhos para os jogos, visto que o FCP/DF não tinha forma como transportar os jogadores. Como tal, a dependência dos pais sempre foi muito grande em relação aos transportes. Felizmente, nunca nenhum atleta ficou impossibilitado de ir a um jogo por indisponibilidade de transportes. Por outro lado, a presença dos jovens aos treinos também dependeu muito da disponibilidade dos pais, dado que a maioria estudava e morava longe do local de treinos. Neste facto os

pais foram irrepreensíveis e sempre se mostraram receptivos a colaborar e a tornarem-se úteis.

Ainda assim, nem tudo correu bem com alguns pais. Sempre mantive uma relação de cordialidade e respeito com todos eles, mas houve casos em que os pais não souberam respeitar as minhas decisões e ultrapassaram os limites. É perfeitamente natural discordar das opções do treinador, faz parte da vida de treinador e tem de saber aceitar, mas os pais servem para apoiar os seus filhos e a equipa, devem dar o exemplo aos mais novos. Muitas vezes isso não aconteceu. Se por um lado, uma minoria não concordava com as minhas decisões, outros entravam em constante conflito com a equipa de arbitragem e com elementos da equipa adversária. Vezes sem conta o clima nos jogos não foi o mais positivo para as crianças e acredito que isso prejudicou o desempenho dos atletas.

2.5.3. Adversários

A competição no desporto assume-se como um instrumento de valores para a educação, reeducação e reabilitação de jovens na sociedade através de comportamentos transferíveis do contexto desportivo (Fraser-Thomas et al., 2005; Gould et al., 2006; Marques, 2004). Compete aos treinadores de formação o uso adequado dos seus instrumentos educativos, assumindo que a sua utilização incorreta poderá incorrer em deturpações nefastas relativas à competição (supervalorização da vitória) (Bloom, 1996; Liukkonen et al., 1996). Ao longo da época sempre tive o cuidado de inculcar nos meus atletas uma postura de respeito perante os adversários com que se deparavam. Todos os jogos decorreram num limiar de respeito e cordialidade salvo algumas meras exceções de fácil resolução. Tendo em conta que jogámos, algumas vezes, contra as mesmas equipas os jogadores já se conheciam bem. Se por um lado foi positivo porque permitiu manter uma relação de respeito com eles, por outro, se tivessem existido quezílias no passado, algumas delas verificaram-se novamente. Na generalidade sempre houve uma relação positiva com os elementos adversários.

2.5.4. Outros treinadores

A relação com outros treinadores foi muito importante na aquisição de novas ideias e novas formas de ver o jogo. Mensalmente os treinadores FCP/DF reuniram-se para fazer reuniões técnicas onde eram debatidos temas relacionados com o andebol, como o planeamento de treinos, preparação para os jogos, entre outros assuntos. Todas as reuniões foram muito produtivas e enriquecedoras por todos os motivos referidos anteriormente. Foi, sem dúvida, um dos pontos mais positivos na minha passagem pela DF.

2.5.5. Árbitros

A minha relação com os árbitros nunca foi muito pacífica. A minha forma de viver o jogo sempre foi muito peculiar e intensa. Mais do que o treino, o jogo é o êxtase das emoções, das sensações, da mistura de sentimentos. Muitas vezes as emoções “falaram” mais alto e deixei-me levar por elas, o que acabou por prejudicar o meu rendimento e o da equipa. Comparativamente ao início da época, sinto que acabei a temporada mais contido, racional, observador, pragmático e menos emocional, mas sempre com tendência, em certos momentos do jogo, em protestar com a equipa de arbitragem e deixar-me levar pelos nervos. Este foi, sem dúvida, o aspeto menos positivo neste ano de estágio.

2.5.6. Dirigentes

Na época desportiva 2015-2016 tive o apoio de duas pessoas que me auxiliaram ao longo de toda a época. Foram inexcedíveis no seu apoio e permitiram que me focasse mais nos aspetos relacionados com o jogo e treino do que com situações de logística, como transportes, lista de participantes ou material desportivo. A nossa relação foi sempre muito profissional e positiva, o que acabou por originar um bom funcionamento da equipa de Infantis.

2.5.7. Departamentos Dragon Force

O projeto DF disponibilizou a todos os seus jogadores acompanhamento pedagógico, psicológico, médico e nutricional. Este acompanhamento durou

toda a época e teve especial ênfase nos jogadores que tinham dificuldades escolares e que apresentaram excesso ou déficit de peso.

A relação com os departamentos sempre foi muito positiva, principalmente com o departamento pedagógico e médico. A colaboração com o pedagógico permitiu-me estar sempre a par da conduta escolar dos meus jogadores, das suas dificuldades e dos seus desempenhos. Os Infantis tiveram uma série de atletas que necessitaram de acompanhamento e os resultados finais foram realmente satisfatórios, já que a maioria deles transitou de ano e superou as dificuldades sentidas no início.

Relativamente ao departamento médico, foi com quem tive uma relação mais próxima, dado que o fisioterapeuta esteve sempre presente em todos os treinos, o que permitiu um contacto permanente acerca da condição dos jogadores.

3. Análise do envolvimento

3.1. Locais de Estágio

O FCP/DF possui infraestruturas onde os seus profissionais trabalham diariamente para o contínuo desenvolvimento do projeto.

No que diz respeito à escola de andebol DF, o pavilhão da escola secundária Rodrigues de Freitas foi o local escolhido para receber a maioria dos treinos e jogos de todos os escalões de formação. O pavilhão Dragão Caixa também foi muito frequentado, visto ser o local onde a equipa Sénior de andebol do FCP realizou os seus jogos em casa.

A cidade do Porto alberga todos os locais associados à estrutura DF, levando a que o clube seja um símbolo da própria cidade.

3.1.1. Estádio do Dragão

A realização do Euro 2004 proporcionou a mudança do Estádio das Antas para o Estádio do Dragão, obra da autoria do arquiteto Manuel Salgado. O Dragão tem capacidade para 50.035 espectadores e é dotado de valências únicas que, enriquecidas pela colocação de espaços verdes e pela reestruturação das vias anexas ao complexo desportivo, residencial e comercial, materializam uma nova centralidade no Porto. O Dragão afirma-se como ponto de referência desportivo e cultural da cidade e da região.

O Estádio do Dragão recebeu a celebração o dia DF, que teve como objetivo juntar as escolas de futebol, andebol, hóquei em patins, basquetebol e bilhar num dia de festa e convívio entre todos. Este dia culminou com o jogo da equipa Sénior de futebol do FCP. Este evento permitiu estabelecer contacto com colegas de profissão e fazer novas amizades entre os jovens. Como parte integrante da formação das crianças, os encarregados de educação foram também convidados a assistir ao jogo na companhia dos seus educandos.

3.1.2. Dragão Caixa

O Dragão Caixa é um sucessor digno e emblemático do antigo pavilhão das modalidades Américo de Sá. A nova casa de andebol, basquetebol e

hóquei em patins é mais uma vez um produto da visão do arquiteto Manuel Salgado.

O Dragão Caixa tem capacidade máxima de 2.179 espectadores sentados e é o habitat das modalidades seniores, como referido anteriormente, além de também albergar o desporto adaptado.

Este foi um espaço muito frequentado durante o estágio. Além dos jogos oficiais da equipa Sénior do FCP, ocorreram muitas outras atividades. A seguir ao nosso local de treinos e de jogos, foi o local mais importante da escola de andebol DF. O Dragão Caixa foi o ponto de encontro entre os jovens da formação e os jogadores da equipa Sénior.

O Dragão Caixa foi também palco de um *clinic* de andebol, com a presença de quatro jogadores da equipa Sénior. Este evento teve como objetivo juntar atletas DF e jogadores de outros clubes, num treino especializado e orientado pelos treinadores do FCP/DF com o contributo dos jogadores seniores. Foi um evento importante na divulgação do projeto DF e também no aproximar de relações entre a formação e a alta competição. Esta iniciativa ao ser aberta a todos os jovens, inclusive de outros clubes, permitiu às crianças que tivessem o sonho de estar ao lado dos seus ídolos, o pudessem concretizar nesse dia ao treinar com eles. No Dragão Caixa também se realizou um *festand*, que juntou mais de dez clubes. Este encontro teve como objetivo reunir mais de 100 crianças com idades até aos 10 anos e proporcionar um dia diferente, num pavilhão especial e com a companhia dos jogadores seniores do FCP. Este evento teve como objetivos divulgar a marca DF e dar às crianças a oportunidade de jogarem no Dragão Caixa.

3.1.3. Vitalis Park

O Vitalis Park situa-se no local do antigo mítico campo da Constituição, espaço de referência no historial do clube. É um espaço renovado e que possui instalações de excelência. Está mais direcionado para o futebol, visto ser a maior escola DF de futebol, contudo também serve de apoio para os jogadores das restantes modalidades, porque é onde se situam os departamentos de nutrição, pedagogia e psicologia. Ao longo da época foi um espaço bastante

frequentado por atletas da equipa de Infantis, devido ao acompanhamento de que foram alvo pelos departamentos referidos anteriormente.

Este espaço serviu também para realizar as gravações para o Porto Canal referentes à modalidade de Andebol, em que fui protagonista. As gravações basearam-se na exemplificação de exercícios que qualquer jovem poderia executar em casa.

3.1.4. Escola Secundária Rodrigues de Freitas

Há muito tempo que a escola secundária Rodrigues de Freitas é a “casa” da escola de andebol DF.

Este espaço foi, sem dúvida, o mais frequentado ao longo da temporada. A maioria dos treinos ocorreram neste pavilhão, assim como a maioria dos jogos, o que levou a que a escola fosse a segunda casa de muitos daqueles que trabalharam no FCP durante a época.

3.2. Outros locais de treino

Como referido ao longo do relatório, durante algumas fases da temporada, devido à indisponibilidade do pavilhão da escola Rodrigues de Freitas, os treinos tiveram que ser “deslocados” para outros pavilhões da cidade do Porto:

- Escola Secundária Carolina Michaelis (Porto);
- Pavilhão Gimnodesportivo Lagarteiro (Porto);
- Pavilhão do Centro de Desporto da Universidade do Porto (CDUP) (Porto);
- Escola Secundária António Nobre (Porto).

4. Metodologias e Estratégias

4.1. Metodologia Dragon Force

A escola de andebol DF nasceu com o sucesso e a vanguarda do FCP, visando elevar à excelência as vantagens de uma prática desportiva saudável e pedagógica. A metodologia DF assenta em duas premissas fundamentais:

- Ensino de andebol ajustado à idade e à capacidade de desempenho do aluno;
- Apoio nas mais variadas áreas pedagógicas (saúde, cidadania, ambiente, entre outras).

É um grande objetivo da DF Andebol dotar os seus jogadores de capacidades e competências que lhe permitam jogar andebol de qualidade e superar as diferentes adversidades, que lhe vão surgindo. Não se pretende com isto formatar jovens de uma forma rígida, onde a sua capacidade de decisão e criatividade seja limitada, mas apenas estimula-los a interpretar os princípios e valores, dentro e fora de campo.

Existem comportamentos e atitudes, tanto em jogo como em treino, que são transversais a todos os escalões de formação, pois são a referência DF e a linha orientadora de trabalho. O respeito pelos colegas de equipa, pelo adversário e pelo clube que representam, a responsabilidade individual e coletiva, a exigência e o compromisso são alguns desses comportamentos/atitudes transmitidos e pedidos a todos os jogadores que fazem parte do FCP. Depois disso, tendo em conta a faixa etária em causa, são delineados objetivos bem definidos para o nível de atletas em causa. Cada treinador deve, no início de época, e depois de fazer uma avaliação inicial de cada atleta, determinar os patamares a serem alcançados por cada elemento da equipa. Mais do que trabalhar por idades, a DF trabalha por níveis de competência, sem esquecer nunca a fase de desenvolvimento do atleta em causa.

Cada atleta teve direito ao seu PIT (Plano Individual de Trabalho) (Anexo 2). Esta ferramenta serviu para definir os objetivos técnicos, táticos, físicos e comportamentais a atingir por cada jogador durante a época desportiva. Através da utilização deste plano de trabalho, foi possível enquadrar cada

aluno no escalão condizente com as suas competências e com o seu valor, sempre com vista ao desenvolvimento integral do atleta.

4.2. Modelo de Jogo Dragon Force

Para Teodorescu (1984), os JDC são uma forma de atividade social organizada, de prática de exercício físico, no qual os participantes estão organizados em duas equipas numa relação de oposição não hostil, com vista à obtenção da vitória desportiva.

O andebol é caracterizado como um jogo desportivo coletivo, em que duas equipas partilham o mesmo espaço de jogo, sendo o objetivo do jogo colocar a bola dentro da baliza adversária e evitar que o adversário faça o mesmo. Assim sendo, percebe-se que desta modalidade resultam duas relações principais: a de cooperação (entre os jogadores da mesma equipa) e a de oposição (entre jogadores de equipas diferentes) (Garganta, 1998). Cuesta (2001) afirma que os desportos coletivos, classe onde o andebol está inserido, são modalidades muito abertas, nas quais a sua principal característica é o grande grau de incerteza acerca do que irá acontecer, pelo que, em cada situação, a melhor execução será sempre em função do que acontece ao redor do momento.

O andebol está num processo constante de evolução, que se justifica, não só, com a melhoria da condição física dos jogadores, mas também devido às alterações das regras do jogo, ao aumento da intensidade e velocidade de jogo e à evolução dos sistemas de jogo.

O modelo de jogo é parte fundamental na construção de uma equipa, na sua forma de jogar e na formação do jogador. O modelo de jogo deve ser adaptado às características dos jogadores que compõe o plantel e tem como objetivo organizar a equipa em campo. Castelo (1994) afirma que a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa, só são altamente rentabilizados, quando são contemplados contextos situacionais que evoquem realidades competitivas.

A forma de jogar deve ser trabalhada em treino; o treino serve para expor os jogadores a situações semelhantes às da competição, prepara-los para a realidade competitiva, de forma a eles terem maior disponibilidade (técnica,

tática, física e mental) para irem ao encontro das exigências de um jogo. Ou seja, o estabelecimento de uma relação significativa entre a lógica interna do jogo e o modelo de jogo adotado, bem como entre a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, passam pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de treino/ preparação que induzam o modelo de performance que se intenta reproduzir (Garganta, 2005).

Figura primária é, sem dúvida, o treinador. Cabe a ele preparar os seus jogadores, através do treino, para a competição. A sua missão é criar dinâmicas que permitam aos jogadores partilhar e executar as suas ideias e operacionaliza-las dentro do terreno de jogo. O treinador deverá por isso caracterizar o jogo que pretende implementar para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino consentâneas (Garganta, 1997), tendo como interlocutores primordiais os jogadores, visando potenciar e maximizar as suas qualidades e capacidades (Almeida, 2014).

Em suma, o modelo de jogo permite resolver problemas, determinar objetivos de aprendizagem e de treino, construir e selecionar exercícios (Castelo, 1996), e verificar a capacidade de aprendizagem e assimilação de ideias dos praticantes em relação aos modelos de referência.

No andebol, distinguem-se dois processos complementares, em função da posse ou não de bola, com os objetivos, princípios, e condutas divergentes – ataque e defesa. Cada um destes processos evolui passando por diversas fases, que por sua vez, apresentam diferentes solicitações em relação às capacidades dos jogadores e ao seu domínio das ações de jogo. O conhecimento destas exigências específicas de cada uma das fases de jogo é de crucial importância para uma adequada planificação do processo de treino. No processo ofensivo distinguem-se as fases de contra-ataque, ataque rápido e ataque organizado; quanto ao processo defensivo, este desenvolve-se através das fases de recuperação defensiva, defesa temporária e defesa organizada (Ribeiro & Volossovitch, 2008). Esta variedade de solicitações deve ser trabalhada e experimentada no treino e, como tal, é pedido ao treinador que seja capaz de conhecer, entender e perceber as exigências específicas da cada uma das fases de jogo.

4.2.1. Fase Defensiva do Jogo

O objetivo máximo da defesa no jogo de andebol é a proteção de áreas específicas do campo de jogo, ou seja, evitar que a equipa adversária introduza a bola na baliza e limitar ao máximo a ação dos jogadores atacantes. No sistema defensivo alguns aspetos são importantes para a elaboração do mesmo, como as características antropométricas dos jogadores, as capacidades motoras e a capacidade de compreender as diferentes dinâmicas ofensivas apresentadas pela equipa adversária.

No FCP/DF privilegia-se o jogador defensor, ou pelo menos aquele que demonstre vontade em defender e vontade em aprender a defender. Existem alguns fatores que definem uma boa prestação defensiva: capacidade defensiva, que diz respeito à técnica de defesa; conhecimento dos princípios defensivos e da tática defensiva; vontade em defender. Se um jogador cumprir estes três fatores então será considerado um bom defensor e as suas prestações serão sempre de alta qualidade.

É importante o atleta ter noção da importância da defesa e do saber defender; ainda mais importante é saber quando e como defender. O defensor deve demonstrar níveis de atenção, ser rápido na execução dos movimentos defensivos, ter segurança e certeza nas suas ações, ser inteligente e saber ler o jogo, antecipar os movimentos ofensivos, ter predisposição física e mental para todas as fases defensivas do jogo e possuir espírito de sacrifício.

O mais importante no processo defensivo não são as suas fases mas sim o objetivo primordial do processo defensivo, que é não sofrer golo. O objetivo principal do momento defensivo é evitar que o adversário consiga marcar golo. Para que isso seja possível, é importante a capacidade dos defensores serem agressivos no registo defensivo, criando assim pressão e dificuldades nas combinações ofensivas do adversário. Os jogadores defensores devem procurar que o adversário cometa erros no ataque. A defesa deve ainda procurar quebrar o ritmo de jogo, prever e antecipar as ações do oponente para futura recuperação da bola e ser agressiva na luta pelos espaços de jogo.

O modelo de jogo definido pelo FCP/DF divide o processo defensivo em três partes: recuperação defensiva, defesa temporária e defesa organizada.

O primeiro momento é a recuperação defensiva; inicia-se após perda da posse de bola, obrigando os jogadores a alterarem a postura, de atacantes passam a defensores. O objetivo é parar o contra-ataque adversário ou garantir que não existe contra-ataque, pressionar o portador da bola e as possíveis linhas de passe. É exigido que os defensores corram para a defesa e ocupem os seus postos específicos. Para Antón Garcia (2000), a recuperação constitui a primeira fase defensiva e tem início no momento em que se perde a posse de bola. Uma vez executado o remate, após perda da posse de bola, todos os jogadores atacantes tornam-se imediatamente jogadores defensivos, devendo deslocar-se o mais rápido possível e utilizando o caminho mais curto, para assumirem os seus postos específicos. Antón Garcia (2000) defende ainda que o principal objetivo da recuperação defensiva é a paragem do contra-ataque da equipa adversária, quer de forma direta ou apoiada.

O segundo momento defensivo é a defesa temporária; este momento termina após a equipa adversária iniciar o ataque organizacional. Como o próprio nome indica, este tipo de defesa acontece quando o esquema defensivo não está organizado, quando os jogadores que compõem a defesa não ocuparam, ainda, a sua posição na defesa. O principal objetivo nesta fase é impedir que o ataque tenha possibilidades de finalizar de forma clara, ou seja, situações de jogadores isolados ou vantagem numérica.

A defesa temporária tem ganho cada vez mais importância no processo defensivo das equipas, devido ao aumento da velocidade de jogo e, por consequência, ao maior número de transições rápidas utilizadas pelas equipas.

O jogo de andebol tem-se tornado cada vez mais rápido e mais intenso, o que obriga qualquer equipa a ser muito competente nas três fases defensivas, mas nomeadamente no momento da recuperação defensiva e defesa temporária.

A terceira e última fase defensiva é a defesa organizada. Caracteriza-se pela ocupação das posições de origem por parte dos jogadores e é a fase defensiva mais utilizada ao longo do jogo de andebol. Os principais objetivos

são impedir que seja golo na sua baliza, recuperar a posse de bola, dificultar a ação dos atacantes, dificultar a circulação da bola, impedir ou limitar os remates.

Em todas estas fases defensivas pede-se ao jogador que seja capaz de se posicionar corretamente, comunicar de forma a tornar o momento defensivo consistente e organizado, orientar-se para recolher informação sobre a posição da bola e dos adversários, perceber ou antecipar o que vai acontecer para ganhar tempo ao ataque, recolher informação e agir rapidamente.

Os aspetos defensivos e os princípios básicos da defesa devem ser adaptados ao posto ocupado pelo respetivo defensor. Ao mesmo tempo o treinador deve permitir que o defensor tenha liberdade para tomar decisões e iniciativas, sempre com uma postura defensiva ativa. Estes princípios devem ser respeitados, independentemente do sistema defensivo utilizado. Defensivamente os jogadores devem ser capazes de:

- Comunicar constantemente com colegas de defesa, facilitando o enquadramento defensivo;
- Ocupar rapidamente a posição após ação tática individual;
- Estar devidamente posicionados em função do adversário direto e da bola;
- Manter responsabilidade sobre o adversário direto;
- Efetuar o enquadramento defensivo que possa permitir a troca de marcação;
- Realizar trocas de marcação;
- Ocupar a posição após realização de troca de marcação;
- Realizar o deslizamento se a troca não for possível.

Todos os aspetos enumerados são importantes para o bom funcionamento do sistema defensivo. Como tal, é importante explicar alguns desses princípios.

Comunicação constante com colegas

Comunicação é a forma como, neste caso, os jogadores se relacionam entre si, partilham e trocam informações. A comunicação é essencial para o

sucesso desportivo e, neste caso, para o sucesso da equipa, devendo tornar-se uma referência da mesma. A ausência de comunicação limita o bom funcionamento do sistema defensivo.

O enquadramento defensivo que possa permitir a troca de marcação

Trata-se de um momento onde a comunicação é muito importante, onde o defensor evidencia fisicamente a um colega a sua intenção de realizar a troca de marcação ou de responder a uma alteração tática. Isto acontece quando um adversário dá entender que podem surgir mudanças de posições no ataque. O enquadramento serve para os defensores adaptarem-se às futuras mudanças de forma a não se registarem mudanças de posto na defesa. Permite a manutenção dos adversários no seu campo de visão e dos seus colegas.

As trocas de marcação

Ocorre diante de um cruzamento ou troca de postos ofensivos, na qual os defensores mantêm os seus postos específicos, porém trocando os seus marcadores diretos, sem que haja ruptura espacial ou deformação do sistema defensivo (Cuesta, 1991; Fernández Romero *et al.*, 1999; Menezes, 2011).

É uma das ações mais delicadas de executar, pois necessita de uma perfeita percepção da ação do adversário durante todo o acompanhamento e de uma antecipação ao futuro adversário.

É mais vantajoso realiza-la no seu espaço próprio, para poder ter um contacto mais intenso com o adversário

O posicionamento após a troca

É muito importante que o defensor após a troca possa controlar um novo adversário e seja capaz de impedir as trajetórias para a zona central, ganhando tempo para ajustar a distância de contacto.

O deslizamento

É a consequência se a troca falhar, podendo resultar de uma falta de atenção, do facto dos defensores não estarem na mesma linha.

Resume-se à ação de marcar o adversário direto, acompanhando o seu opositor no seu movimento atacante, mesmo que este atacante ocupe a área de intervenção de outro defensor. Estas ações provocam alterações estruturais na defesa.

4.2.2. Fase Ofensiva do Jogo

A fase ofensiva do jogo é definida pela posse de bola da equipa. Segundo Menezes e Reis (2010), para esta fase há escolhas de sistemas de jogo específicos, que irão orientar o posicionamento e o comportamento tático de todos os jogadores.

Os princípios relacionados com a fase ofensiva do jogo são a conservação da posse da bola, a progressão em direção à baliza adversária e a marcação de golos (Bayer, 1994). Ainda assim, existem outros objetivos que estão relacionados diretamente com a fase ofensiva do jogo. A procura do desequilíbrio corporal dos defensores, a procura pelo desequilíbrio numérico favorável (superioridade numérica ofensiva) e a realização de remates de zonas favoráveis (Bayer, 1994).

A fase ofensiva do jogo é dividida em três momentos: contra-ataque, ataque rápido e ataque organizado.

Contra-ataque

O contra-ataque é a primeira fase do processo ofensivo e é caracterizado frequentemente como a forma mais simples e rápida de se obter um golo (Ribeiro & Volossovitch, 2008). Este momento ofensivo inicia-se quando o adversário perde a posse da bola e termina no momento em que a defesa contrária está organizada. Diferentes autores têm pontos de vista diferentes acerca do que é e como se desenrola o contra-ataque. Para Teodorescu (1984) o contra-ataque é caracterizado por grande velocidade de circulação da bola e dos jogadores, por inúmeros passes reduzidos e por superioridade numérica ou posicional; Czerwinski (1993) afirma que o contra-ataque consiste numa ação ofensiva apoiada num número mínimo de passes e que termina com um remate à baliza; por sua vez Sanchez (1991) declara que o contra-ataque

inicia-se quando a equipa contrária perde a posse de bola e prolonga-se até que a defesa adversária esteja organizada e em equilíbrio com o ataque, sem que antes tenha havido solução do contra-ataque por meio de um remate. Apesar de todas as divergências o importante é referir que este momento ofensivo tem como objetivo conseguir marcar golo antes que a defesa adversária se organize. Os jogadores devem jogar na máxima largura e profundidade possível, dificultando assim a tarefa dos defensores e dar continuidade às ações ofensivas aproveitando a desorganização defensiva, mas principalmente a superioridade numérica no ataque.

Ataque rápido

A literatura diz que o ataque rápido é uma sequência do contra-ataque e acontece quando o primeiro momento da fase ofensiva não tem sucesso. Segundo Ribeiro & Volossovitch (2008), a essência do ataque rápido é a velocidade das ações (principalmente a circulação da bola), o que só pode acontecer se o portador da bola estiver permanentemente apoiado pelos restantes colegas de equipa. Outra característica importante do ataque rápido é o uso do drible. Neste caso, pede-se aos jogadores que limitem o uso do drible, de forma a possibilitar maior rapidez na saída para o ataque. Sempre que não haja estrita necessidade de utilizar o drible, a progressão da bola deve-se fazer através de passes, o que permite acelerá-la, dificultando a ação defensiva, que tem de fixar a atenção em vários alvos e não apenas um (Ribeiro & Volossovitch, 2008). Ainda durante o ataque rápido, pede-se aos jogadores que sejam rápidos a pensar e a tomar decisões, de forma a dificultar ainda mais a ação defensiva. O ataque rápido deve continuar à procura da oportunidade do ataque em superioridade numérica, sem interromper e sem retirar velocidade na transição para o ataque. Esta vaga de ataque termina quando o ataque não consegue finalizar, dando origem ao terceiro momento da fase ofensiva, o ataque organizado. É o ataque rápido que vai oferecer possibilidades táticas completamente novas (Spate, 1989).

Ataque organizado

Esta fase surge após a interrupção das ações anteriores e a defesa já se encontrar organizada em sistemas e sempre que a equipa não encontrou uma solução imediata de finalização (Leitão, 1998). É a fase mais demorada, mais trabalhada e mais pensada de todas as fases ofensivas. Algumas das características do ataque organizado são o tempo de ataque ser superior, em comparação com os restantes momentos da fase ofensiva; existir um maior número de passes entre colegas de equipa e a velocidade de circulação e o ritmo de jogo serem mais lentos do que o contra-ataque e o ataque rápido.

Perfis Individuais

O modelo de jogo do FCP/DF foca-se muito no desenvolvimento do jogador, das suas características e das suas capacidades. Pretende-se com o trabalho desenvolvido nos treinos preparar o atleta para chegar ao nível mais alto, consoante os interesses e as vontades de cada um. É obrigação dos técnicos moldar o perfil atlético sem nunca deixar de parte a capacidade de raciocínio e tomada de decisão.

Foquemos então no perfil individual dos postos específicos do jogo de andebol. Cada posição exige dinâmicas de jogo diferentes e necessidades diferentes umas das outras. Existem os jogadores de primeira linha (laterais e centrais) e os jogadores de segunda linha (pontas e *pivot*).

➤ Jogadores de Primeira Linha

Os jogadores de primeira linha são assim chamados porque representam a primeira linha de ataque da equipa e têm como principal missão a organização do jogo ofensivo. Laguna (2002) afirma que o jogador de primeira linha é bom a nível tático, quando de forma habitual, toma decisões eficazes. Segundo Ribeiro e Volossovitch (2008), este tipo de jogadores deve ser capaz de:

- Receber a bola em movimento;

- Dominar o remate em apoio e em suspensão escolhendo a adequada trajetória de progressão (trajetórias curvilíneas ou retilíneas, dependendo das condicionantes defensivas);
- Variar o remate, se o adversário assim o obrigar;
- Reconhecer e explorar a situação de 1x1 depois da circulação da bola;
- Garantir a continuidade do jogo, reconhecendo as trajetórias adequadas;
- Comunicar com o *pivot* e pontas;
- Dominar diversos tipos de passe.

Para Czerwinski (1993) os primeira linha devem ainda dominar a habilidade para fintar à esquerda e à direita. Os jogadores de primeira linha devem também ser capazes de criar superioridade numérica e desequilibrar a defesa. Este tipo de jogadores são importantes porque são a primeira linha de ataque em ataque organizado, são os organizadores da tática grupal e, normalmente, são os principais desequilibradores do jogo ofensivo. Além de tudo isto, os jogadores de primeira linha são os que tomam, na maioria das vezes, grande parte das decisões ao longo do jogo. A tomada de decisão está dependente da capacidade captar a informação relevante para o jogo e a forma como essa informação é tratada (Laguna, 2002).

➤ **Jogador *Pivot***

O posto específico de *pivot* tem uma importância muito grande no seio da equipa, mas nem sempre lhe é rendida justiça (Godor, 1991). O jogador *pivot* tem revelado grande importância tanto nas ações ofensivas como nas defensivas devido, em parte, às características físicas deste tipo de jogador. O jogador *pivot* surge com funções muito especiais em relação a todos os outros atletas e o seu papel no jogo é de decisiva importância na prestação competitiva da equipa (Santos *et al.*, 2000).

O jogador *pivot* é o único que ocupa uma posição inicial no interior da defesa, o que permite à equipa ter uma maior profundidade no seu jogo.

Existem algumas características que são comuns a este tipo de jogadores, principalmente as características antropométricas. Ehret et al. (1995) referem que a um nível elevado de competição, sem um *pivot* “grande” não se consegue ganhar, pois a eficácia das tarefas técnica e tática exigem deste posto específico do *pivot* um contacto físico permanente com os defesas adversários. Santos et al. (2000) reforçam esta ideia, ao afirmarem que as dimensões somáticas dos *pivots* parecem ser decisivas, pelo menos, quando estamos perante quadros competitivos muito exigentes. Isto vem ao encontro daquilo que o FCP pretende para o posto específico de *pivot* nos variados escalões, nomeadamente a partir de Iniciados. Isto não quer dizer que jogadores *pivots* que não “cumpram” estas características não possam jogar no clube, mas quanto mais físico e intenso fica o jogo, maior a necessidade de procurar jogadores com as características acima referidas.

O jogador *pivot* deve possuir alguns elementos técnicos ofensivos que são essenciais para o bom desempenho naquele posto específico. A recepção, a uma ou duas mãos, a rotação sobre os defensores, a impulsão e o remate são alguns desses aspetos. Na maioria das vezes, a recepção do *pivot* é feita em situação difícil porque este se encontra em desvantagem numérica no seio da defesa adversária, devendo adotar a recepção mais adequada ao contexto no momento; por outro lado, o jogador *pivot* deve ser capaz de perceber de servir de ponto de apoio sempre que os companheiros de equipa assim o necessitem, principalmente quando a defesa adversária torna-se mais agressiva e profunda. A utilização do bloqueio também é uma ferramenta que o jogador *pivot* deve dominar e saber utilizar nos momentos certos, procurando sempre não fazer falta sobre o defensor.

➤ **Jogador Ponta**

Os pontas, esquerda e direita, são os jogadores da equipa que, normalmente, ocupam as posições mais exteriores, tanto na defesa como no ataque. Estes jogadores devem ser rápidos, para sair na primeira vaga do ataque, ágeis, bons tecnicamente, possuir uma boa capacidade de impulsão para utilizar, principalmente, no momento do remate.

Os jogadores que ocupam este posto específico não participam tão ativamente na circulação da bola como os jogadores de primeira linha, ou seja, são pouco ativos na construção do jogo ofensivo da equipa mas devem procurar, sempre que têm bola, fixar o seu adversário direto ou então o adversário do lateral do seu lado. Devem também ser capazes de dominar a finta, ter um 1x1 forte, saber desmarcar, com e sem bola, e dominar vários tipos de remate. Os pontas, nas equipas do FCP (principalmente a partir do escalão de Iniciados), são jogadores relativamente baixos, muito rápidos e agressivos no 1x1; a maioria deles possui boa capacidade de salto, independentemente do ângulo de remate. Na equipa de Infantis, os pontas apresentaram algumas lacunas, principalmente nos momentos de jogar sem bola e de desmarcação, adotando sempre uma postura mais estática e menos ativa.

Além de tudo isto, o ponta deve ser um bom auxiliar do jogador de primeira linha mais próximo, disponível para oferecer linha de passe caso seja necessário, procurar receber a bola sempre a bola em movimento e permitir que a equipa jogue sempre com a máxima amplitude possível.

Reforçando a ideia, e tendo em conta a forma de jogar dos escalões do FCP/DF, os jogadores deste específico devem ser muito rápidos na saída para o ataque, mas só depois de perceber que a equipa recupera a bola; por outro lado, e mesmo não sendo tão solicitados como os jogadores de primeira linha a participar na construção do ataque organizado, sempre que são chamados a intervir devem estar disponíveis e prontos para desequilibrar. Quando surgem oportunidades de finalização, o remate deve ser feito em suspensão e sempre com o objetivo de ganhar o máximo de amplitude possível para rematar. O salto deve ser feito em direção à linha de sete metros.

Princípios coletivos ofensivos – Ataque aos mais variados sistemas defensivos

Ao longo de uma época todos os escalões do FCP/DF enfrentaram os mais variados sistemas defensivos por parte das equipas adversárias. Nos escalões mais jovens a tendência é o adversário apresentar defesas mais

profundas ou até defesas individuais, enquanto a partir do escalão de Iniciados o oponente apresenta defesas zonais, mais ou menos profundas.

Apesar disso, é objetivo da DF preparar os seus jogadores, para no momento ofensivo, enfrentar qualquer que seja o modelo defensivo do adversário. Todos devem ser capazes de observar e agir em conformidade com o observado.

Existem princípios de jogo que são transversais a todos os escalões e que todos os jogadores devem ser capazes de cumprir. Independentemente do sistema defensivo apresentado, o jogador do FCP no momento do ataque deve saber ocupar racionalmente o espaço de jogo. Este princípio adapta-se a qualquer sistema defensivo e de extrema importância para o cumprir dos objetivos ofensivos. O jogador deve saber enquadrar-se em campo e ocupar corretamente o seu posto específico, sabendo que o que caracteriza um sistema, neste caso ofensivo, não é a distribuição inicial dos jogadores mas sim o funcionamento e a dinâmica das relações entre os atletas da mesma equipa.

Quando o adversário apresenta uma defesa individual, os jogadores do FCP devem ser capazes de:

- Dar amplitude ao jogo;
- Tornar o jogo profundo (o portador da bola deve ter companheiros à sua frente para oferecer linha de passe);
- Realizar desmarcações, ou seja, movimentar-se para receber a bola num espaço livre, de forma oportuna com e sem bola;
- Criar linhas de passe (o portador da bola deve ser constantemente apoiado, ter sempre mais do que uma linha de passe disponível);
- Evitar utilização do drible (a bola chega mais rápido em passe do que em drible);
- Realizar passes com pontos de apoio (*pivot*, pontas).

Quando o adversário apresenta uma defesa à zona, mais ou menos profunda (6:0, 3:3, 1:5, 4:2, 5:1 e 3:2:1), os jogadores do FCP/ DF devem ser capazes de:

- Ampliar o espaço de jogo, obrigando defensores a deslocarem-se mais e abrir espaços entre defensores, não facilitando a tarefa destes;

- Passar e desmarcar, caso a defesa seja mais profunda e agressiva;
- Promover uma circulação de bola rápida, objetiva e intensa;
- Receber a bola em movimento (recepção orientada para a baliza adversária), aumentando a velocidade das ações ofensivas.

4.3. Modelo de Jogo Infantis

4.3.1. Fase defensiva do jogo

Nos Infantis, utilizou-se a marcação individual e a defesa 3:3 como estratégia para tentar recuperar a posse de bola. O sistema defensivo 3:3 é caracterizado como um sistema aberto (Ehret *et al.*, 2002; Menezes, 2013) A defesa 3:3, era por norma, bastante alta e pressionante, tendo sido adaptada em função da equipa adversária. Na defesa individual seguiram-se os seguintes princípios:

- Todos os jogadores deviam comunicar e saber de antemão quem era o adversário que tinham de marcar;
- Todos os jogadores deviam encontrar-se sempre atrás da linha da bola, para estarem disponíveis para a realização da ajuda;
- A marcação individual foi realizada sempre o mais próxima possível da área adversária, a partir do momento em que a bola foi colocada em jogo;
- Os atletas deviam estar devidamente enquadrados com o adversário, de forma a condicionar a sua trajetória e tentar roubar a bola;
- Sempre que um colega de equipa era completamente ultrapassado, o colega mais próximo devia efetuar a ajuda, bem como os restantes deviam de imediato, se posicionar, fechando o espaço do campo em risco de ser ocupado pelo adversário;
- Os jogadores deviam várias vezes dissuadir os jogadores que podiam receber a bola, de forma a condicionar as opções de jogo ao portador da bola;

- Quando o jogador que está a driblar parar o drible, todos os defesas da equipa deviam pressionar todas as linhas de passe, exceto a do guarda-redes adversário.

Na defesa 3:3 os atletas devem ter uma proatividade defensiva, durante os 50 minutos de jogo, tendo como base levar o adversário a cometer erros e não agir apenas por resposta às ações do adversário. O 3:3 utilizado pretendia-se com um posicionamento e atuação bastante profunda (12/13 metros) em que há uma responsabilização individual por cada adversário, apesar do seu funcionamento estar inserido numa dinâmica defensiva grupal, assim:

- Todos os jogadores devem travar com sucesso os seus adversários no 1x1, estando para isso devidamente enquadrados, condicionando as trajetórias dos adversários. Assim é muito importante trabalhar o posicionamento defensivo (membros inferiores não devem estar paralelos), abordagem ao oponente (com ou sem contacto) e os deslocamentos defensivos;
- Todos os jogadores podem e devem dissuadir o seu adversário direto;
- Os jogadores da primeira linha podem, por vezes, induzir o adversário a driblar para lhe tentar roubar a bola;
- É fundamental que os atletas, neste tipo de defesas, percebam que havendo mais espaço para defender, há como que um convite a uma maior utilização do drible por parte dos adversários, e que a verificar-se é uma possibilidade acrescida para roubar bolas;
- A postura defensiva tem de ser agressiva e com todos os jogadores com os braços bem abertos para evitar passes entre a defesa e fundamentalmente para as suas costas;
- Quando algum jogador da primeira linha defensiva perde no 1x1, todos os outros devem fechar a zona central da defesa, deixando o espaço dos extremos aberto. É absolutamente fundamental garantir que não há condições de remate favoráveis na zona central, sendo que o primeiro a conseguir ajudar tem obrigatoriamente que impedir o avanço do adversário;

- O defesa central tem que garantir que o seu adversário direto não recebe a bola, encontrando-se sempre à frente dele, ou numa posição que lhe permita interceptar o passe. Por outro lado, é um jogador fundamental nas ajudas defensivas, uma vez que, caso a primeira linha falhe, será seguramente o primeiro a fazer a ajuda. Contudo, é importante salientar o *timing* da mesma, não sendo necessário ir logo à ajuda, mas só quando o atacante estiver próximo da área em situação de risco para a defesa;
- Quando o jogador que está a driblar e interrompe o drible, estando pressionado pelo oponente direto, todos os outros defensores devem impedir os adversários de receberem a bola;
- Quando ocorrerem entradas a segundo *pivot*, todos os jogadores devem avisar de imediato os restantes, para toda a equipa se adaptar rapidamente. Se for um extremo a entrar, imaginando que os segundos defensores estão muito fora, o seu defensor direto procura impedir/ atrasar a sua entrada, acompanha-o e só poderá fazer troca com o defesa central. Neste caso, o segundo defensor (lateral) do lado que entrou o ponta não pode perder para fora, e, caso isso aconteça, os defensores devem acompanhá-lo até a um espaço/ zona onde o ângulo de remate é muito reduzido. Quando há entrada de um primeira linha, o primeiro princípio é acompanhar o adversário direto, sendo que neste escalão o conceito da troca terá de começar obrigatoriamente a ser utilizado.

4.3.1.1 Transição ataque-defesa

Sempre que haja remate da equipa, só o jogador que está mais próximo da área dos seis metros é que aguarda pelo possível ressalto. Caso isso não aconteça, todos devem recuperar rapidamente até ao meio-campo defensivo, havendo a possibilidade de um ou dois defensores começarem logo a exercer pressão sobre o portador da bola e uma possível linha de passe que este tenha. Quando há perda da posse da bola ou acontece uma falha técnica, os atletas devem recuperar rapidamente e garantir que não há contra ataque do

adversário. Depois de garantida a ausência de contra ataque volta-se a pressionar novamente os atletas da equipa adversária, caso se esteja a defender individualmente. No caso da defesa apresentada ser 3:3 então os jogadores recuperam e posicionam-se rapidamente.

4.3.2. Fase ofensiva do jogo

Neste capítulo, dá-se especial importância à qualidade do jogo sem bola dos atletas. Todos os atletas devem ser capazes de:

- Ultrapassar o adversário direto resultante de uma trajetória sem bola eficaz (com ou sem finta prévia);
- Decidir, em posse de bola, qual o colega que se encontra melhor posicionado para receber a bola (visão periférica);
- Após recepção de bola, que tem de ser feita em movimento, tomar a melhor decisão (passe, remate ou drible) perante o cenário que se apresenta, utilizando o drible apenas para progredir ou rematar em penetração;
- Desmarcarem-se do adversário em direção à baliza, criando uma rutura na defesa adversária;
- Ocupar racionalmente o espaço de jogo.

4.3.2.1 Contra defesa individuais

- Os seis jogadores de campo encontram-se distribuídos em todo o campo, com espaço suficiente para dar linhas de passe ou criar rupturas na defesa adversária;
- Um dos jogadores (*pivot*) pode estar junto da área de baliza da equipa adversária, mas sempre móvel, de forma a servir de ponto de apoio aos colegas de equipa ou ser o jogador capaz de finalizar após recepção da bola;
- Dois jogadores, que desempenham as funções de extremo encontram-se bem abertos, mas sempre disponíveis para fazer mudanças de direção rápida e procurar criar rupturas na defesa

adversária, proporcionando à equipa a oportunidade de jogar com dois *pivots*;

- A primeira linha (central e laterais) dá amplitude ao jogo, sendo que são responsáveis por muitas das rupturas que venham a acontecer durante o jogo.

4.3.2.2 Contra defesa abertas (3:3 ou 3:2:1)

- Os jogadores devem ocupar os espaços de forma bem ampla e profunda, sendo que todos têm de estar disponíveis para participar ativamente no jogo;
- Aplicar os princípios de ataque a defesas individuais, insistindo nas constantes entradas a segundo *pivot*, tanto dos pontas como dos jogadores da primeira linha;
- Os jogadores devem ser capazes de jogar sem bola para atacar os espaços livres, de forma a ganhar vantagens e dar continuidade no ataque. Por outro lado, podem criar esses desequilíbrios através do 1x1 ofensivo;
- É obrigatório receberem a bola em movimento e a olhar para a baliza. Muitas vezes os atletas têm uma oportunidade clara de finalização e optam por passar, outras vezes criam oportunidades para outros companheiros e preferem rematar. Os jogadores devem ser capazes de interpretar o jogo da melhor forma e assim tomar as melhores decisões;
- É importante estimular a agressividade e criatividade ofensiva aos jogadores. Não existe apenas uma forma de ultrapassar a defesa.

Com a bola na mão, os atletas devem estar dotados tecnicamente, para permitir que sejam capazes de ultrapassar os adversários com êxito:

- Ultrapassar os defesas diretos recorrendo a mudança de direção com paragem a um apoio ou dois apoios;
- Ultrapassar os adversários em drible, caso nenhum colega de equipa ofereça linhas de passe ou exista espaço livre para percorrer,

tentando manter sempre a noção de jogo. É muito importante que o atleta seja capaz de driblar bem com as duas mãos;

- Ultrapassar os adversários com a finta de rotação, finta de simulação de remate ou passe e a finta de rotação do braço (não sendo fundamental, é importante os atletas perceberem que existe, pode ser utilizada, mas só em contextos adequados. Importante focar no trabalho dos membros inferiores para o êxito da finta);
- Realizar trajetórias largas em direção à baliza, caso receba a bola ou não;
- Ter no *pivot* uma referência e haver uma boa relação com esse jogador;
- Começar a utilizar e perceber a necessidade/ utilidade de jogar com dois *pivots*;
- Finalizar olhando sempre para o guarda-redes, escolhendo o melhor local de finalização. Nos treinos deve-se dar especial importância à colocação do remate, pois o facto de quase sempre os guarda redes serem pequenos leva a que o remate seja sempre para cima, e conseqüentemente se comece a cometer alguma incorreção técnica na colocação do cotovelo. Deve-se insistir muito no remate picado, possibilitando depois, em contexto de treino específico ou em jogo o remate para cima;
- Conseguir finalizar a saltar com o pé preferencial, pé contrário e os dois pés ao mesmo tempo. Juntando a estes fatores, deve-se transmitir aos atletas as diferenças de rematar a partir das diferentes posições que existem e fazê-los passar por essa experiência;
- Decidir bem com a bola na mão. Existem sempre três decisões: driblar, passar ou rematar bem. A partir daqui, o jogo passará sempre por situações de resolução grupal, 2x2 ou 3x3, com a tentativa de ganhar superioridade numérica.

4.3.2.3 Transição defesa-ataque

Após recuperação de bola, todos os jogadores devem sair rapidamente para o ataque, criando linhas de passe para potenciar o contra ataque direto. Utilizando a defesa 3:3, os jogadores da primeira linha e os extremos têm de sair rápido para contra ataque direto. Na eventualidade de não ser possível, a transição deve ser realizada pelos jogadores da primeira linha, estando bem abertos e progredindo rapidamente em direção à baliza do adversário. No caso de ser golo, a reposição de bola deverá ser realizada preferencialmente pelo jogador *pivot*. Contudo, nos casos em que a equipa realizava defesas profundas, a reposição de bola era da responsabilidade do defensor mais avançado do sistema, de forma a aumentar a intensidade e velocidade da transição e de forma apanhar a defesa adversária ainda desorganizada. Em fase de transição, pode ainda haver uma entrada a segundo de um jogador para criar maior confusão na equipa adversária. Caso a transição rápida após reposição de bola, todos os jogadores devem organizar-se rapidamente para o desenrolar do ataque organizado.

4.4. Sistemas defensivos e Formação de jogador

Ao longo da temporada foram utilizados e trabalhados dois sistemas defensivos, a defesa H:H e a defesa 3:3. Na estruturação de um sistema defensivo há a intenção de que esse se mantenha estável ao longo do tempo do jogo, apesar de estar em contínuas modificações promovidas pela circulação e movimentações dos atacantes (Antón Garcia *et al.*, 2000; Menezes, 2011).

Na defesa individual, alternou-se entre defesa em meio campo ou defesa a campo inteiro. Antón Garcia (1990) e Ehret *et al.* (2002) afirmam que na iniciação ao andebol os sistemas defensivos individuais são importantes como base para outros sistemas, por proporcionar aos jogadores noções de velocidade, dos espaços do campo, das direções e mudanças de direção, dos deslocamentos e da proximidade e responsabilidade de marcação direta. A utilização deste tipo de defesa teve como objetivos dificultar e limitar a ação do ataque, encaminhar os jogadores atacantes para zonas do campo menos

perigosas, ficar mais próximo da baliza adversária no momento da recuperação da bola e levar o ataque a cometer erros ou falhas técnicas que permitissem conquistar a posse de bola o mais rápido possível. Os defensores, neste sistema defensivo, deviam ter como principal preocupação a marcação do seu adversário direto e evitar que fossem ultrapassados por este, evitar que o oponente fizesse ou recebesse passes, promover a constante dissuasão sobre o jogador alvo e estimular a interceptação da bola. Para um jogador ter um bom desempenho neste tipo de defesa é importante que ele seja inteligente e que possua capacidade de percepção do jogo. “Percepção é o processo através do qual a criança extrai informações significativas do mosaico sem sentido de estimulação física” (Mussen *et al.*, 1977, p-235). Segundo os mesmos autores, o objetivo da percepção é entender os acontecimentos do mundo, relacionando o que se capta sensorialmente a alguma unidade cognitiva. Para Samulski (2002), a percepção não se limita apenas às vias sensoriais, mas trata da intenção entre essas vias e as vias motoras, para que o jogador se organize e se oriente no cenário técnico-tático. À inteligência e à percepção juntam-se a capacidade de antecipação, a visão periférica e a capacidade de tomada de decisão como fatores essenciais para o sucesso de um defensor numa defesa H:H. Naturalmente, este tipo de defesa tem as suas vantagens e desvantagens; as vantagens são conseguir recuperar a bola mais rápido e mais próximo da baliza adversária, quebrar ritmos de jogo do adversário, dificultar ação dos atacantes, nomeadamente nos passes e remates; por outro lado, as principais desvantagens são a responsabilidade individual de cada defensor (desvantagem no sentido de dificultar a ação de ajuda de outro defensor) e o enorme desgaste físico.

Algumas das indicações mais dadas ao longo da época aos jogadores, tanto em treinos como em jogos, quando a equipa defendia neste sistema defensivo foram a correta colocação do defensor em relação ao atacante direto, neste caso, entre a baliza e o seu oponente; procurar não fazer falta quando o adversário direto tinha bola, procurando, primeiramente, roubar a bola e limitar, ao máximo a ação do jogador. Nesta situação específica, a falta sempre foi vista como opção secundária para estimular no atleta a procura pela

bola e não pela o empurrar, agarrar ou puxar; não se centrar única exclusivamente no seu jogador. Foi sempre pedido que os defensores estivessem constantemente atentos ao que se passava à sua volta, sempre enquadrados com o jogador e com a bola e que o enquadramento defensivo fosse orientado sempre pela linha da bola, de forma a auxiliar um colega de equipa quando este fosse ultrapassado. Quanto mais próximo da baliza estivesse o adversário mais o defensor devia procurar o contacto com o oponente.

O outro sistema defensivo muito utilizado durante, principalmente a segunda metade da época, foi o 3:3. Para Ehret *et al.*, (2002) e para Menezes (2013), o sistema defensivo 3:3 é caracterizado como um sistema aberto no qual três defensores se posicionam próximos à linha dos seis metros (primeira linha defensiva), e os outros três defensores posicionam-se próximos da linha de nove metros (segunda linha defensiva). Devido ao posicionamento dos defensores em duas linhas, o sistema defensivo 3:3 apresenta características como a necessidade de o defensor acompanhar os atacantes ocupam a posição de *pivot*, a necessidade de coberturas e trocas de marcação entre os defensores e a urgência de marcação do atacante com posse de bola pelo seu responsável direto (Melendez-Falkowski & Enriquez-Fernández, 1988; Menezes, 2011; 2013; Simões, 2002).

O sistema de 3:3 tem, como todos os outros sistemas, pontos fortes, onde a defesa retira vantagens da utilização deste sistema defensivo e tem pontos fracos, que podem ser aproveitados pelo adversário. Formulam-se, facilmente, duas grandes vantagens da utilização deste sistema: 1) a perturbação do ritmo ofensivo adversário, aumentando a distância dos rematadores em relação à baliza e dificultando os remates dos oponentes; 2) a transição para os contra-ataques, devido aos três jogadores da segunda linha defensiva. Por outro lado, a principal desvantagem está relacionada com as regiões mais amplas para os deslocamentos dos pontas e do *pivot* (Melendez-Falkowski & Enriquez-Fernández, 1988; Menezes, 2011; Simões, 2002).

Conforme foi referenciado anteriormente, estes dois sistemas defensivos foram os utilizados durante a época desportiva. Inicialmente, partiu do

coordenador a iniciativa de defender desta forma, uma espécie de imposição que eu tive de respeitar e cumprir. Mas mais importante que cumprir as ordens foi perceber a razão pela qual os Infantis tinham que defender assim. E efetivamente percebi e concordei com o coordenador. Na generalidade dos jogos jogámos contra adversários mais forte fisicamente. Isto levou a maioria dos jogadores a lidar muitas vezes com o insucesso, a perceberem as suas limitações e as dificuldades comparativamente com os adversários. As debilidades ficaram visíveis nas situações de 1x1, de velocidade, de confronto físico e força. Mas tudo isto foi pensado; sabíamos o que o êxito não ia ser imediato, que alguns atletas iriam sair frustrados de alguns jogos devido ao resultado, a insatisfação dos encarregados de educação ia ser cada vez maior. Aqui esteve o principal problema ao longo da época, a convivência com alguns encarregados de educação. A forma de estar do FCP/DF no escalão de Infantis sempre foi bem clara: formação do jogador e do ser humano. O desenvolvimento sustentado do jogador, tanto a nível atlético como a nível de personalidade e a criação de valores são considerados as bases do sucesso de um atleta. Trabalhou-se a criança para o futuro e não para o presente, não para ganhar imediatamente mas sim a médio ou longo prazo. Reforçando esta ideia de não ganhar à força toda, evitou-se ao máximo a especialização precoce de qualquer jogador. Como tal, todos os jogadores passaram por todas as posições, tanto em situação de treino como de jogo. Santana (2005) afirma que a especialização precoce não favorece o desenvolvimento de um pensamento complexo e aberto do aluno, e que restringe, dessa forma, a sua capacidade de compreender os fenómenos do jogo. A simplificação dos jogos desportivos coletivos somente aos seus gestos técnicos específicos, pode acarretar uma limitação na capacidade que os jogadores têm para perceber o jogo e de intervir de forma inteligente nas situações que lhes são impostas (Reverdito *et al.*, 2009). É necessário nesta idade, dar autonomia aos jogadores, deixa-los crescer e escolher, estimular a sua tomada de decisão, em situação de treino e jogo. Para Reverdito & Scaglia (2009) o jogo apresenta implicações pedagógicas relevantes, como a manutenção e o aperfeiçoamento da aprendizagem, além do facto dos jogadores encararem sempre novos

desafios, principalmente a partir da complexidade das interações simultâneas e aleatórias dos jogadores.

O treinador deve ser capaz, durante os treinos, de criar estímulos que “obriguem” o atleta a pensar livremente, aumentando as suas possibilidades de intervenção, partindo da melhoria da percepção que ele tem do jogo. Quando se forma um jogador quer-se um jovem inteligente e autónomo para resolver as situações, independentemente do contexto. Por contexto entende-se ambientes favoráveis ou ambientes desfavoráveis e complexos, como o caso do jogo.

É sabido que o sistema defensivo deve ser escolhido tendo em conta as características dos jogadores que formam a equipa, das características e forma de jogar das equipas adversárias mas também tendo em conta aquilo que se quer para o futuro do atleta, tanto a nível ofensivo como defensivo. O objetivo é dotar o jogador do máximo de ferramentas possível, de forma a melhorar as suas qualidades de defensor. Os jogadores devem conseguir enquadrar-se e adaptar-se rapidamente ao sistema ofensivo adversário.

Como referido anteriormente, o primeiro sistema defensivo utilizado na equipa de Infantis foi a defesa individual. Este tipo de defesa é a base de todos os restantes sistemas defensivos, porque proporcionam noções de velocidade, de deslocamentos, responsabilidade de marcação direta e das direções; por outro lado, a defesa 3:3, que foi o outro sistema defensivo mais usado, deve ser utilizada nos escalões de iniciação porque se trabalham diferentes capacidades dos atacantes (Ehret *et al.*, 2002; Menezes, 2013) e devido à grande exigência de boas capacidades técnicas, táticas e físicas dos defensores (Simões, 2002), e na compreensão que os defensores possuem das suas responsabilidades individuais. Antón Garcia *et al.* (2000) e Ehret *et al.* (2002) sugerem que o ensino dos sistemas zonais seja iniciado com o 3:3.

Durante a primeira metade da época, até Janeiro sensivelmente, o sistema defensivo individual foi o mais utilizado, dando depois “lugar” ao 3:3 a partir de Fevereiro. Esta mudança foi gradual e pensada, já que vi na defesa individual um ponto de partida para a defesa 3:3. Menezes (2013) afirma que o processo de ensino-aprendizagem do sistema defensivo 3:3 apoia-se num conhecimento prévio do sistema defensivo individual, devido às premissas

técnico-táticos e de exigência metabólica deste. No sistema defensivo individual o defensor acompanhará o seu marcador direto durante todo o jogo, o que exige dos atacantes constantes mudanças de direção e de velocidade nos deslocamentos. Em relação aos aspetos técnico-táticos, a importância da aprendizagem prévia do sistema defensivo individual justifica-se pela pressão constante dos defensores, para recuperação da posse da bola. Para Menezes (2010), as outras características importantes dos jogadores para o sistema defensivo 3:3 são desenvolvidas durante a aprendizagem do sistema individual, tais como: noção de responsabilidade individual, posicionamento do defensor na linha imaginária entre o seu marcador direto e a baliza, o desenvolvimento dos meios técnico-táticos, como a marcação (em proximidade e à distância).

4.5. Modelo de Treino

O treino tem como objetivo primordial facilitar as adaptações biológicas do jogador. Para isso, os treinos devem ser planeados, sempre tendo em conta a duração de cada sessão, a frequência e o tipo de treino, entre outros. O treino deve ser composto por exercícios variados que procurem potenciar o desenvolvimento do jogador de forma a atingir os objetivos definidos previamente pelo treinador. Para Barbanti (1997), treino é um termo usado para várias coisas, mas quase sempre indica uma intuição organizada, cujo objetivo é aumentar o rendimento físico, psicológico, intelectual ou mecânico dos homens ou animais.

Para isso, para aumentar o rendimento físico, psicológico, intelectual e mecânico dos jogadores, a equipa de Infantis do FCP/DF realizou, ao longo da época, três treinos semanais (segundas, quartas e sextas). O escalão de Infantis é visto como um escalão importante no desenvolvimento do jovem atleta. Trata-se de uma transição do escalão de Minis para o escalão de Iniciados. O escalão de Minis é caracterizado por existirem limitações no tempo de jogo, obrigatoriedade de utilização de defesas abertas em certos momentos da partida e onde o mais importante é o crescimento do jogador; enquanto no escalão de Iniciados o espírito competitivo é maior, as defesas fechadas predominam e o resultado final é o mais importante. Para Ehret et al. (2002) a

faixa etária dos 10 aos 14 anos é vista para o treino de andebol como o momento decisivo, pois este é o período da infância mais apropriado para a aprendizagem de habilidades motoras e também para a aquisição das noções táticas do jogo. Ainda segundo Ehret et al. (2002), a preparação, o planeamento e a presença aos treinos revelam-se de grande importância para o desenvolvimento do jogador e para aprendizagem de novas habilidades motoras.

Conforme referido anteriormente, ao longo da época este escalão treinou três vezes por semana, treinos esses com duração de hora e meia, sendo que a primeira hora e dez minutos de treino realizava-se no recinto de jogo, mais propriamente em meio campo, enquanto os restantes vinte minutos eram realizados no espaço exterior do pavilhão, se as condições atmosféricas assim o permitissem, ou nas bancadas do pavilhão. Os treinos decorreram sempre das 19h00 às 20h30. A partir de Março, às terças, a equipa realizava mais um treino de uma hora num espaço muito reduzido e com poucos elementos devido à hora (18h30) do início do mesmo. Ainda assim, os treinos de terça não se realizaram de forma regular, muitas vezes por não haver atletas disponíveis para treinar.

Apesar de todos os esforços realizados pelos responsáveis máximos do projeto, a equipa de Infantis foi das principais prejudicadas ao longo de toda a época, em comparação com os restantes escalões do clube. Foi o único escalão a não ter nenhum treino em campo inteiro e o tempo de treino foi sempre muito reduzido. As dificuldades foram aumentando cada vez mais porque à medida que a época foi avançado o número de jogadores Infantis foi também aumentando, fazendo com que o aproveitamento e o rendimento de cada treino fossem mais reduzidos. Ainda assim, foi um desafio pois foi necessário preparar cada treino ao mais ínfimo pormenor, para que os tempos de paragem fossem os menores possíveis. Apesar de tudo, tenho consciência que se o tempo de treino fosse mais longo e se o espaço de treino fosse outro, nem que fosse uma vez por semana, o desenvolvimento dos jogadores seria maior e mais sustentado. Em suma, as condições de trabalho não foram as melhores o que levou a abordar a época desportiva com muitas limitações.

Como referido anteriormente, as limitações que envolveram a equipa obrigaram a uma preparação minuciosa de todos os treinos (Anexo 3). Cada treino foi dividido em três partes: a primeira, com duração entre dez e quinze minutos, que serviu para ativação geral dos jogadores e era da responsabilidade da treinadora adjunta; a parte fundamental, que ocupava o resto de tempo de treino de pavilhão, ou seja, até às 20h10, e onde se trabalhava os conceitos fundamentais estabelecidos para o treino; e a terceira parte, com 20 minutos de duração, onde o foco do trabalho era o treino das capacidades físicas dos atletas: força (abdominal, membros superiores e membros inferiores), coordenação, velocidade, entre outras.

Os objetivos a serem trabalhados em cada treino ficaram definidos à partida, no início da época desportiva. Assim sendo, os treinos de segunda passariam por realizar um trabalho mais de base onde se trabalhava mais passe, recepção, drible, trabalho defensivo e situações de jogos reduzidos; às quartas o foco seria na técnica individual ofensiva, finta, remate, trajetórias ofensivas, mudanças de direção, desmarques e realização de jogos reduzidos, dando continuidade ao treino de segunda; por último, às sextas o trabalho incidiria na preparação para o jogo do fim-de-semana, com mais ações de jogo corrido, situações de 4x4 e 5x5.

Os treinos de segunda foram mais direcionados para trabalho de base porque nestes dias os jogadores mais evoluídos técnica e taticamente treinavam no escalão acima, aproveitando assim para trabalhar conceitos como passe, recepção e drible com os jogadores mais recentes no clube e com mais dificuldades.

Os passes são movimentos básicos no andebol e na construção do jogo, fundamentais no processo de formação de jovens jogadores. O trabalho de passe realizado durante os treinos foi sempre na perspetiva de progressão para o alvo, fosse ele baliza ou outro qualquer, de forma a assemelhar-se ao máximo às situações de jogo formal. Se, por um lado, procurou-se transmitir a importância da realização do passe em boas condições, por outro, procurou-se trabalhar a tomada de decisão do jogador que realiza o passe. Ou seja, mais relevante do que o passe, é a escolha do colega para receber a bola, o timing

do passe e o tipo de passe realizado. O jogador com posse de bola deve analisar e interpretar o jogo, as movimentações defensivas e dos colegas de equipa e depois decidir qual o melhor colega posicionado para receber a bola e qual a melhor altura para realizar o passe; por fim, e considerando a posição do jogador que vai receber a bola e o comportamento da defesa, o portador da bola deve decidir qual o tipo de passe mais adequado ao momento.

Segundo Greco e Maluf (1984), o jogador ao passar a bola deve ter em mente a futura posição do companheiro e a força deve ser adequada à distância que o companheiro se encontra, obrigando assim o jogador a tomar decisões rápidas e assertivas no que ao passe diz respeito. O passe de ombro, que é o mais comum e mais frequente, foi o mais solicitado nos treinos, de forma a facilitar a aprendizagem e a execução, principalmente nos jogadores com mais limitações. Contudo, muitas foram as dificuldades sentidas por alguns atletas, nomeadamente na colocação do braço do passe. A principal limitação observada foi colocação incorreta do cotovelo, levando a que os atletas empurrassem a bola em vez de a atirar para o colega. Com o passar do tempo estas imperfeições foram diminuindo, devido às correções feitas e ao trabalho específico. Este trabalho consistiu em colocar os jogadores com limitações em situações que favorecessem a correta colocação do braço. Por um lado, o trabalho de passe contra a parede (que no caso do nosso pavilhão de treinos era espelhado, o que permitia ao jogador ver o seu movimento e ele próprio ajustar ou corrigir o seu gesto técnico), por outro, utilização de obstáculos (colchões, barras) que obrigassem o jogador a realizar o passe por cima do obstáculo.

Ao mesmo tempo que trabalhavam passe os atletas também foram estimulados a trabalhar a recepção. Ao longo dos treinos pediu-se aos jogadores que realizassem recepções orientadas, ou seja, que fossem capazes de prever o comportamento defensivo do adversário e que orientassem a recepção para facilitar e imprimir velocidade ao momento ofensivo; se a recepção fosse deficitária, então o jogador perdia mais tempo no ato de receber a bola e perdia tempo para decidir e escolher o que fazer a seguir. Comparativamente ao passe, as dificuldades na recepção não foram tão

acentuadas, porque os jogadores já tinham uma noção do movimento de receber a bola. As principais dificuldades denotadas foram a colocação correta das mãos e a leitura incorreta da trajetória da bola. Para Greco e Maluf (1984), a recepção deve ser feita com as duas mãos e à medida que o jogador progride tecnicamente deve-se aprender a receber com uma mão. Esta ideia defendida por Greco e Maluf (1984) foi partilhada com os jogadores durante os treinos. Muitas vezes existiu a tentação de receber a bola com uma mão, tentando agilizar e apressar o processo de recepção e saída para o ataque. No entanto, a maioria das vezes que os jogadores tentaram receber com uma mão o resultado não foi positivo. Ainda assim, a recepção da bola com uma mão nunca foi posta de parte nos treinos antes pelo contrário, sempre foi estimulada de forma a aumentar o leque de opções dos atletas. Pediu-se, sempre que possível, que o jogador recebesse a bola ao nível do peito.

Outra razão para a recepção da bola ser na zona do peito está relacionado com o facto dos braços e mãos, que devem estar estendidos para a bola, estarem sempre no mesmo campo visual da bola, de forma a poderem ser feitas correções, se necessário, à posição das mãos.

Outro gesto técnico muito trabalhado durante os treinos de segunda foi o drible, que consiste em bater a bola contra o chão. Este gesto foi trabalhado principalmente para questões ofensivas; a nível defensivo utilizou-se para estimular o roubo da bola aos adversários quando estes se encontravam em drible; a nível ofensivo trabalhou-se este movimento para aumentar o número de opções no momento ofensivo. Aos jogadores sempre foi transmitido que o drible trata-se de um recurso e não de uma prioridade. A forma mais rápida da equipa chegar ao ataque é em passe e não em drible e, como tal, em muitos exercícios de treino a utilização de drible foi proibida ou limitada. Segundo Stein & Federhoff (1981) o drible só deve ser usado quando não há nenhum companheiro livre, em condições de receber. O tempo que a demora a ser passada entre colegas de equipa é inferior ao tempo que um jogador demora a driblar a bola; outra desvantagem do drible em relação ao passe, é que a maioria dos jogadores não consegue driblar a olhar para o jogo, mas sim

focando-se apenas no drible, o que acaba por atrasar ainda mais o processo de saída para o ataque. Apesar de tudo, é um gesto técnico a ter em conta.

Nos treinos de segunda as questões defensivas e jogos reduzidos também foram muito trabalhados. Os jogos reduzidos proporcionam aos jogadores um jogo mais dinâmico e organizado e permitem que se criem constantes situações de defesa e ataque. Por outro lado, obriga o jogador a ter que tomar decisões em curtos espaços de tempo, o que requer do atleta maior capacidade de perceber o que acontece no campo de jogo, realizando constantes leituras das situações para que possa agir e tomar a melhor decisão em decorrência à exigência imposta pela situação específica do jogo (Araújo, 2014). Segundo o mesmo autor, os jogos reduzidos possibilitam uma maior participação nas ações e situações de jogo dos jogadores, com mais situações de contato com a bola por parte dos intervenientes, maior frequência de finalizações e maior número de confrontos individuais e coletivos entre jogadores, assemelhando, assim, o mais possível à lógica interna do jogo de andebol. Privilegiou-se, nestes casos, confrontos de 2x2 e 2x2 mais jogadores apoios. Outras vezes, e fazendo a introdução do que se iria fazer nos treinos seguinte, trabalharam-se também jogos reduzidos com seis elementos, 3x3, nos mesmos moldes do 2x2, com e sem apoios. Em todas estas situações de jogos reduzidos deu-se prioridade ao que foi trabalhado anteriormente, como o passe, recepção, drible e também o desmarque (mais trabalhado à quarta). Independentemente de tudo, o principal objetivo destes treinos foi permitir aos jogadores um contacto mais próximo com o jogo, através de jogos lúdicos e que os levassem a sentirem-se úteis e realizados. Segundo Gallahue & Ozmun (2003,) as brincadeiras, os jogos desportivos das crianças, entre outros, são elementos chave no processo de sensibilização.

O trabalho defensivo esteve também sempre integrado nas situações de jogo. Por outro lado, também foi possível trabalhar defesa em situações isoladas ou mais específicas. Foi uma missão difícil inculcar aos jogadores o querer defender e ter vontade para defender. Na minha opinião, isto justifica-se porque para os jogadores é mais meritório marcar um golo ou fazer uma finta do que realizar uma ação defensiva bem-sucedida. No entender deles, fica

mais fácil obter o sucesso marcando golos do que defendendo, muito por culpa também dos treinadores, que são capazes de valorizar mais um golo do que um roubo de bola ou um bloco.

Após um ano de contacto com os atletas Infantis do FCP, facilmente percebi que estavam muito mais predispostos para realizar ações ofensivas do que as defensivas; a vontade em rematar, assistir ou celebrar um golo sempre foi maior que a vontade de condicionar a ação de um adversário, roubar a bola ou realizar um bloco. Quando se assiste a um jogo de andebol facilmente se percebe que a natureza dos adeptos está voltada para a celebração do golo. Exceções a isso são, talvez, as defesas do guarda-redes durante o jogo. Dificilmente se observa uma celebração por uma ação defensiva bem-sucedida, seja um bloco, um “roubo” de bola ou obtenção de uma falta ofensiva. Foi, portanto, difícil transmitir aos jogadores a ideia que o ato defensivo é tão ou mais importante do que marcar um golo. Como tal, tive de recorrer a estratégias que estimulassem os comportamentos defensivos dos meus jogadores. A solução encontrada foi a realização de jogos lúdicos em que a defesa sobressaia sobre o ataque, o sistema de pontuação beneficiasse o defensor em detrimento do atacante, realizar duelos e disputas pela bola e promover competições entre os atletas. Comparando o início da época com o seu fim, posso dizer que existiu uma melhoria relativa nos atletas quanto aos comportamentos defensivos, nomeadamente na vontade e na disponibilidade em defender. Existiram muitos exemplos de como os jogadores adquiriram o desejo em defender. Na fase inicial da época, na preparação de um exercício em que era preciso um ou mais defensores, perguntava se existiam voluntários para executar essa tarefa. A resposta que obtinha era nula e tinha de ser eu a nomear os defensores; com o passar do tempo e num contexto exatamente igual, à minha pergunta já respondiam seis ou setes jogadores ao mesmo tempo para desempenhar essa tarefa. Não passou de exemplo mas demonstra que muitas vezes o importante não é ensinar a defender, mas sim ensinar a gostar de defender.

Nos treinos de quarta privilegiou-se mais a técnica individual ofensiva e a continuidade da realização de jogos reduzidos, mas neste caso com maior

número de elementos. No que diz respeito à técnica individual ofensiva, o ênfase esteve no remate, na finta, no desmarque, nas trajetórias e nas mudanças de direção.

O treino técnico é uma sequência estruturada de exercícios que têm como finalidade a aprendizagem, a formação e o aperfeiçoamento das habilidades motoras específicas da modalidade praticada pelo executante (Barbanti, 1997). O objetivo deste tipo de treino é melhorar o desempenho motor e cognitivo do atleta, através da explicação ou demonstração direta, ou indireta, e também auxiliar na execução dos exercícios. Zamberlan (1999) afirma que um dos fatores mais importantes que deve ser observado quando se ensina uma técnica é a maneira correta do posicionamento básico e execução para que haja um melhor aproveitamento da mesma. Ainda citando Zamberlan (1999), o desenvolvimento adequado de cada técnica terá influência direta nas ações táticas individuais e coletivas. Técnica é a maneira ou habilidade de executar algo.

Nos treinos de quarta sentiu-se sempre uma atmosfera ligeiramente diferente comparada com os restantes treinos. A maioria dos jogadores preferiu o tipo de treino realizado nestes dias porque, segundo eles, aprenderam coisas novas e diferentes, como novas formas de rematar e fintar. O facto de uns conseguirem realizar o pedido mais facilmente do que outros originou comparações entre jogadores, o que nem sempre foi positivo.

Ao longo da época foram trabalhados vários tipos de remate: em suspensão, em apoio, na passada, de anca. Destes todos o remate em suspensão e em apoio foram os mais abordados mas sem descurar os outros tipos de remate. O objetivo foi dar aos jogadores o maior número de recursos possíveis para utilizarem, mediante o contexto encontrado. O atacante deve conhecer a maior quantidade possível de remates que permitam conseguir os seus fins conforme as diferentes técnicas de marcação (Zamberlan, 1999). Por outro lado, os jogadores também foram treinados para perceber os momentos ideais para conseguir a finalização; mais importante do que rematar é perceber quando rematar. Para Lopez-Cuadra (1971) sendo o remate a finalidade principal do jogador no ataque, não se deve forçar a sua execução. Isto

significa que os jogadores não devem procurar finalizar à força toda mas sim procurar a oportunidade certa para rematar.

Foram algumas as dificuldades denotadas no momento da aprendizagem destas técnicas de remate. Nos remates na passada, por exemplo, umas das indicações dadas aos jogadores foi que não existia fase aérea e não se podia alterar a passada da corrida no momento do remate. Foi neste último ponto que houve dificuldades, a maioria travava antes de rematar, talvez por descurar a parte da corrida e preocupar-se mais com o remate. Nestes casos notou-se falta de coordenação em realizar os dois movimentos, de corrida e remate, ao mesmo tempo; nos remates em suspensão a principal limitação esteve na impulsão e na não colocação do joelho junto ao tronco; nos remates em apoio a colocação do braço de remate foi o aspeto negativo observado. Para corrigir, utilizaram-se colchões, que obrigou os jogadores a colocarem o braço de remate bem estendido para conseguir rematar por cima do colchão. Quem não conseguisse colocar corretamente o braço então não tinha sucesso porque a bola ia contra o colchão.

Outro dos recursos técnicos trabalhados durante a época foi a finta. As fintas são ações executadas por um jogador com ou sem posse de bola e que procura evitar ou esquivar-se da ação do defensor, com objetivo de alcançar um posição melhor para receber uma passe (caso o jogador não tenha a bola) ou para rematar ou dar continuidade ao jogo ofensivo (caso o jogador seja o portador da bola). Cuesta (1991) afirma que para a execução das fintas é importante dominar as ações em espaços reduzidos sob pressão do adversário.

No ensinamento das várias fintas o mais complicado para os jogadores não foi adquirir o gesto técnico mas sim perceber o contexto da finta, o momento da realização e quais os objetivos da finta. A maioria dos jogadores teve muita dificuldade em distinguir os momentos ideais para realizar a finta dos momentos oportunos para dar continuidade ao ataque. Demorou algum tempo até fazerem esta distinção e até entenderem o verdadeiro objetivo da finta. A finta propriamente dita é dividida em três fases: a do engano (ou de desequilíbrio do defensor), a de travagem (paragem brusca do atacante para

análise da resposta do defensor) e a de saída (mudança de direção e saída rápida do atacante) (Medina & Ortin, 2002).

As trajetórias ofensivas foram outros dos aspetos muito trabalhados durante a época; este meio técnico-tático ofensivo revelou-se de extrema importância para todos os jogadores, que com constantes repetições de exercícios adquiriram rotinas de trajetórias que até então eram inexistentes. Contudo, é de salientar, além da importância das trajetórias sem bola, as trajetórias que o portador da bola realiza. Segundo Menezes (2011), as trajetórias têm como objetivo atrair a atenção dos defensores, fornecer apoio ao atacante em posse de bola e posicionar-se para receber a bola e dar continuidade ao jogo ofensivo.

Outro dos gestos técnicos trabalhados foram as mudanças de direção. Para Menezes (2011) as mudanças têm como objetivos enganar o defensor para criar espaços e procurar um posicionamento que possibilite boas condições para o remate ou para a continuidade do jogo ofensivo. Ao longo da época este tipo de trabalho foi bastante privilegiado nos treinos, obrigando os jogadores a trabalhar muito sem bola, a fazer movimentações rápidas do corpo e dos pés. A mudança de direção esteve também associada à finta com bola e foi das fintas mais explicadas e mais experimentadas no decorrer da época. A principal dificuldade esteve na pouca velocidade com que os jogadores realizavam este tipo de mudança. A maioria demonstrou pouca velocidade de execução e de movimentos, nomeadamente, ao nível dos pés, principalmente por falta de força e coordenação.

O desmarque, ou o jogo sem bola, foi também das situações mais solicitadas ao longo do ano. Nas idades mais jovens revela-se de tremenda importância o atleta adquirir este movimento. O principal objetivo da desmarcação é originar linhas de passe entre o jogador que realiza a desmarcação e o jogador portador da bola, fazendo assim a equipa progredir em campo. O desmarque é uma ação surpresa que procura a ocupação de um espaço eficaz antes de um defensor, iludindo a sua marcação (Cuesta, 1991). Como referido anteriormente, a principal dificuldade dos jogadores foi o não conhecimento e a não compreensão do jogo e dos seus momentos. Com o

decorrer da época as limitações foram sendo cada vez menores e os jogadores foram compreendendo cada vez o jogo e a sua função no jogo

A realização de jogos reduzidos esteve, quase sempre presente, nos treinos de quarta. Fosse em forma de ativação geral ou durante o treino, situações de 3x3 foram muito trabalhadas, colocando em prático tudo aquilo que tinha sido trabalhado durante os treinos anteriores. Na minha opinião, a melhor forma dos atletas aplicarem os conceitos aprendidos durante os treinos foi jogando, uns contra os outros, com oposição, recriando situações o mais parecidas possíveis com as do jogo formal.

Por fim, o último treino da semana consistiu quase sempre em permitir aos jogadores tempo de jogo, jogarem muito, em situações de 4x4 e 5x5. Segundo Cuesta (2001) nestas idades o método de trabalho mais importante deve incidir em formas de jogo que não imitem as dos adultos e que simultaneamente não imponham soluções fechadas, facilitando o desenvolvimento da criatividade. Ao mesmo tempo, estes treinos serviram também para preparar o jogo do fim-de-semana, e mediante o adversário, direccionar os objetivos do treino para aquilo que os jogadores iriam encontrar no dia seguinte. Se o adversário defendesse individualmente, e aproveitando o facto de nós também defendermos assim, então o trabalho incidia sobre o ataque a defesas; se por outro lado, a equipa adversária optasse por uma defesa mais fechada, o objetivo era preparar os jogadores para atacar esse tipo de defesa, sempre na base do que tinha sido trabalho ao longo da semana. Resumindo, os treinos de sexta baseavam-se na realização de jogo, reduzido ou formal, sempre tendo em conta o adversário no fim-de-semana. Optei por realizar este tipo de treino no último treino da semana porque as situações de jogo permitem aos jogadores aplicarem o que aprenderam ao longo da semana. Os últimos 10/15 minutos do treino foram sempre dedicados à marcação de livres de sete metros.

5. Caraterização dos Praticantes

5.1. Caraterização Geral da Equipa

O plantel de Infantis do FCP/DF iniciou a temporada com 15 jogadores e terminou a mesma com 21. Destes, seis jogadores já faziam parte da equipa de Infantis na época anterior, quatro subiram do escalão de Minis para Infantis, um veio de outro clube e 10 fizeram a sua primeira época na modalidade.

A média de idades foi de 12.7 ± 0.7 anos, a média de altura de 1.51 ± 6.1 metros e a média de peso foi de 54.6 ± 15.0 kg.

5.2. Caraterização da Equipa Técnica

A equipa técnica foi constituída por dois treinadores. Um treinador principal e uma treinadora adjunta. O meu papel era de responsável pelo planeamento e operacionalização de grande parte do treino, enquanto a treinadora adjunta foi responsável pelo trabalho de guarda-redes e pela área da preparação física dos jogadores.

6. Avaliação e Análise dos Praticantes

A avaliação resulta de uma combinação entre uma descrição e um julgamento (Guba e Lincoln, 1981). Descrição e observação da atividade (treinos e jogos) e julgamento por parte da pessoa que tem o poder de decidir (treinador). Numa estrutura como o FCP/DF o processo avaliativo foi constante, tanto da minha parte para com os meus jogadores, como da parte do coordenador do projeto para comigo.

Avaliar consiste em recolher informação, através da observação, processar essa informação, que por sua vez vai conduzir a uma tomada de decisão. A tomada de decisão é baseada em critérios previamente definidos, como aconteceu ao longo da época desportiva na DF. Os jogadores do escalão de Infantis foram avaliados trimestralmente, baseado num documento facultado pela estrutura, denominada de “Ficha de Avaliação do Aluno” (Anexo 4). Esse documento foi dividido em quatro parâmetros e procurou a avaliar o desempenho do jogador nos treinos e nos jogos: avaliar o atleta e a relação que este tinha com a bola, avaliar o comportamento do jogador com e sem bola e, por último, avaliar o perfil comportamental. O treinador tinha a possibilidade de qualificar o desempenho do jovem em insuficiente, suficiente, bom e muito bom. No meu entender, a ficha de avaliação apresentou algumas falhas. Os níveis de avaliação não tinham parâmetros bem definidos nem clarificados. Ou seja, a atribuição de uma determinada nota estava, única e exclusivamente, dependente do meu ponto de vista e da minha análise do comportamento do jogador. Não foram apresentados parâmetros para o que seria uma avaliação insuficiente, suficiente, boa ou muito boa, o que dificultou o processo de avaliação.

Como referido anteriormente, a ficha de avaliação serviu para avaliar e para medir o desenvolvimento de cada jogador. Ao treinador foi pedido que observasse o desempenho individual e coletivo de cada criança e qualificasse esse desempenho. A avaliação ficou dividida em quatro parâmetros. Quando o jogador tinha a posse de bola procurou-se avaliar:

- O posicionamento;
- As decisões no jogo e a intencionalidade em tomar as decisões;
- A capacidade de execução do passe, remate ou finta.

Quando o jogador não tinha posse de bola procurou-se avaliar:

- O posicionamento e a capacidade de jogar sem bola;
- As decisões no jogo e a intencionalidade dessas decisões;
- A capacidade de execução dos movimentos sem bola.

O terceiro parâmetro a ser avaliado foi a relação que o jogador tinha com a bola. Aqui procurou-se avaliar:

- A relação do corpo com a bola;
- A manipulação de bola com a mão dominante;
- A manipulação de bola com a mão não dominante.

Por fim, os jogadores foram avaliados no seu perfil comportamental:

- A disciplina e o saber respeitar as instruções dos treinadores e as decisões dos árbitros;
- O empenhamento e a dedicação em cada momento de jogo ou treino;
- A autonomia e a capacidade de iniciativa;
- O relacionamento com os companheiros e adversários.

Como referido anteriormente, a avaliação foi realizada por mim e baseada na observação feita ao longo de treinos e jogos. As minhas intervenções foram feitas tendo como base a minha interpretação e conhecimento do jogo, as minhas ideias, mas também as ideias defendidas pelo clube e pelo projeto. Ao longo da temporada as duas partes, eu e o coordenador como representante do projeto, partilhamos a maioria dos pensamentos e formas de analisar e avaliar os jogadores, o que acabou por facilitar todo o processo.

Para realizar a avaliação dos jogadores foi necessário analisar o comportamento e o desempenho de cada um. A análise tem sido aplicada, historicamente, para a investigação não apenas dos movimentos e comportamentos individuais dos jogadores, mas também para investigar as interações entre esses jogadores. Tais estudos acerca das variáveis dos jogadores contribuem para uma melhor compreensão acerca dos parâmetros fisiológicos, técnicos, táticos, psicológicos, entre outros das modalidades (Hughes & Bartlett, 2002; Menezes, 2007; Prudente *et al.*, 2004; Santos, 2004). A principal falha esteve relacionada, precisamente, com a análise dos jogadores. Ao treinador compete analisar o que os seus jogadores fazem em treino e em jogo, mas tendo em conta a variedade de ações e o número de

jogadores torna-se muito difícil ao treinador captar e processar tanta informação. Como tal, a filmagem dos treinos e jogos servem como um auxílio precioso para o treinador. E aqui esteve a falha. Por variadas razões, ao longo da época apenas um jogo foi filmado, o que me dificultou muito a análise e a avaliação dos meus jogadores. Para Hughes & Bartlett (2002), a análise de vídeos, assim como a análise de jogo, são ferramentas que visam aumentar a performance desportiva, seja nos desportos coletivos ou nos individuais. Segundo os mesmos autores, essas análises podem ser utilizadas para comparar jogadores da mesma equipa, comparar jogadores de equipas adversárias ou comparar equipas. A partir dos resultados fornecidos por este tipo de rotina podem ser identificados parâmetros de referência (positiva ou negativa), de rendimento dos jogadores (individualmente) ou de um conjunto de jogadores (tática grupal e coletiva). Prudente *et al.* (2004) entendem a análise do jogo como um estudo do jogo a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas.

A análise do jogo nos Jogos Desportivos Coletivos buscar quantificar indicadores que possam explicar as performances individuais e coletivas, sendo de natureza técnica (relacionados à execução e efetividade dos fundamentos, como os passes e os remates no andebol), tática (referentes às interações entre os jogadores e suas movimentações), da preparação física (relacionados com os parâmetros de capacidade física) ou da preparação psicológica (Menezes, 2010).

Segundo Garganta (2001), a análise da performance nos Jogos Desportivos Coletivos possibilita:

- Identificar integrações entre jogadores e equipas e modelá-las;
- Identificar atividades que se correlacionam com a obtenção de resultados positivos;
- Manipular e recriar constantemente os processos de treino para que estes sejam mais específicos;
- Apontar possíveis evoluções desportivas em cada modalidade.

•

7. Outras Competições

7.1. Torneios

A participação em torneios foi essencial para o crescimento das crianças enquanto jogadores e enquanto seres humanos por todos motivos. Nestes eventos a vertente competitiva ficou na maioria das vezes em segundo plano, dando prioridade a outros fatores que durante a época competitiva foram um pouco descurados.

Este tipo de eventos promove convívio entre os colegas de equipa. Normalmente, os jovens encontram-se apenas nos treinos e nos jogos, partilhando o mesmo espaço durante pouco tempo; com os torneios, principalmente aqueles que obrigam a ficar fora de casa durante um período largo de tempo, o tempo de contacto entre jogadores aumenta, porque são “obrigados” a passar mais tempo juntos, a fazer refeições juntos, a dormir no mesmo espaço e a aproveitar os tempos livres em conjunto. A principal diferença observada no comportamento dos jogadores foi a sua postura e a forma de comunicar uns com os outros. Nos torneios notou-se que estavam mais recetivos à diversão, mais descontraídos e que mantinham sempre a boa disposição, independentemente dos resultados averbados durante os jogos.

Como referido anteriormente, os torneios permitiram um contacto mais próximo entre colegas de equipa. Por outro lado, também permitiram a criação de laços de amizade com jovens de outras equipas já que neste tipo de evento participaram equipas de todos os pontos do país. A nível competitivo os torneios também foram vantajosos porque permitiram enfrentar adversários diferentes daqueles a que estamos habituados e com formas diferentes de ver o andebol.

7.1.1. Feira Handball Cup 2015

Este é um torneio com tradição no panorama nacional e que se realiza anualmente na altura do Natal. Em 2015 este torneio internacional decorreu entre o dia 27 e 30 de dezembro. Apesar de ser um torneio organizado pelo Clube Desportivo Feirense e com apoio do município de Santa Maria da Feira, devido à grande dimensão do evento, os municípios de Ovar e São João da

Madeira também estiveram envolvidos na organização. Ao todo foram mais de 1200 atletas que marcaram presença, incluindo a equipa de Infantis do FCP. Ao todo disputamos seis jogos.

Este torneio serviu para integrar muitos dos atletas, visto ser a primeira experiência para muitos enquanto jogadores de andebol (dos quinze jogadores que foram ao torneio, apenas cinco tinham começado a jogar no início da época); por outro lado, para alguns deles, apesar de já jogarem anteriormente, foi a primeira participação num torneio desta dimensão.

As expectativas competitivas eram médias; o objetivo principal era dar tempo de jogo a todos mas sempre demonstrando uma atitude competitiva. O número elevado de jogos em tão pouco tempo foi um fator em ter em conta e obrigou-me a gerir a equipa da melhor forma. Realizámos, em média, dois jogos por dia e nos últimos dois dias o cansaço já era evidente.

O torneio estava dividido em grupos de quatro equipas e o nosso era constituído pelas equipas do Sporting Clube de Portugal, Academia São Pedro do Sul e Clube Desportivo Rio Tinto. A fase de grupos não correu bem a nível desportivo, perdemos os três jogos, mas justificou-se pelas diferenças entre a nossa equipa e as restantes. Essas diferenças foram sentidas, principalmente, a nível físico. As equipas adversárias eram compostas por jogadores com mais “bagagem” andebolística e todos bem mais desenvolvidos a nível motor. As equipas do Sporting e São Pedro do Sul foram claramente as melhores do grupo, mas curiosamente foi contra estas que a equipa se exibiu da melhor forma. Contra o Rio Tinto fizemos um jogo fraco, com muitas más decisões e erros primários, principalmente a nível defensivo.

Tendo em conta as derrotas nos três primeiros jogos fomos colocados num grupo mais acessível, que continha o Estrela Vigorosa Sport, o Clube Andebol de Leça da Palmeira (CALE) e o Ginásio do Sul “B”. Neste grupo obtivemos uma vitória, contra o CALE e duas derrotas (contra as restantes equipas). O desempenho foi relativamente melhor do que no grupo anterior, mas mesmo assim fiquei com a sensação de que podíamos ter feito melhor, apesar das expectativas para este torneio não serem elevadas.

Obtivemos o 14º lugar em dezasseis equipas, com um saldo de uma vitória e cinco derrotas. À partida para o torneio pensei que o resultado final

pudesse ser outro, um pouco mais em conta com os objetivos definidos. Ainda assim, na globalidade, o balanço do torneio foi positivo.

7.1.2. Handleça Cup 2016

Organizado pelo Clube Andebol de Leça da Palmeira, o Handleça Cup 2016 foi o segundo torneio em que participámos. Decorreu entre os dias 6 a 9 de fevereiro de 2016 e no total foram realizados cinco jogos. Este torneio teve características diferentes das do torneio em Santa Maria da Feira porque não incluiu estadia no local do torneio.

Para este evento as expectativas eram maiores das que no torneio anterior, já que o tempo de trabalho como equipa era maior e os processos, principalmente os defensivos, estavam melhor assimilados. O sorteio ditou que ficássemos no grupo da Associação Desportiva de Águas Santas, Academia São Pedro do Sul e CALE. Não conseguimos vencer nenhum jogo na fase de grupos; mais uma vez as diferenças foram bem claras, principalmente contra a Associação Desportiva de Águas Santas e a Academia São Pedro do Sul. O jogo contra o CALE foi mais disputado mas a vitória pendeu para o lado do adversário. Depois da fase de grupos realizámos mais dois jogos, contra o Estrela Vigorosa Sport e contra a Associação Académica São Mamede. Não conseguimos obter nenhuma vitória e ficámos em último lugar do torneio, ou seja, no 8º lugar.

O balanço deste torneio não foi positivo porque esperava mais da minha equipa. A nível de resultados esperava que conseguíssemos, pelo menos, uma vitória, mas não foi possível por incompetência nossa.

7.1.3. HandeGaia 2016 e V Termas Cup

Na altura da Páscoa participámos em dois torneios em simultâneo. Um em Vila Nova de Gaia, organizado pelo Futebol Clube de Gaia e outro em São Pedro do Sul, organizado pela Academia de Andebol de São Pedro do Sul. Os torneios decorreram nos mesmos dias, 24 a 26 de março de 2016 e, como tal, tive que dividir o plantel em duas equipas para conseguirmos participar em ambas as competições. Esta divisão foi feita de forma a que todos tivessem a possibilidade de jogar muito durante estes dias. Para São Pedro do Sul foram

os jogadores mais experientes e com mais tempo de modalidade. Neste torneio dei alguma importância à vertente competitiva, porque queria fazer melhor do que o torneio em Leça da Palmeira. Como tal, optei por escolher onze atletas para irem ao torneio. Estiveram presentes mais de oitenta equipas, nacionais e internacionais, de todos os escalões até Juniores. Disputámos cinco jogos no total (um empate, duas derrotas e duas vitórias) e classificamo-nos no 6º lugar em doze equipas. Foi um torneio que correu dentro das expectativas, tanto a nível desportivo como a nível de extracompetição. Jogámos contra equipas mais fortes, mais evoluídas técnica e fisicamente mas mesmo assim conseguimos ter uma boa prestação. Esse resultado acabou por ser natural, tendo em conta que foram os jogadores mais competentes e, em comparação com os torneios anteriores, foram menos elementos, o que permitiu manter sempre o equilíbrio nos sete que jogavam. Fiquei satisfeito com a nossa participação.

No que ao torneio de Gaia diz respeito, o objetivo sempre foi permitir muito tempo de jogo a todos os jogadores. A equipa que competiu no torneio de Gaia foi um misto de jogadores que começaram a jogar andebol no início da época e jogadores que entraram para a equipa a meio da temporada

O risco de participar com uma equipa tão desequilibrada foi calculado por parte da coordenação do projeto porque o principal objetivo foi permitir experiência competitiva a todos os jovens. Os resultados foram o menos importante, mas mesmo assim a equipa conseguiu ganhar um jogo, embora perdesse três. Obteve o 4º lugar na classificação final do torneio.

Foi me completamente impossível estar presente neste torneio visto que me encontrava em São Pedro do Sul a acompanhar a outra equipa. A professora Maria João, treinadora adjunta, assumiu a equipa durante o torneio.

7.1.4. Encontro Regional de Infantis

Durante os dias 11 e 12 de junho realizou-se o Encontro Regional de Infantis, masculinos e feminino, no Castelo da Maia organizado pela Associação de Andebol do Porto. Apesar de ser uma competição organizada por um organismo oficial, a participação neste evento não era obrigatória e ficava ao critério de cada clube. O clube decidiu, e bem, participar.

O quadro competitivo ficou estabelecido à partida: quatro grupos de quatro equipas, em que jogavam todos contra todos e os primeiros classificados apuravam-se para as meias-finais, enquanto as restantes equipas lutariam pelo resto da classificação. O sorteio ditou que defrontássemos o Clube de Propaganda da Natação (CPN), o Clube Andebol de Baltar e o Santana “B”. O calendário foi muito apertado porque realizámos três jogos num só dia, mas ao mesmo tempo foi positivo porque nesse fim-de-semana os jovens só viveram para o Andebol e isso permitiu realizar muitos jogos num curto espaço de tempo.

A fase de grupos correu bem, conseguindo três vitórias nos três jogos, com relativa facilidade. Foi muito positivo porque todos jogaram (foram feitas convocatórias diferentes para os jogos), todos se empenharam e mostraram uma clara melhoria comparativamente com o início da época. Como tal, a equipa apurou-se para as meias-finais do encontro regional. Nas meias-finais jogámos contra o CALE e foi um jogo digno de uma final. Foi uma partida muito equilibrada, bem disputada e que terminou com um empate no final do tempo regulamentar. Na decisão por sete metros fomos melhor e apuramo-nos, com mérito, para a final. Na final encontrámos o Futebol Clube de Gaia e perdemos. O adversário foi claramente melhor e mereceu ganhar. O balanço foi extremamente positivo. A nível desportivo atingimos a final e obtivemos o 2º lugar; por outro lado, gostei muito da união e do espírito vivido pelos atletas durante os dois dias. Foi, sem dúvida, um torneio para recordar.

7.1.5. V Torneio Engenheiro Manuel Ribeiro da Costa

No fim-de-semana a seguir ao do Encontro Regional de Infantis disputámos mais um torneio. Organizado pelo Estrela Vigorosa e Sport, o torneio Engenheiro Manuel Ribeiro da Costa é já um torneio com tradição e que o FCP está habituado a marcar presença.

Este torneio quadrangular contou para além da nossa equipa, com a equipa organizadora, Vigorosa, a Académica de São Mamede e o Boavista Futebol Clube. Foram três jogos divididos pelos três dias de torneio. No primeiro jogo perdemos contra a Académica São Mamede por uma diferença mínima e de forma injusta porque os jogadores deram o seu melhor para

ganhar. No dia seguinte, jogámos contra a equipa da casa e voltámos a perder, novamente por margem mínima. No terceiro e último dia defrontámos o Boavista Futebol Clube e conseguimos vencer por uma margem confortável. Em quatro equipas classificamo-nos no 3º lugar. Contudo, o balanço do torneio foi muito positivo, talvez o torneio mais bem conseguido de todos, tendo em conta o nível competitivo e o equilíbrio entre as equipas.

7.1.6. XXV Torneio Costa D'Oiro 2016

Para finalizar a época desportiva a equipa de Infantis disputou um último torneio no Algarve, mais propriamente na cidade de Lagos. Torneio organizado pelo clube local, o Andebol Clube Costa D'Oiro, teve a duração de uma semana, desde do dia 26 de junho ao dia 3 de julho.

A escolha deste torneio para final de época não foi feita ao acaso. A nível desportivo o torneio era pouco aliciante mas a nível social foi muito atrativo, pois proporcionou aos jogadores uma espécie de “miniférias”. A nível competitivo o torneio não foi apelativo, pois foi um torneio quadrangular com a equipa da casa, o Costa D'Oiro, a equipa de Minis do mesmo clube e o Ismai (clube da cidade da Maia). Numa fase inicial, todos jogaram contra todos, sendo que independentemente da classificação final todas tinham lugar garantido nas meias-finais. Na fase de grupos perdemos um jogo e ganhámos dois. Na meia-final perdemos contra o Ismai o que nos obrigou a lutar pelo terceiro e quarto lugar contra a equipa de Minis do clube local. Terminámos a participação na última competição da época com um 3º lugar. Tendo em conta o que se passou na fase de grupos o resultado final acaba por saber a pouco. Contudo, o principal objetivo deste torneio era proporcionar aos jogadores uma semana diferente, de diversão. Muitos nunca tinham estado na região do Algarve e, também por isso, foi interessante ver o comportamento de alguns deles. Como tal, faço um balanço muito positivo deste torneio

8. Atividades Complementares

8.1. Angariação e Captação de Novos Jogadores

As captações foram, a par dos treinos e jogos, as atividades que mais ocuparam o meu tempo de estágio. Consistiram em ir às escolas primárias, básicas, secundárias e colégios, e nos horários das aulas de Educação Física, em que os treinadores do FCP/DF orientavam um treino de andebol. Foram atividades realizadas com muita frequência, quase semanalmente, mais do que um dia em cada escola. Foram experiências muito enriquecedoras porque me permitiram vivenciar excelentes momentos junto de todo o tipo de crianças.

A prioridade das captações foram crianças com idades entre os 8 e 13 anos, porque no início da época desportiva havia défice de jogadores nos escalões de Minis e Infantis. Contudo, e como escola de andebol que é, a DF nunca negou a realização de atividades com jovens mais velhos. A realização de atividades nas escolas teve também um papel social, já que as captações estenderam-se a turmas com alunos do ensino especial. Com a nossa presença e muitas das vezes com a presença de um jogador da equipa sénior, alegrámos o dia de muitas crianças.

Nas captações não existiu um foco em especial no que às características das crianças diz respeito, até porque essa nunca foi a forma de estar do projeto nem do seu coordenador. Crianças com idade até treze anos foram todas convidadas para treinar no FCP, se esse fosse o seu desejo. Independentemente de serem altas ou baixas, esquerdinas ou destros, já praticassem algum desporto ou não, o convite e o apelo foi feito a todos; ainda assim, aquelas crianças que revelassem uma disponibilidade motora acima da média foram sinalizadas e a “pressão” para participar num treino foi maior. Aos restantes jovens, com idade superior a treze anos, a mensagem foi ligeiramente diferente, mas nunca foi fechada a porta do clube.

O andebol é uma modalidade dinâmica, intensa e emocionante e que as crianças dominam com grande facilidade, porque estão presentes as ações de correr, saltar e rematar. Ao longo das captações notou-se a facilidade em realizar todas as atividades por parte da maioria das crianças, principalmente dos rapazes. Aliás, os rapazes mostraram-se sempre mais à vontade e mais

receptivos para participar nas ações, talvez por estarem mais familiarizados com a modalidade do que as raparigas. As ações de captação foram muito semelhantes a um treino de uma equipa de formação da DF. A atividade começou sempre com uma pequena palestra acerca dos nossos objetivos e com um convite para todos participarem na atividade. Depois da palestra as crianças realizavam um jogo de ativação geral, geralmente “caçadinhas”, que duravam 10 minutos. Durante a ativação geral percebíamos logo quem estava mais empenhado em participar na atividade, porque muitos deles voluntariavam-se, ou não, para serem os primeiros a perseguirem os restantes colegas. Seguidamente eram realizadas equipas de cinco elementos para jogarem o jogo dos 10 passes. Os objetivos neste jogo era perceber o quão à vontade as crianças sentiam-se no jogo, qual a relação que tinham com a bola, a disponibilidade física e mental para participar ativamente no jogo. Este jogo era realizado em espaço reduzido e tinha a duração sensivelmente de vinte minutos. Finalizado o jogo 10 passes seguia-se alguns exercícios de condição física, como abdominais, flexões, saltos e corrida. Procurou-se, por um lado, perceber a disponibilidade motora e física dos alunos e, por outro, a exigência com que cada um realizava os exercícios. A maioria deles realizava de forma deficiente porque o objetivo era acabar em primeiro e não fazer corretamente. Para terminar a atividade de captação realizámos sempre jogo. As equipas dos exercícios anteriores mantinham-se e competiam umas contra as outras. Normalmente o espaço da aula de Educação Física era dividido em dois ou três campos para permitir que todos jogassem ao mesmo tempo. As equipas tanto podiam ser mistas como podiam ser só compostas por rapazes ou raparigas. Aliás, esta foi umas das principais dificuldades sentidas ao longo das atividades de captação.

Foram muitas as escolas que a DF visitou para realizar as atividades de captação. Todas as escolas diferenciaram-se pelas condições, o que levou a que estvéssemos sempre condicionados pelo que a escola “oferecia”. Enquanto umas não tinham problemas de material desportivo (bolas, coletes, cones, sinalizadores), outras tinham défice de material, o que acabou por dificultar muito a nossa tarefa; por outro lado, algumas escolas possuíam excelentes instalações para realizar as atividades, onde o espaço disponível era mais do que suficiente, outras tinham muitas limitações. Aliás, o problema

do espaço e das condições meteorológicas foram duas das principais dificuldades. Quando as atividades se realizaram em escolas que não tinham espaço coberto e estava a chover ou fazia muito frio, o evento ficava muito condicionado. Nesses casos apenas optámos por convidar os alunos a comparecerem num treino. Outra grande dificuldade encontrada foi o número elevado de alunos por turma. A maioria das vezes realizámos a atividade para duas turmas ao mesmo tempo e, se por ventura, essas turmas tivessem muitos alunos, então o aproveitamento da aula não era o desejado. Ainda assim o balanço foi positivo, porque conseguimos chegar a muitos alunos, e concretizámos os nossos objetivos: mais do que promover a modalidade e o clube, promovemos o desporto e conseguimos transmitir a importância de ser ativo.

Quando se procura uma criança para praticar desporto é preciso ter em atenção algumas características essenciais para a prática de qualquer modalidade, nomeadamente do andebol. Como é óbvio nas jornadas de captação procuraram-se jovens que pudessem ter talento para o jogo. Segundo Calegari (2002), chama-se criança talentosa as que tem as seguintes aptidões:

- Capacidade de se integrar com certa continuidade;
- Capacidade de conseguir suportar o ritmo de trabalho;
- Capacidade de adquirir rapidamente a componente técnica, unindo-a com as suas experiências individuais;
- Capacidade de aumentar o rendimento sem demonstrar dificuldade na continuação do ritmo;
- Capacidade de suportar os próprios problemas, com boa vontade e persistência.

Ao longo das jornadas de captação observámos muitas crianças com talento natural para praticar desporto. Muitas deles demonstraram um grande à vontade com a bola, com os jogos propostos e com os exercícios realizados.

O que procurámos ao longo das atividades foram crianças e jovens que tivessem curiosidade em experimentar, mesmo que já praticassem outro desporto, que demonstrassem disponibilidade motora para cumprir com todas as exigências e que se divertissem em cada momento da atividade. Se a isso juntassem características antropométricas e técnicas ideais para a prática do

andebol então mais interesse a criança cativava em nós. Não fomos especificamente à procura de crianças altas, esquerdinas, com boa complexão física, entre outras características, porque isso seria muito redutor e o resultado final seria desastroso.

Como referido anteriormente, percorremos muitos locais de ensino e observámos muitas crianças. As escolas visitadas foram:

- Escola E.B 2/3 Augusto Gil (Porto);
- Escola E.B 2/3 Pero Vaz de Caminha (Porto);
- Escola Secundária Clara de Resende (Porto);
- Escola Secundária Fontes Pereira de Melo (Porto);
- Escola E.B 2/3 Paranhos (Porto);
- Colégio Rainha Santa Isabel (Coimbra);
- Colégio Externato Imaculada Conceição (Maia);
- Escola Secundária Carolina Michaelis (Porto);
- Escola E.B 2/3 Gomes Teixeira (Porto);
- Escola E.B 2/3 Irene Lisboa (Porto);
- Escola Básica das Antas (Porto);
- Escola Básica e Secundária do Cerco (Porto).

9. Conclusões

A realização deste estágio no Futebol Clube do Porto/Dragon Force revelou ser uma experiência muito positiva. Todo o trabalho realizado permitiu-me adquirir novos saberes e, mais importante que isso, contribuir para a formação de jovens jogadores.

Apesar de não ter sido a primeira vez enquanto treinador, esta época desportiva foi especial e permitiu-me exponenciar conhecimentos, adquirir novas competências, nomeadamente na gestão de equipas de formação e partilhar experiências com outros profissionais, mais conceituados e com outro tipo de conhecimentos.

Como tal, este estágio proporcionou-me acompanhar e conhecer a realidade desportiva de um clube conceituado como o FCP.

Como referido anteriormente, esta experiência profissionalizante permitiu desenvolver e melhorar competências. A capacidade de comunicação, gestão de conflitos, liderança e socialização com outros intervenientes foram algumas das competências trabalhadas e reforçadas com o decorrer do tempo.

A capacidade de reflexão e autoavaliação foram outras das capacidades estimuladas ao longo desta época desportiva. Estas capacidades foram fundamentais na formatação do perfil de treinador e na construção da identidade profissional. Os primeiros momentos após cada jogo e treino serviram para refletir acerca do meu desempenho, avaliar a qualidade do treino e preparação do mesmo e perceber o que foi feito de forma menos conseguida.

A minha relação com os jogadores sempre foi saudável e positiva permitindo, assim, estabelecer muitas pontes de aprendizagens mútuas. Aliás, a postura de treinador deve ser uma postura de quem quer continuar a aprender, de procurar adquirir novos conhecimentos e novas linhas de pensamento que permitam evoluir e, por consequência, tornar melhor pessoa e melhor profissional. Pretendo no futuro melhorar e ir em busca de novas competências que me permitam ser melhor profissional.

Este estágio permitiu-me também compreender melhor a figura do treinador. O treinador não se limita apenas a orientar a equipa no jogo, a preparar o treino ou dar palestras aos seus jogadores. Ser treinador é muito mais que isso e consegui aperceber-me da realidade ao longo desta época

desportiva. Existem muitas outras áreas de conhecimento, que até então eram desconhecidas para mim, que são fundamentais para exercer a profissão de treinador. Com isso, consegui moldar-me e adaptar-me à realidade do clube, às exigências e às adversidades que foram aparecendo durante o percurso e, por outro lado, permitiu-me ter a sabedoria necessária para saber procurar melhores estratégias para resolver conflitos, internos e externos.

Olho para trás no tempo e vejo um trajeto complicado, trabalhoso e com muitos obstáculos mas que no fim deixa a sensação de dever cumprido e de ter valido a pena de ter sido vivido.

Terminado este período bonito da minha carreira é altura de pensar em novas aventuras e procurar novos desafios, consciente de que a evolução é contínua e longa. Sendo uma pessoa ambiciosa, espero no futuro continuar ligado ao desporto como treinador, preferencialmente de alta competição. A vontade em querer competir, ganhar, aprender e ser melhor é forte de mais para terminar com este relatório.

Bibliografia

- Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (1998) Jovens no Desporto, um pódio para todos. *Treino Desportivo*, 1(2), 19-32.
- Almeida, R. M. G. L. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Dissertação de Mestrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Antón García, J. L. (1990). *Balonmano: fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Antón García, J. L. (2000). *Balonmano: Perfeccionamiento e investigación*. (1ª ed.) Barcelona: INDE Publicaciones.
- Antón García, J. L., Chiroso Ríos, L. J., Ávila Moreno, F. M., Oliver Coronado, J. F. & Sosa Ginzález, P. I. (2000). *Balonmano: alternativas y factores para la mejora del aprendizaje*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Araújo, J. (1998) *Treinador, saber estar, saber ser*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Araújo, S. N. (2014). O ensino do Handebol por meio dos jogos reduzidos (Jogo Possível). VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte.
- Barbanti, V. J. (1997). *Teoria e Prática do Treinamento Esportivo*. (2ª ed.) São Paulo: Edgard Blucher.
- Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Desportos Coletivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Bloom, G. (1996). *Characteristics, knowledge, and strategies of expert team sport coaches*. Tese de Doutoramento. School of Human Kinetics da University of Ottawa.
- Bota, I. & Colibaba-Evulet, D. (2001). *Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Calegari, D. R. (2002). *Capacitação de treinadores no handebol brasileiro: a complexidade como alternativa de superação do modelo técnico-linear*. Dissertação de mestrado. Universidade Federal de Uberlândia.
- Castelo, J. (1994). *Futebol modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

- Cordovil, J. (1998). Ser treinador de jovens. *Treino desportivo*, 1(98), 59-64.
- Cuesta, J. (1991). Balonmano. Madrid: Comitê Olímpico Espanhol.
- Cuesta, J. (2001). Processos de aprendizagem da iniciação à alta competição. In: Adelino. J., Vieira. J., Coelho, O. (Coord.). Seminário internacional – treino de jovens “Melhores treinadores para uma melhor prática”. Lisboa: Centro de Educação Física e Desportos.
- Czerwinski, J. (1993). El Balonmano: Técnica, Táctica y Entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Damásio, L. & Serpa, S. (2000). O treinador no desporto infanto-juvenil. *Treino Desportivo*, 3(Ed. especial), 40-44.
- Ehret, A., Johanssonm B. & Constantini, D. (1995). Dossier special mondial. L’analyse du jeu par les meilleurs entraineurs. *Approches du Handball*, 27, 7-16.
- Ehret, A., Späte, D., Schubert, R. & Roth, K. (2002). Manual de handebol: treinamento de base para crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte.
- Fernández Romero, J. J., Casais Martínez, L., Vila Suárez, H. & Cancela Carral, J. M. (1999). Balonmán: manual básico. Santiago: Edicións Lea.
- Fraser-Thomas, J. L., Cote, J. & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19 – 40.
- Futebol Clube do Porto. (2013a). Clube: Estádio do Dragão. Consult. Maio de 2016, disponível em <http://www.fcporto.pt/pt/clube/estadio-do-dragao/Pages/historia.aspx>
- Futebol Clube do Porto. (2013b). Clube: História. Consult. Maio de 2016, disponível em <http://www.fcporto.pt/pt/clube/historia/Pages/historia.aspx>
- Futebol Clube do Porto. (2013c). Clube: Instalação. Consult. Maio de 2016, disponível em <http://www.fcporto.pt/pt/clube/instalacoes/Pages/dragao-caixa.aspx>
- Futebol Clube do Porto. (2013d). Dragon Dorce: Conceito. Consult. Maio de 2016, disponível em <http://www.fcporto.pt/pt/dragon-force/conceito/Pages/conceito.aspx>
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2003). Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. (2ª ed.) São Paulo: Phorte.

- Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In Graça, A. & Oliveira, J. (Eds.). *O ensino dos jogos desportivos*. (2ª ed.) Porto: Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). Modelação tática no jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos coletivos. In. Graça A. & Oliveira, J. (Eds.). *O ensino dos jogos desportivos*. (3ª ed.). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça. In Araújo, D. (Ed.). *O contexto da decisão: a acção tática no desporto*. Lisboa: Visão e Contextos, 179-90.
- Godor, M. (1991). L'Entraînement des pivots. *Euro-Hand*. 198-212.
- Gould, D., Chung, Y., Smith, P. & White, J. (2006) Future directions in coaching life skills: understanding high school coaches' views and needs. *Athletic insight: the online journal of sport psychology*, 8(3), 29-38.
- Graça, A. & Oliveira, J. (1998). *O ensino dos jogos desportivos*. (3ª ed.). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Greco, P. J. & Maluf, E. (1984). *Handebol de la Escuela al Club*. Buenos Aires: Ediciones Lidiun.
- Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. (1981). *Effective Evaluation*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hughes, M. D. & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739-754.
- Laguna, M. (2002). "O Aperfeiçoamento Tático Individual. Parte II". *Andebol Top*, 13, pp. 3-11.

- Leitão, A. (1998). O processo ofensivo no andebol. Estudo comparativo entre equipas femininas de diferente nível competitivo. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Liukkonen, J., Laakso, L. & Telama, R. (1996). Educacional Perspectives of Youth Sport Coaches: Analyses of Observed Coaching Behaviours. *International Journal of Sport Psychology*, 27(1), 439-453.
- López-Cuadra, G. (1971). El Balonmano. Técnica, táctica, reglas y arbitraje. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- Marques, A. (2001). As profissões do desporto: o treinador. Revista Treino Desportivo. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In: Gaya, A., Marques A. & Tani, G. (Eds.). Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. Porto Alegre: UFRGS Editora.
- McCallister, S., Blinde, E. & Weiss, W. (2000). Teaching values and implementing philosophies: dilemmas of the youth sport coach. *Physical Educator*, 57(1), 35-45.
- Medina, A. & Ortín, N. (2002). Guía didáctica de balonmano. Murcia: Diego Marin Librero.
- Melendez-Falkowski, M. M. & Enriquez-Fernández, E. (1988) Los sistemas de juego defensivos. Madrid: Editorial Esteban Sans Martinez.
- Menezes, R. P. (2007). Análise cinemática das trajetórias de jogadores de handebol obtidas por rastreamento automático. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.
- Menezes, R. P. (2010). O ensino dos sistemas defensivos do handebol: considerações metodológicas acerca da categoria cadete. *Pensar a Prática*, 13(1), 1-16.
- Menezes, R. P. (2011). Modelo de análise técnico-tática do jogo de handebol: necessidades, perspectivas e implicações de um modelo de interpretação das situações de jogo em tempo real. Tese de Doutoramento. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

- Menezes, R. P. (2013). Possibilidades de ensino-aprendizagem no handebol: análise do sistema defensivo 3:3. *Cadernos de Formação RBCE*, 4, 70-82.
- Menezes, R. P. & Reis, H. H. B. (2010). Análise do jogo de handebol como ferramenta para sua compreensão técnico-tática. *Motriz*, 16(2), 458-467.
- Mesquita, I. (2010). *Modelos de Formação de Treinadores em Portugal: O valor da Formação Académica e da Aprendizagem Experiencial*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mesquita, I. (2013). O papel das comunidades de prática na formação de identidade profissional do treinador de desporto. In Nascimento, J., Ramos, V. & Tavares, F. (Eds.), *Jogos Desportivos: Formação e investigação* (295 –318). Florianópolis: Coleção Temas Movimento.
- Mesquita, I., Ribeiro, J., Santos, S. & Morgan, K. (2014). Coach Learning and Coach Education: Portuguese expert coaches` perspective. *The Sport Psychologist*, 28, 124–136.
- Mussen, P. H., Conger, J. J. & Kagan, J. (1977). Desenvolvimento e personalidade da criança. São Paulo: Editora Harper & Row do Brasil.
- Panfil, R. (2011). A paradigm for identifying ability competition: providing examples of sport game and fight. *Human Movement*, 12(1), 16-23.
- Prudente, J., Garganta, J. & Anguera, M. T. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no andebol. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, 4(3), 49-65.
- Reverdito, R. S., Scaglia, A. J. & Paes, R. R. (2009). Pedagogia do esporte: panorama e análise conceitual das principais abordagens. *Motriz*, 15(3), 600-610.
- Reverdito, R. S. & Scaglia, A. J. (2009). Pedagogia do esporte: jogos coletivos de invasão. São Paulo: Phorte.
- Ribeiro, M. & Volossovitch, A. (2008). Andebol 2: O ensino do jogo dos 11 aos 14 anos. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Rosado, A. (2000). Um perfil de competências do treinador desporto In: Sarmiento, P., Rosado, A. & Rodrigues, J. (Eds.) *Formação de treinadores esportivos*. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.


- Rosado, A. (2007). A formação para ser treinador. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 7(supl. 1).
- Saíz, S., Calvo, A., Calvo, J. (2005) Factores asociados al desarrollo de la pericia en los entrenadores. *Revista Digital Buenos Aires*, 10(88).
- Samulski, D. S. (2002). Psicologia do esporte. (1ª ed.). São Paulo: Manole.
- Sánchez, F. (1991). Análises del Contenido del Juego. In: Balonmano. Cuesta, J. G. (Eds.). Federation Española de Balonmano e Comité Español. Madrid.
- Santana, W. C. (2005). Pedagogia do esporte na infância e complexidade. In: Paes, R. R. & Balbino, H. F. (Eds.). Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Santos, F. M., Janeira, M. A. & Brandão, E. (2000). Perfil de excelência do jogador pivot de andebol definido a partir de indicadores somáticos, técnicos e táticos. 1º Congresso Internacional de Ciências do Desporto.
- Santos, L. R. (2004). Tendências Evolutivas do Jogo de Andebol. Estudo centrado na análise da performance tática de equipas finalistas em Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos. Tese de Doutoramento. Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Silva, J. (2008). Modelação tática do Processo Ofensivo em Andebol: Estudo de situações de igualdade numérica 7 vs 7, com recurso a Análise Sequencial. Tese de Doutoramento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Silva, R. S. (2013). Metodologia de Treinamento no Handebol: Pesquisa Bibliográfica, 2013. Monografia. Departamento de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina.
- Simões, A. C. (2002). Handebol defensivo: conceitos técnicos e táticos. São Paulo: Phorte.
- Sobrinho, A. (2007). Estudo do comportamento pedagógico de treinadores de voleibol no contexto de treino de crianças e jovens. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Spate, D. (1989). La contre-attaque comme motene offensive principal. Euro-Hand.
- Stein, H. & Federhoff, E. (1981). Andebol. Lisboa: Estampa.

Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Zamberlan, E. (1999). Handebol: escolar e de iniciação: Cambé: Imagem.

Anexos

Anexo 1 – Ficha de registo de convocatórias



CONVOCATÓRIA

Data: **Turma :**

Hora de concentração: : **Local a concentrar:**

Hora do Jogo: :

Competição:

CONVOCADOS

1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

INFORMAÇÕES IMPORTANTES


main sponsors



official sponsors

Anexo 2 – Ficha de registo de plano individual de trabalho

FC Porto
DRAGON
FORCE

Plano Individual de Trabalho

Atleta:
Escalão:

Aspectos técnicos:

Aspectos táticos:

Capacidade física:

Perfil comportamental / psicológico

Treinos Semanais

	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a


Competição

Sábado	Domingo

O atleta

PLANO INDIVIDUAL DE TRABALHO - DF ANDEBOL

Anexo 3 – Ficha de registo de treino



REGISTO DE TREINO

DATA:

TURMA:

TREINADOR:

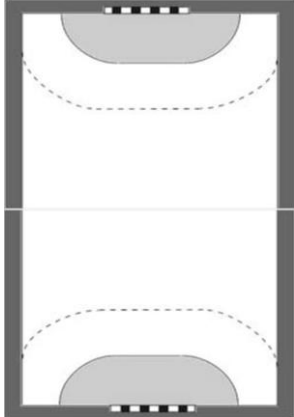
Nº

MATERIAL

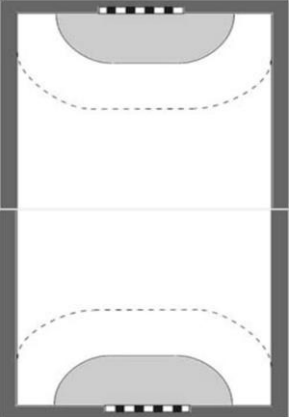
OBJECTIVOS

NOTAS

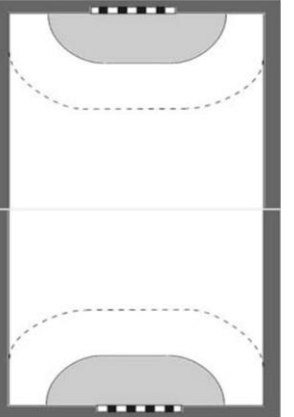
1



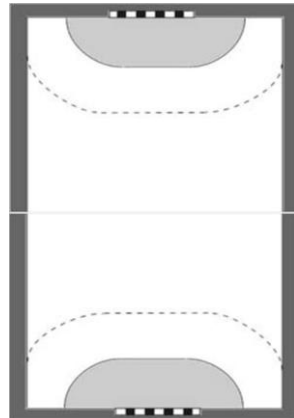
2



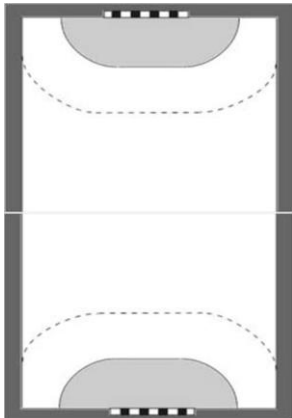
3



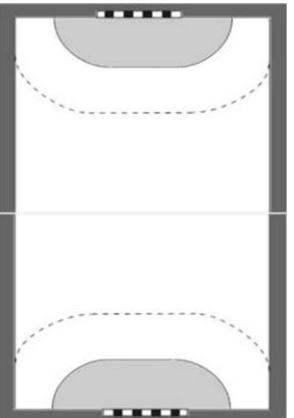
4







5




6



AVALIAÇÃO:

main sponsors  official sponsors   

Anexo 4 – Ficha de avaliação do aluno



FC Porto

DRAGON

FORCE

FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO

Época:
Trimestre:

Nome:
Nº aluno:

Turma:
Ano Nascimento:

CARACTERIZAÇÃO EM JOGO:

COM POSSE DE BOLA

	I	S	B	MB
Posicionamento				
Decisões no jogo (intencionalidade)				
Capacidade de execução (técnica)				

SEM POSSE DE BOLA

	I	S	B	MB
Posicionamento				
Decisões no jogo (intencionalidade)				
Capacidade de execução (técnica)				

RELAÇÃO COM A BOLA

	I	S	B	MB
Sensibilidade na relação corporal - bola				
Manipulação de bola com a mão Dominante				
Manipulação de bola com a mão não dominante				

PERFIL COMPORTAMENTAL

	I	S	B	MB
Disciplina				
Empenhamento				
Autonomia				
Relacionamento				

Nº Faltas:
Legenda: I – Insatisfatório; S – Satisfatório; B – Bom; MB – Muito Bom

Observações:

Data:
O treinador:

DFF.139.01

Anexo 5 – Ficha de registo de assiduidade

REGISTO DE ASSIDUIDADE																									
Nº	Nome	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
	Data																								

Legenda: P Presença A Atraso AM Atestado Médico

INFANTIS
1
2015/2016