

JORGE MANUEL GOMES GUEDES

**Relatório Final de Estágio realizado na equipa de
badminton Sub-13 e Sub-17 do
Clube Raquete Estrelas das Avenidas “CREA”**

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca (ULHT)

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins (ULHT)

Co-Orientador: Professor Paulo Filipe Figueiredo (ULHT)

Arguente: Professor Doutor Miguel Cardoso Pereira Fialho Pombeiro (ULHT)

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2017

JORGE MANUEL GOMES GUEDES

**Relatório Final de Estágio realizado na equipa de
badmintonSub-13 e Sub-17 do
Clube Raquete Estrelas das Avenidas “CREA”**

Relatório de estágio do Mestrado de Treino Desportivo, no ramo Formação do Jovem Desportista, defendido em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 02/05/2017, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 106/2017, de 03/03/2017, com a seguinte composição:

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca (ULHT)

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins (ULHT)

Co-Orientador: Professor Paulo Filipe Figueiredo (ULHT)

Arguente: Professor Doutor Miguel Cardoso Pereira Fialho Pombeiro (ULHT)

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2017

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer em primeiro lugar à minha família, em particular à minha mulher e filhas por todo o apoio que me proporcionaram ao longo da realização do mestrado e do estágio e, de todo o incentivo que sempre manifestaram para conseguir concretizar este meu objetivo.

Ao Sr. Professor Doutor Jorge Proença Martins, diretor do Curso de Mestrado em Treino Desportivo, pelos seus incomensuráveis conhecimentos e, por em nome da ULHT, ter efetuado o protocolo com o Clube Raquete Estrelas das Avenidas (CREA), que me proporcionou esta experiência bastante enriquecedora.

Ao Sr. Dr. Paulo Figueiredo, pela sua disponibilidade e pelos seus sábios conselhos para levar até ao fim este lento mas proveitoso trabalho na preparação e elaboração do relatório de estágio.

Ao treinador Luís Santos do CREA, por me ter proporcionado esta experiência enriquecedora, ao me ter permitido efetuar o ano de estágio nos escalões sub-13 e sub-17 de badminton do supramencionado clube.

A toda a restante equipa técnica do CREA, pelo excelente ambiente proporcionado tanto ao nível do treino e competição, bem como nos momentos de convívio.

Aos jovens atletas de badminton com quem tive o privilégio de partilhar os excelentes momentos de treino, pelo empenho e respeito que sempre tiveram por mim e pelo meu trabalho ao longo de todo o estágio.

A todos, um muito obrigado.

RESUMO

O presente trabalho consiste no relatório do estágio profissionalizante, realizado como parte integrante e conclusiva do Mestrado em Treino Desportivo na vertente de Formação de Jovem Desportista da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias que decorreu no Clube Raquete Estrelas das Avenidas, entre setembro de 2013 e julho de 2014, tendo como objeto de intervenção principal a reflexão sobre o desempenho de um treinador de Badminton no âmbito da formação de jovens atletas.

Sendo um dos objetivos deste relatório, descrever o desempenho do estagiário nas áreas de intervenção do treino, da pedagogia e do planeamento, terminando com uma reflexão crítica dessa prática, através da elaboração do Planeamento do Treino para os dois escalões, a elaboração de Grelhas, Tabelas e Quadros de Observação mensais, de Macro ciclo e fim de época que espelham o nível técnico e tático dos atletas, os supramencionados objetivos foram atingidos na sua plenitude.

Igualmente, através da introdução de novas opções metodológicas, foi concretizado o auxílio no treino de badminton, tendo-se procedido à introdução de novos exercícios para melhoria da velocidade, agilidade e flexibilidade, bem como à recolha de informação relativa a práticas formativas e novas opções pedagógicas e metodológicas.

Relativamente aos objetivos desportivos inicialmente definidos para os três atletas, foram totalmente concretizados, dado que os mesmos conseguiram atingir as fases finais de diversos torneios, obtendo os seguintes resultados: O atleta Sub-13, passou de 13º para 4º no ranking da Federação Portuguesa de Badminton e os atletas Sub-17, conseguiram ficar respetivamente em 17º e 20º no ranking da mesma Federação.

No que diz respeito aos objetivos gerais e específicos definidos para os três atletas, os mesmos melhoraram a velocidade, agilidade e flexibilidade e, a par de uma maior concentração em treino e jogo, acabaram a época a realizar as séries de movimentação a 6 cantos por minuto.

Palavras Chave: badminton, modelo de jogo, treino, planeamento, treinador, atletas, competição.

ABSTRACT

The present work consists in the professional traineeship report of carried out as an essential and conclusive part of the master's degree in Athletic Training in the field of Training Young Athletes of the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia that took place at the Clube Raquete Estrelas das Avenidas, from September 2013 to July 2014, wherein reflection on the performance of a Badminton coach as part of training young athletes is the main intervention object.

As one of the objectives of this report is to describe the trainee's performance within training, education and planning intervention areas, concluding with a critical reflection on this method, through the elaboration of a training programme for the two levels; grids, tables and charts of monthly, macrocycle and end of season observation that reflect the technical and tactical level of the athletes, the abovementioned goals were achieved in full.

Aid in badminton training was also attained by introducing new methodological options, granted to the introduction of new exercises to improve speed, agility and flexibility; as well as the collection of information on teaching practices and new educational and methodological options.

Concerning the objectives initially set for the three sports athletes, these were fully achieved, given that they managed to reach the final stages of several tournaments, having obtained the following results: the under-13 athlete climbed from 13th to 4th in the Portuguese Badminton Federation ranking and the under-17 athletes ranked 17th and 20th in the ranking of the same Federation.

In relation to the overall and specific objectives defined for the three athletes, these sportspersons enhanced their speed, agility and flexibility and, besides a greater training and game concentration, they ended the season performing the series of movements of 6 corners per minute.

Keywords: badminton, game model, workout, planning, coach, athletes, competition.

LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

CREA – Clube Raquete Estrelas das Avenidas

FPB –Federação Portuguesa de Badminton

TCCE –Taça dos Clubes Campeões Europeus

AEDFL –Associação de Escolas D. Filipa de Lencastre

CAR –Centro de Alto Rendimento

CAO –Clube Académico de Odivelas

MVD –Movimento Desportivo

NGD –Nova Semente Desportiva

GDS – Grupo Desportivo de Sesimbra

AAE –Associação Académica de Espinho

CMM –Câmara Municipal de Mafra

UT – Unidade de Treino

MJ – Modelo de Jogo

MC –Microciclo

Índice Geral

AGRADECIMENTOS	1
RESUMO	Erro! Marcador não definido.
ABSTRACT	3
LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS	4
ÍNDICE GERAL	5
ÍNDICE DE QUADROS	8
ÍNDICE DE GRÁFICOS	10
ÍNDICE DE FÍGURAS	11
ÍNDICE DE ANEXOS	12
INTRODUÇÃO.....	13
CAPÍTULO 1 - ENQUADRAMENTO E CARACTERIZAÇÃO DO ESTÁGIO	16
1. <i>CONTEXTO LEGAL</i>	16
2. <i>ÂMBITO DO ESTÁGIO</i>	16
3. <i>LINHAS ORIENTADORAS PARA O ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE</i>	17
4. <i>OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS DO ESTÁGIO</i>	18
5. <i>METODOLOGIA</i>	19
CAPÍTULO 2 - CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE	22
1. <i>CONTEXTO INSTITUCIONAL</i>	22
1.1. <i>Enquadramento histórico</i>	22
1.2. <i>Parcerias</i>	25

1.3. Estrutura Física	25
2. CONTEXTO DA NATUREZA FUNCIONAL	27
2.1. Organigrama do Clube Raquete Estrelas das Avenidas	27
2.2. Caracterização dos diferentes escalões do CREA.....	28
2.3. Recursos humanos	29
2.4. Sessões de treino sub-13 e sub-17 no CREA	31
CAPÍTULO 3 - REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	32
1. ANÁLISE DA ÉPOCA DESPORTIVA ANTERIOR.....	32
2. PLANIFICAÇÃO ANUAL	38
2.1. Condições de trabalho	39
3. DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS/PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA.....	40
3.1. Objetivos Gerais do Clube.....	41
3.2. Objetivos gerais técnicos táticos do badminton	42
3.3. Objetivos Específicos para os escalões sub-13 e sub-17.....	43
4. MODELO ESPECÍFICO DE TREINO PARA O CREA.....	45
4.1. Concretização de um modelo específico de treino/jogo para os dois escalões.....	47
CAPÍTULO 4 – DESCRIÇÃO, CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO	51
1. ANÁLISE DA MACROESTRUTURA	51
2. APRESENTAÇÃO DOS MESOCICLOS DE TREINO	55
3. DISCUSSÃO DOS MESOCICLOS.....	108
4. MICROCICLO DE TREINO PADRÃO	118
5. APRESENTAÇÃO DOS MICROCICLOS	120
6. DISCUSSÃO DOS MICROCICLOS.....	126
7. SESSÕES DE TREINO DO MICROCICLO.....	126
8. ANÁLISE E REFLEXÃO SOBRE AS SESSÕES DE TREINO DO MICROCICLO	138

CAPITULO 5 - REFLEXÃO CRÍTICA.....	141
1. <i>CONCLUSÕES.....</i>	<i>154</i>
2. <i>PERSPETIVAS FUTURAS/SUGESTÕES</i>	<i>155</i>
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	157
ANEXOS.....	I

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Cronograma do plano de estágio no CREA.....	20
Quadro 2 - Total de atletas inscritos no CREA na época 2013/2014.....	28
Quadro 3 - Escalão dos atletas do CREA para o presente estágio	30
Quadro 4 - Identificação/Caracterização dos atletas para o presente estágio	30
Quadro 5 - Programação semanal das sessões de treino no CREA	31
Quadro 6 - Ranking da FPB na época 2012/2013 (fonte FPB, em 20 de maio de 2014)	32
Quadro 7 - Análise técnica/tática/física e mental - época 2012/13 do atleta Tomás Correia	34
Quadro 8 - Análise técnica/tática/física e mental 2012/13 do atleta Francisco Mendes.....	35
Quadro 9 - Análise técnica/tática/física e mental da época 2012/13 do atleta Pedro Santos..	36
Quadro 10 - Calendário de competições 2013-2014 - não séniores (Fonte CREA)	38
Quadro 11 - Material e condições logísticas disponíveis no CREA (Fonte CREA).....	40
Quadro 12 - Exemplo de Critérios/Níveis a corrigir nos atletas em treino/competição	50
Quadro 13 - Mesociclo 1/setembro	55
Quadro 14 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Tomás Correia	57
Quadro 15 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Pedro Santos	58
Quadro 16 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Francisco Mendes.....	58
Quadro 17 - Mesociclo 2/Outubro	59
Quadro 18 - Avaliação de outubro do atleta Tomás Correia.....	64
Quadro 19 - Avaliação de outubro do atleta Pedro Santos	67
Quadro 20 - Avaliação de outubro do atleta Francisco Mendes	71
Quadro 21 - Mesociclo 3/novembro.....	71
Quadro 22 - Mesociclo 4/dezembro	73
Quadro 23 - Mesociclo 5/janeiro.....	74
Quadro 24 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Tomás Correia	76
Quadro 25 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Pedro Santos	76
Quadro 26 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Francisco Mendes.....	77
Quadro 27 - Avaliação de janeiro do atleta Tomás Correia.....	81
Quadro 28 - Avaliação de janeiro do atleta Pedro Santos.....	84
Quadro 29 - Avaliação de janeiro do atleta Francisco Mendes.....	88

Quadro 30 - Mesociclo 6/Fevereiro	88
Quadro 31 - Mesociclo 7/março.....	89
Quadro 32 - Mesociclo 8/abril	91
Quadro 33 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Tomás Correia	92
Quadro 34 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Pedro Santos	93
Quadro 35 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Francisco Mendes.....	93
Quadro 36 - Avaliação de abril do atleta Tomás Correia.....	97
Quadro 37 - Avaliação de abril do atleta Pedro Santos	100
Quadro 38 - Avaliação de abril do atleta Francisco Mendes	104
Quadro 39 - Mesociclo 9/maio.....	104
Quadro 40 - Mesociclo 10/Junho	106
Quadro 41 - Mesociclo 11/Julho	107
Quadro 42 - Análise técnica/tática/física e mental – 2012/13 do atleta Tomás Correia	142
Quadro 43 – Análise técnica/tática/física e mental - final da época - Tomás Correia	142
Quadro 44 – Análise técnica/tática/física e mental- época 2012/13 - Francisco Mendes.....	143
Quadro 45 –Análise técnica/tática/física/mental - final época 2013/14 - Francisco Mendes	144
Quadro 46 – Análise técnica/tática/física e mental - época 2012/13 - atleta Pedro Santos ...	145
Quadro 47 –Análise técnica/tática/física e mental - final da época 2013/14 - Pedro Santos	146
Quadro 48 - Ranking da FPB dos atletas na época 2013/2014	151

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 -1º Mesociclo/setembro	56
Gráfico 2 -2º Mesociclo/outubro	59
Gráfico 3 -3º Mesociclo/novembro	72
Gráfico 4 -4º Mesociclo/dezembro	73
Gráfico 5 -5º Mesociclo/janeiro.....	74
Gráfico 6 -6º Mesociclo	88
Gráfico 7 - 7º Mesociclo/março.....	90
Gráfico 8 -8º Mesociclo/abril	91
Gráfico 9 -9º Mesociclo/maio.....	105
Gráfico 10 -10º Mesociclo/junho.....	106
Gráfico 11 -11º Mesociclo/julho	107

ÍNDICE DE FÍGURAS

Figura 1 -Entrada principal do AEDFL (21 de outubro de 2013)	26
Figura 2 -Ginásio de treino do CREA no AEDFL (21 de outubro de 2013)	26
Figura 3 – Organigrama do CREA.....	27
Figura 4 -Caracterização dos diversos escalões do CREA.....	28
Figura 5 -Organigrama organizacional do CREA/ Equipa técnica pelos diversos escalões ...	29
Figura 6 - Treino físico dos atletas de estágio no CREA	110
Figura 7 -Treinador do CREA e estagiário no treino físico do CREA.....	110
Figura 8 - Atletas sub13 e sub17 do CREA	113
Figura 9 -Atletas sub 13 e sub 17 do CREA	117
Figura 10 -Ficha de Treino das Seessões de Treino 13/14/15.....	131
Figura 11 - Treino físico do CREA no AEDFL	132
Figura 12 - Treino físico do CREA no AEDFL	132
Figura 13 - Ficha de Treino das Seessões de Treino 16/17/18.....	137

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Plano de Actividades do CREA para o mês de setembro -----	II
Anexo 2 - Ficha de presenças do CREA para o mês de outubro -----	III
Anexo 3 - Ficha de presenças do CREA para o mês de novembro -----	IV
Anexo 4 - Ficha de presenças do CREA para o mês de dezembro -----	V
Anexo 5 - Ficha de presenças do CREA para o mês de janeiro -----	VI
Anexo 6 - Ficha de presenças do CREA para o mês de fevereiro -----	VII
Anexo 7 - Ficha de presenças do CREA para o mês de março -----	VIII
Anexo 8 - Ficha de presenças do CREA para o mês de abril-----	IX
Anexo 9 – Plano de actividades do CREA para o mês de maio-----	X
Anexo 10 – Plano de actividades do CREA para o mês de junho -----	XI
Anexo 11 – Plano de actividades do CREA para o mês de julho -----	XII
Anexo 12 - Protocolo entre a ULHT e o CREA -----	XIII
Anexo 13 - Planeamento sobre a alimentação no período de treino / Competitivo -----	XVI
Anexo 14 - Plano de Actividades 2013 do CREA-----	XVIII
Anexo 15 - Ficha de avaliação do treinador-----	XX
Anexo 16 – Opinião do atleta Pedro Santos -----	XXII
Anexo 17 – Opinião do atleta Tomás Correia -----	XXIII
Anexo 18 – Opinião do atleta Francisco Mendes -----	XXIV
Anexo 19 – Opinião do atleta Tomás Correia -----	XXV
Anexo 20 - ranking da FPB 2012/13 do atleta Pedro Santos -----	XXVI
Anexo 21 - ranking da FPB 2012/13 relativa ao atleta Tomás Correia -----	XXVII
Anexo 22 - ranking da FPB 2012/13 relativa ao atleta Francisco Mendes -----	XXVIII
Anexo 23 - Ranking da FPB 2013/14 relativa ao atleta Tomás Correia -----	XXIX
Anexo 24 - Ranking da FPB 13/14 do atleta Pedro Santos e Francisco Mendes -----	XXX

INTRODUÇÃO

O presente relatório surge como reflexo da experiência profissional efetuada pelo mestrando, entre os meses de setembro de 2013 e junho de 2014, no Clube Raquete Estrelas das Avenidas (CREA), sedado na cidade de Lisboa.

A razão da escolha da modalidade desportiva badminton para estágio do 2º ano do Mestrado de Treino Desportivo, prende-se com o facto de no futuro pretender trabalhar junto de um grupo de jovens de ambos os sexos, praticantes de badminton com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos de idade, no pavilhão desportivo da Venda do Pinheiro, em estreita colaboração com a Divisão do Desporto e Juventude da Camara Municipal de Mafra (CMM).

A pertinência deste relatório surge aqui não só para dar resposta face às novas exigências do mercado de trabalho aplicada à prática do badminton, mas também, como um momento de aprendizagem com a finalidade de contribuir para o crescimento como treinador, através do enquadramento teórico e prático das suas competências na conceção e operacionalização do processo de treino.

A procura destas competências do treinador de badminton está ligada à crescente expansão da modalidade que acarreta novas metodologias de treino.

Sendo o badminton, um desporto que exige elevados níveis de técnica e de competências físicas, tais como agilidade, flexibilidade e velocidade na execução dos batimentos de todos os praticantes desta modalidade, interessa perceber, quais os mecanismos a agilizar, tendentes a melhorar os processos de treino, visando atingir, não só bons níveis técnicos, mas também, nesta fase de aprendizagem, alcançar razoáveis padrões de execução, a aplicar nos deslocamentos e batimentos de badminton.

Conforme se infere, a eficaz execução dos deslocamentos e dos batimentos em badminton com a agilidade, flexibilidade, velocidade e força exigível, são a base do sucesso na prática/competição deste desporto, desta forma, só uma boa aprendizagem por parte dos jovens atletas desde muito cedo, contribuirá decisivamente para o seu êxito como futuros atletas praticantes da modalidade.

De acordo com os objetivos do Clube e da equipa técnica, será igualmente nesta área do treino «agilidade, flexibilidade e velocidade» que a equipa técnica e por inerência o

estagiário exercerão parte do esforço no sentido de colmatar as identificadas deficiências dos atletas.

De acordo com Castelo (2002), o treino desportivo, da mesma forma que pode alargar e otimizar os limites da capacidade humana, quando mal desenhado «leia-se construído» é um fator limitador dos futuros rendimentos ou da sua própria sustentabilidade. Neste domínio, há uma evidência que a Teoria e Metodologia do Treino Desportivo já demonstrou à largos anos, só se é bom naquilo que especificamente se pratica.

É indispensável que o processo de treino seja planeado de forma metódica com o objetivo de orientar da melhor forma possível os atletas para atingir a mais elevada prestação desportiva bem como o seu desenvolvimento adequado, dado que no presente, o desporto de competição é cada vez mais exigente.

O ato de planear é algo inerente às funções de treinador e abarca diversos conceitos como: prever, antecipar e distribuir as tarefas a cumprir, durante um determinado período de tempo. Um planeamento adequado a garantia para que os jogadores tenham a possibilidade de usufruir de uma formação adequada, bem como de uma evolução condizente com as necessidades específicas da sua modalidade.

Pretendemos, por isso, através do necessário e competente planeamento, recolher informações que permitam aumentar a perceção da representação do badminton no âmbito da formação de atletas e praticantes. Devido às qualidades do valor educativo, dos enormes benefícios fisiológicos e psicológicos e da componente recreativa e/ou competitiva inerentes à prática da modalidade, o badminton constitui um excelente meio de educação e cultura física.

É importante salientar que além da componente de exercício físico completo e da componente social, o badminton possui uma dimensão lúdica importante que a maioria das outras modalidades desportivas individuais não possui. A quem aprende a jogar permite ter melhorias céleres e a quem já domina a técnica proporciona competitividade e superação perante um adversário.

Segundo Raposo (2004), planear é antecipar ou prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar de tarefas que nos levem a atingir os objetivos previamente definidos. O planeamento é um processo que o treinador elabora e no qual vai definir as suas linhas de orientação do treino, quer ao longo de vários anos «plano a longo prazo» quer ao longo de um ano de treino «plano anual». O sucesso de qualquer planeamento é demonstrado pelo estudo que deve preceder à sua elaboração, execução e permanente avaliação.

Através deste trabalho de estágio, pela informação recolhida, podemos concluir que, o exercício profissional no âmbito do treino do badminton requer uma grande adaptação ao contexto, ao clube e aos seus objetivos, recursos e metodologias, aos atletas que o treinador irá treinar, nomeadamente em relação à idade dos jogadores, nível de prática e competições em que irão participar ao longo da época desportiva.

CAPITULO 1 - ENQUADRAMENTO E CARACTERIZAÇÃO DO ESTÁGIO

1. CONTEXTO LEGAL

De acordo com a lei em vigor à data do estágio, a realização do mesmo é considerada como uma das condições para a obtenção do grau de mestre, dado que o ciclo de estudos conducente ao grau de mestre de um curso de especialização constituído por um conjunto organizado de unidades curriculares, integra uma dissertação ou estágio de natureza profissional objeto de relatório final (Artigo 20, D/L nº 107/2008 de 25 de Junho).

Em conformidade com o plano de estudos do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), depois de oficialmente protocolado, o presente estágio foi devidamente enquadrado, considerando os objetivos do mesmo e do próprio clube.

Neste contexto, procurou-se o envolvimento das dimensões, pedagógica, organizacional, didática e científica, o que significa que o treinador estagiário teve de desenvolver as suas atividades tanto no âmbito da educação, da organização, planeamento e da investigação e produção científica. Este envolvimento foi assim enquadrado, dado que, segundo o Regulamento de Estágio elaborado em setembro de 2010 para o Mestrado em Treino Desportivo da ULHT, este foi organizado de forma orientada para a formação e habilitação profissional.

Um dos objetivos em que se baseou a organização deste estágio para que o treinador estagiário adquirisse experiência em todas as vertentes do treino do badminton, foi o compromisso entre a qualidade da formação profissional e a qualidade das práticas educativas realizadas ao longo de toda a época desportiva, conforme o protocolo de colaboração entre a ULHT e o CREA.

2. ÂMBITO DO ESTÁGIO

Através deste estágio, iremos viver uma experiência como treinador de Badminton e colaborar no âmbito da divulgação do Clube e da modalidade através da participação dos seus

atletas nos mais diferentes torneios e competições nacionais. É grande a pertinência deste trabalho, através do qual, pretendemos contribuir para uma boa formação dos jovens atletas e, com esta experiência, ambicionamos igualmente abrir novas perspectivas face às novas exigências do mercado de trabalho.

O estágio foi orientado pelo Professor Doutor Jorge Proença, Diretor da FEFD da ULHT e co-orientado pelo Dr. Paulo Figueiredo, docente da ULHT e teve como tutor, o treinador Luis Santos, do CREA, entidade acolhedora do estágio.

A oportunidade de realizar esta experiência profissionalizante surge aqui pela associação de dois fatores motivacionais: **(1)** enriquecimento pessoal e profissional- O facto de o estagiário pretender estar ligado a área como treinador e pretender abraçar novos projetos de trabalho. **(2)** Enriquecimento académico – renovação e atualização dos conceitos anteriormente adquiridos, de acordo com a revisão e pesquisas científicas da área das Ciências do Desporto e Badminton, permitindo ao estagiário uma conceção e operacionalização prática, face ao papel de treinador a desempenhar.

3. LINHAS ORIENTADORAS PARA O ESTÁGIO

A planificação do estágio profissionalizante visa definir os objetivos e a metodologia a ser utilizada para os atingir. Deste modo, tivemos de compreender a realidade do CREA, de forma a poder traçar áreas de intervenção.

O CREA, apesar de existir desde 2005, é um clube orientado essencialmente para o fomento da prática do badminton e formação de jovens atletas, devido essencialmente ao reduzido número de jogadores a frequentar o clube. Neste contexto, após as primeiras reuniões com o CREA, com o objetivo de conhecer a realidade do clube, o treinador Luis Santos, aqui também com a função de tutor, sugeriu um leque de áreas de intervenção, nas quais o estagiário poderia participar.

Deste modo, em conjunto, e após ter sido aprovado pelo CREA, decidimos que as tarefas inerentes ao estágio profissionalizante passariam pelas seguintes áreas de intervenção:

- Acompanhar e intervir na conceção, planeamento, operacionalização e avaliação do processo de treino em jovens atletas no CREA;

- Auxiliar e lecionar treinos nos escalões masculinos de sub-13 e sub-17;
- Acompanhar e intervir no planeamento, operacionalização e avaliação dos torneios e competições onde os jovens atletas iriam participar;

Após traçadas as linhas orientadoras do estágio, tivemos de definir os objetivos a implementar em torno das possíveis áreas de intervenção do mestrando, para o mesmo proceder a realização das suas tarefas.

4. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS DO ESTÁGIO

De acordo com os argumentos mencionados no ponto anterior, durante o estágio profissionalizante, iríamos procurar materializar a nossa ação em torno de dois objetivos gerais, cada um deles concretizado através de um número variável de atividades e, de objetivos específicos, compatíveis com as necessidades atuais dos atletas e da sua progressão.

Objetivo Geral 1

- Caracterização do treino nos dois escalões do CREA;
- Elaboração do planeamento dos treinos nos escalões sub-13 e sub-17 de formação/competição do clube;
- Elaboração de relatórios/grelhas mensais e anuais -fim de época, que clarifiquem o nível técnico e tático em que o atleta se encontra.

Objetivo Geral 2

- Auxiliar e lecionar treinos de badminton em dois escalões;
- Recolher informação relativamente a práticas formativas utilizadas e opções pedagógicas e metodológicas;
- Atender à qualidade do ensino, bem como à sua organização, promoção e implementação.

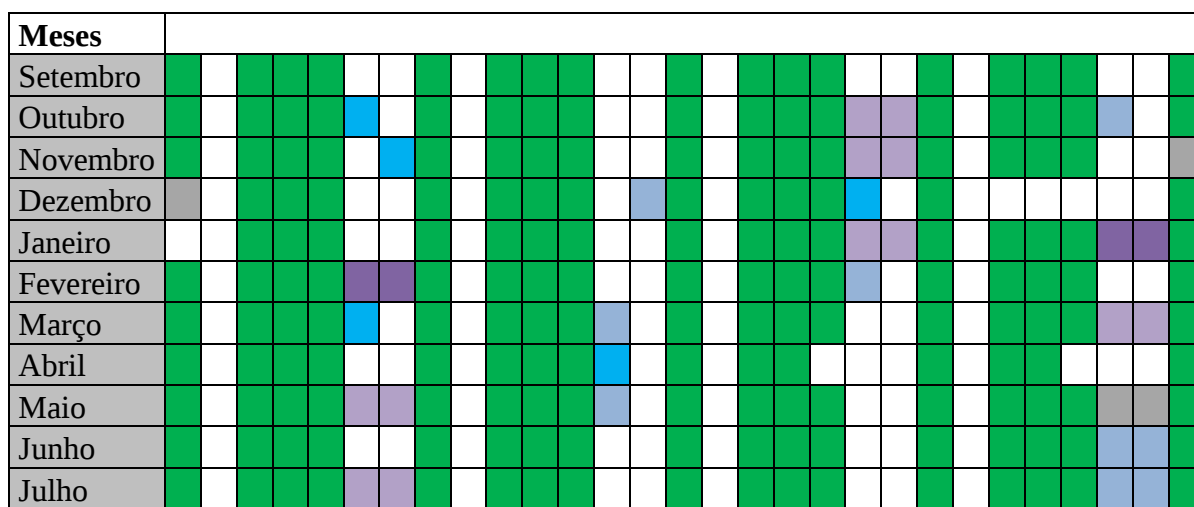
Objetivos específicos – Em função dos resultados alcançados pelos atletas na época desportiva anterior e das metas definidas ao nível do clube para os mesmos:

- Implementar-se durante as sessões de treino, exercícios específicos para melhorar a generalidade dos batimentos, através do treino de correção individual, com os atletas organizados em circuito, onde todos treinam os mesmos batimentos;
- Incrementar o trabalho da velocidade, através da quantificação de deslocamentos no exercício de movimentação aos quatro «4» cantos e exercícios de aceleração com e sem obstáculos com a prévia atribuição de limites temporais para a sua execução;
- Melhorar a agilidade e flexibilidade nos três atletas, através da introdução de novos exercícios específicos, utilizando para além dos supramencionados, jogos lúdicos com e sem raquete, que apelem ao sentido de entreajuda e ao espírito de equipa.
- Para o atleta sub-13 – Em virtude dos excelentes resultados alcançados, dar continuidade ao trabalho específico de treino de velocidade iniciado na época anterior, melhorando a sua capacidade de resposta ao serviço longo, devendo executar no mínimo seis séries de movimentação aos seis cantos por minuto;
- Para o atleta Francisco Mendes – Melhorar durante os dois primeiros Mesociclos a sua velocidade, por forma a responder de forma mais eficaz ao jogo do adversário durante as competições, devendo executar sete movimentações aos seis cantos por minuto;
- O mesmo atleta, face à desconcentração manifestada em alguns períodos de treino realizados na época anterior, será alvo de particular atenção por parte da equipa técnica;
- Para o atleta Pedro Santos – Melhorar a sua velocidade e agilidade, através do trabalho específico de movimentação centro/rede e rede/linha de fundo com regresso ao centro, devendo executar sete movimentações aos seis cantos por minuto.
- Ainda para para o mesmo atleta, melhorar o seu espírito de entreajuda e de equipa.

5. METODOLOGIA

Após determinados os objetivos referidos anteriormente, torna-se importante a utilização de uma disposição gráfica da planificação cronológica das atividades do estágio, como um utensílio de guia prático, que embora tenha uma validade estimativa, possa ser ajustada às características da situação real, tanto de treino como de competição.

Abaixo, é apresentado graficamente o planejamento inicial deste estágio profissionalizante, por meses, no CREA.



Quadro 1 - Cronograma do plano de estágio no CREA



Durante este período, terão lugar diversas competições enquadradas no quadro competitivo definido pela Federação Portuguesa de Badminton (FPB), nas quais participarão os atletas do CREA, conforme a sua prestação nas provas intercalares, significando que o planeamento de competição a colocar em prática pelo clube, está dependente quer do ranking individual dos atletas, conseguido no ano anterior, quer dos resultados das provas a realizar, tanto na vertente individual - singulares masculinos, como na de equipas - pares masculinos/femininos ou mistos.

CAPITULO 2 - CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE

1. CONTEXTO INSTITUCIONAL

1.1. Enquadramento histórico

Tendo por base os estatutos aprovados em Assembleia Geral e com base na escritura lavrada em treze de setembro de dois mil e cinco, no Cartório Notarial em Lisboa, a Associação adota a denominação de «Clube Raquete Estrelas das Avenidas», e tem a sua sede na Rua João Villaret nº 9, freguesia de São João de Deus, concelho de Lisboa. Sendo uma pessoa colectiva de direito privado, sem fins lucrativos, rege-se pela legislação vigente, pelos presentes Estatutos, Regulamento Geral e deliberações da Assembleia-Geral.

Fundado em 1976, mais precisamente, no dia 27 de Abril, o Centro Recreativo Estrelas da Avenida, instituição desportiva de utilidade pública, com sede em Lisboa, foi ao longo dos anos ganhando mérito e destaque em modalidades desportivas tais como o Basquetebol, Voleibol, Andebol, no Xadrez e Badminton.

Em 1981, com a transferência para o CREA de alguns jogadores do Centro Português de Badminton, deu-se início a uma larga temporada durante a qual o CREA se afirmou como um clube de badminton em Portugal e no estrangeiro, ajudando a promover a modalidade e conquistando diversos títulos.

A equipa do CREA, campeã nacional em equipas mistas, disputou por vários anos a Taça dos Clubes Campeões Europeus (TCCE).

Foi na época de 1981/82 que o badminton no CREA fez o grande arranque. Formou-se a escola de jogadores do clube, e só no primeiro ano passaram pela mesma 32 jovens atletas.

De entre uma série de vitórias nos torneios nacionais, o título de Campeão Nacional de equipas mistas, levou uma vez mais o clube à participação na TCCE, em Antuérpia, na Bélgica. O CREA obteve um excelente 2º lugar do grupo, tendo em conta a desigualdade na divulgação da modalidade comparativamente com outros países europeus.

Algumas participações do CREA na TCCE:

- 1980/81: Copenhaga – 4ª edição da taça;

- 1981/82: Antuérpia – 5ª edição;
- 1986/87: Áustria – 10ª edição;
- 1987/88: Moscovo – 11ª edição;
- 1988/89: Espanha – 12ª edição.

Outras participações e resultados:

- 1981/82: Campeão nacional de equipas mistas 1ª divisão; campeão nacional de equipas mistas juniores; campeão nacional por equipas homens da 1ª divisão. 2º Lugar do Grupo na TCCE em Antuérpia.
- 1982/83: Campeão nacional de equipas mistas 1ª divisão; campeão nacional por equipas homens da 1ª divisão. Participação por convite em torneios realizados na Bélgica e Espanha.
- 1984/85: 2º lugar no campeonato nacional de equipas mistas em juniores e em juvenis; 3º lugar nas equipas homens 1ª divisão; 2º lugar nas equipas senhoras 1ª divisão e 3º lugar nas equipas mistas 1ª divisão.
- 1985/86: 2º lugar no campeonato nacional de equipas homens 1ª divisão; 2º lugar nas equipas mistas 1ª divisão; 3º lugar do Grupo na TCCE na Áustria.
- 1987/88: Em setembro de 1988, os Estrelas da Avenida, na qualidade de campeão nacional de equipas mistas da 1ª divisão, participa na 11ª edição da TCCE em Moscovo, a mais importante prova do badminton europeu, com a participação recorde de 19 países.
- 1988/89: Vencedor pela 5ª vez do campeonato nacional de equipas mistas da 1ª divisão, o CREA disputa a TCCE em Setembro de 1989, em San Javier, Espanha.

Na época de 1985/86, a equipa do CREA é a segunda melhor equipa Nacional, com 30 jogadores federados. Obtém 31 dos primeiros lugares e 28 segundos lugares nos torneios realizados nessa época. Os atletas Paulo Sousa e José Nascimento representam Portugal na primeira Copa Latina, nos Internacionais de França e na Plume Dòr na Áustria.

Na época de 1986/87 com o reforço de dois dos melhores jogadores portugueses, Rosária Cavaco e José Brandão, a equipa do CREA sagra-se campeã regional em equipas homens, senhoras e mistas, e nos nacionais obtém a vitória nos mistos e nos masculinos. Representa Portugal pela 3ª vez na TCCE na cidade de Villach, com a orientação de Acácio Ramos, obtendo o 3º lugar no grupo.

A época de 1989/90, coincide com o abandono de alguns jogadores da modalidade, ficando o clube enfraquecido, conseguindo ainda assim alcançar o 2º lugar do campeonato nacional de equipas mistas da 1ª divisão.

Em 1990/91, com a continuação do abandono natural de grande parte dos jogadores, acaba a secção que em tempos mais prestígio deu ao nome do clube, o badminton.

Neste mesmo ano, também o Clube TAP, por dificuldades estruturais do seu pavilhão, começa a treinar na Escola Afonso Domingues juntamente com alguns jogadores do então extinto CREA.

Em 2000/01, poderá falar-se no renascer de um novo CREA, dado que com o encerramento da seção de badminton do Clube TAP, os quais treinavam em conjunto com os jogadores do CREA na Escola Secundaria Filipa de Lencastre, com as condições de acessibilidade e treino melhoradas, com novas aquisições, principalmente nas camadas mais jovens, permite a criação de novas propostas para o clube e a divulgação da modalidade badminton.

O CREA renasce assim com um novo grupo de amantes da modalidade, em autogestão, com estrutura autónoma, contando com o apoio total da direção do clube.

Com o espírito de promover, de ensinar, de praticar, de competir, o CREA-Badminton, conta hoje com cerca de 50 praticantes em todos os escalões etários e categorias, com treinos de 3 vezes por semana para os séniores e não séniores.

O CREA-Badminton iniciou um núcleo de badminton para crianças a partir dos 8 anos, na Escola Secundária Filipa de Lencastre, na Praça de Londres.

Na época de 2002/03, o CREA-badminton conseguiu um total de 45 primeiros lugares e 66 segundos lugares em provas do circuito de badminton nacional em seniores e não seniores. Em 2003/04 o número de praticantes aumentou consideravelmente tendo obtido um total de 50 primeiros lugares e 42 segundos lugares nos mesmos escalões.

Desta forma, poderá afirmar-se que o CREA, foi fundado em 13 de Setembro de 2005, tendo a sua criação resultado da necessidade de legalizar a atividade desenvolvida com o badminton.

Tendo em conta o trabalho desenvolvido nas camadas jovens e prestígio alcançado ao longo da sua vida, o CREA é considerado por muitos como umas das melhores escolas de formação de badminton em Portugal, participando atualmente a nível nacional nos diferentes torneios e competições, integrado no calendário da FPB, nomeadamente e, no que diz respeito

aos dois escalões com relevância para este relatório, «sub13 e sub-17», nos Campeonatos Zonais «Lisboa», Nacionais, bem como no Torneio de Évora a realizar em Julho.

1.2. Parcerias

Do ponto de vista financeiro é admitido, por parte da direção do CREA, que pela sua escassa capacidade de criar receitas, o clube necessita incondicionalmente dos subsídios disponibilizados quer pela Câmara Municipal de Lisboa, quer pela FPB.

No presente, o CREA conta com as seguintes parcerias:

- Câmara Municipal de Lisboa;
- Junta de Freguesia de S. João de Deus.

1.3. Estrutura Física

As instalações do clube são dotadas de uma sede administrativa e instalações para a prática desportiva.

A sede é o local de onde saem as principais deliberações e normas orientadoras relativas a todas as atividades do clube, ficando situada na Rua João Villaret nº 9 - 1000 - 182 Lisboa. As instalações para o treino semanal dos atletas, situam-se no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre (AEDFL).

Nesta escola, o CREA dispõe de um ginásio com excelentes condições para a prática desportiva, dado que sendo bastante amplo, possui marcações e espaço suficiente para três campos, permitindo tal facto realizar os treinos sem qualquer tipo de constrangimentos.



Figura 1 - Entrada principal do AEDFL (21 de outubro de 2013)



Figura 2 - Ginásio de treino do CREA no AEDFL (21 de outubro de 2013)

2. CONTEXTO DA NATUREZA FUNCIONAL

2.1. Organograma do Clube Raquete Estrelas das Avenidas

Para se ilustrar a forma como está organizado o Clube Raquete Estrelas das Avenidas, desenvolveu-se abaixo o presente organograma:

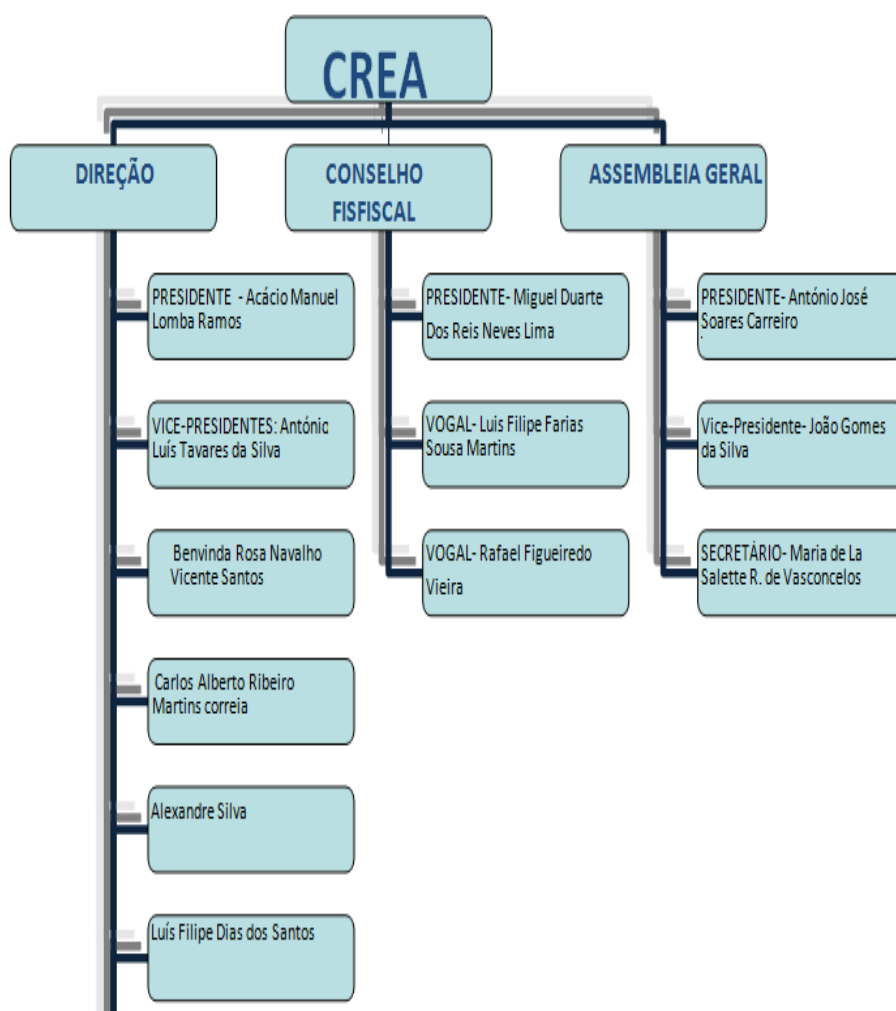


Figura 3 – Organograma do CREA

2.2. Caracterização dos diferentes escalões do CREA

No contexto à data do estágio, o CREA organizava os seus atletas em quatro grupos: um de iniciação, um ligado à formação/competição, um ligado à competição sénior e um ao lazer/adultos, abaixo apresentados.

Por seu lado, o grupo de formação/competição, era constituído por oito equipas não séniores, correspondentes aos escalões de formação/competição femininos e masculinos, subdividindo-se estes em Sub-13, Sub-15, Sub-17 e Sub-19.

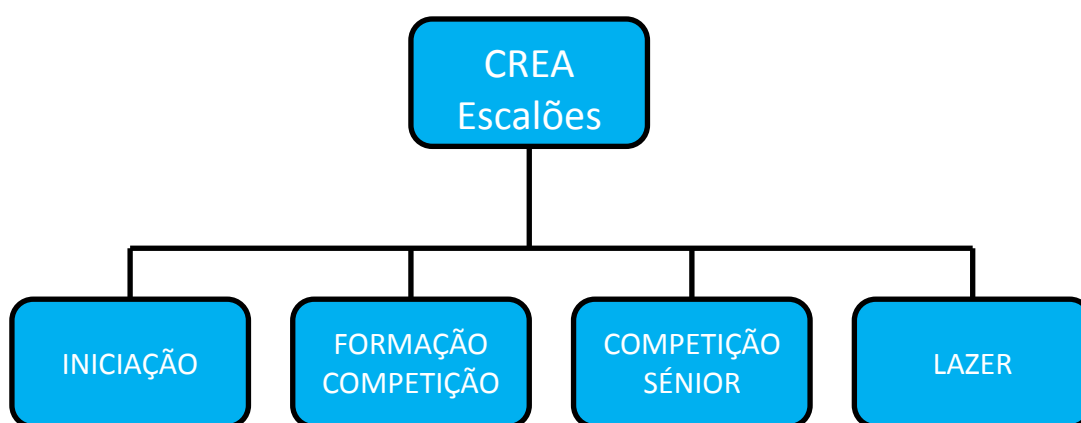


Figura 4 - Caracterização dos diversos escalões do CREA

Durante a época desportiva, o número total de atletas inscritos no clube perfaz um total de 51.

Escalão	Masculino	Feminino	Total
Iniciação	4	1	5
Formação/competição Sub-13	3	0	3
Formação/competição Sub-15	3	1	4
Formação/competição Sub-17	6	2	8
Formação/competição Sub-19	3	1	4
Séniore	6	3	9
Lazer	11	7	18

Quadro 2 - Total de atletas inscritos no CREA na época 2013/2014

2.3. Recursos humanos

Relativamente ao contexto funcional, fui integrado na equipa técnica na qualidade de treinador estagiário, com responsabilidades ao nível do treino e acompanhamento de três atletas masculinos de Sub-13 e Sub-17, onde realizei o estágio que teve a duração de sensivelmente onze meses correspondentes a uma época desportiva - período de 01 de setembro a 29 de julho. Tive a oportunidade de desenvolver funções ativas ao nível do treino, mais concretamente no apoio direto ao treinador principal nas várias dimensões do processo de treino das quais destaco a elaboração, condução e avaliação de exercícios de treino, a observação e análise dos jogos.

Para a época 2013/14, a equipa técnica do CREA é constituída por cinco treinadores, um deles como estagiário/mestrando, apresentando a seguinte estrutura organizacional:

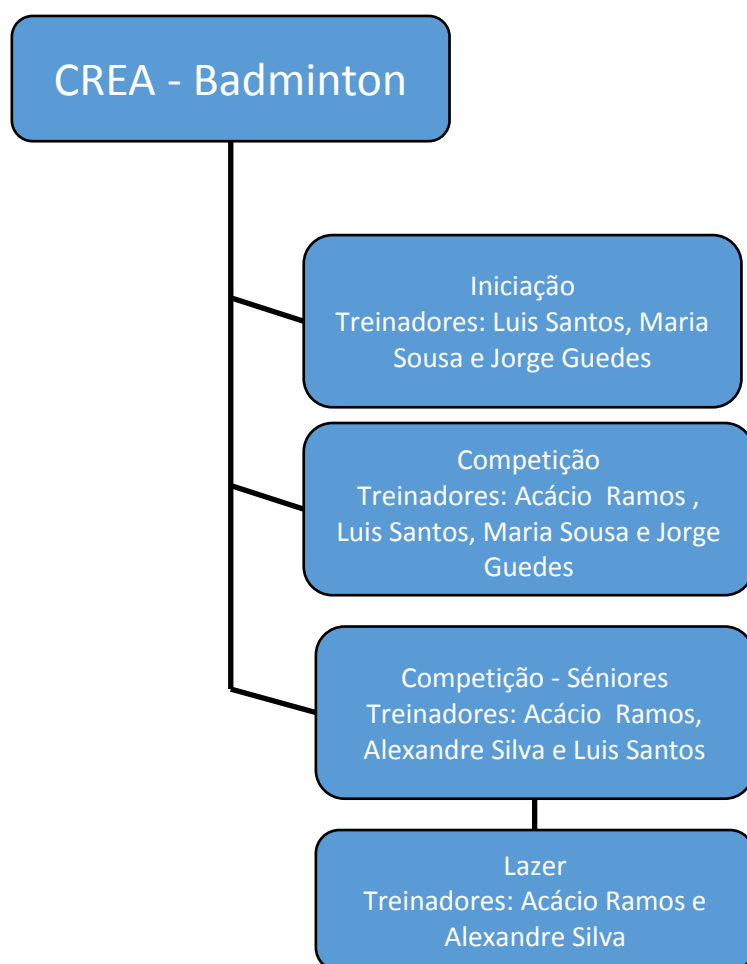


Figura 5 - Organograma organizacional do CREA/Equipa técnica pelos diversos escalões

A equipa técnica do CREA é constituída por dois treinadores principais, Acácio Ramos e Luis Santos, ambos ex atletas federados do clube e por dois treinadores adjuntos, bem como pelo estagiário/mestrando.

No que diz respeito à área de interesse do presente estágio de mestrado (Formação/Competição), durante a presente época desportiva, o número total de atletas a observar no clube perfaz um total de três, distribuídos pelos seguintes escalões:

Escalão	Masculino	Feminino	Total
FORMAÇÃO/COMPETIÇÃO SUB-13	1	0	1
FORMAÇÃO/COMPETIÇÃO SUB-17	2	0	2

Quadro 3 - Escalão dos atletas do CREA para o presente estágio

Os atletas do CREA de interesse para o estágio de mestrado (Formação/Competição), durante a presente época desportiva são os seguintes:

Nome	Idade	Peso	Estatura	Categoria	Prática
Tomás Correia	12	40	1.50	Sub 13	5 anos
Francisco Mendes	15	65	1.81	Sub 17	8 anos
Pedro Santos	15	56	1.74	Sub 17	8 anos

Quadro 4 - Identificação/Caracterização dos atletas para o presente estágio

Após a realização da primeira reunião com o treinador Luís Santos, ficou acordado que, em função da regularidade de presença nos treinos e resultados alcançados na época anterior, os três atletas supramencionados, eram os que reuniam as melhores condições para permitir alcançar os objetivos propostos com a realização do estágio.

2.4. Sessões de treino sub-13 e sub-17 no CREA

Outra das grandes tarefas no início da época do CREA, foi planear o horário das sessões de treino de forma distinta, de acordo com os escalões de interesse para o estágio.

Desta forma, seguindo o critério de distribuição dos horários de treino de badminton do CREA no AEDFL, utilizada na época anterior, foi planeado o horário das sessões de treino de forma distinta, de acordo com os diferentes escalões.

Assim, nos escalões de competição de sub-13 e sub-17, o treino semanal consistirá num microciclo de três treinos «segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira», com a duração de 105 minutos por sessão, das 19:00 às 20:45.

TREINOS Sub-13 e Sub-17		
DIAS DA SEMANA	HORÁRIO	ESCALÃO
Segunda-feira	19:00/20:45	FORMAÇÃO COMPETIÇÃO
Quarta-feira	19:00/20:45	FORMAÇÃO COMPETIÇÃO
Sexta-feira	19:00/20:45	FORMAÇÃO COMPETIÇÃO

Quadro 5 - Programação semanal das sessões de treino no CREA

CAPITULO 3 - REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Neste capítulo fazemos uma exposição da aplicação prática, fundamentado na revisão bibliográfica. Para isso partimos para a descrição específica de cada uma das tarefas, optando, por definir alguns conceitos sobre planeamento.

Para Tocha, F (2011), o principal instrumento de trabalho do treinador é o treino, no qual deverá inculcar os princípios das bases que pretende para o futuro, como são a disciplina, a responsabilidade e o compromisso, valores que deverão ser transmitidos aos atletas.

1. ANÁLISE DA ÉPOCA DESPORTIVA ANTERIOR

O CREA, apesar de existir desde 2005, é um clube orientado essencialmente para o fomento da prática do badminton e formação, apesar de no presente se verificar um reduzido número de atletas jovens a frequentar o clube.

Na época 2012/2013, os três atletas masculinos analisados ocuparam as seguintes posições no ranking da Federação Portuguesa de Badminton (FPB):

Atleta	Idade	Escalão	Ranking 2012/2013
Tomás Correia	11 anos	Sub-13	13º
Francisco Mendes	14 anos	Sub-15	32º
Pedro Santos	14 anos	Sub-15	12º

Quadro 6 - Ranking da FPB na época 2012/2013 (fonte FPB, em 20 de maio de 2014)

Ao analisarmos a classificação dos três atletas masculinos do CREA, com base na informação recolhida junto do treinador e clube, podemos afirmar que a classificação obtida em termos de ranking da FPB na época anterior ficou aquém das expectativas. No entanto, como estes atletas têm bastante margem de progressão, poderão com trabalho regular

melhorar bastante em termos de ranking e, serão concerteza num futuro muito próximo excelentes jogadores de badminton a nível nacional dentro das suas categorias.

Relativamente aos dois atletas de sub-17 observados, encontram-se neste momento naquela que podemos definir como a penúltima fase de desenvolvimento do seu percurso desportivo dado que é um período caracterizado por anteceder um processo de treino de alto rendimento, onde o trabalho com os atletas passará a ser estruturado e organizado de maneira a alcançar os maiores níveis de desempenho e os melhores resultados competitivos. Coutinho (2008) define que essa é a fase em que o atleta treina e aprende para ganhar, existindo um individualização total do treino.

Através da avaliação individual dos três atletas, efetuada pelo treinador principal no final da época anterior, foi possível materializar através do quadro abaixo apresentado, as capacidades individuais dos três atletas, avaliadas quantitativamente numa escala de 0 a 5 valores, através da observação direta e com recurso a gravações vídeo, materializada essa mesma observação em apontamentos do próprio, de maneira a fornecer uma ideia de base das suas características, dos seus pontos fortes e dos seus pontos fracos, servindo como ponto de partida para a definição do planeamento de treino tanto ao nível individual como coletivo, passando a ser esta avaliação realizada no final de cada mesociclo.

Tal como acontece na presente época, através da definição dos objetivos específicos para cada atleta, igualmente na época anterior, em conformidade com os critérios e graus de exigência previamente estabelecidos, os quais foram sendo adaptados aos respetivos mesociclos, foi possível avaliar todas as capacidades individuais agora apresentadas, as quais representam a avaliação do treinador, a qual servirá de base ao trabalho de planeamento das sessões de treino.

Caracterização do atleta sub-13 – Tomás Correia

Técnica		Tática	
Remate	3	Remate	3
Clear	4	Clear ofensivo	3
Amortie	3	Clear defensivo	3
Drive	3	Amortie	2
Serviço curto	3	Serviço curto	3
Serviço longo	3	Serviço longo	2

Jogo de Rede	2	Jogo de rede	3
Físico		Mental	
Resistência	3	Auto-confiança	4
Velocidade	3	Concentração	3
Força	2	Motivação e	4
Movimentação	3	Determinação	
Flexibilidade	4	Controlo Emocional	3
Coordenação	4	Estabelecimento de	3
		Objetivos	

Quadro 7 - Análise técnica/tática/física e mental - época 2012/13 do atleta Tomás Correia

De forma geral, podemos concluir que o atleta Tomás Correia, ainda apresenta muitos aspetos a melhorar. A nível técnico-tático, o seu jogo assenta bastante em bons batimentos, mas o seu jogo de fundo deve melhorar rapidamente. A nível físico, os objetivos devem consistir em desenvolver os níveis de força e velocidade.

Finalmente, a nível mental, o atleta apresenta níveis bastante satisfatórios de auto-confiança mas deve melhorar os seus níveis de concentração em momentos importantes do treino e do jogo, lidando de maneira eficaz com a adversidade no sentido de melhorar de uma forma global a sua prestação prestação desde o início do treino/jogo até ao final.

Caracterização do atleta sub-17–Francisco Mendes

Técnica		Tática	
Remate	4	Remate	4
Clear	3	Clear ofensivo	3
Amortie	4	Clear defensivo	3
Drive	3	Amortie	4
Serviço curto	4	Serviço curto	4
Serviço longo	4	Serviço longo	3

Jogo de Rede	4	Jogo de rede	4
Físico		Mental	
Resistência	4	Auto-confiança	3
Velocidade	3	Concentração	3
Força	4	Motivação e	4
Movimentação	3	Determinação	
Flexibilidade	4	Controlo emocional	3
Coordenação	4	Estabelecimento de	3
		Objetivos	

Quadro 8 - Análise técnica/tática/física e mental 2012/13 do atleta Francisco Mendes

Após observação do treino do atleta Francisco Mendes, na globalidade, podemos concluir que apesar de o mesmo evidenciar aspetos técnico-táticos dignos de realce, nomeadamente na execução do serviço, remate e amortie, terá obrigatoriamente de melhorar rapidamente a sua prestação na execução de batimentos igualmente importantes como o clear e drive. A nível técnico-tático, apesar do seu jogo assentar bastante na execução de bons batimento e jogo de rede, por outro lado, o seu jogo de fundo é prejudicado por uma execução fraca do clear, para além de uma movimentação lenta no momento de responder ao clear do adversário.

A nível físico, os objetivos devem consistir em desenvolver os níveis de velocidade. Finalmente, a nível mental, o atleta terá de melhorar significativamente a sua forma de lidar com o erro e com a derrota, já que por diversas vezes, principalmente durante o jogo de treino, perde o controlo e por sua vez a concentração, após falhar determinados batimentos.

Caracterização do atleta sub-17–Pedro Santos

Técnica		Tática	
Remate	4	Remate	4
Clear	4	Clear ofensivo	4
Amortie	3	Clear defensivo	4

Drive	4	Amortie	3
Serviço curto	3	Serviço curto	3
Serviço longo	4	Serviço longo	4
Jogo de Rede	4	Jogo de rede	3
Físico		Mental	
Resistência	4	Auto-confiança	4
Velocidade	3	Concentração	3
Força	4	Motivação e	4
Movimentação	3	Determinação	
Flexibilidade	3	Controlo emocional	4
Coordenação	4	Estabelecimento de	4
		Objetivos	

Quadro 9 - Análise técnica/tática/física e mental da época 2012/13 do atleta Pedro Santos

Na globalidade, perante as primeiras observações do treino do atleta Pedro Santos, a apreciação é bastante positiva, sendo de realçar a excelente motivação demonstrada tanto ao nível do treino técnico como na fase de jogo. Contudo, durante a sua participação em jogos de pares, tornou-se evidente a execução deficiente do serviço curto pelo facto de o cotovelo ficar muito baixo, ficando o atleta perturbando e desconcentrado na continuidade da jogada, sendo por esse facto, um aspecto a melhorar rapidamente.

Outro batimento a treinar com maior rigor será o amortie, dado que a grande maioria destes batimentos executados durante o treino/jogo saíram para a rede ou na melhor das hipóteses passaram a rede em arco pronunciado.

Outro aspecto a melhorar será a velocidade, dado que a lentidão na movimentação com que responde a determinados batimentos do adversário condiciona a sua prestação global.

Pretende-se, através da apresentação de vários aspetos relativos ao processo de treino «análise das estruturas intermédias, estabelecimento de objetivos, entre outros» e à caracterização dos atletas e do clube, disponibilizar informação detalhada que contribua para

uma compreensão adequada das experiências vividas e conhecimentos adquiridos nesta área do treino desportivo.

Para que o processo de treino no badminton possa ser compreendido e implementado da melhor maneira possível, torna-se necessário caracterizar esta modalidade desportiva, tanto ao nível das características do jogo como ao nível das exigências fisiológicas do mesmo que implica um planeamento do treino que permita ao jogador estar preparado para alcançar bons níveis de rendimento num vasto espectro de tempo de jogo.

Um conhecimento pormenorizado acerca da modalidade a este nível torna-se fundamental e apresenta uma grande utilidade na altura de planear e organizar qualquer processo de treino e potenciar ao máximo o rendimento dos atletas. Ter todos estes dados em conta irá, portanto, facilitar a compreensão e análise crítica do processo de treino realizado ao longo de uma época por qualquer atleta de badminton, desde a sessão de treino até à macroestrutura.

Como para todos os desportos, igualmente para o badminton, a planificação conceptual caracteriza-se essencialmente pela descrição e construção de um Modelo de Jogo (MJ) que se pretende atingir no futuro, determinando-se no mesmo momento os objetivos da próxima época desportiva.

A fim de se criar um ambiente favorável ao desempenho e evolução dos jogadores, a operacionalização do processo de treino deve ter por base um planeamento bem pensado e previamente estruturado.

Para Proença (1986) o momento de planear uma atividade pressupõe a definição prévia de objetivos e estabelecimento de uma direção «estratégia» para os atingir. Dentro do mesmo pensamento, Petrovsky (1975, citado por Proença, 1986), afirma que a planificação é uma das partes mais importantes da direção pedagógica e da organização do processo de Educação Física e Treino Desportivo.

Desta forma, para além de conseguir estruturar o processo de treino, o planeamento possibilita antever o futuro, perspetivando alguns cenários hipotéticos que poderão ocorrer durante os vários períodos definidos no mesmo, ajudando assim na resolução de determinadas situações, e aumentando a eficácia no treino e na competição.

2. PLANIFICAÇÃO ANUAL

No que se refere ao quadro competitivo, os três atletas do CREA, nos escalões sub-13 e sub-17 participaram ao longo da época de 2013/2014 em diferentes competições, conforme o calendário estabelecido pela Federação Portuguesa de Badminton (FPB).

Mês	Dia	Prova
Outubro	05	Zonal
	19 e 20	Nacional
Novembro	09	Zonal
	23 e 24	Nacional
Dezembro	21	Zonal
Janeiro	18 e 19	Nacional
	25 e 26	Nacional de Equipas
Fevereiro	22	Nacional de Equipas Mistras
Março	01	Zonal
	29 e 30	Nacional
Abril	12	Zonal
Maio	3 e 4	Nacional
	24 e 25	Campeonato Nacional
Junho	28 e 29	Nacional de Divulgação
Julho		Torneio de Évora

Quadro 10 - Calendário de competições 2013-2014 - não séniores (Fonte CREA)

Segundo Matvéiev (1991), na elaboração de um grande ciclo de treino «Planeamento Anual /Semestral», há que ter em consideração a existência de três períodos, que são o período preparatório, o competitivo e o de transição.

No que se refere ao planeamento anual no badminton, em função da distribuição das diferentes competições em todos os meses, este projeta-se, no sentido dos seus conteúdos abordados serem os mais uniformes ao longo da época.

Tendo em consideração o quadro competitivo supramencionado, o planeamento de treino para os dois escalões foi idealizado em função da mesma competição ao longo da época.

Para os dois escalões, no período preparatório, pretendeu dar-se um maior volume de treino através da realização de três sessões de treino semanais e conforme a disponibilidade tanto dos atletas como da equipa técnica, sessões de treino físico aos sábados. Desde logo, foram implementados exercícios de treino que procurassem espelhar o comportamento dos atletas a adotar nos diferentes momentos do jogo.

No período competitivo, cada microciclo continuou a ser composto por três sessões de treino, incrementando-se exercícios com maior peso técnico. Procurou manter-se os níveis de volume e intensidade de treino estáveis ao longo do período sendo definido um microciclo padrão, tendo por base o facto de os atletas participarem nos diferentes torneios/campeonatos de uma a duas vezes por mês.

2.1. Condições de trabalho

O CREA, em termos da prática de badminton é um clube histórico da cidade de Lisboa, que possui uma boa organização e, tal como a grande maioria dos clubes amadores, existe graças ao esforço e extrema dedicação dos seus atletas/sócios, os quais suportam a grande maioria das despesas relacionadas com os treinos e deslocações a fim de participar nas mais diversas provas realizadas a nível nacional.

O CREA na época 2013/2014, tinha ao seu dispor os seguintes recursos para o treino e competição:

Materiais	Logísticos:
1 ginásio alugado na Escola Filipa de Lencastre	1 computador portátil
4 redes de badminton	1 estojo de primeiros socorros
10 raquetes	1 máquina fotográfica
20 cartuchos x 6 volantes de penas por trimestre	1 máquina de filmar
10 cartuchos x 6 volantes sintéticos por trimestre	1 quadro magnético
Coletes / Pesos / Pinos e material diverso	

Quadro 11 - Material e condições logísticas disponíveis no CREA (Fonte CREA)

3. DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS/PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA

A Planificação estratégica é definida por Castelo (2009), como a elaboração de planos plausíveis de intervenção, onde se pressupõe um conjunto de operações lógicas integradas que permitem dar à organização dinâmica do jogo, as melhores condições para atingir os objetivos competitivos.

Este tipo de planificação é responsável por todo o processo de treino a implementar, tendo por base, a operacionalização da forma de jogar pretendida, ao qual se realiza as adaptações que são necessárias, em função do conhecimento da equipa adversária.

A implementação deste processo representa o desenvolvimento de conteúdos de treino que recriem as condições e as particularidades que a competição prospectiva, procurando simular cenários de jogo (Castelo, 2009).

Ao longo da temporada, tendo por base a planificação estratégica, foi implementado um conjunto de rotinas diárias e semanais que se mantiveram durante a totalidade da época.

O treinador teve a necessidade ao longo dos meses de ir fazendo ajustes ao seu microciclo padrão, tendo por base as necessidades que os atletas apresentavam no jogo. Os exercícios elaborados e realizados ao longo de toda a época tiveram sempre por base os princípios do MJ a implementar, para que os atletas assimilassem as ideias do treinador e as conseguisse colocar em prática.

Neste sentido, o processo de treino foi sistematizado ao longo da época, com base no planeamento anual efetuado e no desenvolvimento do microciclo padrão constituído por diversos conteúdos, que visa a implementação da forma de jogar pretendida e as respetivas adaptações a ser realizadas, em função da análise efetuada aos atletas adversários.

Sendo o CREA um clube com uma grande história ao nível do badminton em Portugal, nos diversos escalões de formação/competição, é incutido a todos os seus jogadores, desde o início o objetivo de ganhar jogos no sentido de alcançar a melhor posição possível no ranking da FPB e de querer conquistar troféus para o clube.

O Objetivo principal da instituição é mentalizar os atletas a desenvolver as suas capacidades físicas, técnicas e táticas, de modo a conseguir que os jogadores formados no clube consigam atingir o melhor ranking da FPB. A componente social e educativa, que é valorizada em complementaridade com a vertente desportiva nunca é descuidada, dado que logo desde o início é incutido aos jogadores do CREA, o sentido de responsabilidade e respeito por todas as pessoas que estão na instituição, bem como no desporto em geral.

3.1. Objetivos Gerais do Clube

Para o CREA, em conformidade com o Plano de Atividades para 2013, os objetivos gerais passam por “continuar a fomentar o badminton e a proporcionar a prática da modalidade aos seus sócios, criando condições aos atletas não-séniores que lhes permita um desenvolvimento qualitativo que lhes possibilite um crescente rendimento desportivo”.

Deste Plano de Atividades é importante realçar a preocupação do CREA em evidenciar que “Nos atletas não-séniores iremos continuar a desenvolver os métodos de formação, melhorar as condições de apoio à participação competitiva e incentivar o rendimento desportivo. A colaboração de treinadores que desenvolvem graciosamente a sua atividade é uma mais-valia e fator decisivo para alcançar os objetivos propostos”. (Plano de Atividades CREA/2013).

Neste processo, pretende-se potenciar ao máximo o desenvolvimento integral dos jogadores da formação/competição, quer a nível individual, quer coletivo. Ao longo dos vários escalões de formação do clube pretende-se, que os jogadores apreendam de forma progressiva a melhorar as suas capacidades cognitivas, a desenvolver as suas capacidades

físicas, técnico-táticas e de leitura de jogo, ajudando-os no desenvolvimento da tomada de decisão em diversos contextos do jogo.

3.2. Objetivos gerais técnicos e táticos do badminton

A definição de objetivos é fundamental em qualquer área ou actividade. Igualmente, no caso desportivo e mais concretamente na formação de badminton, os objetivos devem incidir em componentes pedagógicas e recreativas coincidentes com os resultados esperados nas competições a disputar pelos jovens atletas.

O objetivo principal passa por transmitir e aplicar o modelo de treino/jogo idealizado pela equipa técnica, além dos princípios gerais e específicos do badminton de modo a dotar os atletas com uma preparação técnica, tática, física e mental para no futuro ultrapassarem com mais facilidade as dificuldades dos torneios e campeonatos em que estão inseridos.

As competições em que o CREA participa ao nível dos dois escalões estão distribuídas ao longo de todo o ano desportivo, deste modo a equipa técnica deverá ter cuidados especiais na distribuição de conteúdos ao longo dos diversos microciclos de forma a atingir rendimentos constantes e regulares.

O badminton atual, apesar de ser uma modalidade desportiva que apresenta uma grande carga técnica, o que pressupõe um processo de aprendizagem lento e longo, é caracterizado por um desporto de habilidades abertas em que cada jogador nunca executa o mesmo batimento duas vezes da mesma forma, tendo o jogador de passar pelos seguintes processos: Percepção - Decisão - Ação - Retro informação «feedback».

Em suma, quando o treinador tiver que ensinar técnica, deve concentrar-se nas intenções táticas, encarando a técnica como uma forma de executar a tática com mais eficácia, não podendo isolar o ensino da técnico e tática.

Torna-se pertinente, que o ensino dos gestos técnicos seja centrado na trajetória a imprimir ao volante e não no gesto técnico em si, permitindo que o atleta se sinta familiarizado com a raquete, e evolua nos aspetos técnicos e táticos através do descobrimento guiado, combinado com a orientação do professor.

Assim, sumariamente, podemos referir alguns dos mais importantes objetivos do ensino da técnica e tática no badminton:

1-Compreensão e avaliação das diferentes formas da trajetória do volante: altura,

direção, distância e velocidade;

2-Domínio de aspetos fundamentais: ponto de impacto volante/raquete, a posição da cabeça da raquete, o movimento da raquete, o posicionamento do corpo, movimentação de pés e domínio das pegadas;

3-Antecipar a leitura do volante e adotar um rápido e bom posicionamento biomecânico para a receção;

4-Adaptação de diferentes deslocamentos a diferentes batimentos, efeitos e mudanças de velocidade imprimidas ao volante.

5- Procurar em primeiro lugar focalizar aspetos que melhorem a consistência e o controlo, e só depois a potência.

3.3. Objetivos Específicos para os escalões sub-13 e sub-17

Estabelecer objetivos de forma cuidada é uma operação que deve ser realizada em qualquer processo de treino. Os objetivos, sejam eles de desempenho ou de resultado, serão linhas orientadoras de todo o trabalho realizado ao longo de qualquer estrutura de treino, e ajudam a potenciar o desenvolvimento dos jogadores e a aumentar os seus níveis de motivação, guiando a atenção para os aspetos mais importantes para a melhoria de rendimento por parte do atleta (Crespo & Miley, 1999).

O perfil de jogador pretendido pelo CREA é um jogador com boa qualidade técnico-tática, com sentido de responsabilidade, espírito de equipa e sacrifício para com a equipa.

Estes atletas, dado o seu escalão e essencialmente o número de anos de prática de badminton no clube, apresentam já um maior comprometimento com a modalidade, logo, todo o processo de ensino vai no sentido de lhes permitir, o desenvolver de competências técnicas, táticas e cognitivas, que os capacitarão para responder com mais eficácia no acesso às competições.

O objetivo primordial para estes atletas é o desenvolvimento técnico, aliado a um maior conhecimento tático e estratégico. Nestes escalões o tempo com exercícios coordenativos é reduzido, devendo mesmo assim fazer parte regularmente do processo de treino. Contudo o treino nesta fase começa a ser orientado em função do jogo.

Procuramos que a elaboração de todo o planeamento para os dois escalões, fosse

realizado numa lógica de ciclos e níveis, ainda que se trate de escalões de formação. Não consideramos fases em que o treino vise o rendimento máximo, mas sim, ciclos de preparação baseados na aprendizagem e consolidação de conteúdos, numa lógica de continuidade e de formação a longo prazo.

Desta forma, decidimos criar duas metas:

Metas a curto prazo - Dar continuidade à aprendizagem de badminton num ambiente completo.

Metas a longo prazo - adquirir as habilidades técnicas e táticas de badminton, comportamento social adequado e conhecimento funcional das regras necessárias para participar com êxito nos diferentes torneios e campeonatos, conforme o calendário da FPB.

O planeamento por nós elaborado, visa servir de fio condutor às decisões tomadas, foi realizado com base em algumas premissas iniciais, isto é, informação adquirida acerca dos atletas: participação competitiva e diagnóstico realizado durante os primeiros treinos e jogos, de forma a poder traçar objetivos transversais e específicos, de natureza técnica, tática e motora.

Face ao exposto anteriormente, elaborámos um planeamento, com objetivos bem definidos para os dois escalões. Com estes objetivos, pretendemos promover uma melhoria qualitativa dos nossos atletas. Fizemo-lo com a crença de que, todos os atletas se tornem mais inteligentes e melhor executantes. Assim, determinamos um conjunto de objetivos gerais de resultado a todos os escalões do CREA:

Para os atletas masculinos dos escalões sub-13 e sub-17, os objetivos que lhes foram propostos foram os seguintes:

- Tomás Correia - escalão sub-13, pelo facto de ser o último ano neste escalão, conseguir atingir as fases finais dos diferentes torneios e ficar nos primeiros quatro lugares, de forma a atingir a melhor posição possível no ranking da FPB.

- Pedro Santos e Francisco Mendes - escalão sub-17, em virtude de ser o primeiro ano neste escalão, tentar conseguir atingir as fases finais dos diferentes torneios, ganhando o maior número de partidas, por forma a atingir a melhor posição possível no ranking da FPB.

Quanto à equipa técnica, a mesma propôs-se a ajudar os jogadores a evoluir individualmente nos aspetos físicos, psicológicos e técnico-táticos, procurando assim cumprir os objetivos específicos delineados para os atletas, de modo a que estejam preparados para disputar todos os jogos de forma a subirem no ranking da FPB, exigindo deles espírito de

sacrifício, capacidade de superação, responsabilidade, cooperação e união entre todos os atletas, treinadores e dirigentes.

4. MODELO ESPECÍFICO DE TREINO PARA O CREA

Segundo Oliveira, (2003) o MJ não é mais que a operacionalização das ideias do treinador, é o processo de visualização criado pelo mesmo, em imagens, da forma como ele concebe o jogo, de modo a que se tornem realidade por intermédio das ações dos jogadores. Estas ideias projetadas pelo treinador, estão sempre sujeitas às interpretações dos jogadores e que por sua vez dependem das suas experiências anteriores, das suas capacidades cognitivas, das perspetivas, dos sentimentos e emoções associados aos momentos em que a confrontação se dá. (Damásio, 1994).

O Modelo de Treino concretiza uma identidade e integridade do clube, assim, a sua construção e desenvolvimento requer reflexão e uma conceção lógica: destacando-se os elementos considerados mais importantes no processo de treino idealizado e colocado em prática por todos os treinadores, por forma a manter e preservar essa mesma identidade, sejam quais forem os resultados alcançados pelos atletas quer nas provas individuais quer colectivas.

A identidade de um clube é-lhe conferida pelo modelo de treino e de jogo, o que queremos atingir, e modelo de preparação, o que propomos para o atingir. Assim o clube permanece igual a si próprio, com o qual os atletas se identificam, apresentando um conjunto de características exclusivas, reconhecidas pelas rotinas de jogo individual e coletivo, padrões de decisão e ação durante a competição que se diferencia dos outros clubes.

No CREA, à semelhança das épocas anteriores, foi definido um MC padrão «geralmente uma semana», com treinos três vezes por semana - segunda, quarta e sexta e, torneios/campeonatos ao sábado/domingo, com a criação de um conjunto de exercícios que patenteasse determinados comportamentos do tipo de jogo a colocar em prática para cada atleta dos dois escalões nas supramencionadas competições.

Para Raposo (2004), ao longo dos anos, a sessão de treino tem sido considerada como a estrutura elementar de todo o processo de formação e preparação dos atletas, suportando a continuidade do mesmo ao longo dos vários MC de treino.

Para o mesmo autor, a forma mais eficaz de transmitir os conhecimentos, de desenvolver as capacidades e as habilidades dos atletas, e de conhecer os atletas em condições de treino com graus de exigência diferentes, é conseguida através da distribuição do tempo total da sessão, pelas diferentes partes que devem caracterizar o programa de treinos dos atletas.

As sessões de treino são compostas por diferentes partes. O modelo definido pelo CREA para a organização da sessão de treino padrão, é defendido por Adelino (2000, p. 59), tendo a seguinte disposição:

- Parte introdutória
- Parte preparatória ou de aquecimento
- Parte principal
- Parte final ou retorno à calma

Iremos agora decompor cada uma das partes do treino colocado em prática pela equipa técnica do CREA, explicando os seus objetivos e características como defende Adelino (2000, p.59,60).

Na Parte Introdutória, procura-se explicar os objetivos da sessão e dos exercícios, a sequência e a operacionalização dos exercícios. É nesta altura que o treinador deve levar os seus atletas a concentrarem-se. Tem uma duração que não deve ultrapassar os 5 min.

A Parte Preparatória tem como objetivo preparar o organismo dos atletas para o suportar, sem quaisquer riscos de lesão, as cargas que compõem a arte principal. A primeira finalidade centra-se nas questões próprias do aquecimento, seguindo a aplicação de exercícios de carácter geral que contribuem para a mobilização de todos os grupos musculares.

Concordamos com a abordagem descrita, principalmente por se tratar de escalões de formação/ competição, que se encontram numa etapa onde o desenvolvimento motor ainda está em evolução.

Nesta parte do treino, existe ainda espaço para alguns exercícios que visam o MJ consubstanciado nas capacidades condicionais como a resistência e velocidade, seja através de jogos adaptados de batimentos múltiplos.

Na Parte Principal procuram-se treinar os aspectos fundamentais da preparação que estão previstos para o período de treino em que se integra a sessão de treino. É nesta fase que as cargas alcançam os valores mais elevados, a dificuldade dos exercícios é maior e as exigências de concentração dos atletas são permanentes.

Na Parte Final, o objetivo é reduzir a tensão muscular e nervosa, garantindo uma transição ponderada da atividade muscular intensa para uma mais suave, procurando levar o organismo a retornar ao seu estado de base.

Nesta fase, deve efetuar-se uma avaliação do que foi realizado, indicando, de forma global, os erros mais comuns dos atletas mas com exemplos para que a análise seja percebida e interiorizada por todos.

4.1. Concretização de um modelo específico de treino/jogo para os dois escalões

Em conformidade com o modelo de treino implementado pelo clube e de modo a atingir os objetivos específicos definidos para os escalões sub-13 e sub-17, importa acima de tudo, na fase de planeamento do modelo de treino, dar continuidade a todo o trabalho anterior, com as devidas adaptações decorrentes quer do ranking atingido, quer da definição dos novos objetivos entretanto estabelecidos ao nível do clube.

O planeamento de treino é fundamental e a sua importância está mais que comprovada, para que se atinja êxito no processo de ensino-aprendizagem. Desta forma procuramos realizar um conjunto de planos de treino adaptados e específicos a cada escalão, com uma sequência progressiva, que nos servirá ao longo do ano como um referencial, para nos ajudar a cumprir os objetivos do planeamento desportivo doCREA.

Os alicerces de um modelo de treino/jogo quer individual quer nas provas de pares, são de carácter concetual, devendo avaliar-se o trajeto dos atletas nas mais variadas vertentes na temporada competitiva anterior.

As regularidades traduzidas pela conceção dos exercícios específicos de treino permitem a criação de condições para uma evolução de carácter individual e coletiva, na direção correta. As conceções e características do modelo de treino asseguram as referências

que orientam a concetualização dos exercícios: (a) no respeito da integridade do modelo, (b) na criação de contextualidades que induzam a decisões e ações específicas, (c) na preparação dos atletas num sentido, (d) no enquadramento dos diferentes fatores de preparação e (e) na aproximação do processo de treino e competição.

(a) Ao aplicar-se exercícios apropriados aos problemas identificados, otimiza-se o processo de treino dando-lhe uma direção precisa, racionalizando o tempo e o esforço necessário, para se obter o maior efeito positivo possível.

(b) Ao criar contextualidades que induzam a decisões e ações específicas, que facilitam a resolução de outras situações idênticas ou, servem de base para a resolução de uma nova situação de jogo.

(c) Ao treinador, por um lado, cabe a responsabilidade, de concetualizar os meios de treino que melhor se identifiquem com o modelo de jogo preconizado, mantendo cada exercício dentro dos pressupostos estruturais e conjunturais dessa forma de jogar. Aos atletas, por outro lado, cabe a responsabilidade, de respeitarem os constrangimentos e prescrições do próprio exercício.

(d) Uma metodologia de treino específica em que toda a ação motora em jogo deriva das informações retiradas do meio envolvente e, da energia para o cumprimento da sua resolução, deverá ser construída pelo contínuo desenvolvimento da dimensão decisão/ação, a qual é suportada pelo melhoramento integrado das capacidades físicas condicionantes.

(e) É no treino que os jogadores adquirem as adaptações e através do processo competitivo que, se extrai as informações pertinentes. Deste modo congeminam-se e conceptualizam-se meios de treino das capacidades condicionais específicas para orientar e direcionar os processos de adaptação dos jogadores ao modelo de jogo que irão colocar em prática adaptados às características de cada torneio ou campeonato.

Segundo Castelo (2009), o fundamento metodológico do treino desportivo, assenta na repetição lógica, sistemática e organizada de diversos exercícios que determinam a linha de orientação e a profundidade das adaptações dos atletas à especificidade do jogo. A equipa técnica deve por isso criar no treino condições de jogo ou que se assemelhem ao jogo. Estas condições referem-se ao meio externo (adversário, parceiro, instalações e material desportivo a utilizar) como ao meio interno (tensão física e psíquica, estados emocionais característicos, fadiga, etc.). (Teodoresco, 1984).

Tendo estes pressupostos como base, e considerando que maioritariamente o período entre a realização de duas competições foi de três semanas, desenvolveu-se um microciclo padrão, tendo em consideração os aspetos de aperfeiçoamento inerentes ao modelo de jogo dos atletas, bem como a criação de cenários previsíveis que poderiam acontecer ao longo da competição.

No planeamento do treino e na construção dos microciclos semanais ao longo de toda a temporada desportiva, foi tido em consideração os tipos de exercício a realizar em função do dia e da proximidade do próximo torneio/competição, procurando-se sempre dar continuidade à aprendizagem e evolução técnico/tática.

Controlar o nível técnico/tático dos jogadores é considerado nos dias de hoje, um dos instrumentos mais importantes no processo de treino desportivo. A realização de uma lista de controlo para avaliar e corrigir jogadores, torna-se um instrumento imprescindível no treino.

Assim, baseados na essência da melhoria técnico-tática do badminton, e em particular para a formação/competição, elaboramos um documento, que será o nosso instrumento guia, que nos permitirá conhecer o nível técnico/tático do atleta do escalão em que se encontra, como também, nos permitirá saber quais os objetivos necessários, para que o mesmo aluno transite de nível, e consiga desta forma atingir melhores prestações em jogo.

Através da construção deste documento/quadro, podemos delimitar, mais eficazmente estratégias de atuação, durante o treino, como também servirá no futuro, como um instrumento válido, que nos permitirá eficazmente proceder à correção/melhoria do treino individual e coletivo.

O Processo de treino dos três atletas, teve no total 11 mesociclos, 46 microciclos e 133 unidades de treino, sendo o controlo do supramencionado documento realizado periodicamente, em função dos objetivos delineados para cada competição mas principalmente no final de cada Mesociclo.

Desta forma e de acordo com os objetivos definidos para os atletas, determinamos nos diferentes escalões os seguintes critérios a observar:

Nível técnico/competitivo geral	Serviço curto Serviço longo	Jogo de fundo Resposta/Clear -ofensivo -defensivo	Jogo de rede Subida à rede Batimento	Remate Amortie Drive Lob
Tempo de resposta de subida à rede, maior velocidade nos deslocamentos; Atitude competitiva; Coordenação no jogo de pares	O serviço curto, variando o local de queda e, passando o volante junto a rede; A amplitude de passada para melhor resposta ao serviço longo;	O posicionamento individual; Maior velocidade no deslocamento para resposta ao clear ofensivo;	Aproximação à rede mais rápida Transição rede-meio campo;	O ponto de impacto raquete volante no remate; Executar o amortie à rede mais baixo; Velocidade de deslocamento para o drive à esquerda;

Quadro 12 - Exemplo de Critérios/Níveis a corrigir nos atletas em treino/competição

CAPITULO 4 – DESCRIÇÃO, CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO

Neste capítulo, através da caracterização das diferentes estruturas de periodização - Macroestrutura, Mesoestrutura e Microestrutura, procuramos fazer uma análise das diferentes áreas de intervenção, realizadas pelo estagiário, através da recolha de informações e materializados em relatórios mensais.

Avaliação da Época Desportiva nas diferentes áreas de intervenção

1) do treino; 2) da lecionação; 3) dos torneios e campeonatos.

Deste modo, achamos que a melhor forma de lhes fazer referência, seria analisar isoladamente cada uma das áreas de intervenção, seguindo a ordem cronológica dos acontecimentos, em conformidade com as estruturas de periodização.

1. ANÁLISE DA MACROESTRUTURA

O macrociclo consiste na estrutura de periodização que engloba todas as outras estruturas intermédias, em que o objetivo principal consiste em adquirir uma adaptação específica em treino de modo a atingir máximos níveis de desempenho numa ou várias competições importantes. Segundo Alves (2012), têm uma duração de entre 12 a 20 semanas, em função dessa duração um ano pode contar com um, dois ou três macrociclos, sendo raros os casos onde existe periodização múltipla - mais de três macrociclos. Normalmente, terminam com a realização de uma prova oficial de relevo para o atleta, onde a máxima forma deve ser atingida.

Uma época organizada em macrociclos implica a implementação de um processo de treino direcionado para atingir altos níveis de rendimento em determinados momentos da época compostos por torneios importantes, conforme o plano de campeonatos da FPB.

Tendo em conta que, para as suas idades, os atletas ainda apresentam algumas lacunas a nível técnico, tático, físico e mental que devem ser rapidamente corrigidas para a obtenção

de bons resultados nesta fase de desenvolvimento, o processo de treino deu igual importância ao desenvolvimento das capacidades e melhoria do desempenho geral do jogador, assumindo esta área um papel tão importante como os resultados competitivos.

Consequentemente, o processo de treino dos atletas, atendendo ao calendário da época desportiva, foi organizado maioritariamente através de mesociclos de diferentes durações e características e dos seus respetivos microciclos, trabalhando para atingir determinados objetivos de desempenho, realizando ao mesmo tempo competições de forma regular ao longo do tempo.

Nesse sentido, seguidamente será apresentada uma análise das restantes estruturas intermédias - mesociclos, microciclos e sessões de treino, de forma a fornecer uma compreensão detalhada acerca de todas as operações de treino realizadas ao longo da época.

Os mesociclos são as estruturas intermédias que compõem os macrociclos. Os mesociclos, por sua vez, são compostos predominantemente por 2 a 6 microciclos devidamente organizados temporalmente. Esses microciclos podem ser diferentes entre si, promovendo uma determinada sequência de cargas de treino que ajude a potenciar certas capacidades no atleta, ou podem ser maioritariamente iguais, direcionados para o desenvolvimento específico de um fator de treino.

Esta estrutura de planificação é utilizada frequentemente no badminton na altura de desenhar uma época e desenvolver processos de periodização. Nesse sentido, conhecer a classificação dos mesociclos em função da sua estrutura e das suas características e saber implementá-los é importante para qualquer treinador. No entanto, é necessário adaptar os conhecimentos relativos a esta temática às características próprias da modalidade.

Coutinho (2008), depois de realizar uma revisão das diversas teorias de periodização existentes ao longo do tempo (desde Matveiev a Verchoshansky), definiu alguns princípios que orientam qualquer processo e planificação atual:

- A individualização e especificidade das cargas de treino e dos fatores de treino a desenvolver.
- A concentração de cargas e dos fatores de treino em curtos espaços de tempo, evitando preparações gerais muito duradouras.
- Aproveitamento do efeito residual das cargas de treino para um desenvolvimento sequencial das capacidades.

A classificação dos mesociclos utilizada para a análise do processo de treino neste relatório foi definida tendo em conta os modelos de Coutinho (2008) e de Porta e Sanz (2008) é a seguinte:

- Mesociclo gradual:

Também definidos como mesociclos preparatórios gerais, são os mesociclos que costumam iniciar qualquer sequência de treino. Formados, tendencialmente, por um grupo de semanas constituídos por microciclos de trabalho geral - microciclos graduais, têm como objetivo proporcionar capacidades de base que permitam suportar as cargas e fatores de treino posteriores.

Duração: 2 a 6 semanas.

- Mesociclo de Desenvolvimento:

Também definidos como períodos preparatórios específicos, são semanas de trabalho já mais específico e mais adaptados a aspetos próprios da modalidade do atleta. No badminton, deve haver uma integração contínua do treino das capacidades físicas e mentais no treino de campo técnico-tático, de maneira a obter condições de treino cada vez mais semelhantes às do jogo formal. As capacidades adquiridas ao longo destes períodos devem ser aplicadas em jogo, abordando cada vez mais aspetos relativos à tomada de decisão e ao fator tático do jogo. Nesta fase, o volume de treino desce e a intensidade aumenta, sendo que as competições ajudam a avaliar o sucesso do atleta na aquisição das capacidades específicas treinadas.

Duração: 2 a 4 semanas.

- Mesociclo Pré-Competitivo:

Também designado como mesociclo competitivo secundário ou de aproximação, consiste no período de preparação para uma ou mais competições importantes, onde o objetivo passa por garantir um estado de forma e desempenho ótimos na altura dos torneios. Coutinho (2008) define este grupo de semanas como o período de supercompensação das capacidades físicas, onde cada vez se utilizam mais exercícios que simulem condições reais de jogo e de foco predominantemente tático-estratégico, preparando também mentalmente o atleta para este tipo de situações.

As correções ou ajustes que fazemos ao atleta devem ser mínimas, de maneira a não alterar os seus níveis de confiança no seu jogo, visto que não há tempo de consolidá-las. A dinâmica da carga é decrescente ao longo do mesociclo, e as competições em que o atleta entra neste período são já mais importantes, com mais incidência em objetivos de resultado.

Duração: 2 a 3 semanas.

- **Mesociclo competitivo:**

Consiste numa altura da época onde se encontram as competições principais, e onde deve ser atingido o maior nível de forma desportiva possível. Os treinos perdem importância em relação aos jogos, servindo apenas para manter o contacto com a raquete, com o volante e com as condições dos torneios, construindo exercícios em função dos possíveis adversários, mas sempre com cargas baixas que promovam a recuperação do atleta. As correções ou mudanças no estilo de jogo do atleta nesta fase devem ser nulas.

Duração: 2 a 3 semanas.

- **Mesociclo de Recuperação:**

Consiste no período de descanso realizado pelos atletas, caracterizado por um número mínimo ou nulo de sessões de treino, em que objetivo consiste apenas na recuperação física e mental do atleta. Estes períodos podem ter objetivos diferentes. Coutinho (2008) define até dois tipos distintos de mesociclos de recuperação: um período de recuperação ativa, realizado depois de um mesociclo competitivo e antes de uma nova fase do processo de treino; e um período de recuperação final, realizado no final da época, correspondente ao período de férias do atleta.

Por outro lado, este mesociclo pode também ser utilizado quando o atleta se encontra lesionado, sendo a recuperação ativa ou passiva em função da gravidade da lesão.

Duração: 1 a 3 semanas. Em caso de lesão, depende da gravidade da mesma.

2. APRESENTAÇÃO DOS MESOCICLOS DE TREINO

A primeira semana de Setembro, baseou-se numa primeira fase no conhecimento da realidade do clube, e numa segunda fase na conceção de objetivos para a minha intervenção prática no CREA, que passaram, por acompanhar e intervir na conceção, planeamento, operacionalização e avaliação das atividades e projetos desenvolvidos no clube. Na primeira fase devo destacar o papel cordial e respeitador como fomos recebidos e tratados por todos os elementos da equipa de trabalho do CREA e, em particular pelo treinador Luís Santos, com quem iríamos trabalhar directamente no estágio, o que facilitou a integração e permitiu o estabelecimento de relações de empatia.

Seguidamente serão apresentados todos os mesociclos realizados entre os meses de setembro e julho, utilizando a classificação anteriormente apresentada, complementados com quadros onde consta a observação/descrição do nível atingido pelos atletas, em função tanto da participação nas competições como nos diversos treinos.

Mesociclo 1

- Data: 9/09/13 a 27/09/13 (3 semanas)

Tipo de mesociclo: Gradual /pré competitivo

Semanas	9/09/2013 a 20/09/2013	23/09/2014 a 27/09/2014
Tipo de Microciclo	Gradual	Gradual /Pré competitivo
Nº do Microciclo	1 e 2	3
Sessão de Treino	1,2,3,4,5,6	7,8,9
Atletas	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)

Quadro 13 - Mesociclo 1/setembro

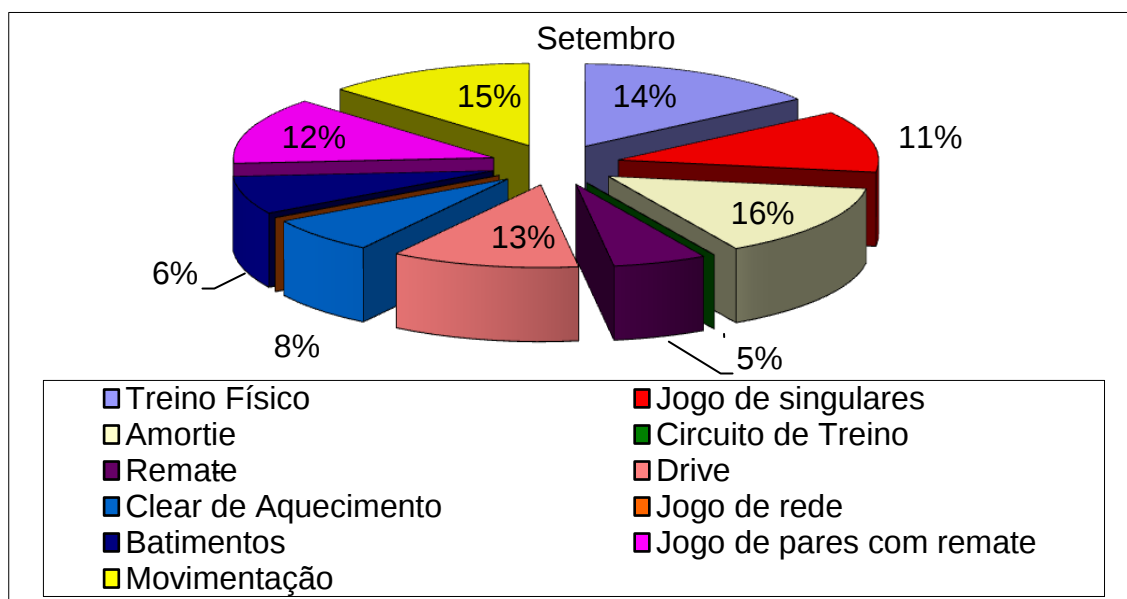


Gráfico 1 - 1º Mesociclo/setembro

O 1º Mesociclo, referente ao mês de setembro, mostra-nos que nesta fase de início de época a equipa técnica se preocupou em relembrar aos atletas alguns batimentos específicos, como tal, para além da movimentação em campo aos quatro e seis cantos, os exercícios de batimentos múltiplos foram os mais utilizados nesse mês de trabalho a par dos clear de aquecimento, sempre úteis para treino específico dos gestos técnicos base, de modo a que os atletas fossem relembrando e colocando em prática o que havia sido trabalhado na época anterior.

CrITÉrios/ nível observados no atleta de sub-13 (Tomás Correia) durante o Mesociclo de setembro:

Nível técnico/competitivo geral	Serviço curto Serviço longo	Jogo de fundo Resposta/Clear -ofensivo -defensivo	Jogo de rede Subida à rede Batimento	Remate Amortie Drive Lob Back hand clear
Melhorou a consistência dos batimentos com controlo da direcção mas com pouca profundidade e variedade; A resposta ao serviço curto é feita de forma lenta; Está a melhorar a cobertura do espaço de jogo, mas ainda hesita na subida à rede; Está a aprender a jogar com um parceiro nos pares; A sua movimentação ao clear é feita de forma lenta, tendo dificuldade em responder de forma correta;	Está a começar a servir com controlo e com alguma potência nos serviços longo mas necessita dar maior consistência ao serviço curto; Está a trabalhar os efeitos; Consegue responder com alguma dificuldade ao serviço curto;	Tem de trabalhar e melhorar o deslocamento para responder ao clear; Deverá melhorar o clear ofensivo;	Está a trabalhar a subida e procura o batimento suave embora ainda muito denunciado; Tem de procurar o jogo de rede mais agressivo;	Demonstra conhecer o princípio técnico do remate, embora lhe falte potencia; Executa com alguma segurança o Amortie, embora muito pronunciado; Desloca-se bem para o Drive à direita, embora o drive à esquerda seja efetuado ainda com alguma dificuldade; Deve melhorar a execução do Lob;

Quadro 14 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Tomás Correia

CrITÉrios/ nível observados no atleta de sub-17 (Pedro Santos) durante o Mesociclo de setembro:

Nível técnico/competitivo geral	Serviço curto Serviço longo	Jogo de fundo Resposta/Clear -ofensivo -defensivo	Jogo de rede Subida à rede Batimento	Remate Amortie Drive Lob Back hand clear
Deve melhorar a coordenação na maioria dos movimentos do jogo de pares; Deve melhorar o tempo de resposta de subida à rede; A resposta ao serviço curto é feita de forma lenta; De uma forma geral deve melhorar a deslocação em campo, de forma a poder responder com maior eficácia aos batimentos do adversário;	Deve trabalhar com mais rigor a simulação e a transição dos serviços curtos para os longos; Responde bem ao serviço curto mas deve trabalhar a amplitude de passada para melhor resposta ao serviço longo;	Executa com alguma facilidade o clear ofensivo, devendo acentuar o batimento, por forma a imprimir maior profundidade ao mesmo; Após a execução do clear, deve melhorar o posicionamento individual;	Executa com relativa facilidade o jogo de rede, embora, demonstre alguma dificuldade na transição rede-meio campo;	Executa sem dificuldades o remate, embora deva melhorar a potência do mesmo; Deve melhorar o deslocamento para o drive à esquerda;

Quadro 15 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Pedro Santos

CrITÉrios/ nível observados no atleta de sub-17 -Francisco Mendes, durante o Mesociclo de setembro:

Nível técnico/competitivo geral	Serviço curto Serviço longo	Jogo de fundo Resposta/Clear -ofensivo -defensivo	Jogo de rede Subida à rede Batimento	Remate Amortie Drive Lob Back hand clear
Em termos competitivos, demonstra boas rotinas de jogo em pares mas deve melhorar a sua postura em singulares no que diz respeito aos resultados; Deve responder com mais oportunidade ao serviço curto, devendo para isso corrigir a sua posição na área de receção.	Executa bem o serviço longo mas deve baixar o volante no serviço curto de jogo de pares (corrigir posição do cotovelo);	Deve melhorar o batimento do clear Após a execução do clear, deve melhorar o posicionamento individual;	Deve procurar elevar a raquete ao topo da rede, evitando levantar o volante na devolução ao campo contrário; Deve variar a colocação do volante no campo adversário, procurando os espaços livres;	O gesto técnico do remate é bem pronunciado, embora baixo, pelo que deve elevar a raquete de forma mais pronunciada; Deve melhorar a colocação do volante na resposta ao drive do adversário;

Quadro 16 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Francisco Mendes

Mesociclo 2

- Data: 30/09/13/ a 01/11/13 (5 semanas)

- Tipo de mesociclo: competitivo

Semanas	30/09/2013 a 04/10/2013	07/10/2013 a 18/10/2013	21/10/2013 a 01/11/2013
Tipo de Microciclo	Recuperação/Pré competitivo	Recuperação e pré competitivo	Recuperação
Nº do Microciclo	4	5 e 6	7 e 8
Sessão de Treino	10, 11 e 12	13 a 18	19 a 24
Atletas	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)

Quadro 17 - Mesociclo 2/Outubro

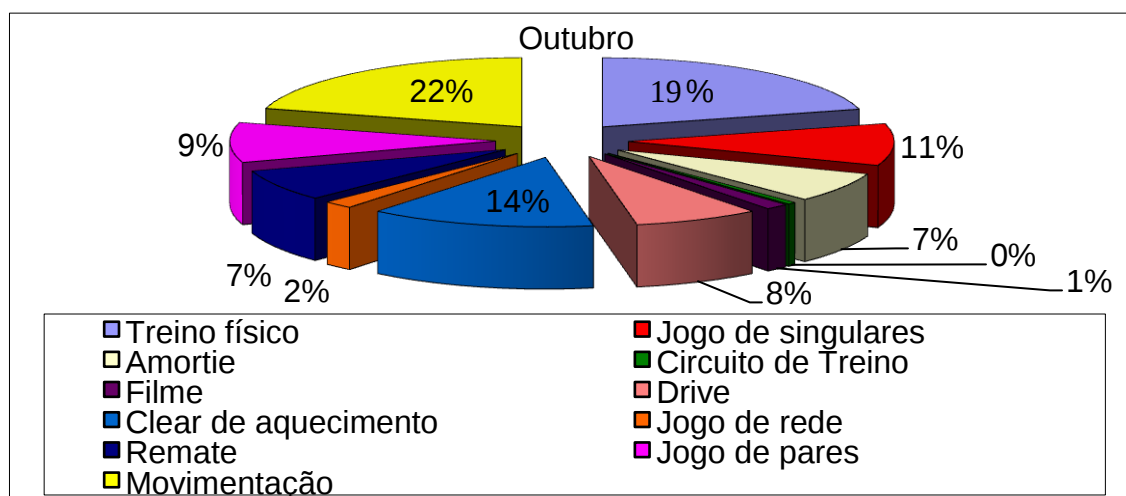


Gráfico 2 - 2º Mesociclo/outubro

O 2º Mesociclo coincide com o início da competição, dado que em 05 de outubro tem lugar o Zonal -Lisboa e em 19 e 20 de outubro o Nacional. Desta forma, a base do treino incide sobre os aspectos técnicos sem descurar a vertente táctica.

No que se refere à vertente física, em função da altura da época, bem como da proximidade de diversas competições, pretende-se, neste e no próximo quadro competitivo

atingir as competências físicas necessárias ao bom desempenho, dado que o ranking dos atletas ficará dependente dos resultados alcançados.

Constata-se a prevalência do jogo, tanto em singulares como em pares, precisamente para preparar as respectivas competições, para além de se acentuar os batimentos/gestos técnicos que marcam a diferença em termos competitivos, como são o remate, o amortie e o clear defensivo e ofensivo, permitindo assim aos jogadores a aquisição, a assimilação e reforço de conhecimentos e rotinas do modelo de jogo a ser implementado na competição.

Neste Mesociclo estivemos presentes em 13 treinos, tendo o mesmo servido essencialmente para mecanizar as minhas rotinas de treino e conciliar a realização do relatório de estágio, dado que, em conformidade com os objectivos definidos, concluí a realização de diversos documentos de orientação para os atletas.

Avaliação individual dos atletas de um Mesociclo, conforme os objectivos definidos:

NOME: Tomás Correia	IDADE	12
	CATEGORIA	Sub 13
DATA DA AVALIAÇÃO	21, 23 e 30 de Outubro de 2013	

NIVEIS

1– Não cumpre	2-Insuficiente	3-Cumpre	4-Executa bem	5-Excelente
------------------	----------------	----------	---------------	-------------

		COMPETÊNCIAS	NIVEL
	SERVIÇO	O volante é segurado com os dedos corretamente	4
		A ponta do pé é dirigida ao canto/local pretendido	4
		Coloca e trabalha bem com as pernas	4
		Varia de serviço (curto, comprido, tenso ou alto)	4
		Domina a técnica	4
		Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	4
		Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do	4

TÉCNICAS	SERVIÇO CURTO	antebraço e do pulso atrás	
		O volante é largado na vertical para o batimento	4
		Executa o batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço	3
		Executa o bloqueio final do pulso	3
		Após o batimento executa um movimento continuo na direção seguida pela raquete	3
	SERVIÇO LONGO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	4
		Roda o tronco e coloca a cabeça da raquete à retaguarda	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente, transferindo o peso do corpo para o pé da frente	4
		Executa uma aceleração final do braço com flexão do pulso	4
		Após o batimento executa um movimento continuo na direção seguida pela raquete	4
	CLEAR	Faz o batimento à frente e acima da cabeça	5
		Executa o recuo e avanço dos ombros	4
		Com a mão livre indica a direção do batimento	5
		Faz um batimento explosivo o mais alto possível e rodando o tronco com o braço em extensão	3
		Consegue uma trajetória alta, longa e profunda	3
		Consegue colocar o volante perto da linha final	3
	LOB	Adota a posição-base, avançando o pé do lado da raquete a frente, em afundo frontal	4
		Durante o batimento, passa o peso do corpo para o pé da frente	3
		Realiza um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto	3
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente com acentuado movimento do pulso	3
		Faz a rotação dos ombros, batendo o volante à frente	4

	DRIVE	do corpo, com a cabeça da raquete para lela à rede	
		Executa a preparação da raquete	4
		Executa uma rápida extensão do braço e pulso	3
		Faz um batimento lateral plano e rápido, colocando a pega ao nível do ombro	3
		Executa o batimento do volante para o lado desprotegido	4
		No drive à esquerda, avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário	3
	REMATE	Coloca a raquete atrás do plano da cabeça com a flexão do antebraço	3
		Roda o tronco num movimento rápido e contínuo	4
		Bate o volante, de uma forma explosiva, no ponto mais alto com a extensão do braço havendo a flexão final de pulso	4
		Executa o batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória descendente e rápida	3
		Dirige o volante para um espaço desprotegido	4
	AMORTIE	Executa o batimento por cima ou por baixo mas sempre à frente do corpo	4
		Faz o recuo e avanço dos ombros	4
		Faz uma desaceleração do movimento com extensão final do braço	3
		Consegue que o volante percorra uma trajetória lenta e descendente, caindo perpendicularmente ao solo, perto da rede	3
	Início da jogada	Procura desequilibrar com o serviço	4
		Responde para áreas específicas e com trajetórias de volantes diferentes	4
		Cria jogada com a resposta	4
		Posiciona-se corretamente em campo após serviço e resposta	4

TÁTICAS	Fase de construção	Pressiona o adversário a cometer erros	3
		Tem a noção da variação de jogo: profundidade, efeito, velocidade, direção	3
		Joga com ritmo, intensidade e qualidade de volante	4
		Sabe construir, atacando e defendendo desde a linha de fundo	3
		Movimentação evoluída com apoios corretos de acordo com o posicionamento em campo	3
		Estilo de jogo próprio bem definido	3
	Fase de conclusão	Percebe intuitivamente quando ir à rede	3
		Prepara jogada para terminar o ponto	4
		Usa drive ou remate como uma forma de terminar o ponto	4
MENTAIS	A treinar	Desenvolve espírito de sacrifício e vontade	4
		Mostra independência e concentra-se nos objetivos coletivos e individuais	3
		Demonstra prazer a treinar	4
	A competir	Controla as suas emoções	3
		Lutador e determinado	4
		Prepara mentalmente os serviços e pontos	4
FÍSICAS	Equilíbrio e estabilidade	Exercícios de movimentação – Deslocação em campo (4 cantos) sem diagonais	4
		Exercícios de movimentação – Deslocação em campo (6 cantos) com diagonais	4
		Exercícios de movimentação – Transição entre defesa/ataque e jogo de rede	4
	Flexibilidade	Em todos os exercícios de treino	4
		Deslocação em multivolantes	4
		Em jogos condicionados de um contra dois	4
	Força M. Sup.	Em clears de aquecimento	4
		Multivolantes (saltos laterais)	4
	Força média	Exercícios (abdominais e dorsais) de treino físico	3
		Exercícios de «press leg»	3

	Força inferior	Multivolantes (saltos laterais)	4
	Velocidade	Corrida com «sprints» sem obstáculos	3/4
		Corrida com «sprints» com obstáculos	3/4

Quadro 18 - Avaliação de outubro do atleta Tomás Correia

NOME: Pedro Santos	IDADE	15
	CATEGORIA	Sub 17
DATA DA AVALIAÇÃO	4, 7, 16, 23 e 30 de Outubro de 2013	

NIVEIS

1– Não cumpre	2-Insuficiente	3-Cumpre	4-Executa bem	5-Excelente
------------------	----------------	----------	---------------	-------------

		COMPETÊNCIAS	NIVEL
TÉCNICAS	SERVIÇO	O volante é segurado com os dedos corretamente	5
		A ponta do pé é dirigida ao canto/local pretendido	4
		Coloca e trabalha bem com as pernas	4
		Varia de serviço (curto, comprido, tenso ou alto)	3
		Domina a técnica	4
	SERVIÇO CURTO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	5
		Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás	4
		O volante é largado na vertical para o batimento	4
		Executa o batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço	4
		Executa o bloqueio final do pulso	3
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4
		Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	4

	SERVIÇO LONGO	Roda o tronco e coloca a cabeça da raquete à retaguarda	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente, transferindo o peso do corpo para o pé da frente	3
		Executa uma aceleração final do braço com flexão do pulso	4
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4
	CLEAR	Faz o batimento à frente e acima da cabeça	4
		Executa o recuo e avanço dos ombros	4
		Com a mão livre indica a direção do batimento	4
		Faz um batimento explosivo o mais alto possível e rodando o tronco com o braço em extensão	3
		Consegue uma trajetória alta, longa e profunda	3/4
		Consegue colocar o volante perto da linha final	4
	LOB	Adota a posição-base, avançando o pé do lado da raquete a frente, em afundo frontal	4
		Durante o batimento, passa o peso do corpo para o pé da frente	4
		Realiza um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente com acentuado movimento do pulso	4
	DRIVE	Faz a rotação dos ombros, batendo o volante à frente do corpo, com a cabeça da raqueta para trás à rede	4
		Executa a preparação da raquete	3
		Executa uma rápida extensão do braço e pulso	3
		Faz um batimento lateral plano e rápido, colocando a pega ao nível do ombro	3
		Executa o batimento do volante para o lado desprotegido	4
		No drive à esquerda, avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário	4

	REMATE	Coloca a raquete atrás do plano da cabeça com a flexão do antebraço	4
		Roda o tronco num movimento rápido e contínuo	4
		Bate o volante, de uma forma explosiva, no ponto mais alto com a extensão do braço havendo a flexão final de pulso	3/4
		Executa o batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória descendente e rápida	3/4
		Dirige o volante para um espaço desprotegido	4
	AMORTIE	Executa o batimento por cima ou por baixo mas sempre à frente do corpo	4
		Faz o recuo e avanço dos ombros	4
		Faz uma desaceleração do movimento com extensão final do braço	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória lenta e descendente, caindo perpendicularmente ao solo, perto da rede	4
TÁTICAS	Início da jogada	Procura desequilibrar com o serviço	4
		Responde para áreas específicas e com trajetórias de volantes diferentes	4
		Cria jogada com a resposta	4
		Posiciona-se corretamente em campo após serviço e resposta	3/4
	Fase de construção	Pressiona o adversário a cometer erros	4
		Tem a noção da variação de jogo: profundidade, efeito, velocidade, direção	3/4
		Joga com ritmo, intensidade e qualidade de volante	3/4
		Sabe construir, atacando e defendendo desde a linha de fundo	4
		Movimentação evoluída com apoios corretos de acordo com o posicionamento em campo	3/4
		Estilo de jogo próprio bem definido	4

	Fase de conclusão	Percebe intuitivamente quando ir à rede	4
		Prepara jogada para terminar o ponto	3
		Usa drive ou remate como uma forma de terminar o ponto	4
MENTAIS	A treinar	Desenvolve espírito de sacrifício e vontade	4
		Mostra independência e concentra-se nos objetivos coletivos e individuais	3/4
		Demonstra prazer a treinar	5
	A competir	Controla as suas emoções	4
		Lutador e determinado	4
		Prepara mentalmente os serviços e pontos	4
FÍSICAS	Equilíbrio e estabilidade	Exercícios de movimentação – Deslocação em campo (4 cantos) sem diagonais	4
		Exercícios de movimentação – Deslocação em campo (6 cantos) com diagonais	4
		Exercícios de movimentação – Transição entre defesa/ataque e jogo de rede	3
	Flexibilidade	Em todos os exercícios de treino	4
		Deslocação em multivolantes	4
		Em jogos condicionados de um contra dois	4
	Força M. Sup.	Em clears de aquecimento	4
		Multivolantes «saltos laterais»	4
	Força média	Exercícios «abdominais e dorsais» de treino físico	5
	Força inferior	Exercícios de «press leg»	4
		Multivolantes «saltos laterais»	4
	Velocidade	Corrida com «sprints» sem obstáculos	3/4
		Corrida com «sprints» com obstáculos	3/4

Quadro 19 - Avaliação de outubro do atleta Pedro Santos

NOME: Francisco Mendes	IDADE	15
	CATEGORIA	Sub 15
DATA DA AVALIAÇÃO	2, 7, 9, 14 e 28 de Outubro de 2013	

1– Não cumpre	2-Insuficiente	3-Cumpre	4-Executa bem	5-Excelente
------------------	----------------	----------	---------------	-------------

		COMPETÊNCIAS	NIVEL
TÉCNICAS	SERVIÇO	O volante é segurado com os dedos corretamente	4/5
		A ponta do pé é dirigida ao canto/local pretendido	4
		Coloca e trabalha bem com as pernas	4
		Varia de serviço (curto, comprido, tenso ou alto)	4
		Domina a técnica	4/5
	SERVIÇO CURTO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	4/5
		Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás	4
		O volante é largado na vertical para o batimento	4
		Executa o batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço	4
		Executa o bloqueio final do pulso	3
		Após o batimento executa um movimento continuo na direção seguida pela raquete	4
	SERVIÇO LONGO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	5
		Roda o tronco e coloca a cabeça da raquete à retaguarda	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente, transferindo o peso do corpo para o pé da frente	4
		Executa uma aceleração final do braço com flexão do pulso	3
		Após o batimento executa um movimento continuo na direção seguida pela raquete	4
		Faz o batimento à frente e acima da cabeça	4
		Executa o recuo e avanço dos ombros	4
		Com a mão livre indica a direção do batimento	4

	CLEAR	Faz um batimento explosivo o mais alto possível e rodando o tronco com o braço em extensão	3/4
		Consegue uma trajetória alta, longa e profunda	3/4
		Consegue colocar o volante perto da linha final	4
	LOB	Adota a posição-base, avançando o pé do lado da raquete a frente, em afundo frontal	4
		Durante o batimento, passa o peso do corpo para o pé da frente	4
		Realiza um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente com acentuado movimento do pulso	4
	DRIVE	Faz a rotação dos ombros, batendo o volante à frente do corpo, com a cabeça da raqueta para lela à rede	4
		Executa a preparação da raquete	4
		Executa uma rápida extensão do braço e pulso	4
		Faz um batimento lateral plano e rápido, colocando a pega ao nível do ombro	3/4
		Executa o batimento do volante para o lado desprotegido	3
		No drive à esquerda, avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário	3
	REMATE	Coloca a raquete atrás do plano da cabeça com a flexão do antebraço	3
		Roda o tronco num movimento rápido e contínuo	4
		Bate o volante, de uma forma explosiva, no ponto mais alto com a extensão do braço havendo a flexão final de pulso	4
		Executa o batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente	3/4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória descendente e rápida	4
		Dirige o volante para um espaço desprotegido	3/4
		Executa o batimento por cima ou por baixo mas sempre à frente do corpo	4

	AMORTIE	Faz o recuo e avanço dos ombros	4
		Faz uma desaceleração do movimento com extensão final do braço	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória lenta e descendente, caindo perpendicularmente ao solo, perto da rede	4
TÁTICAS	Início da jogada	Procura desequilibrar com o serviço	4
		Responde para áreas específicas e com trajetórias de volantes diferentes	4
		Cria jogada com a resposta	3
		Posiciona-se corretamente em campo após serviço e resposta	4
	Fase de construção	Pressiona o adversário a cometer erros	4
		Tem a noção da variação de jogo: profundidade, efeito, velocidade, direção	4
		Joga com ritmo, intensidade e qualidade de volante	3/4
		Sabe construir, atacando e defendendo desde a linha de fundo	4
		Movimentação evoluída com apoios corretos de acordo com o posicionamento em campo	3/4
		Estilo de jogo próprio bem definido	3/4
	Fase de conclusão	Percebe intuitivamente quando ir à rede	3/4
		Prepara jogada para terminar o ponto	3/4
		Usa drive ou remate como uma forma de terminar o ponto	4
MENTAIS	A treinar	Desenvolve espírito de sacrifício e vontade	4
		Mostra independência e concentra-se nos objetivos coletivos e individuais	4
		Demonstra prazer a treinar	4/5
	A competir	Controla as suas emoções	3
		Lutador e determinado	4
		Prepara mentalmente os serviços e pontos	3/4
	Equilíbrio e	Exercícios de movimentação – Deslocação em campo «4 cantos» sem diagonais	3/4

FÍSICAS	estabilidade	Exercícios de movimentação – Deslocação em campo «6 cantos» com diagonais	3/4
		Exercícios de movimentação – Transição entre defesa/ataque e jogo de rede	4
	Flexibilidade	Em todos os exercícios de treino	3/4
		Deslocação em multivolantes	3/4
		Em jogos condicionados de um contra dois	3/4
	Força M. Sup.	Em clears de aquecimento	4/5
		Multivolantes «saltos laterais»	4
	Força média	Exercícios «abdominais/ dorsais» de treino físico	4
	Força inferior	Exercícios de «press leg»	4
		Multivolantes «saltos laterais»	4
	Velocidade	Corrida com «sprints» sem obstáculos	3/4
		Corrida com «sprints» com obstáculos	3/4

Quadro 20 - Avaliação de outubro do atleta Francisco Mendes

Mesociclo 3

- Data: 03/11/13/ a 29/11/13 (4 semanas)

Tipo de mesociclo: Recuperação/Pré competitivo/Competitivo e Recuperação

Semanas	03/11/13 a 07/11/2013	11/11/2013 a 18/12/2013	25/11/2013 a 29/11/2013
Tipo de Microciclo	Recuperação/Pré competitivo	Pré-competitivo/recuperação	Recuperação
Nº do Microciclo	9	10 e 11	12
Sessão de Treino	25, 26 e 27	28 a 33	34, 35 e 36
Atletas	3 (Sub-13/ Sub-17)	3 (Sub-13/ Sub-17)	3 (Sub-13/ Sub17)

Quadro 21 - Mesociclo 3/novembro

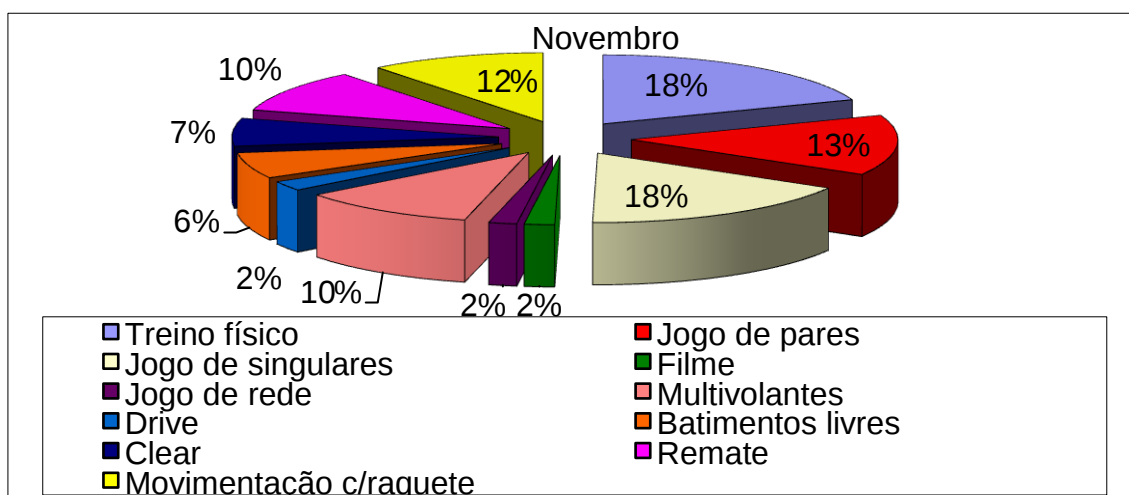


Gráfico 3 - 3º Mesociclo/novembro

No 3º Mesociclo a equipa técnica manteve a mesma filosofia utilizada nos métodos de treino anteriores, embora passe a introduzir novas variantes relativas a gestos técnicos já iniciados em épocas anteriores. Os atletas nesta fase já mostram boas rotinas de jogo embora a vertente técnica careça ainda de muito treino.

Em função das competições a 09 de novembro (Zonal) e 23/24 de novembro (Nacional) foram acentuados os treinos de singulares e pares e, face aos adversários que os atletas do CREA teriam pela frente nas duas competições, privilegiou-se as rotinas de jogo relacionadas com a defesa.

Foi acentuado o treino físico (18%), visando preparar os atletas para as competições agendadas.

Mesociclo 4

- Data: 02/12/13/ a 30/12/13 (4 semanas)

Tipo de mesociclo: Recuperação, pré competitivo, competitivo e de recuperação

Semanas	02/12/13 a 06/12/2013	09/12/2013 a 20/12/2013	23/12/2013 a 30/12/2013
Tipo de Microciclo	Recuperação	Pré competitivo	Recuperação
Nº do Microciclo	13	14 e 15	16 e 17

Sessão de Treino	37, 38 e 39	40 a 45	46, 47 e 48
Atletas	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)

Quadro 22 - Mesociclo 4/dezembro

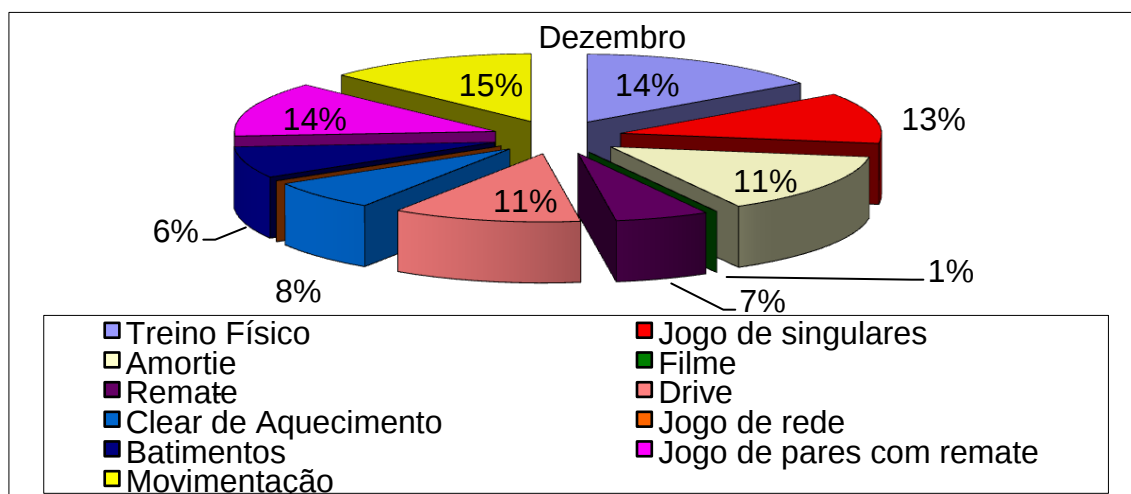


Gráfico 4 - 4º Mesociclo/dezembro

No 4º Mesociclo, em função das competições anteriores e do Zonal de 21 de Dezembro, o planeamento do treino está fortemente estruturado nas vertentes que importa colocar em prática, nomeadamente, em todos os aspectos relacionados com a prática de jogo, quer seja de singulares ou de pares, ou seja, reforça-se a componente competitiva com ênfase na finalização (remate).

Os atletas já assimilaram com bastante rigor as questões táticas, importando daqui para a frente, melhorar qualitativamente a execução de determinados gestos técnicos. Essa preocupação por parte da equipa técnica é bem patente através da preparação de pequenos vídeos, visualizados no início do treino.

Face às diferentes competições agendadas, pretende-se manter os níveis de intensidade dos atletas, através das diferentes situações de jogo, compatíveis com exercícios adequados ao treino de potência, conforme o planeado pela equipa técnica.

Mesociclo 5

- Data: 03/01/14/ a 31/01/14 (4 semanas)

Tipo de mesociclo: Recuperação, pré competitivo/competitivo e de recuperação

Semanas	03/01/2014 a 07/01/2014	13/01/2014 a 17/01/2014	20/01/2014 a 31/01/2014
Tipo de Microciclo	Recuperação/Pré competitivo	Pré competitivo	Recuperação
Nº do Microciclo	18	19	20 e 21
Sessão de Treino	49, 50 e 51	52, 53 e 54	55 a 60
Atletas	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)

Quadro 23 - Mesociclo 5/janeiro

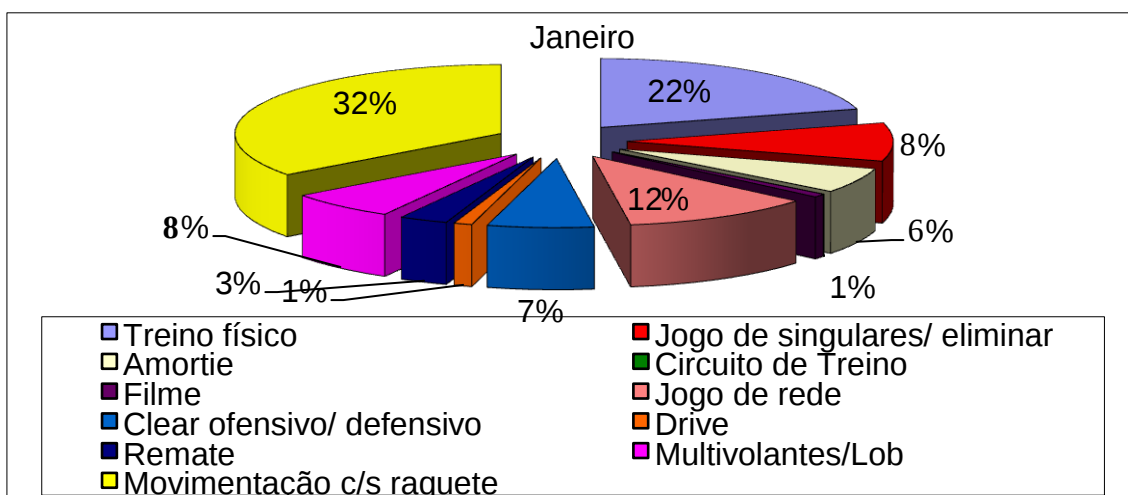


Gráfico 5 - 5º Mesociclo/janeiro

No 5º Mesociclo, verifica-se o aumento da vertente técnica, materializado através da movimentação em campo «32%» com e sem raquete, maioritariamente com deslocamentos aos seis cantos. Este tipo de exercício, apesar das diversas vezes de interrupção para correcção de determinados erros ao nível da simulação de batimentos é crucial para a melhoria e correcção da generalidade dos batimentos, com assinaláveis repercussões em matéria de

velocidade.É igualmente dos exercícios que mais favorece a melhoria da flexibilidade e agilidade.

É de destacar a harmoniosa distribuição dos tempos pelos diferentes batimentos, em função das lacunas identificadas nos atletas, com reflexos muito positivos na evolução dos mesmos.

De assinalar igualmente, o cuidado da equipatécnica em corrigir algumas atitudes dos atletas em jogo de treino, as quais provocavam pontuais desequilíbrios na estabilidade dos mesmos, com reflexos negativos ao nível da concentração.

Neste mesociclo foi planeado e executado 8% de utilização em jogos de singulares a eliminar, sendo este exercício bastante motivador.

Estivemos presente em nove sessões e, para além da colaboração direta no treino, as mesmas serviram igualmente para observação e preenchimento dos quadros de avaliação dos critérios/nível a observar nos atletas nas mais diversas vertentes, permitindo assim perceber a sua evolução e possível necessidade de correção.

Foi notado por nós uma maior familiarização com todos os aspectos técnico-táticos colocados em prática junto dos atletas em observação pela equipa técnica.

A realização dos diferentes quadros de observação tem sido de grande utilidade quer na recolha de elementos para a realização deste relatório, quer ao nível da ajuda no enquadramento individual em relação a cada atleta.

Critérios/nível observados no atleta sub-13 (Tomás Correia) durante o Mesociclo de janeiro:

Nível técnico/competitivo geral	Serviço curto Serviço longo	Jogo de fundo Resposta/Clear -ofensivo -defensivo	Jogo de rede Subida à rede Batimento	Remate Amortie Drive Lob
Relativamente à avaliação geral efetuada no Mesociclo de outubro o atleta melhorou substancialmente a variedade de batimentos executados durante o jogo, causando dessa forma mais incerteza no adversário; Melhorou a forma como responde ao serviço curto, não sendo alheio	O seu serviço curto, principalmente ao nível de pares precisa de ser melhorado, devendo treinar melhor o posicionamento dos braços/raquete e execução polegar/raquete; A colocação do volante no campo adversário está a ganhar consistência,	Embora deva continuar a trabalhar melhor a resposta ao clear, o deslocamento surge já de uma forma natural e rápida; O clear ofensivo tem de ser melhor trabalhado, estando esta limitação diretamente relacionada, conforme já foi	A subida à rede melhorou significativamente; Deve variar os batimentos de forma a criar incerteza no adversário;	Fruto do trabalho específico que tem vindo a desenvolver, o seu remate já adquire uma maior potência, embora deva continuar a melhorar; O amortie ainda é efetuado de forma muito pronunciado; Melhorou bastante a execução do drive

esta melhoria ao tempo de prática, bem como ao incremento de exercícios específicos de velocidade; O seu jogo de pares já é executado de forma natural, embora a coordenação de resposta a determinados batimentos por parte do adversário tenha de ser corrigida, principalmente nos batimentos para o fundo do campo; A movimentação ao clear ofensivo ainda é feita com alguma dificuldade.	fruto de uma melhor execução dos efeitos imprimidos ao volante; Melhorou a resposta ao serviço curto.	referido, com a sua baixa estatura; Esta limitação, deverá ser compensada com uma maior diversificação de batimentos em jogo.		quer à esquerda como à direita, conseguindo uma excelente colocação do volante no terreno adversário; A execução do Lob continua deficiente, fruto de uma má execução/colocação mão/braço;
---	---	---	--	--

Quadro 24 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Tomás Correia

CrITÉRIOS/ nível observados no atleta de sub-17 (Pedro Santos) durante o Mesociclo de janeiro:

Nível técnico/competitivo geral	Serviço curto Serviço longo	Jogo de fundo Resposta/Clear -ofensivo -defensivo	Jogo de rede Subida à rede Batimento	Remate Amortie Drive Lob
Melhorou significativamente a coordenação na maioria dos movimentos realizados no jogo de pares; O tempo de resposta de subida à rede é satisfatório, embora a resposta ao serviço curto ainda seja lenta, facto que o tem prejudicado em alguns jogos; De uma forma geral a deslocação em campo melhorou, embora tenha de corrigir a sua colocação no que se refere ao centro do campo;	Consegue já uma excelente simulação nos batimentos em jogo, facto que lhe permite responder com precisão ao adversário; Deve continuar a melhorar a resposta ao serviço longo;	A profundidade empregue no clear ofensivo, ainda deixa muito a desejar, devendo corrigir o ponto de impacto, evitando deixar descair o volante para a frente, para além de armar melhor com a raquete; O seu posicionamento individual no centro do terreno deverá ser corrigido após resposta ao clear ofensivo do adversário;	Deve continuar a melhorar a transição rede-meio campo, por forma a ter mais tempo de resposta para o próximo batimento;	A potência do remate é já satisfatória; Continua a executar a rotação para o drive à esquerda de forma imperfeita, facto que se traduz invariavelmente em deficiente batimento e por sua vez em perda de tempo de recuperação ao centro;

Quadro 25 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Pedro Santos

CrITÉRIOS observados no atleta de sub-17 (Francisco Mendes) durante o Mesociclo de janeiro:

Nível técnico/competitivo geral	Serviço curto Serviço longo	Jogo de fundo Resposta/Clear -ofensivo -defensivo	Jogo de rede Subida à rede Batimento	Remate Amortie Drive Lob
Continua a demonstrar boas rotinas de jogo em termos competitivos e tem vindo a melhorar a sua postura em singulares, aspecto que se tem refletido de forma positiva na sua concentração; Ainda apresenta algumas lacunas na resposta ao serviço curto; A sua boa execução nos restantes batimentos, aleada à melhoria dos efeitos tem-se traduzido numa acentuada progressão ao nível da finalização; Este aspecto deve ser explorado tanto pela equipa técnica como pelo atleta nos jogos de competição.	A posição do cotovelo e a extensão da raquete no serviço curto de pares deve ser corrigida com urgência, dado que esta deficiência tem prejudicado o atleta e o seu jogo de pares;	Conseguiu melhorar significativamente o batimento de clear ao ponto de lhe permitir efetuar bons remates em “backhand clear”;	A execução no jogo de rede melhorou significativamente, registando-se uma enorme progressão de uma forma geral no seu jogo de rede; Deve acentuar a colocação do volante em espaços livres no campo adversário.	Melhorou o gesto técnico do remate, conseguindo excelentes pontos em momentos cruciais do jogo; Falta melhorar a colocação do volante na resposta ao drive do adversário, tendo sido sugerido ao atleta a execução do gesto técnico com mais potência;

Quadro 26 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Francisco Mendes

Avaliação individual dos atletas de um Mesociclo, conforme os objectivos definidos:

NOME: Tomás correia	IDADE	12
	CATEGORIA	Sub 13
DATA DA AVALIAÇÃO	6, 20 e 29 de janeiro de 2014	

NIVEIS

1– Não cumpre	2-Insuficiente	3-Cumpe	4-Executa bem	5-Excelente
---------------	----------------	---------	---------------	-------------

		COMPETÊNCIAS	NIVEL Outubro	NIVEL Janeiro
	SERVIÇO	O volante é segurado com os dedos corretamente	4	4
		A ponta do pé é dirigida ao canto/local pretendido	4	4
		Coloca e trabalha bem com as pernas	4	5
		Varia de serviço (curto, comprido, tenso ou alto)	4	4
		Domina a técnica	4	4
		Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e	4	4

TÉCNICAS	SERVIÇO CURTO	bem dirigido para o local de receção		
		Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás	4	4
		O volante é largado na vertical para o batimento	4	4
		Executa o batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço	3	3
		Executa o bloqueio final do pulso	3	4
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	3	4
	SERVIÇO LONGO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	4	4
		Roda o tronco e coloca a cabeça da raquete à retaguarda	4	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente, transferindo o peso do corpo para o pé da frente	4	3/4
		Executa uma aceleração final do braço com flexão do pulso	4	4
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4	4
	CLEAR	Faz o batimento à frente e acima da cabeça	5	5
		Executa o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Com a mão livre indica a direção do batimento	5	5
		Faz um batimento explosivo o mais alto possível e rodando o tronco com o braço em extensão	3	3
		Consegue uma trajetória alta, longa e profunda	3	3
		Consegue colocar o volante perto da linha final	3	3
	LOB	Adota a posição-base, avançando o pé do lado da raquete a frente, em afundo frontal	4	4
		Durante o batimento, passa o peso do corpo para o pé da frente	3	4
		Realiza um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto	3	3
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente com acentuado movimento do pulso	3	3
		Faz a rotação dos ombros, batendo o volante à frente do corpo, com a cabeça da raqueta para	4	4

	DRIVE	lela à rede		
		Executa a preparação da raquete	4	4
		Executa uma rápida extensão do braço e pulso	3	4
		Faz um batimento lateral plano e rápido, colocando a pega ao nível do ombro	3	3
		Executa o batimento do volante para o lado desprotegido	4	4
		No drive à esquerda, avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário	3	3/4
	REMATE	Coloca a raquete atrás do plano da cabeça com a flexão do antebraço	3	3
		Roda o tronco num movimento rápido e contínuo	4	4
		Bate o volante, de uma forma explosiva, no ponto mais alto com a extensão do braço havendo a flexão final de pulso	4	4
		Executa o batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente	4	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória descendente e rápida	3	3
		Dirige o volante para um espaço desprotegido	4	4
	AMORTIE	Executa o batimento por cima ou por baixo mas sempre à frente do corpo	4	4
		Faz o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Faz uma desaceleração do movimento com extensão final do braço	3	3
		Consegue que o volante percorra uma trajetória lenta e descendente, caindo perpendicularmente ao solo, perto da rede	3	3
	Início da jogada	Procura desequilibrar com o serviço	4	4
		Responde para áreas específicas e com trajetórias de volantes diferentes	4	4
		Cria jogada com a resposta	4	4
		Posiciona-se corretamente em campo após serviço e resposta	4	4
		Pressiona o adversário a cometer erros	3	4
		Tem a noção da variação de jogo: profundidade,	3	3

TÁTICAS	Fase de construção	efeito, velocidade, direção		
		Joga com ritmo, intensidade e qualidade de volante	4	4
		Sabe construir, atacando e defendendo desde a linha de fundo	3	3/4
		Movimentação evoluída com apoios corretos de acordo com o posicionamento em campo	3	4
		Estilo de jogo próprio bem definido	3	3
	Fase de conclusão	Percebe intuitivamente quando ir à rede	3	3
		Prepara jogada para terminar o ponto	4	4
		Usa drive ou remate como uma forma de terminar o ponto	4	4
MENTAIS	A treinar	Desenvolve espírito de sacrifício e vontade	4	4
		Mostra independência e concentra-se nos objetivos coletivos e individuais	3	4
		Demonstra prazer a treinar	4	4
	A competir	Controla as suas emoções	3	4
		Lutador e determinado	4	4
		Prepara mentalmente os serviços e pontos	4	4
FÍSICAS	Equilíbrio e estabilidade	Exercícios de movimentação – Deslocação em campo (4 cantos) sem diagonais	4	4
		Exercícios de movimentação – Deslocação em campo (6 cantos) com diagonais	4	4
		Exercícios de movimentação – Transição entre defesa/ataque e jogo de rede	4	4
	Flexibilidade	Em todos os exercícios de treino	4	4/5
		Deslocação em multivolantes	4	4/5
		Em jogos condicionados de um contra dois	4	4
	Força M. Sup.	Em clears de aquecimento	4	4
		Multivolantes (saltos laterais)	4	4
	Força média	Exercícios (abdominais e dorsais) de treino físico	3	4
	Força inferior	Exercícios de «press leg»	3	3
		Multivolantes (saltos laterais)	4	4
	Velocidade	Corrida com «sprints» sem obstáculos	3/4	4

		Corrida com «sprints» com obstáculos	3/4	4
--	--	--------------------------------------	-----	---

Quadro 27 - Avaliação de janeiro do atleta Tomás Correia

NOME: Pedro Santos	IDADE	15
	CATEGORIA	Sub 17
DATA DA AVALIAÇÃO	8, 22, 27 e 29 de janeiro de 2014	

NIVEIS

1– Não cumpre	2-Insuficiente	3-Cumpre	4-Executa bem	5-Excelente
------------------	----------------	----------	---------------	-------------

		COMPETÊNCIAS	NIVEL Outubro	NIVEL Janeiro
TÉCNICAS	SERVIÇO	O volante é segurado com os dedos corretamente	5	5
		A ponta do pé é dirigida ao canto/local pretendido	4	4
		Coloca e trabalha bem com as pernas	4	4
		Varia de serviço (curto, comprido, tenso ou alto)	3	4
		Domina a técnica	4	4
	SERVIÇO CURTO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	5	5
		Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás	4	4
		O volante é largado na vertical para o batimento	4	4
		Executa o batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço	4	4
		Executa o bloqueio final do pulso	3	4
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4	4
	SERVIÇO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	4	4
		Roda o tronco e coloca a cabeça da raquete à retaguarda	4	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para	3	3/4

	LONGO	a frente, transferindo o peso do corpo para o pé da frente		
		Executa uma aceleração final do braço com flexão do pulso	4	4
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4	4
	CLEAR	Faz o batimento à frente e acima da cabeça	4	4
		Executa o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Com a mão livre indica a direção do batimento	4	4
		Faz um batimento explosivo o mais alto possível e rodando o tronco com o braço em extensão	3	3/4
		Consegue uma trajetória alta, longa e profunda	3/4	4
		Consegue colocar o volante perto da linha final	4	4
	LOB	Adota a posição-base, avançando o pé do lado da raquete a frente, em afundo frontal	4	4
		Durante o batimento, passa o peso do corpo para o pé da frente	4	4
		Realiza um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto	4	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente com acentuado movimento do pulso	4	4
	DRIVE	Faz a rotação dos ombros, batendo o volante à frente do corpo, com a cabeça da raqueta para lela à rede	4	4
		Executa a preparação da raquete	3	3/4
		Executa uma rápida extensão do braço e pulso	3	3
		Faz um batimento lateral plano e rápido, colocando a pega ao nível do ombro	3	3/4
		Executa o batimento do volante para o lado desprotegido	4	4
		No drive à esquerda, avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário	4	4
		Coloca a raquete atrás do plano da cabeça com a flexão do antebraço	4	4
		Roda o tronco num movimento rápido e contínuo	4	4
		Bate o volante, de uma forma explosiva, no	3/4	3/4

	REMATE	ponto mais alto com a extensão do braço havendo a flexão final de pulso		
		Executa o batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente	4	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória descendente e rápida	3/4	3/4
		Dirige o volante para um espaço desprotegido	4	4
	AMORTIE	Executa o batimento por cima ou por baixo mas sempre à frente do corpo	4	4
		Faz o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Faz uma desaceleração do movimento com extensão final do braço	4	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória lenta e descendente, caindo perpendicularmente ao solo, perto da rede	4	4
TÁTICAS	Início da jogada	Procura desequilibrar com o serviço	4	4
		Responde para áreas específicas e com trajetórias de volantes diferentes	4	4
		Cria jogada com a resposta	4	4
		Posiciona-se corretamente em campo após serviço e resposta	3/4	3/4
	Fase de construção	Pressiona o adversário a cometer erros	4	4
		Tem a noção da variação de jogo: profundidade, efeito, velocidade, direção	3/4	4
		Joga com ritmo, intensidade e qualidade de volante	3/4	4
		Sabe construir, atacando e defendendo desde a linha de fundo	4	4
		Movimentação evoluída com apoios corretos de acordo com o posicionamento em campo	3/4	3/4
		Estilo de jogo próprio bem definido	4	4
	Fase de conclusão	Percebe intuitivamente quando ir à rede	4	4
		Prepara jogada para terminar o ponto	3	3/4
		Usa drive ou remate como uma forma de terminar o ponto	3	3/4
	A treinar	Desenvolve espírito de sacrifício e vontade	4	4
		Mostra independência e concentra-se nos	3	3/4

MENTAIS		objetivos coletivos e individuais		
		Demonstra prazer a treinar	5	5
	A competir	Controla as suas emoções	4	4
		Lutador e determinado	4/5	5
		Prepara mentalmente os serviços e pontos	4	4
FÍSICAS	Equilíbrio e estabilidade	Exercícios de movimentação – Deslocação em campo (4 cantos) sem diagonais	4	4
		Exercícios de movimentação – Deslocação em campo (6 cantos) com diagonais	4	4
		Exercícios de movimentação – Transição entre defesa/ataque e jogo de rede	3	3/4
	Flexibilidade	Em todos os exercícios de treino	4	4
		Deslocação em multivolantes	4	4
		Em jogos condicionados de um contra dois	4	4
	Força M. Sup.	Em clears de aquecimento	4	4
		Multivolantes (saltos laterais)	4	4
	Força média	Exercícios (abdominais e dorsais) de treino físico	5	5
	Força inferior	Exercícios de «press leg»	4	4
		Multivolantes (saltos laterais)	4	4
	Velocidade	Corrida com «sprints» sem obstáculos	3/4	4
		Corrida com «sprints» com obstáculos	3/4	4

Quadro 28 - Avaliação de janeiro do atleta Pedro Santos

NOME: Francisco Mendes	IDADE	15
	CATEGORIA	Sub 15
DATA DA AVALIAÇÃO	2, 6, 10 e 17 de janeiro de 2014	

NIVEIS

1–Nãoocumpre	2–Insuficiente	3–Cumpre	4–Executa bem	5–Excelente
--------------	----------------	----------	---------------	-------------

		COMPETÊNCIAS	NIVEL Outubro	NIVEL Janeiro
--	--	---------------------	----------------------	----------------------

TÉCNICAS	SERVIÇO	O volante é segurado com os dedos corretamente	4/5	4/5
		A ponta do pé é dirigida ao canto/local pretendido	4	4
		Coloca e trabalha bem com as pernas	4	4
		Varia de serviço (curto, comprido, tenso ou alto)	4	4
		Domina a técnica	4/5	5
	SERVIÇO CURTO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	4/5	5
		Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás	4	4
		O volante é largado na vertical para o batimento	4	4
		Executa o batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço	4	4
		Executa o bloqueio final do pulso	3	3/4
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4	4
	SERVIÇO LONGO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	5	5
		Roda o tronco e coloca a cabeça da raquete à retaguarda	4	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente, transferindo o peso do corpo para o pé da frente	4	4
		Executa uma aceleração final do braço com flexão do pulso	3	3/4
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4	4
	CLEAR	Faz o batimento à frente e acima da cabeça	4	4
		Executa o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Com a mão livre indica a direção do batimento	4	4
		Faz um batimento explosivo o mais alto possível e rodando o tronco com o braço em extensão	3/4	4
		Consegue uma trajetória alta, longa e profunda	3/4	4
		Consegue colocar o volante perto da linha final	4	4
	LOB	Adota a posição-base, avançando o pé do lado da raquete a frente, em afundo frontal	4	4
		Durante o batimento, passa o peso do corpo para	4	4

		o pé da frente		
		Realiza um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto	4	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente com acentuado movimento do pulso	4	4
	DRIVE	Faz a rotação dos ombros, batendo o volante à frente do corpo, com a cabeça da raquete para lela à rede	4	4
		Executa a preparação da raquete	4	4
		Executa uma rápida extensão do braço e pulso	4	4
		Faz um batimento lateral plano e rápido, colocando a pega ao nível do ombro	3/4	4
		Executa o batimento do volante para o lado desprotegido	3	3/4
		No drive à esquerda, avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário	3	3/4
	REMATE	Coloca a raquete atrás do plano da cabeça com a flexão do antebraço	3	3/4
		Roda o tronco num movimento rápido e contínuo	4	4
		Bate o volante, de uma forma explosiva, no ponto mais alto com a extensão do braço havendo a flexão final de pulso	4	5
		Executa o batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente	3/4	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória descendente e rápida	4	4
		Dirige o volante para um espaço desprotegido	3/4	4
	AMORTIE	Executa o batimento por cima ou por baixo mas sempre à frente do corpo	4	4
		Faz o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Faz uma desaceleração do movimento com extensão final do braço	4	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória lenta e descendente, caindo perpendicularmente ao solo, perto da rede	4	4
		Procura desequilibrar com o serviço	4	4

TÁTICAS	Início da jogada	Responde para áreas específicas e com trajetórias de volantes diferentes	4	4
		Cria jogada com a resposta	3	3/4
		Posiciona-se corretamente em campo após serviço e resposta	4	4
	Fase de construção	Pressiona o adversário a cometer erros	4	4
		Tem a noção da variação de jogo: profundidade, efeito, velocidade, direção	4	4
		Joga com ritmo, intensidade e qualidade de volante	3/4	4
		Sabe construir, atacando e defendendo desde a linha de fundo	4	4
		Movimentação evoluída com apoios corretos de acordo com o posicionamento em campo	3/4	4
		Estilo de jogo próprio bem definido	3/4	3/4
	Fase de conclusão	Percebe instintivamente quando ir à rede	3/4	4
		Prepara jogada para terminar o ponto	3/4	3/4
		Usa drive ou remate como uma forma de terminar o ponto	4	4
MENTAIS	A treinar	Desenvolve espírito de sacrifício e vontade	4	4
		Mostra independência e concentra-se nos objetivos coletivos e individuais	4	4
		Demonstra prazer a treinar	4/5	4/5
	A competir	Controla as suas emoções	3	3/4
		Lutador e determinado	4	4
		Prepara mentalmente os serviços e pontos	3/4	4
FÍSICAS	Equilíbrio e estabilidade	Exercícios de movimentação – Deslocação em campo (4 cantos) sem diagonais	3/4	4
		Exercícios de movimentação – Deslocação em campo (6 cantos) com diagonais	3/4	4
		Exercícios de movimentação – Transição entre defesa/ataque e jogo de rede	4	4
	Flexibilidade	Em todos os exercícios de treino	3/4	4
		Deslocação em multivolantes	3/4	4
		Em jogos condicionados de um contra dois	3/4	4
	Força M. Sup.	Em clears de aquecimento	4/5	5

		Multivolantes (saltos laterais)	4	4
	Força média	Exercícios (abdominais e dorsais) de treino físico	4	4
	Força inferior	Exercícios de «press leg»	4	4
		Multivolantes (saltos laterais)	4	4
	Velocidade	Corrida com «sprints» sem obstáculos	3/4	4
		Corrida com «sprints» com obstáculos	3/4	4

Quadro 29 - Avaliação de janeiro do atleta Francisco Mendes

Mesociclo 6

- Data: 03/02/14/ a 28/02/14 (4 semanas)

Tipo de mesociclo: Recuperação, pré competitivo/competitivo

Semanas	03/02/14 a 07/02/2014	10/02/2014 a 14/02/2014	17/02/2014 a 28/02/2014
Tipo de Microciclo	Recuperação	Pré competitivo	Recuperação/ Pré competitivo
Nº do Microciclo	22	23	24 e 25
Sessão de Treino	61, 62 e 63	64, 65 e 66	67 a 72
Atletas	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)

Quadro 30 - Mesociclo 6/Fevereiro

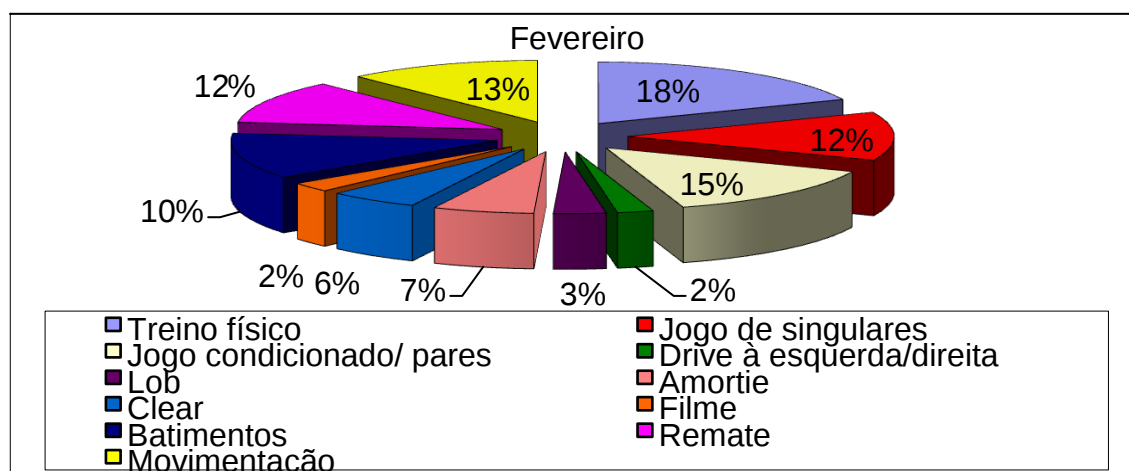


Gráfico 6 - 6º Mesociclo

No 6º Mesociclo, foi retomado o modelo de treino que vinha a ser seguido nos 4 primeiros Mesociclos, ou seja, passou a verificar-se novamente uma maior distribuição do treino técnico, através da realização de exercícios específicos para o efeito, sem recorrer a uma elevada percentagem de treino de movimentação.

Em virtude de se realizar apenas o Nacional de Equipas Mistas em 22/02/2014, o planeamento dos treinos durante este mês irá incidir sobre a correcção de pequenos erros registados nos relatórios relacionados com a coordenação, bem como, a preparação técnico-tática para o jogo de Pares.

No treino de movimentação, na fase final do mesociclo, vai-se incrementar a velocidade individual na deslocação aos 6 cantos, com o objectivo de se preparar as próximas competições do próximo mês, ou seja o Zonal e Nacional.

Mesociclo 7

- Data: 03/03/14/ a 28/03/14 (4 semanas)

Tipo de mesociclo: Recuperação/pré competitivo/competitivo

Semanas	03/03/14 a 14/03/2014	17/03/2014 a 21/03/2014	24/03/2014 a 28/03/2014
Tipo de Microciclo	Recuperação	Recuperação/ Pré competitivo	Pré competitivo
Nº do Microciclo	26/27	28	29
Sessão de Treino	73 a 78	79, 80 e 81	82, 83 e 84
Atletas	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)

Quadro 31 - Mesociclo 7/março

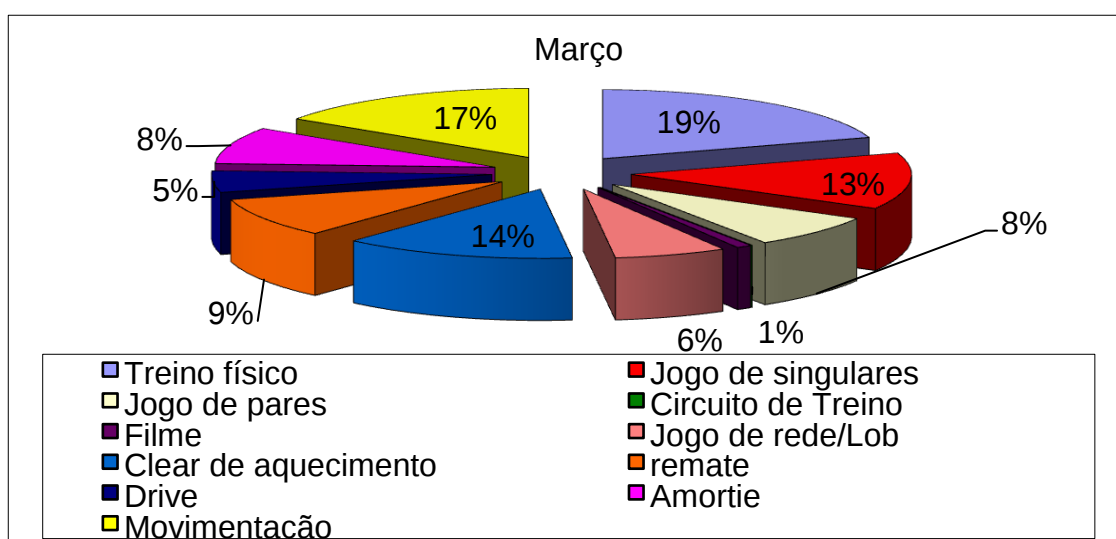


Gráfico 7 - 7º Mesociclo/março

No 7º Mesociclo, em função da competição no início e final do mês, as sessões de treino pós e pré competição foram planeadas no sentido de permitir uma estabilização nos diferentes domínios do treino, adequando-se a carga às necessidades individuais dos atletas, procurando-se através dos múltiplos exercícios colmatar alguns pontos fracos evidenciados quer em treino quer em competições.

O tempo utilizado em cada parte da sessão pareceu-me adequado, dado que permite introduzir diversas vertentes (técnico-táticas) com uma eficaz distribuição por todos os momentos de treino.

Neste Mesociclo, nota-se que a equipa técnica utilizou todos os métodos de treino ao seu dispor, a presença de 21% do tempo de treino utilizado para Jogo de singulares/pares, está perfeitamente ajustado aos objectivos delineados.

Mesociclo 8

- Data: 31/03/14/ a 30/04/14 (4 semanas)

Tipo de mesociclo: Recuperação/pré competitivo/competitivo

Semanas	31/03/2014 a 11/04/2014	14/04/2014 a 24/04/2014	28/04/2014 a 30/04/2014
Tipo de Microciclo	Recuperação Pré competitivo	Pré competitivo	Recuperação Pré competitivo
Nº do	30 e 31	32 e 33	34

Microciclo			
Sessão de Treino	85 a 90	91 a 95	96 e 97
Atletas	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)

Quadro 32 - Mesociclo 8/abril

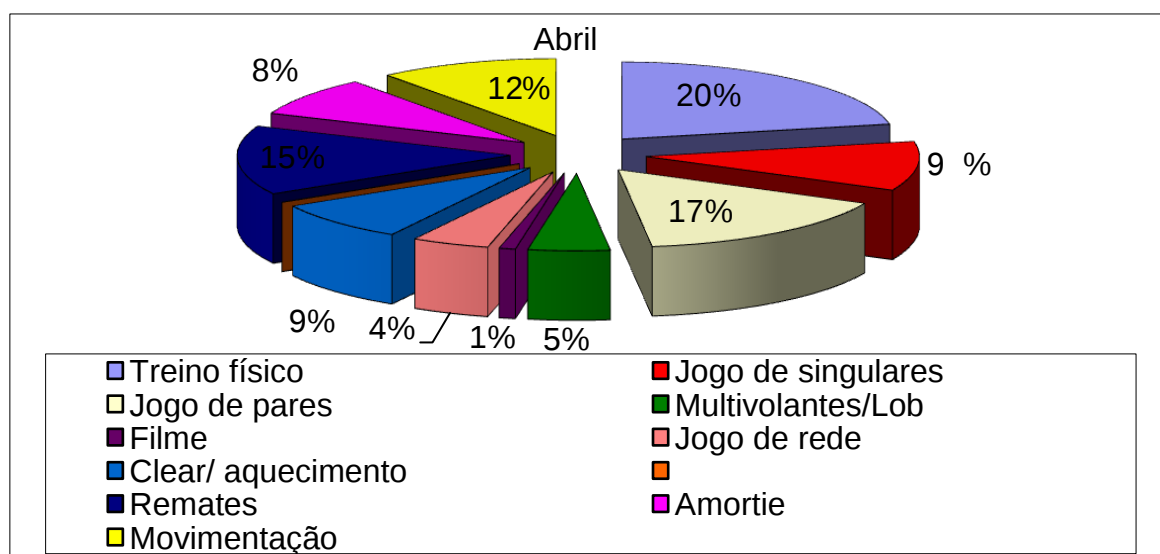


Gráfico 8- 8º Mesociclo/abril

No Mesociclo de Abril, nota-se que os atletas já têm os seus processos de jogo bem assimilados para o que se pretende de atletas em competição, respectivamente nos escalões sub-13 e sub-17.

Nesta fase, verifica-se novamente o aumento dos exercícios de finalização/remate quer em treino específico individual como durante o próprio jogo de singulares e pares.

Salienta-se mais uma vez a harmoniosa distribuição dos tempos pelos diferentes batimentos, facto que se tem traduzido na evolução dos atletas.

Os problemas identificados nos primeiros MC, no que diz respeito aos desequilíbrios na estabilidade, com reflexos no rendimento de alguns atletas, encontra-se praticamente resolvido, fruto do cuidado da equipatécnica em corrigir algumas atitudes dos atletas em jogo de treino.

Critérios/ nível observados no atleta de sub-13 (Tomás Correia) durante o Mesociclo de abril:

Nível técnico/competitivo geral	Serviço curto Serviço longo	Jogo de fundo Resposta/Clear -ofensivo -defensivo	Jogo de rede Subida à rede Batimento	Remate Amortie Drive Lob
Chegados a esta fase, verifica-se que o atleta melhorou significativamente a execução de todos os batimentos, facto que se tem refletido muito favoravelmente nos resultados e nas classificações obtidas na maioria dos torneios e campeonatos; De qualquer forma deverá dar continuidade ao excelente trabalho que vem executando no que se refere ao treino da velocidade; Deve dar continuidade ao trabalho de treino dos batimentos para o fundo do campo, onde se verifica já uma grande melhoria; Deve acentuar o treino de resposta ao clear ofensivo, facto que só será possível com a melhoria da movimentação.	Melhorou tanto o serviço curto como a resposta ao serviço executado pelo adversário;	Já responde eficazmente ao clear; Nota-se uma grande progressão na execução do clear, tanto defensivo como ofensivo.	Já não apresenta grandes dificuldades no jogo de rede em todas as suas variantes; A variação dos batimentos em resposta ao jogo adversário deve ser melhor preparada.	Já consegue efetuar com bastante qualidade o remate; Embora execute satisfatoriamente o amortie, este batimento tem sido pouco utilizado; Deve melhorar a execução do Lob.

Quadro 33 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Tomás Correia

Critérios/ nível observados no atleta de sub-17 (Pedro Santos) durante o Mesociclo de abril:

Nível técnico/competitivo geral	Serviço curto Serviço longo	Jogo de fundo Resposta/Clear -ofensivo -defensivo	Jogo de rede Subida à rede Batimento	Remate Amortie Drive Lob

Em termos de coordenação, a sua movimentação a todas as áreas do jogo já não apresentam qualquer constrangimento; A dificuldade na resposta aos serviços já se encontra ultrapassada; Conseguiu de uma forma natural corrigir a sua colocação no que se refere ao centro do campo, facto que lhe permite responder com maior oportunidade e eficácia aos batimentos do adversário, criando maior incerteza;	A resposta ao serviço longo é já executada sem grandes dificuldades, ao que não é alheio o facto de ter treinado especificamente a amplitude de passada na movimentação.	Melhorou a profundidade empregue no clear ofensivo; Em virtude de ter melhorado o seu posicionamento individual no centro do terreno a resposta ao clear ofensivo do adversário é agora executado sem problemas tendo ganho muitos pontos através de uma eficaz resposta, utilizando posteriormente os mais variados batimentos.	A transição/movimentação a toda a largura do campo já é efetuada a um nível muito bom.	Conseguiu corrigir a execução do drive à esquerda.
---	--	---	--	--

Quadro 34 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Pedro Santos

Critérios observados no atleta de sub-17 (Francisco Mendes) durante o Mesociclo de abril:

Nível técnico/competitivo geral	Serviço curto Serviço longo	Jogo de fundo Resposta/Clear -ofensivo -defensivo	Jogo de rede Subida à rede Batimento	Remate Amortie Drive Lob
De uma forma geral, o seu jogo é bastante completo, registando-se uma evolução sustentável de todos os seus batimentos; Corrigiu de forma bastante eficaz a lacuna que apresentava na resposta ao serviço curto; O facto de se ter incrementado a melhoria dos efeitos, esse gesto técnico tem-lhe proporcionado excentes resultados.	Corrigiu a posição do cotovelo e a extensão da raquete no serviço curto de pares, o que lhe permitiu adquirir maior confiança na execução deste batimento com resultados visíveis em todo o jogo.	Continuou sempre a melhorar o clear e em concreto o remate em «backhand clear»;	Já consegue uma maior colocação do volante em espaços livres no campo adversário, permitindo-lhe uma maior preparação para a resposta do adversário.	Executa sem qualquer problema a generalidade dos batimentos decisivos.

Quadro 35 - Descrição dos critérios/nível observados no atleta Francisco Mendes

Avaliação individual dos atletas de um Mesociclo, conforme os objectivos definidos:

NOME: Tomás correia	IDADE	12
	CATEGORIA	Sub 13
DATA DA AVALIAÇÃO	4, 14 e 23 de abril de 2014	

NIVEIS

1– Não cumpre	2-Insuficiente	3-Cumpre	4-Executa bem	5-Excelente
---------------	----------------	----------	---------------	-------------

		COMPETÊNCIAS	NIVEL Janeiro	NIVEL Abril
TÉCNICAS	SERVIÇO	O volante é segurado com os dedos corretamente	4	4
		A ponta do pé é dirigida ao canto/local pretendido	4	4
		Coloca e trabalha bem com as pernas	5	5
		Varia de serviço «curto, comprido, tenso ou alto»	4	4
		Domina a técnica	4	4
	SERVIÇO CURTO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	4	4
		Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás	4	4/5
		O volante é largado na vertical para o batimento	4	4
		Executa o batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço	3	4
		Executa o bloqueio final do pulso	4	4
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4	4
	SERVIÇO LONGO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	4	4
		Roda o tronco e coloca a cabeça da raquete à retaguarda	4	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente, transferindo o peso do corpo para o pé da frente	3/4	4
		Executa uma aceleração final do braço com flexão do pulso	4	4/5
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4	4
	CLEAR	Faz o batimento à frente e acima da cabeça	5	5
		Executa o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Com a mão livre indica a direção do batimento	5	5
		Faz um batimento explosivo o mais alto possível e rodando o tronco com o braço em extensão	3	3/4

		Consegue uma trajetória alta, longa e profunda	3/4	3/4
		Consegue colocar o volante perto da linha final	3	3/4
	LOB	Adota a posição-base, avançando o pé do lado da raquete a frente, em afundo frontal	4	4
		Durante o batimento, passa o peso do corpo para o pé da frente	4	4
		Realiza um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto	3	3/4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente com acentuado movimento do pulso	3	3
	DRIVE	Faz a rotação dos ombros, batendo o volante à frente do corpo, com a cabeça da raqueta para lela à rede	4	4
		Executa a preparação da raquete	4	4
		Executa uma rápida extensão do braço e pulso	4	4
		Faz um batimento lateral plano e rápido, colocando a pega ao nível do ombro	3	3/4
		Executa o batimento do volante para o lado desprotegido	4	4
		No drive à esquerda, avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário	3/4	4
	REMATE	Coloca a raquete atrás do plano da cabeça com a flexão do antebraço	3	4
		Roda o tronco num movimento rápido e contínuo	4	4
		Bate o volante, de uma forma explosiva, no ponto mais alto com a extensão do braço havendo a flexão final de pulso	4	4
		Executa o batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente	4	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória descendente e rápida	3	3/4
		Dirige o volante para um espaço desprotegido	4	4
	AMORTIE	Executa o batimento por cima ou por baixo mas sempre à frente do corpo	4	4
		Faz o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Faz uma desaceleração do movimento com extensão final do braço	3	3/4

		Consegue que o volante percorra uma trajetória lenta e descendente, caindo perpendicularmente ao solo, perto da rede	3	4
TÁTICAS	Início da jogada	Procura desequilibrar com o serviço	4	4
		Responde para áreas específicas e com trajetórias de volantes diferentes	4	4
		Cria jogada com a resposta	4	4
		Posiciona-se corretamente em campo após serviço e resposta	4	4/5
	Fase de construção	Pressiona o adversário a cometer erros	4	4
		Tem a noção da variação de jogo: profundidade, efeito, velocidade, direção	3	4
		Joga com ritmo, intensidade e qualidade de volante	4	4
		Sabe construir, atacando e defendendo desde a linha de fundo	3/4	4
		Movimentação evoluída com apoios corretos de acordo com o posicionamento em campo	4	4
		Estilo de jogo próprio bem definido	3	3/4
	Fase de conclusão	Percebe intuitivamente quando ir à rede	3	4
		Prepara jogada para terminar o ponto	4	4
		Usa drive ou remate como uma forma de terminar o ponto	4	4
MENTAIS	A treinar	Desenvolve espírito de sacrifício e vontade	4	5
		Mostra independência e concentra-se nos objetivos coletivos e individuais	4	4
		Demonstra prazer a treinar	4	5
	A competir	Controla as suas emoções	4	4/5
		Lutador e determinado	4	4/5
		Prepara mentalmente os serviços e pontos	4	4/5
FÍSICAS	Equilíbrio e estabilidade	Exercícios de movimentação – Deslocação em campo «4 cantos» sem diagonais	4	4
		Exercícios de movimentação – Deslocação em campo «6 cantos» com diagonais	4	4
		Exercícios de movimentação – Transição entre defesa/ataque e jogo de rede	4	4
		Em todos os exercícios de treino	4/5	5

	Flexibilidade	Deslocação em multivolantes	4/5	5
		Em jogos condicionados de um contra dois	4	4
	Força M. Sup.	Em clears de aquecimento	4	4
		Multivolantes «saltos laterais»	4	4
	Força média	Exercícios «abdominais e dorsais» de treino físico	4	4
	Força inferior	Exercícios de «press leg»	3	3/4
		Multivolantes «saltos laterais»	4	4/5
	Velocidade	Corrida com «sprints» sem obstáculos	4	4/5
		Corrida com «sprints» com obstáculos	4	4/5

Quadro 36 - Avaliação de abril do atleta Tomás Correia

NOME: Pedro Santos	IDADE	15
	CATEGORIA	Sub 17
DATA DA AVALIAÇÃO	2, 21 e 28 de abril de 2014	

NIVEIS

1– Não cumpre	2-Insuficiente	3-Cumpr	4-Executa bem	5-Excelente
---------------	----------------	---------	---------------	-------------

		COMPETÊNCIAS	NIVEL Janeiro	NIVEL Abril
	SERVIÇO	O volante é segurado com os dedos corretamente	5	5
		A ponta do pé é dirigida ao canto/local pretendido	4	4
		Coloca e trabalha bem com as pernas	4	4
		Varia de serviço «curto, comprido, tenso ou alto»	4	4
		Domina a técnica	4	4
	SERVIÇO CURTO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	5	5
		Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás	4	4/5
		O volante é largado na vertical para o batimento	4	4/5
		Executa o batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço	4	4
		Executa o bloqueio final do pulso	4	5

TÉCNICAS		Após o batimento executa um movimento continuo na direção seguida pela raquete	4	4
	SERVIÇO LONGO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	4	5
		Roda o tronco e coloca a cabeça da raquete à retaguarda	4	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente, transferindo o peso do corpo para o pé da frente	3/4	4
		Executa uma aceleração final do braço com flexão do pulso	4	4
		Após o batimento executa um movimento continuo na direção seguida pela raquete	4	4
	CLEAR	Faz o batimento à frente e acima da cabeça	4	4
		Executa o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Com a mão livre indica a direção do batimento	4	4
		Faz um batimento explosivo o mais alto possível e rodando o tronco com o braço em extensão	3/4	4
		Consegue uma trajetória alta, longa e profunda	4	4
		Consegue colocar o volante perto da linha final	4	4
	LOB	Adota a posição-base, avançando o pé do lado da raquete a frente, em afundo frontal	4	4/5
		Durante o batimento, passa o peso do corpo para o pé da frente	4	4
		Realiza um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto	4	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente com acentuado movimento do pulso	4	4
	DRIVE	Faz a rotação dos ombros, batendo o volante à frente do corpo, com a cabeça da raqueta para lela à rede	4	4
		Executa a preparação da raquete	3/4	4
		Executa uma rápida extensão do braço e pulso	3	4
		Faz um batimento lateral plano e rápido, colocando a pega ao nível do ombro	3/4	4
		Executa o batimento do volante para o lado desprotegido	4	4

		No drive à esquerda, avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário	4	4
	REMATE	Coloca a raquete atrás do plano da cabeça com a flexão do antebraço	4	4/5
		Roda o tronco num movimento rápido e contínuo	4	4
		Bate o volante, de uma forma explosiva, no ponto mais alto com a extensão do braço havendo a flexão final de pulso	3/4	4
		Executa o batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente	4	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória descendente e rápida	3/4	4
		Dirige o volante para um espaço desprotegido	4	4
	AMORTIE	Executa o batimento por cima ou por baixo mas sempre à frente do corpo	4	4
		Faz o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Faz uma desaceleração do movimento com extensão final do braço	4	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória lenta e descendente, caindo perpendicularmente ao solo, perto da rede	4	4
TÁTICAS	Início da jogada	Procura desequilibrar com o serviço	4	4
		Responde para áreas específicas e com trajetórias de volantes diferentes	4	4
		Cria jogada com a resposta	4	4/5
		Posiciona-se corretamente em campo após serviço e resposta	3/4	4
	Fase de construção	Pressiona o adversário a cometer erros	4	4
		Tem a noção da variação de jogo: profundidade, efeito, velocidade, direção	4	4
		Joga com ritmo, intensidade e qualidade de volante	4	4
		Sabe construir, atacando e defendendo desde a linha de fundo	4	4
		Movimentação evoluída com apoios corretos de acordo com o posicionamento em campo	3/4	4
		Estilo de jogo próprio bem definido	4	4

	Fase de conclusão	Percebe intuitivamente quando ir à rede	4	4
		Prepara jogada para terminar o ponto	3/4	4
		Usa drive ou remate como uma forma de terminar o ponto	3/4	4
MENTAIS	A treinar	Desenvolve espírito de sacrifício e vontade	4	4
		Mostra independência e concentra-se nos objetivos coletivos e individuais	3/4	4
		Demonstra prazer a treinar	5	5
	A competir	Controla as suas emoções	4	4
		Lutador e determinado	5	5
		Prepara mentalmente os serviços e pontos	4	4/5
FÍSICAS	Equilíbrio e estabilidade	Exercícios de movimentação – Deslocação em campo «4 cantos» sem diagonais	4	4
		Exercícios de movimentação – Deslocação em campo «6 cantos» com diagonais	4	4
		Exercícios de movimentação – Transição entre defesa/ataque e jogo de rede	3/4	4
	Flexibilidade	Em todos os exercícios de treino	4	4
		Deslocação em multivolantes	4	4
		Em jogos condicionados de um contra dois	4	4
	Força M. Sup.	Em clears de aquecimento	4	4/5
		Multivolantes «saltos laterais»	4	4
	Força média	Exercícios «abdominais e dorsais» de treino físico	5	5
	Força inferior	Exercícios de «press leg»	4	4/5
		Multivolantes «saltos laterais»	4	4/5
	Velocidade	Corrida com «sprints» sem obstáculos	4	4/5
		Corrida com «sprints» com obstáculos	4	4/5

Quadro 37 - Avaliação de abril do atleta Pedro Santos

NOME: Francisco Mendes	IDADE	15
	CATEGORIA	Sub 15
DATA DA AVALIAÇÃO	9, 21 e 24 de abril de 2014	

NIVEIS

1– Não cumpre	2-Insuficiente	3-Cumpre	4-Executa bem	5-Excelente
---------------	----------------	----------	---------------	-------------

		COMPETÊNCIAS	NIVEL Janeiro	NIVEL Abril
TÉCNICAS	SERVIÇO	O volante é segurado com os dedos corretamente	4/5	4
		A ponta do pé é dirigida ao canto/local pretendido	4	4
		Coloca e trabalha bem com as pernas	4	4
		Varia de serviço «curto, comprido, tenso ou alto»	4	4
		Domina a técnica	5	5
	SERVIÇO CURTO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	5	5
		Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás	4	4
		O volante é largado na vertical para o batimento	4	4
		Executa o batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço	4	4
		Executa o bloqueio final do pulso	3/4	4
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4	4
	SERVIÇO LONGO	Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e bem dirigido para o local de receção	5	5
		Roda o tronco e coloca a cabeça da raquete à retaguarda	4	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente, transferindo o peso do corpo para o pé da frente	4	4
		Executa uma aceleração final do braço com flexão do pulso	3/4	4
		Após o batimento executa um movimento contínuo na direção seguida pela raquete	4	4
	CLEAR	Faz o batimento à frente e acima da cabeça	4	4/5
		Executa o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Com a mão livre indica a direção do batimento	4	4
		Faz um batimento explosivo o mais alto possível e rodando o tronco com o braço em extensão	4	4/5
		Consegue uma trajetória alta, longa e profunda	4	4
		Consegue colocar o volante perto da linha final	4	4

	LOB	Adota a posição-base, avançando o pé do lado da raquete a frente, em afundo frontal	4	4
		Durante o batimento, passa o peso do corpo para o pé da frente	4	4
		Realiza um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto	4	4
		Executa um batimento contínuo para cima e para a frente com acentuado movimento do pulso	4	4
	DRIVE	Faz a rotação dos ombros, batendo o volante à frente do corpo, com a cabeça da raqueta para lela à rede	4	4
		Executa a preparação da raquete	4	4
		Executa uma rápida extensão do braço e pulso	4	4
		Faz um batimento lateral plano e rápido, colocando a pega ao nível do ombro	4	4
		Executa o batimento do volante para o lado desprotegido	3/4	4
		No drive à esquerda, avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário	3/4	4
	REMATE	Coloca a raquete atrás do plano da cabeça com a flexão do antebraço	3/4	4/5
		Roda o tronco num movimento rápido e contínuo	4	4
		Bate o volante, de uma forma explosiva, no ponto mais alto com a extensão do braço havendo a flexão final de pulso	5	5
		Executa o batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente	4	4/5
		Consegue que o volante percorra uma trajetória descendente e rápida	4	4
		Dirige o volante para um espaço desprotegido	4	4
	AMORTIE	Executa o batimento por cima ou por baixo mas sempre à frente do corpo	4	4
		Faz o recuo e avanço dos ombros	4	4
		Faz uma desaceleração do movimento com extensão final do braço	4	4
		Consegue que o volante percorra uma trajetória lenta e descendente, caindo perpendicularmente ao solo, perto da rede	4	4

TÁTICAS	Início da jogada	Procura desequilibrar com o serviço	4	4/5
		Responde para áreas específicas e com trajetórias de volantes diferentes	4	4
		Cria jogada com a resposta	4	4
		Posiciona-se corretamente em campo após serviço e resposta	4	4
	Fase de construção	Pressiona o adversário a cometer erros	4	4/5
		Tem a noção da variação de jogo: profundidade, efeito, velocidade, direção	4	4
		Joga com ritmo, intensidade e qualidade de volante	4	4/5
		Sabe construir, atacando e defendendo desde a linha de fundo	4	4
		Movimentação evoluída com apoios corretos de acordo com o posicionamento em campo	4	4
		Estilo de jogo próprio bem definido	3/4	4
	Fase de conclusão	Percebe intuitivamente quando ir à rede	4	4
		Prepara jogada para terminar o ponto	3/4	4
		Usa drive ou remate como uma forma de terminar o ponto	4	4
MENTAIS	A treinar	Desenvolve espírito de sacrifício e vontade	4	4/5
		Mostra independência e concentra-se nos objetivos coletivos e individuais	4	4
		Demonstra prazer a treinar	4/5	5
	A competir	Controla as suas emoções	3/4	4
		Lutador e determinado	4	4/5
		Prepara mentalmente os serviços e pontos	4	4
FÍSICAS	Equilíbrio e estabilidade	Exercícios de movimentação – Deslocação em campo «4 cantos» sem diagonais	4	4
		Exercícios de movimentação – Deslocação em campo «6 cantos» com diagonais	4	4
		Exercícios de movimentação – Transição entre defesa/ataque e jogo de rede	4	4
	Flexibilidade	Em todos os exercícios de treino	4	4/5
		Deslocação em multivolantes	4	4
		Em jogos condicionados de um contra dois	4	4

	Força M. Sup.	Em clears de aquecimento	5	5
		Multivolantes «saltos laterais»	4	4
	Força média	Exercícios «abdominais e dorsais» de treino físico	4	4
	Força inferior	Exercícios de «press leg»	4	4/5
		Multivolantes «saltos laterais»	4	4
	Velocidade	Corrida com «sprints» sem obstáculos	4	5
		Corrida com «sprints» com obstáculos	4	5

Quadro 38 - Avaliação de abril do atleta Francisco Mendes

Mesociclo 9

- Data: 05/05/14/ a 30/05/14 (4 semanas)

Tipo de mesociclo: Recuperação, gradual e pré competitivo

Semanas	05/05/2014 a 16/05/2014	19/05/2014 a 23/05/2014	26/05/2014 a 28/05/2014
Tipo de Microciclo	Recuperação	Gradual	Pré competitivo
Nº do Microciclo	35 e 36	37	38
Sessão de Treino	98 a 103	104 a 106	107 e 108
Atletas	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)

Quadro 39 - Mesociclo 9/maio

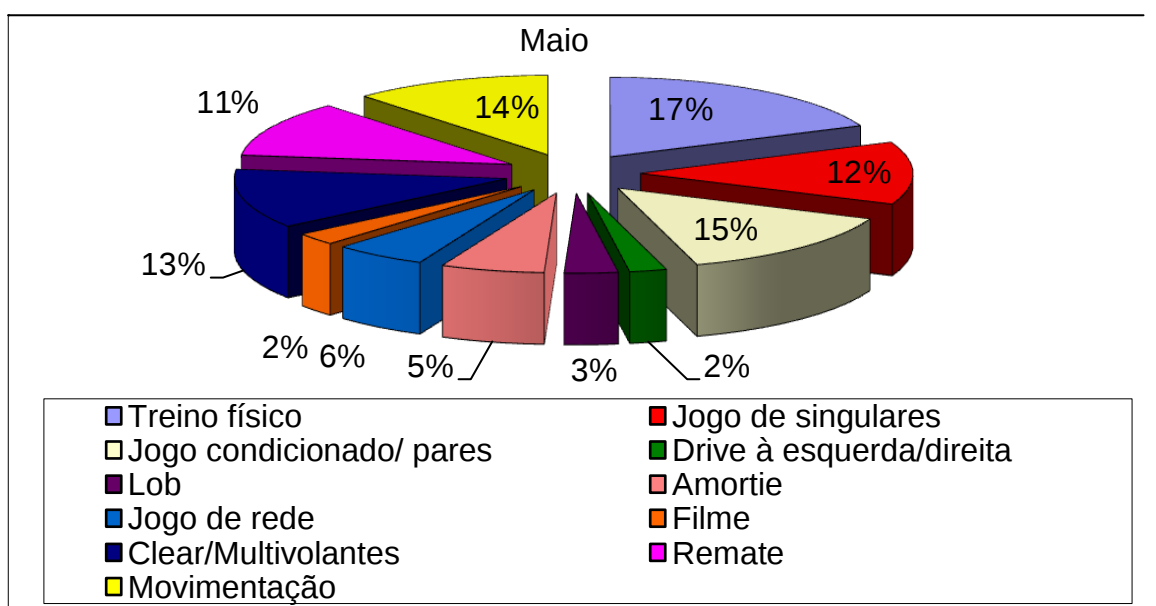


Gráfico 9 - 9º Mesociclo/maio

No 9º Mesociclo conforme é visível no gráfico apresentado, existe uma distribuição equilibrada dos diferentes batimentos/gestos técnicos ao longo de cada sessão de treino. Nesta fase adiantada da época, considerando a realização das diferentes competições, esta distribuição está na minha opinião perfeitamente elaborada, já que desta forma é possível corrigir o maior número possível de erros na execução dos gestos técnicos.

Existe uma maior preocupação de incrementar o remate, atribuindo à prática deste matimento uma percentagem significativa (11%) por forma a preparar adequadamente os atletas para o Campeonato Nacional que se realiza a 24 e 25 de Maio.

Mesociclo 10

- Data: 02/06/14/ a 30/06/14 (4 semanas)

Tipo de mesociclo: Recuperação, gradual e pré competitivo.

Semanas	02/06/2014 a 12/06/2014	14/06/2014 a 20/06/2014	23/06/2014 a 27/06/2014
Tipo de Microciclo	Recuperação	Gradual	Pré competitivo

Nº do Microciclo	39 e 40	41	42
Sessão de Treino	109 a 114	115 a 117	118 a 121
Atletas	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)

Quadro 40 - Mesociclo 10/Junho

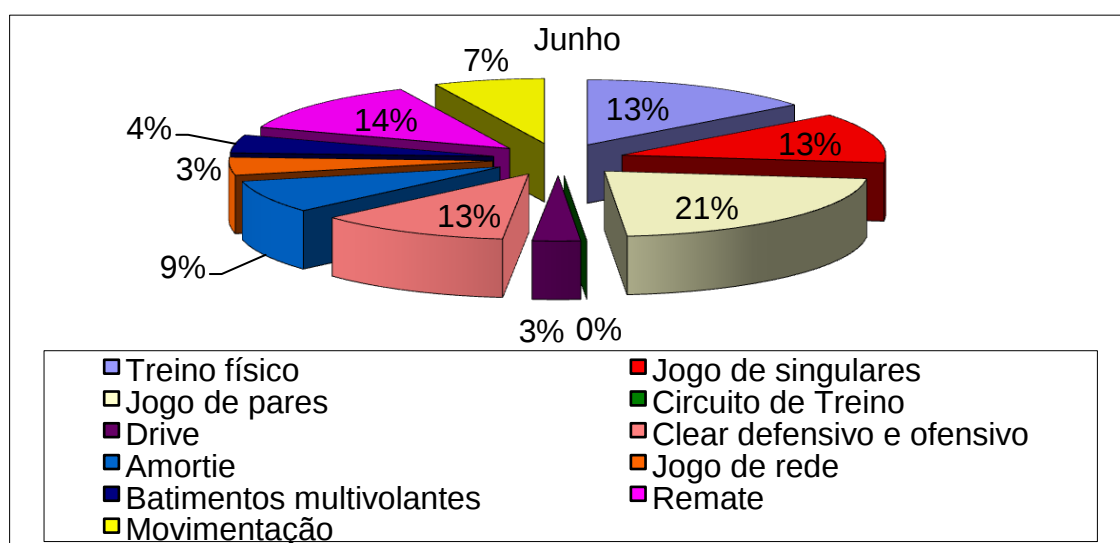


Gráfico 10 - 10º Mesociclo/Junho

Neste 10º Mesociclo atribuiu-se uma maior percentagem ao Jogo de Pares, em função do Nacional de Divulgação que se realiza no final de Junho e, onde os três atletas estarão presente.

Devido ao facto de se ter notado nas avaliações anteriores uma maior dificuldade por parte dos atletas na aplicação do clear, este batimento foi alvo de uma análise e treino mais acentuado. Neste Mesociclo estivemos presente em 12 sessões de treino, para além da presença no Campeonato Nacional não Séniores, realizado a 7/8 de junho no Centro de Alto Rendimento das Caldas da Rainha (CAR).

Mesociclo 11

- Data: 02/07/14/ a 30/07/14 (5 semanas)

Tipo de mesociclo: pré competitivo e competitivo e de recuperação

Semanas	02/07/2014 a 04/07/2014	07/07/2014 a 11/07/2014	14/07/2014 a 25/06/2014
Tipo de Microciclo	Recuperação	Gradual	Pré competitivo
Nº do Microciclo	43	44	45 e 46
Sessão de Treino	122 e 123	124 a 127	128 a 133
Atletas	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)	3 (Sub-13 e Sub-17)

Quadro 41 - Mesociclo 11/Julho

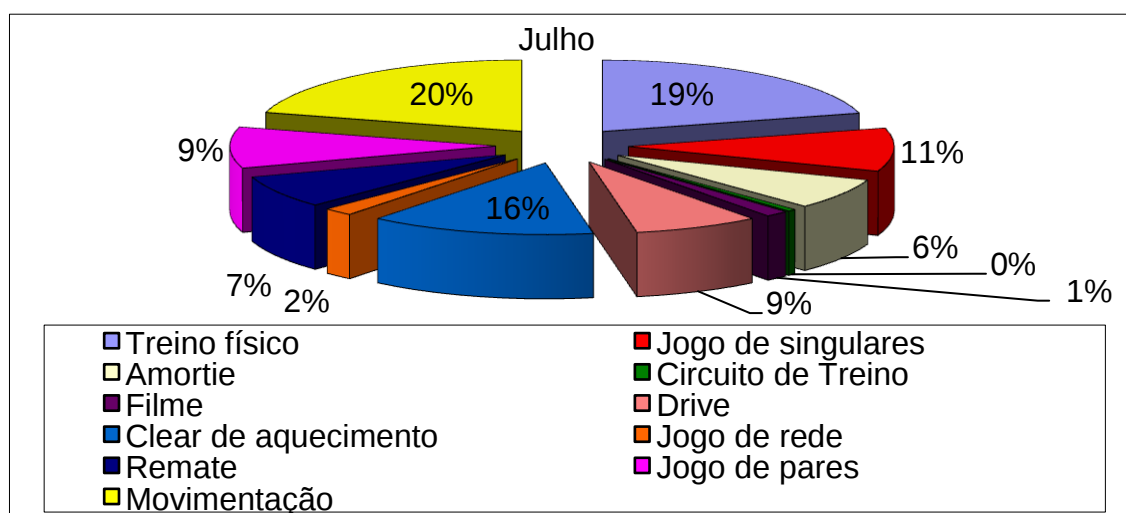


Gráfico 11 - 11º Mesociclo

No 11º Mesociclo, continua a ser patente a preocupação por parte da equipa técnica em evidenciar o treino de movimentação individual, com o objectivo de cada atleta melhorar individualmente o seu tempo de deslocamento para resposta ao batimento do adversário, mantendo-se a estrutura padrão que caracteriza a sessão de treino implementada.

Na minha opinião, o facto da sessão de treino pouco variar na sua estrutura conceptual, afigura-se como uma grande vantagem quer ao nível da sua aplicação quer no que se refere à forma como os próprios atletas reagem à sua implementação, dado que os tempos de paragem em treino, entre os mais variados exercícios são de curta duração (o suficiente para a

necessária hidratação), permitindo uma dinâmica muito satisfatória, com vantagens nos mais diversos domínios.

Ao longo destes onze meses apresentados, conforme fui salientando nas análises dos diferentes mesociclos, pelo facto de em todos os meses os atletas do CREA participarem nos diversos torneios e campeonatos, a estrutura e os exercícios planeados para cada sessão de treino, tiveram sempre por base a recuperação não apenas física mas muitas das vezes anímica dos atletas, sempre em função dos resultados obtidos ou que se pretendiam obter.

3. DISCUSSÃO DOS MESOCICLOS

- **Mesociclo 1**

- **Localização Temporal:** Considerando o tempo de paragem normal para férias durante o mês de agosto, em setembro os atletas apresentaram-se sem qualquer limitação, sendo um aspecto relevante para o início dos treinos de badminton, já que os atletas, tal como se constatou ao longo de toda a época desportiva, todos os meses participaram em torneios ou campeonatos, obrigando desde logo a um planeamento ajustado à condição física, pese o facto de estar agendado um torneio para outubro. No entanto, como refere Coutinho (2008) defende a realização de mesociclos graduais ou de desenvolvimento depois de tanto tempo de recuperação, para não sujeitar o atleta a intensidades demasiado altas. Por último, em função do supramencionado, este mesociclo situa-se corretamente antes de um mesociclo de carácter competitivo.

- **Estrutura:** Vai de encontro aos padrões temporais estabelecidos que define que um mesociclo deste tipo pode durar entre uma e várias semanas. Como o mesociclo é constituído por dois microciclos de pré-época e por um microciclo pré-competitivo, depois de um período de um mês de paragem, considera-se que o planeamento foi perfeitamente ajustado às necessidades dos atletas e aos objetivos definidos.

- **Mesociclo 2**

- **Localização Temporal:** Em função do que se havia mencionado na análise ao mesociclo 1, ou seja, todos os meses os atletas participam em torneios e campeonatos, tendo

esse facto sido sobejamente analisado pela equipa técnica, em função do cronograma do plano de estágio no CREA, considera-se uma adequada localização temporal, visto que situa-se no seguimento de um mesociclo pré-competitivo e competitivo.

- Estrutura: adequada, tendo em conta que todos os mesociclos são competitivos, os quais devem ter no máximo 3 semanas, seguindo-se neste caso, dois microciclos de recuperação, com prevalência do jogo, quer de singulares, quer de pares, sendo um aspecto extremamente importante para preparação das competições agendadas.

- Disputou-se a 5 de Outubro a jornada inicial da época 2013/14 onde estiveram presentes 2 atletas do clube, sendo de destacar a vitória de Tomás Correia que venceu a prova de singulares masculinos no escalão de sub13.

- **Mesociclo 3**

- Localização Temporal: Sendo necessário realizar semanas específicas de recuperação, devido à realização do Zonal a 09 de novembro e do Nacional a 23 e 24 igualmente de novembro, foram acentuados os treinos de jogo de singulares e pares, com maior preocupação na questão da defesa aos remates e clear ofensivo dos adversários.

- Estrutura: vai de encontro aos padrões temporais estabelecidos por Crespo e Miley (1999), que define que um mesociclo deste tipo pode durar entre 4 a 6 semanas. De forma geral a estrutura do mesociclo vai de encontro aos seus objetivos, através da implementação inicial de um microciclo pré competitivo, dois microciclos, sendo um de recuperação e o outro pré competitivo e uma semana de recuperação no final do mesociclo.



Figura 6 - Treino físico dos atletas de estágio no CREA



Figura 7 - Treinador do CREA e estagiário no treino físico do CREA

- **Mesociclo 4**

- Estrutura: mesociclo com 4 semanas, sendo a duração adequada para a continuidade dos trabalhos planeados em função das competições. A realização de 1 microciclos gradual permitiu atingir os objetivos estabelecidos para esta fase: proporcionar capacidades de base que permitam suportar as cargas e fatores de treino posteriores visando a participação no Zonal a realizar em 21 de dezembro. Tal como em outros momentos similares que antecedem as competições, procurou-se reforçar o treino dos remates.

Da participação no Zonal, realizado no complexo desportivo de Alcabideche, há a realçar os seguintes resultados conseguidos pelos 3 atletas:

- Escalão Sub 13: Tomás Correia

Singulares Homens – 1.º lugar

Pares Homens (c/ Rodrigo Ribeiro – Grupo Desportivo de Sesimbra (GDS) – 1.º lugar

- Escalão Sub 17: Pedro Santos

Singulares Homens – 4.º lugar

Pares Homens (c/ Francisco Mendes) – 3.º lugar do grupo de apuramento

Pares Mistos (c/ Ana Catarina Ribeiro) – 2.º lugar

- Escalão Sub 17: Francisco Mendes

Singulares Homens – ¼ de final

Pares Homens (c/ Pedro Santos) – 3.º lugar do grupo de apuramento

Pares Senhoras (c/ Patrícia Estrompa) – 2.º lugar

Pares Mistos (c/ Rodrigo Correia) – 1/8 de final

- **Mesociclo 5**

- Localização Temporal: Este período da época, embora o mesociclo não seja muito diferente dos antecedentes, dado que comporta a realização de uma competição a meio, acaba por ser a altura em que os atletas começam a ter a noção dos possíveis lugares que poderão ocupar em termos de ranking futuro da FPB, já que face aos resultados alcançados em anteriores competições, os seus adversários futuros ficarão definidos. Esta questão exige da equipa técnica uma atenção permanente no sentido de se procurar colmatar falhas técnico-táticas nos atletas, direcionadas para as próximas competições.

- Estrutura: em relação ao volume de microciclos, esta fase do treino conta com uma distribuição adequada de microciclos - 4 semanas. Conforme frisei na apresentação do Mesociclo de Treino, o treino de movimentação, apesar dos tempos de paragem para correção, é na minha opinião um dos exercícios que mais favorece a melhoria da flexibilidade e agilidade. Considerei igualmente bastante pertinente e motivador a realização de jogos singulares a eliminar, dado que a predisposição dos atletas para este modelo é enorme significativa.

Neste Mesociclo teve lugar a 3ª Jornada Nacional – Não Séniores, Época 2013 – 2014, realizado no CAR – Caldas da Rainha, em 18 e 19 de janeiro.

Estiveram presentes os 3 atletas do Clube:

- Escalão Sub-13: Tomás Correia;

Singulares Homens – 2.º lugar no Grupo de Apuramento

- Escalão Sub 17: Pedro Santos;

Singulares Homens – 1.ª ronda

Estiveram presentes os três atletas do CREA, tendo obtido as seguintes classificações:

- Escalão sub-13- Tomás Correia:

Singulares homens- 1º lugar;

- **Mesociclo 6**

- **Localização Temporal:** mesociclo com quatro semanas, que servirá essencialmente para correção de alguns erros técnico-táticos, visando preparar os atletas para o Nacional de equipas mistas a realizar em 22 de fevereiro.

- **Estrutura:** Relativamente à estrutura escolhida, na nossa opinião o modelo adotado foi bem escolhido e planeado, na medida que permite efetuar a transição do período competitivo anterior, ocorrido nos últimos três mesociclos, através da realização de 3 campeonatos Zonal e 3 campeonatos Nacional, preparando-se as futuras competições individuais e coletivas. Conforme os objetivos definidos, considerando as respetivas competições, em função da análise de desempenho dos atletas, planeou-se incrementar o treino de velocidade.

De realçar que durante este Mesociclo, decorreu, no fim-de-semana de 01 e 02 de fevereiro, no CAR das Caldas da Rainha, o Campeonato Nacional de Equipas Mistas. O CREA esteve presente com uma equipa no escalão Sub-17. Depois de uma primeira fase, onde foram disputados encontros com o Clube Académico de Odivelas (CAO), Movimento Desportivo (MVD) e a Nova Semente Grupo Desportivo (NGD), a equipa do CREA logrou conquistar o 2.º lugar no Grupo A – vitória sobre o MVD e NGD e derrota com o CAO.

Assim, e na fase final apresentou-se para disputar o 3.º/4.º lugar nacional com a equipa da Associação Académica de Espinho (AAE).

A equipa do CREA acabou classificada no 4º lugar.



Figura 8 - Atletas sub13 e sub17 do CREA

- **Mesociclo 7**

- Localização Temporal: adequada devido à participação no Campeonato Zonal a realizar em 01 de março e o campeonato Nacional a realizar em 29 e 30 de março, ou seja, será um mesociclo com competições no início e final do mesmo.
- Estrutura: o mesociclo tem uma duração de 4 semanas, sendo adequado aos períodos pré-competitivo. A estrutura de treino idealizada, irá permitir uma certa estabilização, dado que após os períodos de treino de Força Máxima e Potência, considerando as competições agendadas, houve a necessidade de se trabalhar com maior rigor as diversas vertentes técnico-táticas através da utilização dos múltiplos exercícios.

- **Mesociclo 8**

- Localização Temporal: Adequado aos períodos de competição do presente mesociclo. Por se aproximarem as competições onde os atletas deverão mostrar todas as suas potencialidades técnico-táticas em jogo, a percentagem de treino nesta área tem sido mais acentuada, para além do incremento dos exercícios de finalização/remate .
- Estrutura: este mesociclo apresenta 5 semanas, estando na nossa opinião bem estruturado face ao momento competitivo de 12 e 26 de abril, bem como ao momento competitivo no início do próximo mesociclo.

Neste Mesociclo teve lugar a 5ª Jornada Nacional Não Sêniores realizado no Complexo Desportivo de Alcabideche, realizado em 12 de abril;

Estiveram presentes os três atletas do CREA, tendo obtido as seguintes classificações:

- Escalão sub-13- Tomás Correia:

Singulares homens- 1º lugar;

Pares homens- «com Rodrigo Ribeiro- GDS»-1º lugar;

- Escalão sub-17- Pedro Santos:

Singulares homens- 4º lugar;

Pares homens «com Francisco Mendes»-3º lugar;

Pares mistos «com Ana Ribeiro»-2º lugar;

- Escalão sub-17- Francisco Mendes:

Singulares homens-1/4 de final;

Pares homens «com Pedro Santos»-3º lugar;

Decorreu igualmente durante este Mesociclo o 3º Torneio de Clubes – Não séniores, realizado no complexo desportivo de Albergaria-a –Velha.

Há a realçar os seguintes resultados conseguidos pelos 3 atletas:

Escalão Sub 13: Tomás Correia

Singulares Homens – ¼ de final

Pares Homens «c/ Rodrigo Ribeiro – GDS» – 1.º lugar

Escalão Sub 17: Pedro Santos

Singulares Homens – 1.ª Ronda

Pares Homens «c/ Francisco Mendes» – 1.ª Ronda

Pares Mistos «c/ Ana Catarina Ribeiro» – 1/2 final

- Escalão Sub 17: Francisco Mendes

Singulares Homens – 2-º lugar

Pares Homens «c/ Pedro Santos» – 1.ª Ronda

- **Mesociclo 9**

- Localização Temporal: Em função do que se havia mencionado na análise ao mesociclo 8, ou seja, a equipa técnica terá de ter sempre em conta os torneios e campeonatos a realizar no próximo mesociclo e, em função do cronograma do plano de competições da FPB, prepara os seus atletas por forma a responder com qualidade aos graus de exigência das respetivas competições.

- Estrutura: adequada, tendo em conta as competições agendadas, com a realização do Nacional e Campeonato Nacional, o período de recuperação materializado através de dois microciclos, intercalado com um microciclo gradual antes do período competitivo, tal facto permitiu à equipa técnica trabalhar os mais variados aspetos técnicos e táticos, sem esquecer a

vertente física, embora o período de movimentação tenha sofrido uma ligeira diminuição no que se refere aos dois últimos mesociclos.

- **Mesociclo 10**

- **Localização Temporal:** Sendo necessário efetuar semanas específicas de recuperação, em função da realização do Campeonato Nacional realizado no final do mesociclo anterior e, dado que no presente mesociclo apenas terá lugar a realização do Nacional de divulgação, poder-se-á dizer que durante este mesociclo a equipatécnica terá a oportunidade de colocar em prática novas variantes do treino, nomeadamente, a diminuição do tempo de movimentação em detrimento do Jogo de pares. Pelo facto de estarmos praticamente no final da época desportiva, é possível desde já proceder-se à análise de desempenho individual dos atletas e, através da auto-avaliação que foi solicitada, tentou-se corrigir alguns aspectos evidenciados, nomeadamente a execução do clear, tanto ofensiva como defensiva.

- **Estrutura:** Considera-se adequada, em função do período competitivo anterior bastante desgastante, tentando-se preparar os atletas para uma competição que embora não fosse tão exigente do ponto de vista emocional, exige sempre muito empenho por parte dos atletas, considerando-se por isso que a semanagrada e pré competitiva estão muito bem enquadradas face aos objetivos a atingir.

Neste Mesociclo teve lugar o Campeonato Nacional de Não Seniores, realizado no CAR - Caldas da Rainha, em 07 e 08 de junho de 2014.

Estiveram presentes os três atletas do CREA, tendo obtido as seguintes classificações:

– Escalão Sub 13: Tomás Correia

Singulares Homens – ½ final

Pares Homens «com Rodrigo Ribeiro – GDS» – ¼ de final

– Escalão Sub 17: Pedro Santos

Pares Homens «com Francisco Mendes» – ¼ de final

– Escalão Sub 17: Francisco Mendes

Pares Homens «com Pedro Santos» – ¼ de final



Figura 9 - Atletas sub 13 e sub 17 do CREA

- **Mesociclo 11**

- **Localização Temporal:** Em função da realização do Campeonato de divulgação realizado no final do mesociclo anterior, é um mesociclo em que teremos duas semanas específicas de recuperação precedida de uma semana de treino gradual, permitindo assim preparar com bastante antecedência a próxima competição.

- **Estrutura:** mesociclo com 4 semanas, sendo a duração adequada para a continuidade dos trabalhos planeados em função da única competição do mesociclo a realizar.

De forma geral, os mesociclos que formaram esta época apresentam poucas falhas a nível estrutural. A organização dos microciclos dentro dos mesociclos é adequada e oportuna na medida em que se tentou sempre atender ao período competitivo anterior sem se descuidar o seguinte.

Neste Mesociclo teve lugar o VII Torneio Luso-espanhol 2013 – 2014 que decorreu no Clube de Badminton de Évora, realizado em 5 e 6 de julho.

É de realçar o resultado do atleta Tomás Correia.

– Escalão Sub 13 - Tomás Correia.

Singulares Homens – 1.º lugar;

Pares Homens (c/ Rodrigo Ribeiro – GDS) – 1.º lugar.

4. MICROCICLO DE TREINO PADRÃO

O microciclo (MC) consiste numa estrutura de planificação que estabelece uma organização lógica das cargas e conteúdos de treino ao longo de um determinado número de sessões. Corresponde normalmente a 1 semana em termos temporais, e hoje em dia faz parte do processo de periodização de qualquer processo de treino em atletas de formação/competição.

Segundo Castelo (2009), a elaboração do plano de preparação de cada ciclo de treino, passa primeiramente pela concretização do número de treinos a realizar, a sua duração, o nível da intensidade do esforço a que os jogadores estarão sujeitos e, por último, aos objetivos fundamentais a que cada sessão de treino deve obedecer.

A equipa técnica do CREA definiu um MC padrão uma semana, com a criação de um conjunto de exercícios que patenteasse determinados comportamentos do MJ de badminton. Estes comportamentos não são mais que os grandes princípios, sub princípios para definir a ideia de jogo-treino e jogo da equipa técnica. Dependendo da análise dos jogos anteriores, do próximo adversário, e dos objetivos do treino e do MC, podiam ocorrer ajustes nos conteúdos dando mais ênfase a uns princípios que a outros.

A existência de treinos três vezes por semana - segunda, quarta e sexta, com competições/torneios todos os meses e, em alguns casos duas vezes por mês, aproveitando a distribuição equilibrada do binómio carga/recuperação, e a alternância dos conteúdos, trabalhou-se sistematicamente em intensidade elevadas utilizando exercícios que simulassem o MJ idealizado pela equipa técnica.

O planeamento semanal de treinos realizado ao longo de uma época é composto por vários tipos de MC, diferentes entre si no que diz respeito à sua estrutura e carga de treino, em função dos objetivos estabelecidos. Cada MC pode sofrer pequenas mudanças, visto que o processo de treino encontra-se condicionado por diversos parâmetros, mas é uma estrutura fundamental para orientar o processo de treino a curto prazo.

Qualquer MC deve ser construído tendo em conta vários fatores, como os fatores de treino a desenvolver no atleta, as características das próximas competições ou do próximo adversário e a integração da semana na meso-estrutura. Nesse sentido, torna-se importante

definir uma classificação dos MC que promova uma adequada organização do processo de treino.

Desta forma, em cada MC, tendo o MJ consubstanciado através de um conjunto de exercícios para moldar comportamentos nos atletas, eram colocadas condicionantes para adaptar à forma de jogar do próximo adversário, após a sua identificação, de modo a simular as condições em que iria decorrer o jogo. O objectivo desta estratégia era levar os atletas oponentes a jogar em condições adversas e os nossos atletas em situações mais vantajosa.

Os modelos da microestrutura idealizados especificamente para treino de badminton foram adaptados tendo em conta a planificação das competições agendadas pela FPB. Através das propostas de classificação apresentadas por Alves (2012), Porta e Sanz (2008), foram utilizados 5 tipos de microciclos para caracterizar e organizar o processo de treino dos atletas:

- Microciclo gradual

Consiste no tipo de microciclo normalmente utilizado em momentos de pré-época ou na parte inicial de determinados mesociclos. É caracterizado por uma dinâmica da carga de alto volume e intensidades baixas, e os seus objetivos principais incidem no desenvolvimento técnico, no trabalho de apoio e no treino de endurance ao nível das capacidades físicas, para garantir uma boa base de treino para os microciclos de treino seguintes.

- Microciclo de desenvolvimento

Constituído por treinos já mais específicos, esta é a estrutura que costuma seguir os microciclos graduais. Com uma dinâmica da carga diferente, composta por menos volume e sessões de maior intensidade, os microciclos de desenvolvimento apontam para o desenvolvimento técnico-tático de batimentos e ações específicas com movimentação típica da modalidade, mais contextualizadas com o jogo e mais individualizadas em função do atleta. Ao nível das capacidades físicas, o processo de treino começa a ser cada vez mais adaptado às características modalidade, tanto a nível da capacidade psíco-reativa individual como a nível muscular.

- Microciclo pré-competitivo

Presente antes de uma ou mais competições importantes, neste microciclo procuramos já estabelecer um nível de forma ótimo para ter o melhor desempenho possível na competição. Com uma dinâmica da carga já mais baixa, principalmente ao nível do volume de

treino, o objetivo consiste em treinar predominantemente padrões técnico-táticos essenciais para o sucesso do jogador nos torneios em questão, de maneira a que este esteja o mais preparado possível na altura certa. Por outro lado, é essencial evitar a acumulação de fadiga e procurar boas recuperações no final das sessões de treino.

- Microciclo competitivo

Consistem nas semanas de competição, com dinâmicas da carga muito semelhantes à do jogo formal, e onde cada treino tem como objetivo incidir em pequenos aspetos técnico-táticos, sem realizar grandes mudanças no atleta e preparando-o da melhor maneira para os jogos. A nível físico, o único objetivo consiste em tentar que o atleta recupere o máximo possível para a partida seguinte.

- Microciclo de recuperação

Esta semana de treino é utilizada em períodos de descanso ou férias «final de mesociclos ou macrociclos», ou em situações de recuperação de uma lesão que impeça o atleta de treinar em condições aceitáveis. Com cargas de treino muito baixas «ou nulas no caso das férias», o objetivo consiste unicamente em promover a total recuperação física e mental do atleta.

5. APRESENTAÇÃO DOS MICROCICLOS

A equipa técnica para planear cada MC baseou-se totalmente na análise prévia efectuada a cada atleta, tendo em consideração quer o seu momento de forma, resultados de jogo em treino quer posteriormente os resultados dos jogos em competição. Ou seja, as duas principais linhas orientadoras nesta área do planeamento foram o desempenho do atleta nas semanas anteriores, a avaliação do seu rendimento em torneios e o calendário competitivo.

No entanto, tal como podemos observar nos exemplos, a estrutura e conteúdos de cada microciclo realizados coincidiram com as características de um dos tipos de microciclos acima referidos, permitindo analisar as semanas de treino em função das orientações teóricas existentes.

Cada tipo de MC conta com a sua estrutura temporal do processo de treino e com conteúdos específicos, que devem ser seguidos sempre que possível para potenciar ao

máximo os objetivos da semana tanto para os atletas do escalão sub-13 como sub-17. As características de base utilizadas ao longo da época para cada microciclo podem ser observadas nos seguintes exemplos retirados do processo de treino.

Nestes escalões, partindo do pressuposto que os atletas, na sua maioria já dominam com alguma eficácia todos os batimentos, e que já conhecem os princípios táticos, básicos do badminton, optamos por elaborar um planeamento que vise essencialmente o cumprimento de objetivos necessários ácompetição.

Deste modo, todo o processo de ensino, vai no sentido do desenvolvimento técnico dos atletas, aliado a um maior conhecimento tático e estratégico, através da otimização técnica de todos os batimentos e desenvolvimento das diferentes táticas a utilizar em situação de jogo. Estes objetivos passam acima de tudo por um maior número de horas de treino por semana, em associação com um aumento gradual da intensidade de treino, e numero de jogos realizados em treino.

É por isso privilegiado o treino das capacidades condicionais específicas para o badminton, já anteriormente descritas, como o treino da força rápida, velocidade de reação e aceleração e flexibilidade. Nesta fase todo o processo de treino começa a ser orientado «pelo» e «para» o jogo, em conformidade com o quadro competitivo da FPB.

Assim, nesta fase de aprendizagem, dividimos os objetivos para estes escalões, numa primeira fase, e são: (I) Melhoria técnica / Jogar no espaço próprio e adverso (II) jogar em todas as cinco situações de jogo: serviço, resposta ao serviço, jogo de fundo, subir à rede e jogar contra o jogador de serviço; (III) (1x1) (jogar em todas as áreas do campo, controlar o mais cedo possível, o centro do campo) ; (IV) Melhoria técnica / Padrão serviço e resposta e jogador agressivo de fundo. Numa segunda fase os objetivos passariam por essencialmente treinar o maior numero possível de horas, com o intuito de realizarem jogos.

A formulação destes objetivos justificam-se pela implementação técnica que os nossos atletas devem ter para jogar melhor, em associação com a aprendizagem de padrões básicos das cinco situações de jogo necessárias.

No que se refere aos dois atletas sub-17, nesta fase devem ser ensinados a ser jogadores completos, isto é, aprender a jogar em todas as situações de jogo. A otimização destas situações, deve ser ensinada de acordo com as táticas básicas, que são : Assumir a posição base no centro do campo, realizar diferentes formas de subir à rede, tudo isto através da melhoria da precisão dos batimentos, o que implica como foi dito anteriormente, um maior

numero de horas de treino, de maneira a que os atletas consigam dar resposta a todas as exigências físicas, técnicas e táticas a que o desporto de alta competição apela.

- Sessão de Treino: Microciclo Gradual

- Estrutura: relativamente ao volume, as sessões, tiveram quase sempre uma duração de aproximadamente uma hora e quarenta e cinco minutos, tempo de treino adequado pelas seguintes razões: proporciona um volume de treino suficientemente alto para os objetivos do microciclo; apresenta uma duração superior à de alguns jogos oficiais de badminton - promovendo alguma sobrecarga; e permite trabalhar em todos os fatores de treino necessários para o alcance dos objetivos deste tipo de sessão. A equipa técnica defendia que uma sessão de treino de badminton nunca deve ter mais de 2 horas, de forma a evitar desmotivação por parte dos atletas, risco de lesões e sobretreino.

O treino de movimentação assume uma importancia significativa na medida em que nesta fase e, através deste exercício, os atletas treinam não só os deslocamentos como simulam os batimentos, para além de lhes possibilitar o treino de velocidade.

Igualmente, há a destacar o treino de jogo de singulares e pares devido também à maior variabilidade e número de batimentos diferentes que esta fase do jogo apresenta. No entanto, o serviço e a resposta ganham bastante importância no escalão em que os atletas se encontram, pelo que a percentagem de tempo dedicada a estes batimentos deveria ser por vezes maior, visto que os jogadores «como pode ser visto nos objetivos técnicos estabelecidos para a época» apresentam fatores a melhorar no desenvolvimento técnico destes batimentos. Os treinos acabam sempre com retorno à calma.

- Conteúdos: o aquecimento consistiu sempre em realizar uma entrada no treino semelhante à entrada no jogo: batimentos de clear de aquecimento, controlo do volante, aquecimento à rede e realização de serviços, para que os atletas se sentissem preparados para todos os exercícios do treino. Os exercícios utilizados são de carácter geral, onde o grande objetivo é o desenvolvimento técnico e um treino de base de todos os batimentos principais: clear ofensivo e defensivo, drive à direita e esquerda, remates, amortie, o serviço e a resposta.

O desenvolvimento técnico dos atletas, nestes escalões, pode ser mais eficaz utilizando exercícios mais reais, que obriguem o jogador a executar os objetivos técnicos num contexto mais intenso, integrado, e desafiante.

Por outro lado, o treino do jogo de rede, do serviço e da resposta foi realizado maioritariamente utilizando exercícios diferentes, com séries de batimentos utilizando cartuxos de volantes.

- Sessão de Treino: Microciclo de Desenvolvimento

- Estrutura: o volume de treino continua a ser adequado tendo em conta os objetivos da sessão e raramente ultrapassa as uma hora e quarenta e cinco minutos. De resto, a estrutura da sessão mantém-se praticamente igual à da sessão do microciclo gradual, algo interessante que demonstra que as diferenças entre estes dois tipos de sessão encontram-se, consequentemente, ao nível dos conteúdos do treino, dos tipos de exercícios e da dinâmica da carga.

- Conteúdos: com aquecimento semelhante ao da sessão anterior, a grande particularidade destas sessões de treino consistiu numa maior variabilidade da prática, utilizando exercícios mais complexos, contextualizados e intensos que os do microciclo anterior. Mais uma vez, a grande ferramenta de treino continua a ser o controlo do volante. No entanto, é utilizado de maneira diferente, sendo o objetivo principal o treino de alguns princípios técnico-táticos e alguns batimentos específicos. Para isso, os exercícios implicaram, na grande maioria das vezes, maiores níveis de especificidade em alguns batimentos e movimentos, maiores níveis de movimentação por parte do atleta, maior variabilidade na colocação, potência e efeito do batimento, e maiores níveis de incerteza em relação às ações do colega de treino.

Ao nível do serviço e da resposta ao serviço, quer seja curto ou comprido, o objetivo nesta fase consistiu em adquirir alguns conceitos táticos que se aliassem ao desenvolvimento técnico do batimento. No serviço, deu-se quase sempre primazia à colocação do batimento e à colocação e tipo de batimento a seguir ao serviço. Na resposta, o principal objetivo consistiu em estabelecer e treinar princípios de colocação da resposta em função do tipo de serviço, privilegiando o amortie em detrimento do lob.

- Sessão de Treino: Microciclo Pré-Competitivo

- Estrutura: o eventual decréscimo do volume de treino, que neste tipo de sessões pode variar entre 1 e 2 horas, vai ao encontro de um dos objetivos estabelecidos: evitar grandes acumulações de fadiga de maneira a potenciar os níveis de desempenho nas competições

futuras. O exemplo dado corresponde a uma sessão com uma hora e quarenta e cinco minutos, e a estrutura da sessão mantém-se constante: aproximadamente 25% do treino é dedicado ao aquecimento e ao retorno à calma, e os restantes 75% são utilizados para exercícios para a parte principal da sessão.

- Conteúdos: os conteúdos deste tipo de sessão foram sempre escolhidos tendo em conta um objetivo invariável: preparar o atleta para as competições futuras. Para isso foram utilizados dois tipos de exercícios: exercícios com serviço, que davam mais importância à simulação de certas situações de jogo «ofensivas, defensivas, subidas à rede, etc.»; e exercícios sem serviço, com o objetivo de simular situações de jogo informal e preparar o jogador para a totalidade dos estímulos que irá encontrar em competição. Para facilitar o alcance dos objetivos de certos exercícios, o treinador utilizou frequentemente uma ferramenta adicional: o uso de constrangimentos da tarefa, maioritariamente ao nível da manipulação das regras e do campo, algo que pode ser bastante benéfico para estimular o atleta no sentido de cumprir certas tarefas em contexto competitivo. Alguns exemplos consistem em não poder aplicar o remate, passando apenas a poder responder. Estes constrangimentos foram utilizados maioritariamente nos jogos sem serviço, servindo os com serviço para simular situações de jogo formal.

- Sessão de Treino: Microciclo Competitivo

- Estrutura: neste tipo de sessões optou-se adequadamente por um volume de treino claramente inferior em relação ao das sessões de microciclos anteriores. Uma sessão de aproximadamente 1 hora é quase sempre suficiente para o jogador realizar qualquer uma das funções que podem surgir neste tipo de situações: aquecer para um jogo, realizar uma sessão de relaxamento depois de uma partida ou treinar nos dias em que não joga, com o objetivo de manter apenas o contacto com a raquete e rever possíveis ajustes técnico-táticos necessários para um bom desempenho no jogo seguinte.

- Conteúdos: muito simples e pouco variados, consistiram apenas em garantir que o atleta passa por todos os batimentos de forma a manter o nível de jogo e sentir-se sempre preparado para as próximas competições, nunca realizando exercícios novos ou difíceis para o jogador. O exemplo acima disposto apresenta os exercícios típicos deste tipo de sessão: controlo do volante frente a frente e nas diagonais, sem grandes deslocamentos, controlo do volante na rede. Ocasionalmente, pode ser realizado um exercício um pouco diferente dos acima dispostos, por duas razões: realizar algum ajuste ou repetir determinado batimento que

o treinador tenha achado que não esteve bem no jogo anterior; ou estimular a realização dos pontos fortes do atleta para aumentar os seus níveis de confiança na execução dessa pancada ou ação.

- Sessão de Treino: Preparação Física no Campo

- Conteúdos: adequados, tendo em conta que são realizados, de várias maneiras todos os tipos de deslocamentos que o badminton exige: passos laterais, deslocamentos para a frente e para trás, diagonais e mudanças de direção. Por outro lado, a realização de corrida continua durante aproximadamente 45 minutos foi sempre bem aceite pelos atletas.

Em forma de conclusão da análise dos MC, de uma forma geral poderemos afirmar que os exercícios e conteúdos variados de cada tipo de sessão foram quase sempre de encontro aos objetivos de cada microciclo e estiveram sempre enquadrados com os objetivos estabelecidos para o desenvolvimento dos atletas.

Embora sejam apenas modelos com linhas gerais dos procedimentos realizados nos treinos de cada tipo de microciclo, este capítulo permite confirmar que foi realizado um bom trabalho a este nível e ao mesmo tempo fornece uma ideia clara das características e organização das sessões de badminton para esta fase de desenvolvimento.

Do mesmo modo, estes capítulos demonstram a grande quantidade de aspetos e fatores de treino que fazem parte do processo de desenvolvimento de um jogador de badminton. Nesse sentido, o trabalho realizado ao longo do tempo foi claramente benéfico para o aumento da experiência e grau de conhecimento nesta área, e permitiu constatar que é necessário o domínio de várias capacidades para ter sucesso no treino desportivo, e consequentemente potenciar ao máximo o desenvolvimento dos praticantes.

Concluindo, espera-se que todos os dados disponíveis nesta área, desde a caracterização multifacetada do atleta até à avaliação das estruturas intermédias, contribuam para um conhecimento completo acerca do processo de treino observado e forneçam uma ideia clara de muitas das operações que se realizam nesta modalidade.

6. DISCUSSÃO DOS MICROCICLOS

De seguida, apresenta-se o planeamento de treino de dois microciclos, correspondentes a seis sessões «duas semanas», realizando-se as mesmas durante o mês de outubro, tendo em consideração que os atletas se encontram em pleno período competitivo.

Relativamente aos objetivos, Castelo (2002), o objetivo fundamental na construção dos microciclos é a concretização dos melhoramentos dos fatores de treino, em que em última análise, provocam a elevação do nível de rendimento do praticante ou da equipa.

Com efeito, para que este objetivo seja atingido, a construção dos microciclos de treino devem obedecer a dois parâmetros metodológicos essenciais, contraditórios e complementares, independentemente da modalidade desportiva em causa:

- Alterar com regularidade o conteúdo dos exercícios que compõem a sessão de treino;
- Manter constantes os conteúdos dos exercícios ou das sessões de treino.

Nesta vertente, ainda segundo Castelo (2002), as sessões de treino deverão ser constituídas pelo conjunto de exercícios de treino devidamente sistematizados e coordenados de forma a constituírem um processo pedagógico unitário e global.

Com efeito, os exercícios de treino devem permitir a unidade das atividades dos praticantes por forma que cada sessão de treino não seja desvirtualizada em relação ao seu tema e objetivos a atingir.

Relativamente ao planeamento dos MC, segundo Proença (1986), para a compreensão da essência do processo de treino desportivo é fundamental perceber a sua estrutura e funcionamento.

7. SESSÕES DE TREINO DO MICROCICLO

As sessões de treino planeadas para o Microciclo são as seguintes:

- Sessão de Treino Nº 13, a realizar no dia 7 de outubro de 2013 - 2ª feira;
- Sessão de Treino Nº 14, a realizar no dia 9 de outubro de 2013 - 4ª feira;
- Sessão de Treino Nº 15, a realizar no dia 11 de outubro de 2013 - 6ª feira;
- Sessão de Treino Nº 16, a realizar no dia 14 de outubro de 2013 - 2ª feira;
- Sessão de Treino Nº 17, a realizar no dia 16 de outubro de 2013 - 4ª feira;

- Sessão de Treino Nº 18, a realizar no dia 18 de outubro de 2013 - 6ª feira.

Parâmetros considerados no Planeamento das sessões de treino:

- 1) Descrição pormenorizada dos fatores condicionantes:
 - a) Número de atletas;
 - b) Nível de competição;
 - c) Duração das sessões;
 - d) Exercícios a executar.
- 2) Tratamento da carga de treino:
 - a) Treino ao nível técnico-tático;
 - b) Exercícios específicos de trabalho de velocidade;
 - c) Jogos formais «com incremento da velocidade»;
 - d) Trabalho de velocidade complementado com flexibilidade e força.
- 3) Objetivos de cada período de treino
 - a) Em função da fase de competição em que se encontram «período competitivo»;
 - b) Em função do treino anterior e seguinte;
 - c) Registos adicionais;
- 4) Observação específica «atleta»
 - a) Caracterização do atleta e equipa;
 - b) Capacidades motoras;
 - c) Treino Psicológico.

- **Planeamento de Treino de 7/9/11 de outubro de 2013 - 2ª, 4ª e 6ª feira**

Descrição da sessão de treino nº 13, 14 e 15 tendo por base a Ficha de Treino

Duração da sessão – 105 minutos - Das 19H00 às 20H45.

Local – Ginásio da Escola Secundária Filipa de Lencastre;

1. Aquecimento / Alongamento «com música»

- a. Para se escolher qual dos atletas irá assumir nesse dia o aquecimento, no início do treino, o treinador começa por reunir os jovens atletas à sua volta em círculo e, através do

lançamento do volante ao ar, com a posição que o mesmo indica depois da queda, assim se encontra o mesmo atleta;

b. Esse mesmo atleta assume a frente da corrida nas 10 voltas de corrida ligeira que efetuam ao ginásio;

c. No final da corrida, distribuídos pelo ginásio e voltados para o treinador:

- Começam por rodar a cabeça 6 vezes para cada lado, para os dois lados, frente e atrás;
- Na mesma posição, movimentam os ombros para a frente e para trás;
- Rotação do tronco com braços estendidos, alternadamente para a esquerda e direita com uma insistência;
- Com as mãos apoiadas em cada lado da cintura, rodam para ambos os lados 6 vezes;
- Com as mãos apoiadas nos joelhos, rodam para ambos os lados 6 vezes;
- Movimentação em simultâneo dos pulsos e tornozelos, alternadamente;
- Colocados com pernas o máximo afastadas; começando com a perna direita em extensão completa e a esquerda dobrada com o joelho para a frente, a mão esquerda segura o tornozelo esquerdo e com o cotovelo empurra o joelho para o lado obrigando à abertura para a esquerda sem forçar; o tronco mantém-se direito. No final troca de perna.

d. De seguida, os atletas são divididos em 3 grupos de 4 atletas, passando um dos grupos para o centro, onde executam treino de força, utilizando para o efeito 2 bolas medicinais e 2 conjuntos de alteres de 1Kg cada, os quais servirão para executar trabalho de bicepedes ao mesmo tempo que efetuam agachamentos;

e. Os outros dois grupos, em lados opostos do ginásio, através do -Jogo do meinho, «2x2», os atletas tentam passar o volante de um lado para o outro utilizando ambas as mãos;

f. De seguida, organizados aos pares e distribuídos pelo ginásio, alternadamente, um dos atletas agarra um dos pés do parceiro até ficar paralelo ao solo, executando pequenos saltos «30» laterais e à retaguarda em «pé coxinho»;

g. Objetivo do período de treino: Aquecimento, com trabalho moderado de velocidade e força.

2. Treino Físico

a) Depois de os atletas terem instalado a rede a meio do ginásio, são divididos em seis grupos de 2, e alternadamente, de cada lado da rede, executam movimentos combinados de 3 passos «à frente, lateral e atrás», com simulação de batimentos «serviço, devolução, amortie,

remate baixo e clear, respetivamente; Previamente é explicado no quadro magnético a forma de execução;

- Ocupando os mesmos lugares começam por efetuar 20 repetições de «salto de galo»;
- 20 Saltos com troca de pés à frente «Pé da frente apoia totalmente e pé de trás apoia só a frente»;
- 20 Movimentos de meia volta para cada lado;
- 20 Saltos com joelhos ao peito.

Fazendo uso de colchão individual, executam 40 abdominais com pés estabilizados à frente, seguido de descanso e mais 30 abdominais.

Objetivo do período de treino: Correção e aperfeiçoamento da técnica, com trabalho de velocidade e força moderada.

3. Movimentação com música – «Speed training»

Execução de 4 séries de movimentação a 6 cantos, com limite de tempo de execução.

4. Clears de aquecimento

Os atletas, colocados aos pares, um de cada lado da rede, executam livremente clear, alternando entre ofensivo e defensivo;

5. Treino Técnico

Objetivo do período de treino: Interiorização de conceitos técnicos.

a) Prático – Treino de serviço, defesa de singulares, um contra três - 2x5 min. – Os atletas organizados em equipas de 3 mas divididos em diversas equipas, distribuídos ao longo da rede, alternadamente, executam jogo procurando efetuar o maior número possíveis de remates e defesa;

b) Treino– Continuando organizados da mesma forma «1x3», um dos atletas coloca-se ao centro da sua área de jogo e com o auxílio da raquete, serve, enviando o volante para a área de jogo dos atletas do lado oposto, o qual executa o remate, procurando colocar o volante o mais aproximadamente possível do centro, efetuando de seguida um movimento de aproximação à rede através de passo caçado, onde simula a devolução do volante, regressando de imediato ao lugar inicial, ficando o parceiro a rematar de seguida, repetindo o exercício 10 vezes;

c) Objetivo do período de treino: Correção e aperfeiçoamento da técnica de remate e defesa com o competente trabalho de velocidade e força necessária para a execução dos movimentos.

6. Jogos

a) Os atletas organizados em 4 grupos «3+3+3+3» e distribuídos ao longo da rede, executam jogo de dois contra um «2x1», durante 5 minutos, alternando em jogador isolado, procurando colocar em prática o remate e defesa à retaguarda;

b) Objetivo do período de treino: Consolidação dos conceitos técnicos e táticos apreendidos durante a sessão de treino, potenciando a velocidade e força nos movimentos e batimentos a executar.

7. Alongamentos e retorno à calma

Individualmente, os atletas executam diversos exercícios de alongamentos, «membros superiores, tronco e membros inferiores» de forma pausada e com ordem, dando continuidade aos conhecimentos de treino já assimilados.

Partindo da posição de pernas afastadas à largura dos ombros:

- Colocando um braço alternadamente, dobrado por cima e ligeiramente atrás da cabeça, sendo empurrado para baixo pela mão contrária junto ao cotovelo, obrigando com força moderada o alongamento;
- Alternadamente, cada um dos braços esticados para o lado contrário, à frente do peito, sendo moderadamente pressionado pela mão contrária;
- Com os pés juntos, através da extensão do tronco à frente, as mãos tocam na ponta dos pés 10 vezes;
- Apoiados num só pé alternadamente, seguram com a mão do lado da perna recolhida, efetuando extensão da mesma;
- Finalmente, deitados com as costas no tapete individual, com os braços esticados e apoiados, a zona da bacia sobe e é empurrada para cima 10 vezes, mantendo-se em cima, no final cerca de 10 segundos.



Jovens no Desporto

Um Pódio para todos



FICHA DE TREINO

Época	2013/14	Data	7/9/11.10.13	Hora	19h00	Treino n.º	13/14/15
Objectivos: COMPETIÇÃO		Material:		NÃO ESQUECER: 5.ª Semana (2.ª mês) (Capítulo 11 / Pág. 8)			

EXERCÍCIOS	Duração	Observações	Hora de início
1. Aquecimento / Alongamento	15'		19h00
• Pesos - shoulder press		CD	
2. Treino físico (5.ª semana)	30'	Ver ficha em anexo	19h15
3. Movimentação: deslocação em campo (defensiva) - 4 vezes	10'		19h45
4. Clears de aquecimento	5'		19h55
5. Treino Técnico (Relatório - Treino 9 - Exercício 1) - defesa de singulares, um contra três, 2 x 5 minutos (ver observações)	30'	Relatório (ver)	20h00
6. Jogos (Relatório - Treino 9 - Exercício 3 - jogo de singulares condicionado, um contra três, 5 minutos cada atleta	10'		20h30
7. Alongamentos e retorno à calma	5'		20h40

Comentários:	Lesões: - Francisco Raimundo	Aspetos a melhorar: - Filme (André)
--------------	---------------------------------	--

Figura 10 - Ficha de Treino das Seções de Treino 13/14/15



Figura 11 - Treino físico do CREA no AEDFL



Figura 12 - Treino físico do CREA no AEDFL

- **Planeamento de Treino de 14/16/18 de outubro de 2013 (2ª, 4ª e 6ª feira)**

Descrição da sessão de treino nº 16, 17 e 18 tendo por base a Ficha de Treino

Duração da sessão – 105 minutos - Das 19H00 às 20H45.

Local – Ginásio da Escola Secundária Filipa de Lencastre;

Número de atletas – 12 jovens atletas com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos de idade, do Clube Raquete Estrelas das Avenidas;

Destes 12 atletas, todos no período competitivo, sendo 3 da classe sub – 17, 3 da classe sub – 15, 4 da classe sub – 13 e 2 da classe sub - 11;

No início da sessão, antes do aquecimento, os atletas são reunidos para uma conversa com o treinador no intuito de os preparar psicologicamente para as provas a disputar no fim-de-semana - sub-13 e sub-17.

Trabalho psicológico: Dado que os atletas sabem quais serão os seus adversários que irão defrontar no fim-de-semana, são preparados psicologicamente para o efeito, neste âmbito, o trabalho desenvolvido pelo treinador, é dirigido principalmente aos atletas que perderam as últimas partidas, ao mesmo tempo que se reforça as qualidades individuais de todos os atletas presentes.

-“Quero que entrem em jogo sem se preocuparem com o resultado. Começam o jogo a servir de forma agressiva, concentrados e a jogar descontraídos porque eu sei que podem equilibrar o jogo e ganhar; Todos já conhecem os adversários e sabemos que cada um dos que aqui está, pode fazer muito melhor que nos jogos anteriores, foi para isso que andámos e vamos continuar a trabalhar: para ganhar!”.

-“Dado que no próximo fim-de-semana vamos ter competição, o objetivo do treino de hoje é”:

- Corrigir alguns aspetos técnicos;
- Definição de estratégias de jogo face aos já conhecidos adversários;
- Continuação do trabalho de velocidade na execução dos batimentos.

1. Aquecimento / Alongamento - com música

- a) Para se escolher qual dos atletas assumiria nesse dia o aquecimento, no início do treino, o treinador começa por reunir os jovens atletas à sua volta em círculo e, através do lançamento do volante ao ar, com a posição que o mesmo indica depois da queda, assim se encontra o mesmo atleta;
- b) Esse mesmo atleta assume a frente da corrida nas 10 voltas de corrida simples no ginásio, com movimentação «rotação» dos membros superiores à frente e atrás alternadamente;
- c) No final da corrida, distribuídos pelo ginásio e voltados para o treinador:
- Começam por rodar a cabeça 6 vezes para cada lado, para os dois lados, frente e atrás;
 - Na mesma posição, movimentam os ombros para a frente e para trás;
 - Rodam a cintura para ambos os lados;
 - Elevação com rotação das pernas à frente do tronco alternadamente;
 - Com as mãos apoiadas nos joelhos, rodam para ambos os lados 6 vezes;
 - Movimentação em simultâneo dos pulsos e tornozelos, alternadamente;
 - Colocados com pernas o máximo afastadas; começando com a perna direita em extensão completa e a esquerda dobrada com o joelho para a frente, a mão esquerda segura o tornozelo esquerdo e com o cotovelo empurra o joelho para o lado tentando forçar; o tronco mantém-se direito. No final troca de perna.
- d) Os jovens atletas distribuídos ao longo de todo o ginásio executam movimentação livre de volante.

Objetivo do período de treino: Correção e aperfeiçoamento da técnica, trabalho de coordenação motora; Incremento da velocidade nos deslocamentos para a simulação do batimento.

2. Treino Físico

- a) Depois de os atletas terem instalado a rede a meio do ginásio, são divididos em seis grupos de 2, e alternadamente, de cada lado da rede, executam movimentos combinados de 3 passos «à frente, lateral e atrás», com simulação de batimentos «serviço, devolução, amortie, remate baixo e clear, respetivamente»; Previamente é explicado no quadro magnético a forma de execução;
- Ocupando os mesmos lugares começam por efetuar ao mesmo tempo «sprint» no mesmo sítio;

- 30 simulações de movimentação «drive», «clear» e «remate»;
- 20 Movimentos de meia volta para cada lado;
- 20 Saltos com joelhos ao peito;
- 20 Saltos de galo.

Fazendo uso de colchão individual, executam 40 abdominais com pés estabilizados à frente, seguido de descanso e mais 30 abdominais.

Objetivo do período de treino: Correção e aperfeiçoamento da técnica, com trabalho de velocidade e força moderada.

3. Movimentação - com música- «Speed training»

Execução de 4 séries de movimentação a 4 cantos com 5 volantes em cada canto, alternadamente.

4. Clears de aquecimento

Os atletas, colocados aos pares, um de cada lado da rede, executam livremente clear, alternando entre ofensivo e defensivo durante 5 minutos;

5. Treino Técnico

- a) Treino de Clear – Os atletas organizados aos pares e distribuídos ao longo da rede, alternadamente, executam jogo «1x1», procurando efetuar o maior número possíveis de clear;
- b) Em primeiro lugar, um dos atletas vai à rede, levanta o volante, o mais próximo possível da linha de fundo, obrigando o outro atleta a recuar, efetuando o clear, alternando este exercício;
- c) De seguida, um dos atletas executa «amortie» junto à rede, obrigando o outro atleta a avançar, seguidamente coloca o volante no fundo da área para este recuar e fazer clear, depois trocam de lugar;
 - Antes de efetuar os batimentos, os atletas têm de apontar com o dedo da mão livre o local para onde vão bater o volante, permitindo assim ao treinador perceber se o atleta está a bater para esse local com intenção ou por mero acaso.
- d) No exercício seguinte, ambos os atletas, colocados o mais aproximadamente possível da linha de fundo, efetuam clear colocando o volante o mais perto possível da linha de fundo, ou da rede do lado da área de jogo do outro atleta;

e) Objetivo do período de treino: Correção e aperfeiçoamento da técnica, associado a trabalho de velocidade;

6. Jogos

a) Os atletas distribuídos ao longo da rede, executam jogo de dois contra um «2x1», durante 5 minutos;

- No jogo «2x1» de hoje, o objetivo é colocar um dos atletas «de qualidade intermédio» contra um mais fraco e um mais forte.

b) Objetivo do período de treino: Correção e aperfeiçoamento da técnica, consolidação dos conceitos técnicos e táticos apreendidos durante a sessão de treino; Trabalho de velocidade.

7. Alongamentos e retorno à calma

Individualmente, os atletas executam diversos exercícios de alongamentos, «membros superiores, tronco e membros inferiores» de forma pausada e com ordem, dando continuidade aos conhecimentos de treino já assimilados.

Partindo da posição de pernas afastadas à largura dos ombros:

- Colocando um braço alternadamente, dobrado por cima e ligeiramente atrás da cabeça, sendo empurrado para baixo pela mão contrária junto ao cotovelo, obrigando com força moderada o alongamento;
- Alternadamente, cada um dos braços esticados para o lado contrário, à frente do peito, sendo moderadamente pressionado pela mão contrária;
- Finalmente, deitado com as costas no tapete individual, com os braços esticados e apoiados no tapete, a zona da bacia sobe e é empurrada para cima 10 vezes, mantendo-se em cima, no final cerca de 10 segundos.



Jovens no Desporto

Um Pódio para todos



FICHA DE TREINO

Época	2013/14	Data	14/16/18.10.13	Hora	19h00	Treino n.º	16/17/18
-------	---------	------	----------------	------	-------	------------	----------

Objectivos:
COMPETIÇÃO

Material:

NÃO ESQUECER:
6.ª Semana (2.º mês) (Capítulo 11 / Pág. 8)

EXERCÍCIOS	Duração	Observações	Hora de início
1. Aquecimento / Alongamento <i>Pesos - bench / chest press</i>	15'	CD	19h00
2. Treino físico (6.ª semana)	30'	Ver ficha em anexo	19h15
3. Movimentação: deslocação em campo (ofensiva) - 4 vezes	10'		19h45
4. Clears de aquecimento	5'		19h55
5. Treino Técnico (Relatório - Treino 9 - Exercício 2) - técnica de rede, em ambos os lados, (ver observações)	30'	Relatório (ver)	20h00
6. Jogos (Relatório - Treino 9 - Exercício 3 - jogo de singulares condicionado, um contra três, 5 minutos cada atleta)	10'		20h30
7. Alongamentos e retorno à calma	5'		20h40

Comentários:

Lesões:
- Francisco Raimundo

Aspetos a melhorar:
- Ver o Filme (André)

Figura 13 - Ficha de Treino das Seções de Treino 16/17/18

8. ANÁLISE E REFLEXÃO SOBRE AS SESSÕES DE TREINO DO MICROCICLO

Tendo em consideração todos os aspectos relativos à elaboração das sessões de treino apresentadas anteriormente, considero que deve ser preocupação primária de qualquer treinador, o rigoroso conhecimento de todos os aspectos inerentes ao planeamento das mesmas, quer sejam sessões para jovens atletas em formação/competição como para atletas profissionais, nunca aceitando o improvisado como forma de resolução dos problemas que possam surgir, dado que a qualidade do treino «Planeamento e execução dos exercícios» terão repercussões aos mais variados níveis, tanto da formação como do rendimento futuro dos destinatários.

De facto, como refere Proença (1986). “Organizar é, antes de mais, retirar o carácter casuístico ao processo de treino, substituindo-o por uma sistematização e ordenamento prévio”.

Compete ao professor/treinador, planejar e colocar em prática cada sessão de treino com bastante rigor, de forma a atingir não só os objetivos de aprendizagem necessários à compreensão e evolução na prática da modalidade mas também, através de uma multiplicidade de experiências, proporcionar aos mesmos jovens praticantes o prazer da descoberta/diversão, de uma forma construtiva.

Desta forma, conforme foi identificado no início da época, um dos objetivos deste trabalho, ao observar as sessões de treino, será analisar toda a vertente técnico-tática e, em particular, os principais batimentos executados no badminton, tentando perceber a adequação dos processos de treino incrementada para os jovens praticantes, no sentido da inclusão de exercícios específicos para melhorar a velocidade, a flexibilidade, a agilidade e a força dos três atletas.

Segundo Castelo (2002), “Os exercícios de treino devem ter como orientação fundamental uma multiplicidade de experiências, de descobertas, de perspetivas, de novos comportamentos motores, de novos prazeres e proezas.”

Neste desporto, a velocidade de execução do jovem atleta é um fator chave e, tanto o treino técnico como o tático, devem ir ao encontro ou reunir as exigências de velocidade, agressividade, precisão e flexibilidade do jogo.

Quando nos debruçamos sobre a técnica de batimentos, consideramos que os principais critérios de execução, são:

- Velocidade de execução;
- Precisão do batimento «colocação do volante bem definida»;
- Consistência «aptidão de executar corretamente um grande número de batimentos».

Entre estes fatores, a consistência será o resultado de treino intenso e sistemático, através da multiplicidade de experiencias, cujo objetivo é produzirmos uma automatização do movimento que possa ser ajustado rapidamente às diversas situações, complementados com novos comportamentos motores.

A velocidade de execução e a precisão do batimento estão altamente dependentes da habilidade ou aptidão do atleta em utilizar plenamente as propriedades anatómicas e fisiológicas do seu corpo, através da descoberta de novos prazeres e proezas. Além disto, a velocidade do movimento está também dependente das qualidades neuromusculares e coordenativas que podem ser desenvolvidas através do treino sistemático padronizado no conceito da descoberta, como é próprio dos jovens e aos quais não poderemos nunca negar esta evidência.

Durante o planeamento das sessões de treino, para além da preocupação no que respeita à especificidade da velocidade, procurou-se igualmente que durante as mesmas sessões, a intervenção como treinador não se limitasse apenas aos aspetos técnico táticos, mas também para corrigir eventuais aspetos desviantes do treino.

Na elaboração das Fichas de Treino, houve igualmente a preocupação que as mesmas procurassem respeitar a sequência lógica dos exercícios que vinham a ser implementados nas sessões anteriores, tendo igualmente a preocupação em distribuir o esforço a dispender no treino por parte dos jovens atletas.

Considerando que os atletas realizam jogos de competição ao fim de semana, na minha opinião, as vertentes técnico táticas colocadas em prática no treino, encontram-se ajustadas aos periodos de cada sessão e aos dias da semana, dado que, para além de estabelecerem uma eficaz ligação com a competição anteriormente realizada, permite corrigir e melhorar os mesmos aspectos, face aos objetivos estabelecidos para cada sessão de treino, perspectivando a próxima competição.

Os métodos de treino que o treinador poderá utilizar no seu quotidiano são diversos, existindo uma grande variabilidade de opções, não existindo uma fórmula correta e única de abordar o treino no badminton.

Segundo Garganta (2004) existem várias formas de jogar e de se conseguir obter resultados, da mesma maneira que existem várias formas de treinar. O importante é construir um conjunto de exercícios, com base nos problemas revelados pela equipa, considerando que a necessidade de desempenho efetivo dos princípios é preconizada no modelo de jogo do treinador.

Na introdução de um novo exercício, existe sempre um processo de adaptação aos objetivos, às componentes críticas e à dinâmica da sua realização. É necessário tempo e repetição para que a sua eficácia de aplicação seja otimizada.

Castelo (2009), diz que no treino não se deve ser fundamentalista, e que o Treinador deve ser flexível. Assim deve haver uma variedade de conteúdos de treino, sem contudo desvirtuar os princípios da conceção do treino e do jogo, assentes em regularidades que se pretende manter ao longo da época.

Para o efeito dos exercícios ser mais eficiente, deverá existir uma sequenciação na sua aplicação, para que os objetivos de um exercício estejam em consonância com o próximo e o anterior, e que os mesmos sejam replicados em sessões de treino seguintes (Castelo, 2009).

Os exercícios aplicados deverão ser congruentes com a forma de jogar e com as características dos jogadores.

O sucesso obtido em treino e em competição está diretamente relacionado com a eficácia do próprio exercício e a compreensão do mesmo pelos jogadores (Castelo, 2009).

De facto, no planeamento das sessões de treino, foi visível a preocupação da equipa técnica em permitir que os jovens atletas compreendessem de imediato os exercícios propostos.

CAPITULO 5 - REFLEXÃO CRÍTICA

Na sequência da observação e análise dos três atletas efetuada no início do estágio, conforme consta no Capítulo 3, importa nesta fase, fazer um ponto de situação sobre os quatro aspectos analisados «Técnica/Tática/Físico e Mental», os quais foram importantes para a equipa técnica definir os objectivos para a próxima época 2014/15.

Através dos dados recolhidos da época anterior, foi possível materializar através do quadro abaixo apresentado, as capacidades individuais dos três atletas, avaliadas, tal como foi executado inicialmente, quantitativamente numa escala de 0 a 5 valores, de maneira a fornecer uma ideia das suas características, dos seus pontos fortes e dos seus pontos fracos.

A fim de se perceber a evolução dos três atletas, apresenta-se de seguida a avaliação efetuada no início da época:

Caracterização do atleta sub-13 –Tomás Correia

Técnica		Tática	
Remate	3	Remate	3
Clear	4	Clear ofensivo	3
Amortie	3	Clear defensivo	3
Drive	3	Amortie	2
Serviço curto	3	Serviço curto	3
Serviço longo	3	Serviço longo	2
Jogo de Rede	2	Jogo de rede	3
Físico		Mental	
Resistência	3	Auto-confiança	4
Velocidade	3	Concentração	3
Força	2	Motivação e	4
Movimentação	3	Determinação	
Flexibilidade	4	Controlo Emocional	3

Coordenação	4	Estabelecimento de	3
		Objetivos	

Quadro 42 - Análise técnica/tática/física e mental– 2012/13 do atleta Tomás Correia

Caracterização do atleta sub-13 –Tomás Correia, no final da época 2013/14:

Técnica		Tática	
Remate	4	Remate	4
Clear	4/5	Clear ofensivo	4
Amortie	4	Clear defensivo	4/5
Drive	4	Amortie	4/5
Serviço curto	4/5	Serviço curto	4/5
Serviço longo	4	Serviço longo	4
Jogo de Rede	4/5	Jogo de rede	4/5
Físico		Mental	
Resistência	3/4	Auto-confiança	5
Velocidade	5	Concentração	5
Força	3/4	Motivação e	5
Movimentação	4/5	Determinação	
Flexibilidade/agilidade	5	Controlo Emocional	4
Coordenação	4/5	Estabelecimento de	4/5
		Objetivos	

Quadro 43 – Análise técnica/tática/física e mental - final da época - Tomás Correia

A sua evolução durante a presente época foi a todos os títulos digna de registo, dado que ao nível da execução técnica da generalidade dos batimentos, a sua apreciação atingiu a pontuação de 4/5, facto que se repercutiu na qualidade do seu jogo tanto em treino como em competição, para além de no treino específico de velocidade, agilidade e flexibilidade, ter terminado a época de forma excelente.

Numa apreciação global, podemos concluir que o atleta Tomás Correia, apesar de ser ainda sub-13, apresenta já uma qualidade de jogo fora do normal, com uma margem de progressão enorme e que fará com que num futuro muito próximo seja um dos principais candidatos a título de campeão nacional nos seus escalões.

Caracterização do atleta sub-17–Francisco Mendes

Técnica		Tática	
Remate	4	Remate	4
Clear	3	Clear ofensivo	3
Amortie	4	Clear defensivo	3
Drive	3	Amortie	4
Serviço curto	4	Serviço curto	4
Serviço longo	4	Serviço longo	3
Jogo de Rede	4	Jogo de rede	4
Físico		Mental	
Resistência	4	Auto-confiança	3
Velocidade	3	Concentração	3
Força	4	Motivação e	4
Movimentação	3	Determinação	
Flexibilidade	4	Controlo emocional	3
Coordenação	4	Estabelecimento de	3
		Objetivos	

Quadro 44 – Análise técnica/tática/física e mental- época 2012/13 - Francisco Mendes

Caracterização do atleta sub-17–Francisco Mendes, no final da época 2013/14

Técnica		Tática	
Remate	4/5	Remate	4
Clear	4	Clear ofensivo	4
Amortie	4/5	Clear defensivo	4
Drive	4	Amortie	4/5
Serviço curto	4	Serviço curto	4
Serviço longo	4/5	Serviço longo	4
Jogo de Rede	4	Jogo de rede	4

Físico		Mental	
Resistência	4/5	Auto-confiança	4
Velocidade	5	Concentração	4
Força	4	Motivação e	4/5
Movimentação	4	Determinação	
Flexibilidade/agilidade	4/5	Controlo emocional	4
Coordenação	4	Estabelecimento de	4/5
		Objetivos	

Quadro 45–Análise técnica/tática/física/mental - final época 2013/14 - Francisco Mendes

O atleta Francisco Mendes, na globalidade, cresceu em todos os aspectos, dado que apesar de um enorme potencial, inicialmente a sua prestação era condicionada pela sua instabilidade emocional, devido ao facto de lidar de forma deficiente com o erro e a derrota.

A partir do momento em que ultrapassou essa dificuldade, a sua evolução foi assinalável, melhorando todos os batimentos e consolidando todo o seu jogo.

No que respeita aos objetivos gerais e específicos, definidos no início da época para o presente estágio, o atleta Francisco Mendes, atingiu todas as metas equacionadas para o mesmo jogador, tendo terminado a época com uma apreciação de 4/5.

Pelas suas enormes qualidades como atleta, é já uma certeza como atleta praticante de badminton e, será brevemente um excelente jogador a nível nacional.

Caracterização do atleta sub-17–Pedro Santos

Técnica		Tática	
Remate	4	Remate	4
Clear	4	Clear ofensivo	4

Amortie	3	Clear defensivo	4
Drive	4	Amortie	3
Serviço curto	3	Serviço curto	3
Serviço longo	4	Serviço longo	4
Jogo de Rede	4	Jogo de rede	3
Físico		Mental	
Resistência	4	Auto-confiança	4
Velocidade	3	Concentração	3
Força	4	Motivação e	4
Movimentação	3	Determinação	
Flexibilidade	3	Controlo emocional	4
Coordenação	4	Estabelecimento de	4
		Objetivos	

Quadro 46 – Análise técnica/tática/física e mental - época 2012/13 - atleta Pedro Santos

Caracterização do atleta sub-17–Pedro Santos, no final da época 2013/14

Técnica		Tática	
Remate	4/5	Remate	4/5
Clear	4/5	Clear ofensivo	4/5
Amortie	4	Clear defensivo	4
Drive	4	Amortie	4
Serviço curto	4	Serviço curto	4
Serviço longo	4/5	Serviço longo	4/5
Jogo de Rede	4	Jogo de rede	4
Físico		Mental	
Resistência	4/5	Auto-confiança	4/5
Velocidade	5	Concentração	4

Força	4/5	Motivação e	4/5
Movimentação	4/5	Determinação	
Flexibilidade/agilidade	4/5	Controlo emocional	4
Coordenação	4/5	Estabelecimento de	4/5
		Objetivos	

Quadro 47 – Análise técnica/tática/física e mental - final da época 2013/14 - Pedro Santos

Durante esta época o atleta Pedro Santos, confirmou todo o seu potencial como grande atleta/jogador de badminton.

A melhoria nos batimentos em que apresentava maior dificuldades foi assinalável, facto que se traduz na realização de jogos consistentes e de grande qualidade.

Ao nível dos objetivos gerais e específicos definidos para este estágio, o atleta Pedro Santos, considerando todos os dados analisados através dos mais variados relatórios de observação realizados ao longo da época, cumpriu todos os objetivos determinados para a época 2013/14.

Pela qualidade individual evidenciada a todos os níveis, é sem dúvida uma das grandes promessas do CREA para os futuros campeonatos a nível nacional.

De uma forma global, analisando todos os dados apresentados, constantes nas diferentes tabelas e relatórios sobre os três atletas, consideramos que os mesmos deram um salto qualitativo substancial, demonstrando no final da época uma qualidade técnica/tática apreciável.

A tomada de decisão, a relação raquete/volante por parte dos atletas, a criatividade e a velocidade de execução foram conteúdos que procuramos desenvolver em permanência junto dos atletas, sendo as mesmas fundamentais para os dotar de maior autonomia para ultrapassar os obstáculos que lhes surgiram pela frente nas mais variadas circunstâncias do treino e competição.

A pertinência deste trabalho, revelou-se um desafio e ao mesmo tempo extremamente enriquecedor nas mais variadas dimensões. Para além da aquisição e aperfeiçoamento de diversas competências, proporcionadas por desafios constantes, a realização deste estágio

permitiu ao estagiário a oportunidade de colocarem prática aptidões, conhecimentos e experiências adquiridas enquanto treinador.

Neste capítulo e, tendo em conta todo o trabalho desenvolvido ao longo de todo o processo de estágio, entendemos ser importante sistematizar e evidenciar um conjunto de conceitos, dificuldades e ideias. Como tal passamos a apresentar as principais conclusões de cada uma das áreas de estudo do nosso trabalho:

✓ Na generalidade, através do controlo e avaliação deste estudo, consideramos que foram atingidos os objetivos gerais e específicos inicialmente delineados no CREA e que eram:

Objetivo Geral 1

- Caracterização do treino nos dois escalões do CREA;
- Elaboração do planeamento dos treinos nos escalões sub-13 e sub-17 de formação/competição do clube;
- Elaboração de relatórios/grelhas mensais e anuais (fim de época) que clarifiquem o nível técnico e tático em que o atleta se encontra.

Objetivo Geral 2

- Auxiliar e lecionar treinos de badminton em dois escalões;
- Recolher informação relativamente a práticas formativas utilizadas e opções pedagógicas e metodológicas;
- Atender à qualidade do ensino, bem como à sua organização, promoção e implementação.

Objetivos específicos – Em função dos resultados alcançados pelos atletas na época desportiva anterior e das metas definidas ao nível do clube para os mesmos:

- Implementar-se durante as sessões de treino, exercícios específicos para melhorar a generalidade dos batimentos, através do treino de correção individual, com os atletas organizados em circuito, onde todos treinam os mesmos batimentos;
- Incrementar o trabalho da velocidade, através da quantificação de deslocamentos no exercício de movimentação aos quatro «4» e «6» cantos e

exercícios de aceleração com e sem obstáculos com a prévia atribuição de limites temporais para a sua execução;

- Melhorar a agilidade e flexibilidade nos três atletas, através da introdução de novos exercícios específicos, utilizando para além dos supramencionados, jogos lúdicos com e sem raquete, que apelem ao sentido de entreajuda e ao espírito de equipa.
- Para o atleta sub-13 – Em virtude dos excelentes resultados alcançados, dar continuidade ao trabalho específico de treino de velocidade iniciado na época anterior, melhorando a sua capacidade de resposta ao serviço longo, devendo executar no mínimo seis séries de movimentação aos seis cantos por minuto;
- Para o atleta Francisco Mendes – Melhorar durante os dois primeiros Mesociclos a sua velocidade, por forma a responder de forma mais eficaz ao jogo do adversário durante as competições, devendo executar sete movimentações aos seis cantos por minuto;
- O mesmo atleta, face à desconcentração manifestada em alguns períodos de treino realizados na época anterior, será alvo de particular atenção por parte da equipa técnica;
- Para o atleta Pedro Santos – Melhorar a sua velocidade e agilidade, através do trabalho específico de movimentação centro/rede e rede/linha de fundo com regresso ao centro, devendo executar sete movimentações aos seis cantos por minuto.
- Ainda para para o mesmo atleta, melhorar o seu espírito de entreajuda e de equipa.

Relativamente aos objetivos gerais e específicos, em conformidade com as reuniões de final de época realizadas entre a equipa técnica, foi realçado, o cumprimento de todos os objetivos, dado que, considerando não só os êxitos alcançados pelos atletas, mas igualmente, a qualidade individual patenteada a nível físico, técnico e tático, são o resultado de um processo de ensino/aprendizagem bem delineado e assimilado.

✓ No que diz respeito à vertente de acompanhamento e intervenção na conceção, planeamento, operacionalização e avaliação do processo de treino em jovens no CREA, nesta área, atentamos, face ao planeamento anual e às avaliações técnico/táticas da descrição do

nível dos jogadores por escalão, desde do mês de setembro até ao mês de julho, diferentes conclusões:

- a) A capacidade para definir planeamentos e estratégias para o sucesso das aulas, dos atletas e do clube;
- b) A capacidade de definir metas necessárias para a evolução dos atletas;
- c) De uma forma geral, todos os atletas evoluíram, existindo uma evolução clara nos dois escalões;
- d) As evoluções são mais notórias no escalão de sub-13, devido a inúmeros fatores, dos quais destacamos os mais importantes:
 - 1) Escalão que permite uma maior margem de progressão;
 - 2) Escalão onde os requisitos técnicos/táticos são passíveis de serem mais facilmente alcançados, com uma boa assiduidade dos atletas.
- e) Embora as evoluções no escalão de sub-17, não sejam tão notórias devido às razões que de seguida se apresentam, mesmo assim os dois atletas deste escalão, conseguiram superar-se e evoluir extraordinariamente:
 - 1) Escalão que permite uma menor margem de progressão;
 - 2) Os atletas deste escalão dominam já muito bem todos os batimentos, sofrendo os requisitos técnicos/táticos menos variações;

✓ Relativamente ao lecionar as sessões de treino nos diferentes escalões do CREA, nesta área, apresentamos, em conformidade com o controlo do capítulo 4, diferentes conclusões:

- a) A capacidade de organizar os escalões e todos os processos inerentes à gestão dos mesmos;
- b) Inovar, e estimular a oferta das sessões, de modo a serem atingidos os objetivos, previamente estipulados no início da época desportiva;
- c) Operacionalização de sessões, perante atletas de diferentes idades, necessidades e qualidades técnicas, mediante os recursos disponíveis;

- d) Criação de laços com atletas, com vista a dar continuidade ao trabalho de integração iniciado no clube;
- e) Cumprimento do planeamento anual em todos os escalões, previamente definido;
- f) Adaptação do ensino de acordo com a individualidade do atleta, devido à observável heterogeneidade de níveis entre os mesmos;
- g) Um aumento de tempo na correção dos batimentos na fase fundamental da aula, levou a um maior interesse por parte do atleta do escalão sub-13;
- h) Adoção constante ao método da construção de circuitos de batimentos, onde os atletas realizavam exercícios com objetivos diferentes, e de acordo com o nível em que se encontravam;
- i) Exercícios sob forma de competição utilizados nas sessões, com incremento da velocidade, agilidade e flexibilidade, levaram a uma maior motivação na participação do treino e consequentemente a sessões mais dinâmicas;
- j) Aumento de assiduidade dos atletas do CREA.

✓ No que se refere ao acompanhamento e intervenção na conceção, planeamento, operacionalização e avaliação de torneios/competições e projetos de fomento a desenvolver pelo CREA, nesta área, consideramos, consoante o controlo do capítulo 4, diferentes conclusões:

- a) Aperfeiçoamento do desenvolvimento de relacionamento com dirigentes e diretos colaboradores;
- b) Cumprimento de objetivos inicialmente definidos, em conformidade com o que foi estipulado pelo clube:
 - Relações cordiais e de amizade entre treinadores e membros da direção do CREA;
 - Reuniões periódicas com treinadores e membros da direção do CREA;
 - Convívios formais e não formais entre atletas, treinadores e membros da direção do CREA.

✓ Nestes meses de estágio, face a todos os considerandos anteriormente expostos, consideramos que a entidade acolhedora, o CREA, também lucrou com a colaboração do estagiário, nomeadamente nos seguintes aspetos:

- Recriação e inovação de ideias relativamente à formação no CREA;
- Introdução de novos métodos de análise de desempenho dos atletas tanto em treino como em competição;
- Melhoria na análise aos resultados conseguidos em cada sessão de treino;
- Inovação na análise dos resultados de cada mesociclo;
- Melhoria significativa em termos de ranking da FPB para os três atletas sobre os quais incidiu este trabalho de estágio, nomeadamente:

No final da época 2013/2014, os três atletas masculinos analisados ocuparam as seguintes posições no ranking da FPB:

Atleta	Idade	Escalão	Ranking 2013/2014
Tomás Correia	12 anos	Sub-13	4º
Pedro Santos	15 anos	Sub-17	17º
Francisco Mendes	15 anos	Sub-17	20º

Quadro 48 - Ranking da FPB dos atletas na época 2013/2014

Ao analisarmos a classificação dos três atletas masculinos do CREA, com base no ranking da FPB desta época, comparativamente com a classificação apresentada no capítulo 3, constata-se uma progressão muito satisfatória dos três atletas.

É de salientar que os dois atletas de sub-17, sendo o primeiro ano neste escalão, possuem ainda uma margem de progressão considerável.

Para todos os êxitos, tanto individuais como coletivos alcançados pelo CREA, muito contribuiu a qualidade individual acima da média, patenteada pelos três atletas, tanto a nível físico como técnico e tático, bem como o seu espírito competitivo e a entrega incondicional aos treinos.

Foi em função da evolução dos três atletas, dos seus resultados alcançados durante toda a época e, igualmente do ranking atingido que a equipa técnica definiu os objetivos para os três atletas a ser atingidos em 2014/15:

- Para o atleta Tomás Correia - muda de escalão – sub15: Ter como objetivo classificar-se nos 6 primeiros do ranking.
- Para o atleta Pedro Santos - mantém o escalão – sub17: Jogar no circuito nacional SH e ter como objetivo classificar-se nos 8 primeiros.
- Para o atleta Francisco Mendes - mantém o escalão – sub17: Jogar no circuito nacional SH e ter como objetivo classificar-se nos 8 primeiros.

A assiduidade dos atletas ao longo de toda a época, foi outro fator considerado importante na qualidade de trabalho alcançado, já que permitiu uma continuidade dos trabalhos sem qualquer interrupção, dado que cada exercício «padrão» delineado para um microciclo era repensado tendo em conta o atual momento dos atletas, contribuindo decisivamente para o evoluir dos mesmos nos mais diversos domínios quer em termos individuais como coletivos.

Ao longo da época, como complemento extremamente importante tanto para o processo de treino como para a competição, os pais dos atletas foram um apoio basilar no transporte dos atletas tanto para os treinos como para os jogos. Durante os torneios, o apoio a todos os atletas foi incondicional, festejando sempre todos os pontos conseguidos, tornado-se um fator extremamente importante na motivação dos atletas.

Por tudo quanto ficou expresso, poderemos considerar que a época superou todas as expectativas. Há, no entanto, espaço para a evolução tanto ao nível do planeamento como ao nível da operacionalização do treino. A intervenção e o relacionamento dos treinadores com os atletas considera-se o ideal, atendendo à proximidade patenteada em todos os processos, onde ficou bem vincado o respeito mútuo e a ajuda incondicional nos mais diferentes

Jorge Manuel Gomes Guedes

Relatório Final de Estágio – Atletas sub-13 e sub-17 de badminton do Clube Raquete Estrelas das Avenidas

momentos.

1. CONCLUSÕES

Ao longo do presente relatório foi demonstrada a complexidade da tarefa do treinador, bem como as diversas variáveis que são necessárias dominar no processo de planeamento de toda a época desportiva, a fim de serem atingidos todos os objetivos definidos para a época.

Este estágio, foi uma oportunidade enriquecedora a nível profissional, pessoal e relacional, de onde foram retirados importantes ensinamentos sobre a difícil atividade de ser treinador, e das vivências diárias da condução dos atletas dos dois escalões. Por outro lado, foi muito proveitoso, ao permitir perceber como se consegue fazer a gestão tanto física como emocional dos mesmos, face às diferenças de idade, as quais não foram entrave ao convívio saudável, pese o facto dos diferentes temperamentos.

A metodologia seguida e descrita neste relatório demonstra uma organização assente numa reflexão diária em função dos resultados visíveis, tanto após os treinos como semanalmente, na sequência dos mais variados torneios e competições de modo a manter o processo evolutivo e motivador para os atletas e equipa técnica. Contudo, houve necessidade por vezes de ajustar o planeamento face a circunstâncias próprias do processo de treino mas sempre na procura de se atingir os objetivos delineados pelo clube e pelos treinadores, tanto no início da época como no princípio de cada Mesociclo.

Durante a semana, fornecíamos ferramentas aos atletas para ultrapassarem as dificuldades verificadas nos torneios, decompondo os pontos fortes e pontos fracos registados nas tabelas aqui apresentadas.

A análise detalhada do processo de treino e dos resultados competitivos, a utilidade dos procedimentos de investigação científica e o enquadramento com a comunidade da instituição de estágio tornaram-se não apenas em partes de um trabalho, mas experiências gratificantes, realizadas com gosto e motivação por esta área, e contribuíram certamente para a minha formação académica e profissional e para o meu futuro como treinador de badminton.

Concluindo, sentimos que evoluímos como treinadores, que as nossas preocupações no início do processo foram ultrapassadas, permitindo chegar ao final da época com a consciência do dever cumprido.

Desta forma, é possível afirmar que o estágio e elaboração deste relatório permitiram atingir claramente os objetivos propostos. O trabalho realizado ao longo de este ano letivo proporcionou uma aprendizagem ampla e completa sobre o leque de conhecimentos que constituem esta área do treino desportivo. Consequentemente, o balanço de tudo aquilo que foi realizado foi claramente positivo, e os conhecimentos e capacidades adquiridas são, sem dúvida fundamentais para uma adequada formação em treino desportivo.

Em suma, esta experiência foi bastante proveitosa e gratificante, pelo que agradecemos profundamente as oportunidades e vivências que o CREA e a ULHT proporcionaram e que abriram portas a futuras iniciativas e oportunidades de trabalho. Aproveitamos, para recomendar vivamente este clube como entidade acolhedora de estágios no âmbito do treino desportivo.

2. PERSPETIVAS FUTURAS/SUGESTÕES

Na nossa perspectiva, acreditamos ser importante a elaboração de estudos/estágios desta natureza e a partilha das informações, críticas, experiências e resultados que podem ser úteis a outros treinadores da formação em badminton.

Por outro lado, através da observação do trabalho realizado pelos atletas e sua equipa técnica, foi possível ao longo do estágio adquirir uma vasta quantidade de informação relativa a uma grande variedade de áreas do treino desportivo.

Para Curado (2011), o treinador é a pessoa que defende e transmite valores, possui e desenvolve pensamento crítico, promove tarefas-problema, tem a capacidade de liderança e interage com o meio envolvente. Tendo por base todos estes pressupostos, é fundamental que o treinador tenha uma formação adequada, dotando-o de competências e comportamentos que se coadunem com as elevadas exigências das suas funções.

Em suma, este estágio foi fundamental na aquisição de noções adaptadas à realidade da atividade profissional de treinador. Possibilitou a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, mas provou também ser um espelho que demonstrou que a

atividade profissional tem sempre de ser acompanhada de uma reciclagem dos conhecimentos.

O conjunto de conclusões apresentadas para este estudo sugere possíveis necessidades:

- Torna-se necessário aumentar o leque informativo, em treinadores e jogadores sobre os atletas, sobretudo no que respeita aos aspetos psicológicos, técnicos, táticos e físicos;
- Aumentar o número de torneios internos a realizar pelaFPB;
- Aumentar o número de torneios escolares a nível distrital e nacional;
- Aumentar a criação de laços com os atletas, envolvendo-os em projetos, atividades e eventos tanto a nível escolar como dos clubes;
- Aumentar o número de documentos teóricos a fornecer aos atletas, que clarifiquem aspetos técnicos, táticos, físicos, biomecânicos e de alimentação para a prática damodalidade;
- Criar condições para que todas as crianças e jovens atletas que optaram por esta modalidade no desporto escolar, consigam dar continuidade à sua prática em todo o percurso escolar;
- Criar condições para a participação de um maior número deatletas, principalmente em escalões mais avançados, em torneios fora de Portugal;
- Tornar possível uma maior divulgação do badminton através dos variados Órgãos de Comunicação Social;

Estes são aspectos a considerar em futuros trabalhos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adelino, J. (2000). Treino de Jovens. O que todos precisam de saber! 3ª Edição. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Ministério da Juventude e do Desporto.

Alves, F. (2012). Documentos de apoio à disciplina de Periodização do Treino Desportivo.

Castelo, J. (2002). *O Exercício de treino desportivo. A Unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH. Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa.

Castelo, J. (2009). FUTEBOL. Organização. Dinâmica do Jogo. Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 3ª Edição.

Coutinho, C. (2008). *O sucesso no Ténis: A Ciência por trás dos resultados (1ª edição)*. Lisboa: Ard-Cor.

“CREA”. www.creabadminton.pt – acedido em 20 de maio de 2014 e 6 de dezembro de 2016.

Crespo, M. & Miley. (1999). *Manual para Entrenadores Avanzados (1ª edição)*. Canadá:ITF

Curado, J. (2011). *Seminário Competências e Formação do Treinador – Mestrado Treino Desportivo*. ULHT.

Damásio. A. (1994). O Erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano. Publicações Europa-América; Mem-Martins.

Decreto-Lei n.º 107/2008 de 25 de Junho. Diário da República, 1.ª série — N.º 121 — 25 de Junho de 2008.

“FPB”. www.fpbadminton.pt – acedido em 23 de junho de 2014 e 12 de dezembro de 2016.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & Maurício Murad (Eds.). Futebol de muitas cores e sabores – reflexões em torno do desporto mais popular do mundo (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras.

Horta, L. (2011). Dieta de treino. *Apontamentos do Curso Mestrado em Treino de Desportivo* (pp. 15-32). Lisboa: ULHT.

Matvéiev, Lev P. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo - 2ª Edição* – (Horizonte da cultura física; 13). Lisboa: Livros Horizonte.

Oliveira, G. J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.PDF.

Petrovsky, V. (1975). El controle n el entrenamiento. Legkaya Atletika. 21(8); 8.

Porta, J. & Sanz, D. (2008). La planificación en el tenis de competición. *Investigação e Ténis II*, 99-104.

Proença, J. (1986). Organização e planeamento do processo de treino. *Revista Horizonte*, nº 12. 1986.

Raposo, A. (2004). A Sessão de treino: planeamento, realização e avaliação. Seminário Internacional Treino de jovens “Num desporto com valores, preparar o futuro”. Lisboa IDP. pp.53-63.

Tocha, Fernando (2011). Site Bolamarela. *Encurtar a distância - O treino como resposta*. Consult.

22, Janeiro, 2013, disponível, em: <http://www.bolamarela.com/pt/cronicas.php?ref=38&tit=encurtar-a-distancia-o-treino-como-resposta>.

Teodurescu, L. (1984) Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos. *Livros Horizonte*. 1984.

Jorge Guedes

Relatório Final de Estágio – Atletas sub-13 e sub-17 de badminton do Clube Raquete Estrelas das Avenidas (CREA)

ANEXOS

Anexo 1 - Plano de Actividades do CREA para o mês de setembro

 Jovens no Desporto  <i>Um Pódio para todos</i>		Mês	SETEMBRO/13
PLANO DE ACTIVIDADES			
1		17	
2	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes)	18	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes)
3		19	Treino de Convocatória (Acácio) (b) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex)
4	Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex / Jorge Guedes)	20	Treino Regular Competição (Luís)
5	Treino de Convocatória (Acácio) (b) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex)	21	Treino Físico – Jardim da Encarnação (Luís)
6	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes)	22	
7		23	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex)
8		24	
9	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex)	25	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes)
10		26	Treino de Convocatória (Acácio) (b) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex)
11	Treino Regular Competição (Luís)	27	Treino Regular Competição (Luís)
12	Treino de Convocatória (Acácio) (b) Treino Regular Iniciação (Maria João / Jorge Guedes)	28	1.ª Jornada de Seniores – Fase Zonal (Acácio)
13	Treino Regular Competição (Luís)	29	
14	Treino Físico – Jardim da Encarnação (Luís)	30	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes) Treino Regular Competição (Luís) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex)
15			
16	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex)		

(a) No treino Físico podem tomar parte os atletas seniores que assim o entenderem. Contatem o treinador Luís.

(b) A confirmar. Neste treino poderão ser convocados atletas seniores ou não seniores.

FICHA DE PRESENCAS NÃO SÍNIORES

MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO		MÊS DE OUTUBRO	
----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--

LEGENDA:

1.ª Jornada de Não Seniores - Fase Zonal (AI - 13.09 / FI - 22.09)

1.ª Jornada de Seniores - Fase Nacional (AI - 20.09 / FI -30.09)

1.º Torneios de Nêo Seniores - Fase Nacional (AI - 27.09 / FI - 07.10)

1.º Momento dos Torneios de Divulgação

Treinadores:

Luís Santos - 14 Treinos / 2 Competições

Maria João - 6 Treinos

Alexandre Silva - 1 Trein

Jorge Guedes - 14 Treinos / 1 Competição

Anexo 3-Ficha de presenças do CREA para o mês de novembro

PRESENCAS

MÊS DE NOVEMBRO		DTOS 3 DE 2013-2014																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
COMPETIÇÃO																																
André Gonçalves (92%)	X																															
Gabriel Ribeiro (74%)	X																															
Francisco Branco (100%)	X																															
Paula Escourça (100%)	X																															
Paula Pires (72%)	X																															
Priscila Santos (92%)	X																															
Rodrigo Correia (100%)	X																															
Francisco Carvalho (92%)	X																															
Francisco Vieira (92%)	X																															
Tomasz Cordeiro (100%)	X																															
Sandra Almeida (70%)	X																															
INSCRIÇÃO																																
João Ribeiro (63%)	X																															

FICHA DE PRESENCAS NGA-SENIORES

Treinadores																																
Azeite Ramos																																
Alexandre Silva																																
Luís Santos	X																															
Maria João Silva																																
Jorge Guedes (estagiário)																																

LEGENDA:

2.ª Jornada de Seniores - Fase Zonal (AT - 1:10 / FI - 20:10)

2.ª Jornada de NGA Seniores - Fase Zonal (AT - 18:10 / FI - 27:10)

Treinos FASES

2.ª Jornada de NGA Seniores - Fase Nacional (AT - 01:11 / FI - 11:11)

Internacionais de Portugal Juniores

Treinos:

Luís Santos - 12 Treinos / 1 Competição

Marla João - 8 Treinos

Alexandre Silva - 1 Treino

Jorge Guedes - 9 Treinos / 1 Competição

Sub 11	10 - novos
Sub 13	11 / 12
Sub 15	13 / 14
Sub 17	15 / 16
Sub 19	17 / 18
SENIORES	≥ 19

LEGENDA:

2.ª Jornada de Seniores - Fase Zonal (AI - 11.10 / FI - 20.10)

2.ª Jornada de Não Seniores - Fase Zonal (AI - 18.10 / FI - 27.10)

Treinos Especiais

2.ª Jornada de Não Seniores - Fase Nacional (AI - 01.11 / FI - 11.11)

Internacionais de Portugal Juniores

Treinos Especiais

Luís Santos - 12 Treinos / 1 Competição

Maria João - 8 Treinos

Alexandre Silva - 1 Treino

Jorge Guedes - 9 Treinos / 1 Competição

Sub 11	10 - nov/ok
Sub 13	11 / 12
Sub 15	13 / 14
Sub 17	15 / 16
Sub 19	17 / 18
SENIORES	≥19

Anexo 4 - Ficha de presenças do CREA para o mês de dezembro

FOLHA DE PRESENCAS NÃO SENIORES

NOME	MÊS DE DEZEMBRO												FOLHA DE Nº 32214												T	P							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			25	26	27	28	29	30	31
COMPETIÇÃO																																	
Anaíre Gonçalves (78%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	13
Carolina Ribeiro (85%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	11
Francisco Branco (100%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	13
Patrícia Estampar (82%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	11
Paulo Pina (78%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	13
Pedro Santos (92%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10
Thiago Correia (92%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
Francisco Canhoto (88%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	7
Francisco Melo (74%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9
Toniolo Almeida (92%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
Simão Andrade (46%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	6
João Ribeiro (33%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	3
Treinadores																																	
Acácio Ramos																																	1
Alexandre Silva																																	1
Luís Santos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	2
Mário João Sousa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	2
Jorge Guedes (responsável)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	9

LEGENDA:

2º Momento de TD - ESMA

3ª Jornada de Não Seniores - Feste Zonal (AT - 02.12 / FI - 08.12) - CAD

Internacionais de Portugal - Juniores

Almago de Niterói - Rastourente "O Groux Elus" - Av. Elias Garcia

Treino para os Pais

Treinadores:

Acácio Ramos - 1 Treino

Luís Santos - 12 Treinos / 2 Competições

Mário João - 5 Treinos

Alexandre Silva - 1 Treino

Jorge Guedes - 9 Treinos / 1 Competição

Sub 11	10 - novos
Sub 13	11 / 12
Sub 15	13 / 14
Sub 17	15 / 16
Sub 19	17 / 18
SENIORES	≥ 19

FICHA DE PRESENCAS NÃO SENIORES

VI

[illegible]

Anexo 7 - Ficha de presenças do CREA para o mês de março

VIII

Anexo 8 - Ficha de presenças do CREA para o mês de abril

- R. H. A. DE PRESENCAS MESTRADO -

NOMES	MÊS DE ABRIL																FICHA DE PRESENCAS												T	F							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			29	30	31				
COMPETIÇÃO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
4.ª Jornada de Não Seniores (75%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
5.ª Jornada de Não Seniores (100%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Francisco Branca (100%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Patricia Estremosa (100%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Paula Fial (91%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Petrin Santos (100%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Rodrigo Correia (100%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Francisco Camacho (46%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Francisco Melo (84%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Tomas Correia (100%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Simão Andrade (72%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
João Andrade (23%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Carolina Durão (25%)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Treinadores	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Adolfo Ramos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Alexandre Silva	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Luis Santos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Maria João Sampaio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Jorge Guedes (estagiário)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
4.ª Jornada de Não Seniores – Fase Nacional (AI – 14.03 / FI – 24.03)																																Sub 11	10 + novenos				
5.ª Jornada de Não Seniores – Fase Zonal (AI – 21.03 / FI – 30.03) – Alcabideche																																Sub 13	11 / 12				
Treino Físico																																Sub 15	13 / 14				
3.ª Jornada de Não Seniores – Não Seniores (AI – 04.04 / FI – 13.04) – Albergaria																																Sub 17	15 / 16				
Treinadores:																																Sub 19	17 / 18				
Adolfo Ramos – 1 treino																																SENIORES	≥19				
Luis Santos – 13 treinos / 2 competições																																					
Maria João – 8 treinos																																					
Alexandre Silva – 1 treino																																					
Jorge Guedes – 10 treinos / 2 competições																																					

Anexo 9–Plano de actividades do CREA para o mês de Maio

 Jovens no Desporto  Um Pódio para todos		Mês	MAIO/14
PLANO DE ACTIVIDADES			
1		17	Treino Físico – Jardim da Igreja da Encarnação (Luis Santos)
2	Treino Regular Competição (Luis Santos)	18	
3	Treino Físico – Jardim da Igreja da Encarnação (Luis Santos)	19	Treino Regular Competição (Luis)
4		20	Treino Regular Iniciação (Maria João / Jorge Guedes)
5	Treino Regular Competição (Luis)	21	Treino Regular Competição (Luis / Jorge Guedes)
6	Treino Regular Iniciação (Maria João / Jorge Guedes)	22	Treino de Convocatória (Luis)
7		23	Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex / Jorge Guedes)
8	Treino Regular Competição (Luis / Jorge Guedes)	24	Treino Regular Competição (Luis)
9	Treino de Convocatória (Luis)	25	
10	Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex / Jorge Guedes)	26	Treino Físico – Jardim da Igreja da Encarnação (Luis Santos)
11	Treino Regular Competição (Luis)	27	
12	5.º Momento dos Torneios de Divulgação (Luis)	28	Treino Regular Competição (Luis)
13	Treino Regular Competição (Luis)	29	Treino Regular Iniciação (Maria João / Jorge Guedes)
14	Treino Regular Iniciação (Maria João / Jorge Guedes)	30	Treino de Convocatória (Acácio)
15	Treino Regular Competição (Luis / Jorge Guedes)	31	Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex / Jorge Guedes)
16	Treino de Convocatória (Acácio)		Treino Regular Competição (Luis)
	Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex / Jorge Guedes)		
	Treino Regular Competição (Luis)		

(s) No treino Físico podem tomar parte os atletas seniores que assim o entenderem.
Contactem o treinador Luis.

Anexo 10–Plano de actividades do CREA para o mês de junho

 Jovens no Desporto 		Um Pódio para todos	
PLANO DE ACTIVIDADES		Mês	JUNHO/14
1		17	
2	Treino Regular Competição (Luís) Treino Regular Iniciação (Maria João / Jorge Guedes)	18	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes)
3		19	Treino de Convocatória (Luís) (b) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex / Jorge Guedes)
4	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes)	20	Treino Regular Competição (Luís)
5	Treino de Convocatória (Luís) (b) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex / Jorge Guedes)	21	Treino Físico – Jardim da Igreja da Encarnação (Luís)
6	Treino Regular Competição (Luís)	22	
7	Campeonato Nacional Não Seniores – CAR – Caldas da Rainha (Luís)	23	Treino Regular Competição (Luís) Treino Regular Iniciação (Maria João / Jorge Guedes)
8	Campeonato Nacional Não Seniores – CAR – Caldas da Rainha (Luís)	24	
9	Treino Regular Competição (Luís) Treino Regular Iniciação (Jorge Guedes)	25	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes)
10	Anos do Acácio 	26	Treino de Convocatória (Acácio) (b) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex / Jorge Guedes)
11	Treino Regular Competição (Luís / Jorge Guedes)	27	Treino Regular Competição (Luís)
12	Treino de Convocatória (Acácio) (b) Treino Regular Iniciação (Maria João / Alex / Jorge Guedes)	28	Treino Físico – Jardim da Igreja da Encarnação (Luís)
13	FERIADO	29	
14	Treino Físico – Jardim da Igreja da Encarnação (Luís) Anos do Francisco Melo 	30	Treino Regular Competição (Luís) Treino Regular Iniciação (Maria João / Jorge Guedes)
15			

Anexo 11–Plano de actividades do CREA para o mês de julho

 Jovens no Desporto  Um Pódio para todos	
PLANO DE ACTIVIDADES	
1	
2	Treino Regular (Luís / Maria João)
3	
4	Treino Regular (Luís / Maria João / Jorge Guedes)
5	Torneio de Évora
6	Torneio de Évora
7	Treino Regular (Luís / Maria João / Jorge Guedes)
8	
9	Treino Regular (Luís / Maria João)
10	
11	Treino Regular (Luís / Maria João)
12	Curso Atualização de Treinadores (CAR - Caldas da Rainha) (Luís)
13	Curso Atualização de Treinadores (CAR - Caldas da Rainha) (Luís)
14	Treino Regular (Luís / Maria João / Jorge Guedes)
15	
16	Treino Regular (Luís / Maria João / Jorge Guedes)
Mês	JULHO/14
17	Anos do Filipe Gomes 
18	Treino Regular (Luís / Maria João)
19	Peddy Paper / Jantar de Fim de Época
20	
21	Treino Regular (Acácio / Luís / Maria João)
22	
23	Treino Regular (Luís / Maria João / Jorge Guedes)
24	
25	Treino Regular (Acácio / Luís / Maria João)
26	Treino Físico – Jardim da Igreja da Encarnação (Luís)
27	
28	Treino Regular (Acácio / Luís / Maria João)
29	
30	Treino Regular (Acácio / Luís / Maria João)
31	FIM DA ÉPOCA 2013 / 2014

(a) No treino Físico podem tomar parte os atletas seniores que assim o entendam.

- Contatem o treinador Luís.

Os treinos regulares, decorrerão, durante este mês no horário das 20h00 às 22h00, para todos os atletas.

Anexo 12 - Protocolo entre a ULHT e o CREA

Protocolo entre a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e o Clube Raquete Estrelas das Avenidas

Considerando:

I. As vantagens mútuas na articulação de vocações, meios e potencialidades das diferentes instituições empenhadas no desenvolvimento da Educação Física e Desporto, tendo por objectivo último a criação de melhores condições de prática de actividades físicas de vida dos cidadãos;

II. O significado e a importância das actividades físicas e desportivas na promoção de estilos de vida saudáveis;

III. A capacidade instalada, o projecto, o funcionamento e dinamismo do **Clube Raquete Estrelas das Avenidas** na promoção e oferta de prática desportiva qualificada à população mais jovem;

IV. Os objectivos e as características inerentes ao projecto educativo e cultural da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) e da sua Faculdade de Educação Física e Desporto no âmbito dos sistemas educativo e desportivo, bem como a capacidade de responder a novas necessidades nas áreas da Animação Desportiva, Lazer e Recreação, da Saúde e Condição Física e da Organização e Desenvolvimento do Desporto, designadamente na formação, investigação, acompanhamento e avaliação de projectos;

Celebra-se o presente Protocolo entre:

OClube Raquete Estrelas das Avenidas com sede na Rua João Villaret, nº 9, 1000-182 Lisboa e neste ato representado pelo seu Presidente, Sr. Acácio Manuel Lomba Ramos;

e

A UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS, com sede no Campo Grande, 376, em Lisboa, representada neste acto pelo seu Presidente do Conselho de Administração, Prof. Doutor Manuel Almeida Damásio e pelo Director da Faculdade de Educação Física e Desporto, Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;

Celebra-se nos termos exarados este Protocolo que se rege pelas seguintes cláusulas:

Cláusula Primeira

(Âmbito)

O presente Protocolo visa, os seguintes domínios, sem prejuízo de outros projectos que oportunamente se revelem pertinentes:

- a) Realização de estudos que facultem um melhor conhecimento das actividades físicas e desportivas, assim como a aptidão física da população;
- b) Concepção e realização de formação especializada em termos a responder às necessidades de melhores e mais dirigidas competências técnicas, científicas, pedagógicas e organizacionais.
- c) Admissão preferencial e eventual redução de custos na frequência da formação especializada e pós-graduada do Curso de Licenciatura em Educação Física e Desporto de profissionais do **Clube Raquete Estrelas das Avenidas.**
- d) Realização de prática pedagógica/Estágio por alunos da Licenciatura em Educação Física e Desporto, devidamente supervisionados por docentes especialistas da Universidade e enquadrados tecnicamente pela entidade acolhedora conforme regulamento próprio;

Cláusula Segunda

(Duração)

- 1. O Presente Protocolo deverá ser operacionalizado anualmente, tendo em conta o plano de acção a desenvolver e sistematizando as respectivas necessidades logísticas e humanas, bem como as regras de funcionamento;
- 2. O Presente Protocolo será válido por um ano e prorrogado automática e sucessivamente por períodos de igual duração.

Cláusula Terceira

(Resolução)

1. O Protocolo pode ser denunciado por qualquer das partes que o celebram, caso exista fundamento para tal, mediante comunicação escrita a enviar com a antecedência mínima de seis meses.
2. Qualquer das partes poderá resolver o acordo por deliberação devidamente fundamentada, assumindo no entanto as suas obrigações até à data da resolução.

Cláusula Quarta

(Revisão do Protocolo)

É admitida a revisão do presente protocolo quando, em virtude de alteração supervenientes e imprevistas das circunstâncias, a execução deste contrato se torne manifestamente inadequada à realização do interesse público.

Lisboa, 17 de Setembro de 2013

...

Clube Raquete Estrelas das Avenidas

Prof. Doutor Manuel de Almeida Damásio
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Presidente do Conselho de Administração

...

Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Director da Faculdade de Educação Física e Desporto

Anexo 13 - Planeamento sobre a alimentação no período de treino / competitivo

ALIMENTAÇÃO NO PERÍODO DE TREINO OU COMPETIÇÃO			
Lei das três horas de Mathieu (2 a 4 horas): – <u>Uma refeição muito abundante</u>, antes do treino ou competição, provoca uma chamada muito grande de sangue ao aparelho digestivo, ocasionando assim um menor rendimento muscular e alterações digestivas (dores de estômago, vômitos e “dor de burro”).			
Período	PROÍBIDO	ACONSELHADO	IMPORTANTE
ALIMENTAÇÃO ANTES DO TREINO	Alimentos de difícil digestão: carne, peixe, batatas, pão (de qualquer tipo), batidos, frutos secos, leite ou seus derivados, bolos com creme, bebidas alcoólicas ou gaseificadas.	Estes alimentos deverão ser consumidos com moderação: bolachas com marmelada ou doce, biscoitos de manteiga, fruta, bolos secos, chá com açúcar, água ou sumos de fruta sem gás.	
JANTAR DO DIA ANTERIOR ÀS COMPETIÇÕES	verduras e alimentos flatulentos: arroz, batatas, legumes, fiambres, bebidas alcoólicas ou gaseificadas.	estes alimentos deverão ser consumidos com moderação: caldo de galinha, carne, massa, fruta, natas, pão, doces, água ou sumos sem gás.	
JOGOS EFETUADOS DE MANHÃ		<u>Pequeno almoço:</u> leite, chá ou café com açúcar, leite com Corn-Flakes ou flocos de aveia, pão com manteiga ou doce, biscoitos, bolachas, bolos secos.	Não beber sumo de frutas.
JOGOS EFETUADOS DE		<u>Pequeno almoço:</u> leite, chá ou café com açúcar, leite com Corn-Flakes ou flocos de aveia, pão com manteiga ou doce, biscoitos,	Não beber sumo de frutas

TARDE		bolachas, bolos secos. <u>Almoço:</u> Caldo aguado de legumes e vegetais, carne ou peixe cozidos ou grelhados, com batata, arroz ou massa, salada verde, doce sem creme ou gelado, fruta.	Não beber bebidas alcoólicas ou gaseificadas
COMO MANTER OS NÍVEIS MÉDIOS DE ÁGUA NO NOSSO ORGANISMO	Habituar-se a beber mais do que a sede exige, mas em quantidades pequenas e repetidas (2 dl); Beber 1,5 dl antes do aquecimento; Beber depois do aquecimento; Beber durante e no fim do treino; Beber durante o jogo, sempre que possível; Beber no fim do jogo, uma quantidade maior, por ingestões sucessivas.		

Anexo 14 - Plano de Actividades 2013 do CREA



1.1.1 Plano de Actividades

1.1.2 2013

A Direção propõe seguir as linhas já definidas no Plano de Actividades de 2012

Assim, são objetivos para o ano de 2013:

Continuar a fomentar o Badminton e a proporcionar a prática da modalidade aos seus sócios;

Manter acções e (ou) atividades que dêem a conhecer a modalidade aos jovens e lhes possibilite desenvolver uma prática desportiva;

Criar condições aos atletas não-seniores que lhes permita um desenvolvimento qualitativo que lhes possibilite um crescente rendimento desportivo;

Realizar atividades sociais que possibilitem desenvolver o conhecimento entre os sócios e cimentar uma relação de grupo no seio do clube;

Zelar pelo cumprimento dos Estatutos e Regulamento Geral do Clube;

A defesa intransigente dos interesses do Clube, sobre quaisquer outros.

Para plena realização destes objetivos, será importante:

Estabelecer acordos e parcerias com novas instituições e entidades, desenvolvendo os/as já existentes;

Ter a preocupação de incentivar e apoiar os técnicos do Clube na participação de ações de formação;

Integrar os sócios em comissões para desenvolver as várias ações que levemos a cabo.

No desempenho da nossa missão teremos a preocupação constante de analisar o trabalho anteriormente desenvolvido, para que pontualmente possam ser corrigidos aspetos menos positivos e aplicar as soluções que se considerem mais adequadas para alcançar os objetivos traçados.

Continuamos a manter o princípio da auto-suficiência no que se refere à atividade dos jogadores seniores, sem prejuízo de lhes proporcionar apoios pontuais.

Nos atletas não-seniores iremos continuar a desenvolver os métodos de formação, melhorar as condições de apoio à participação competitiva e incentivar o rendimento desportivo. A colaboração de treinadores que desenvolvem graciosamente a sua actividade é uma mais-valia e fator decisivo para alcançar os objetivos propostos.

Dentro da área das atividades sociais, asseguraremos a realização de uma atividade de Natal, privilegiando o convívio entre os atletas não-seniores e os seus familiares mais chegados, bem como a organização do já célebre Peddy Paper.

Lisboa, 25 de Setembro de 2013

A Direcção

Anexo 15 - Ficha de avaliação do treinador

Preenche esta ficha corretamente, com sinceridade, pois ela vai servir para o teu treinador perceber onde pode melhorar. Este questionário é anónimo. Ao mesmo é atribuída uma escala de **1 a 5**.

Coloca um **X** na opção que achas que melhor identifica o teu treinador.

1- Muito Mau 2- Mau 3- Suficiente 4- Bom 5- Muito bom

Na tua opinião	1	2	3	4	5
Gerais					
Relação de amizade com as/os atletas					
Trata todos os atletas de maneira igual					
Promove o convívio e a amizade entre os atletas					
Compreensivo					
Comunicativo					
Disciplinador					
Pontual					
Gostas do teu treinador					
Treino					

Jorge Guedes

Relatório Final de Estágio – Atletas sub-13 e sub-17 de badminton do Clube Raquete Estrelas das Avenidas (CREA)

É claro na explicação dos exercícios					
É claro a dar indicações durante os exercícios					
Os exercícios feitos no treino são					
Existe organização nos treinos					
O treinador dá liberdade nos treinos					
Gostas dos treinos					
Jogos					
Promove o “fair-play”					
Reforça o espírito de equipa					
É rígido para quem erra					
As informações que dá são úteis durante o jogo					
Consegue captar a atenção dos atletas antes do jogo					
Dá oportunidade a todos os atletas					
Reconhece o empenho de cada atleta					

Anexo 16–Opinião do atleta Pedro Santos

Opinião individual

Nome: Pedro Santos

Nas provas dos campeonatos nacionais/zonais fiquei em:

- 4º lugar em singulares;
3º de 5º lugar em pares masculinos/femininos (risca o que não interessa);
2º lugar em pares mistos

Na minha opinião a prova individual correu bem/mal porque: Fiz bons
jogos

Na minha opinião a prova coletiva correu bem/mal porque: A pares mistos
correu muito bem porque superamos as expectativas e
a pares homens correu muito mal porque jogamos bastante mal.

Para que no futuro tenha melhor prestação, tenho de melhorar nos seguintes aspetos:

Variar o jogo de forma a provocar incerteza
ao adversário

Exemplo: (jogar de forma mais agressiva, ser mais rápido/a, servir melhor, colocar o volante no fundo do campo, variar o jogo de forma a provocar incerteza ao adversário, etc).

Muito obrigado pela colaboração.

Jorge Guedes

Anexo 17–Opinião do atleta Tomás Correia

Opinião Individual

Nome: Tomás Correia

Nas provas dos campeonatos ~~nacionais~~/zonais fiquei em:

- 1 lugar em singulares;
- 1 lugar em pares masculinos/~~femininos~~ (risca o que não interessa);
- lugar em pares mistos

Na minha opinião a prova individual correu ~~bem~~ ^{muito bem} porque: ~~mão jogei~~
mão dei o máximo nos jogos.

Na minha opinião a prova coletiva correu bem/~~mal~~ porque: eu e o meu
perceber só jogamos junto nos torneios e jogos
e tendo isso em conta fizemos (eu e o meu parceiro) um bom torneio.

Para que no futuro tenha melhor prestação, tenho de melhorar nos seguintes aspetos:

variar o jogo de forma a provocar incerteza ao adversário.

Exemplo: (jogar de forma mais agressiva, ser mais rápido/a, servir melhor, colocar o volante no fundo do campo, variar o jogo de forma a provocar incerteza ao adversário, etc).

Muito obrigado pela colaboração.

Jorge Guedes

Anexo 18–Opinião do atleta Francisco Mendes

Opinião individual

Nome: Francisco Branco

Nas provas dos campeonatos nacionais zonais fiquei em:

1º lugar em singulares;

3º lugar em pares masculinos/femininos (riscar o que não interessa);

 lugar em pares mistos

Na minha opinião a prova individual correu bem/mal porque: Bem, Cheguei
ao 1º lugar e fiz uma boa jogada contra o
chefe de série

Na minha opinião a prova coletiva correu bem/mal porque: Mal, a des-
estava desligado e senti que não houve
resposta

Para que no futuro tenha melhor prestação, tenho de melhorar nos seguintes aspetos:

Ser mais rápido, ser mais decidido, impor
o meu jogo

Exemplo: (jogar de forma mais agressiva, ser mais rápido/a, servir melhor, colocar o volante no fundo do campo, variar o jogo de forma a provocar incerteza ao adversário, etc).

Muito obrigado pela colaboração.

Jorge Guedes

Anexo 19–Opinião do atleta Tomás Correia

Opinião individual

Nome: Tomás Correia

Nas provas dos campeonatos nacionais/~~zonais~~ fiquei em:

- 3 lugar em singulares;
- 3 lugar em pares masculinos/~~femininos~~ (riscar o que não interessa);
- lugar em pares mistos

Na minha opinião a prova individual correu bem/~~mal~~ porque: dei o máximo nos jogos e a gamei dois jogos muito difíceis.

Na minha opinião a prova coletiva correu bem/~~mal~~ porque: eu e o meu parceiro ~~corremos~~ melhoramos jogos jogamos juntos nos torneios e melhoramos muito desde o último torneio.

Para que no futuro tenha melhor prestação, tenho de melhorar nos seguintes aspetos:

Variar o jogo de forma a provocar incerteza ao adversário.

Exemplo:(jogar de forma mais agressiva, ser mais rápido/a, servir melhor, colocar o volante no fundo do campo, variar o jogo de forma a provocar incerteza ao adversário, etc).

Muito obrigado pela colaboração.

Jorge Guedes

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE MANTENIMENTO

FRANKLIN - ÉPOCA DO ZENIT

NOTAS

[illegible]

Subtítulos Singulares Homens														
	Nome	Clube	1º Zona, Nac.	2º Zona, Nac.	3º Zona, Nac.	4º Zona, Nac.	5º Zona, Nac.	6º Nac.	Tor. CL.1	Tor. CL.2	Tor. CL.3	Total		
1º	Miguel Rocha	CHEL	80	230	140	230	140	180	130	170	0	170	1620	
2º	José Gila	CORP	0	0	140	0	170	180	140	230	0	0	1230	
3º	Carlos André Silva	CHEL	30	180	110	180	110	130	110	0	30	110	1470	
4º	Gorkho M. Almeida	CA	140	120	50	130	140	30	170	0	110	110	1210	
5º	Marco Jorge	ARGIP	140	130	140	130	140	80	140	0	80	140	1180	
6º	Tiago Penacho	CARF	140	0	140	0	140	0	140	0	30	140	1110	
7º	Pedro S. Lopes	AAE	80	80	110	30	110	180	170	90	140	0	110	1090
8º	João L. Borçilho	FAC	0	0	170	30	170	80	110	30	110	10	80	920
9º	José F. Medeiros	CARF	80	0	80	0	110	0	110	0	30	110	110	850
10º	Eduardo M. Pereira	FAC	110	30	110	80	140	30	30	110	80	30	410	820
11º	Marão Paneca	CDCE	110	80	90	80	80	80	10	30	0	30	110	730
12º	Pedro M. Santos	LEMA	30	80	110	90	80	90	90	90	110	0	0	770
13º	Ruben Pinheiro	CHEL	50	30	80	80	80	80	30	140	0	130	0	700

Anexo 21 - ranking da FPB 2012/13 relativa ao atleta Tomás Correia



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BADMINTON

RANKING - Época 2012/2013

NÃO SÊNIORES

Clas.	Nome	Clube	1ª Zon.	1ª Nac.	2ª Zon.	2ª Nac.	3ª Zon.	3ª Nac.	4ª Zon.	4ª Nac.	5ª Zon.	5ª Nac.	C.Nac.	Ter. Cl.1	Ter. Cl.2	Ter. Cl.3	Total
1º	Jean Chang	CHEL	60	230	110	180	140	230	140	180	0	180	180	170	0	0	1630
2º	Francisco Carreras	CHEL	90	180	140	230	110	30	110	230	140	230	230	0	0	0	1370
3º	Hugo Jorge	ARCIP	170	60	170	90	110	180	170	60	170	0	130	140	0	140	1180
4º	Rui Triunfo Silva	GDCE	140	130	140	60	170	60	140	130	0	90	130	110	0	0	1130
5º	Vitor Vieira	CARP	110	0	110	0	140	0	140	0	140	0	90	140	140	30	1090
6º	Pedro Mendes	CAD	110	90	110	130	140	130	110	90	140	0	30	110	0	0	1010
7º	Ismael J. Vieira	ABT	50	0	140	0	110	0	110	0	110	0	30	110	110	140	910
8º	Simão D. Ferreira	A&E	110	60	110	60	110	60	0	60	170	0	80	0	0	110	870
9º	António Neves	A&E	140	60	140	60	140	60	10	30	140	0	30	50	0	80	850
10º	Luís A. Silva	CAD	110	30	110	60	110	30	10	60	110	0	80	50	0	0	690
11º	Joachim Fernandes	CDRP	0	0	0	0	170	0	170	0	170	130	30	0	0	0	670
12º	Rodrigo M. Almeida	CA	80	30	10	30	80	30	140	30	110	0	80	10	0	30	610
13º	Tomás Correia	CREA	10	30	50	30	50	90	110	60	110	0	30	0	0	0	560
14º	Tiago A. Andrade	CSMA	0	0	140	0	110	0	110	0	110	60	0	0	0	0	530
15º	Diogo Calves	CDRP	0	0	170	0	140	0	140	0	140	60	30	0	0	0	530
16º	Filipe Ferreira	ABT	110	0	110	0	80	0	80	0	80	0	0	80	30	30	500
17º	Daniel Freitas	CDRP	0	0	110	0	50	0	110	0	140	60	0	0	0	0	470
18º	Ricardo A. Cachile	CA	80	60	30	30	80	30	10	0	10	0	30	0	0	0	430
19º	Jedro G. Carneiro	CTGAN	0	0	50	0	10	0	80	0	80	0	0	30	30	110	390
20º	Martins H. Freitas	CSMA	0	0	50	0	110	0	50	0	110	10	0	0	0	0	330
21º	Francisco Oliveira	A&E	0	0	80	0	30	0	110	0	110	0	0	10	0	10	330
22º	Pedro M. Martins	NVD	0	0	80	0	10	0	80	0	110	0	0	30	0	0	310
23º	Joel A. Storm	CDMB	40	0	0	0	80	0	80	0	110	0	0	0	0	0	310
24º	Diogo G. Francisco	NVD	10	30	110	30	30	30	30	0	10	0	0	10	0	0	300
25º	Tomás Silva	CSM	0	0	0	0	50	0	110	50	30	0	30	50	0	0	300
26º	João H. Gouveia	ABT	0	0	170	0	30	0	30	0	30	0	0	30	80	80	270
27º	Fábio F. Sá	FAC	0	0	30	0	30	0	80	0	10	0	0	110	0	0	260
28º	Tomás M. Santos	ABT	10	0	170	0	80	0	10	0	10	0	0	30	10	0	260

NO LUNAR 30 A 31 DE JULHO DE 2008

REVIEWING - ÉPOCA 2012/2013

ANÁLISIS

14 ^o	Guilherme Ferreira	MVD	80	30	110	80	50	30	1-0	30	110	0	30	10	0	0	670
15 ^o	Rodrigu A. Santos	AAE	80	80	110	30	110	-30	50	30	30	0	30	-30	0	50	50
16 ^o	Georgio J. Marques	MVD	50	30	80	30	60	30	80	30	30	0	20	10	0	0	510
17 ^o	Druso A. Andrade	CSMA	0	0	80	0	30	0	110	0	110	0	0	0	0	0	460
18 ^o	Tiago F. Costa	ABT	30	0	100	0	80	0	80	0	-10	0	0	50	80	80	430
19 ^o	Eduardo J. Fereira	ESDMA	30	0	50	0	50	30	110	80	10	0	0	10	0	0	370
20 ^o	Afonso G. Macedo	CSMA	0	0	80	0	80	0	110	0	80	10	0	0	0	0	360
21 ^o	Francisco Sraiz	CODEPC	0	0	0	0	0	0	140	0	80	0	0	0	0	0	350
22 ^o	Miguel Calvo	SIAPS	80	30	10	30	30	30	0	80	-10	0	0	50	0	0	300
23 ^o	Alexandre Barreira	CODEE	10	0	30	0	110	30	0	0	80	0	0	40	0	0	300
24 ^o	Afonso A. Mendonça	CSMA	0	0	110	0	110	0	50	0	10	10	0	0	0	0	290
25 ^o	Tiago Sousa	CODEA	0	0	80	0	30	0	30	0	80	0	0	0	30	30	280
26 ^o	Bernardo Neves	CSGAN	110	0	110	30	-10	0	-10	0	10	0	0	10	30	0	280
27 ^o	Pedro Mateus	MST	0	0	30	0	10	0	110	0	80	0	0	50	0	0	280
28 ^o	Leandro A. Dias	CARP	10	0	0	0	0	0	30	0	80	0	0	10	80	30	240
29 ^o	Yasro I. Martins	ARCIP	10	0	80	0	30	0	30	0	30	0	0	50	0	110	240
30 ^o	Juálio R. Macedo	CARP	80	0	10	0	-10	0	30	0	30	0	0	30	30	30	230
31 ^o	Arturiano C. Pinão	ABT	0	0	10	0	10	0	0	0	-10	0	0	30	10	80	210
32 ^o	Francisco B. Mendes	CREA	10	0	30	0	10	0	80	0	80	0	0	0	0	0	210
33 ^o	Filipe A. Castide	CA	30	0	50	0	10	0	10	0	50	0	0	0	0	50	200
34 ^o	Rodrigu Correia	CREA	80	30	10	0	10	0	30	0	30	0	0	0	0	0	190
35 ^o	João H. Catão	NFC	0	0	10	0	80	0	50	0	30	10	0	0	0	0	180
36 ^o	David M. V. Garrido	CEB	0	0	30	0	0	0	50	0	80	0	0	0	0	10	170
37 ^o	João F. Oliveira	AMBLCT	10	0	10	0	50	0	30	0	50	0	0	0	0	10	170
38 ^o	Maro M. Cavaco	MVD	30	30	0	10	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	160
39 ^o	Luís Mariques	CHL	0	0	80	0	-10	0	10	0	80	0	0	0	0	10	140
40 ^o	João Araújo	AAE	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	50	0	10	140
41 ^o	Henrique G. Lourenço	SCDM	0	0	30	0	30	0	10	0	30	0	0	0	0	30	130
42 ^o	Diogo F. Costa	SCB	0	0	30	0	30	0	10	0	50	0	0	10	0	0	130
43 ^o	Gil A. Silva	CODEM	0	0	30	0	80	0	-10	0	30	0	0	0	0	0	130

RANKING NACIONAL EPOCA 2013/2014

NÃO SÊNIORES

	10°	10°	2	0	6	0	10	50	10	30	10	0	30	0	100
Medalena R. Torre	10°	DOCE													
Medalena F. Rocha	11°	EDCL	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Madame O. Loureiro	12°	CDSAN	3	0	20	0	70	0	20	0	0	0	0	0	0
Ita M. Santos	13°	ADSP	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mariana F. Santos	14°	CAJ	0	0	20	0	30	10	0	30	20	0	0	0	0
Sara B. Agre	15°	CODERC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Letícia M. Vasconcelos	16°	CDSAN	0	0	10	0	10	0	20	0	0	0	0	0	0
Reyssa B. Barros	17°	CHCL	0	0	10	0	10	0	10	0	0	0	0	0	0
Ana Maria Andrade	18°	CSMA	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0
Sofia B. Pereira	19°	AAC	0	0	10	0	-10	0	0	0	0	0	0	0	0

Subit Singulares Homens

Subida Singulares Homens																	
Clas.	Nome	Clube	1ª J.Zon.	1ª J.Nac.	2ª J.Zon.	2ª J.Nac.	3ª J.Zon.	3ª J.Nac.	4ª J.Zon.	4ª J.Nac.	5ª J.Zon.	5ª J.Nac.	Comp. Nacional	Tor. Clube 1	Tor. Clube 2	Tor. Clube 3	Totals
11	João Chery	CH-1	40	230	0	230	110	230	110	230	0	0	230	0	0	3	1400
12	António Neves	CH-1	0	180	110	180	60	130	60	180	0	0	180	0	130	1200	0
13	Jeanum Hernandez	CORP	90	50	110	0	60	40	110	40	110	230	0	10	10	10	980
14	Tomás Carreira	CH-4	60	40	90	0	100	100	40	110	130	110	0	130	0	80	820
15	Diogo Carreira	CORP	20	0	60	0	60	100	230	40	60	180	30	60	60	80	810
16	Rodrigo M. Almeida	CSA	60	130	90	130	60	40	10	50	110	0	0	100	80	800	0
17	Diogo A. Anacleto	CSMA	60	0	80	0	80	50	80	0	80	130	140	90	20	13	720
18	Ricardo A. Cardide	CA	30	40	40	0	0	60	30	110	0	80	0	0	0	10	490
19	João S. Jerez	CH-1	60	40	60	0	30	60	30	10	30	110	0	0	0	0	470
20	Rodrigo C. Ribeiro	GD3	40	40	60	0	0	60	30	60	30	80	0	0	0	20	210
21	Daniel Freitas	CORP	40	0	40	0	0	0	60	0	0	20	30	10	60	60	380
22	João G. Carreira	CDSAN	0	0	60	0	0	0	90	0	60	0	0	0	0	1	370
23	Pedro M. Martins	MVD	20	30	40	0	0	60	30	90	40	40	0	0	0	40	370
24	Francisco N. Silva	CAD	30	0	10	40	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	350
25	David L. Macbajaj	CH-1	40	30	60	0	30	10	70	30	40	0	0	0	0	0	280
26	Lourinho C. Rosa	MVD	10	30	60	0	30	0	10	30	70	0	0	0	0	0	270
27	Alcázar F. Taveiras	CDUP	40	0	60	0	0	0	80	0	0	0	0	0	30	0	250
28	Renato C. Ananias	CD5AN	0	0	20	0	0	0	60	0	60	0	0	0	0	0	230

Anexo 24 - Ranking da FPB 13/14 do atleta Pedro Santos e Francisco Mendes



Federação Portuguesa de Badminton

RANKING NACIONAL - HÓCICA 2013/2014

NÃO SÉNIORES

Clas.	Nome	Clube	1ª J.Zon.	1ª J.Nac.	2ª J.Zon.	2ª J.Nac.	3ª J.Zon.	3ª J.Nac.	4ª J.Zon.	4ª J.Nac.	5ª J.Zon.	5ª J.Nac.	Campa. Nacional	Tor. Clube 1	Tor. Clube 2	Tor. Clube 3	Total	
16ª	Fábio T. Salfrancesca D. Mendes	FAAC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-13	3	0	-10
17ª	Francisco L. Patrão/André F. Agostinho	CHIL	0	0	0	0	-10	0	-10	0	0	0	0	0	0	3	0	20
Sub 17 Singulares Homens																		
18ª	Ricardo L. Silva	CHIL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19ª	Indro H. Alves	CAO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20ª	José Pina	CHIL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21ª	Daniël Mendes	CAO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22ª	Ángelo Silva	CHIL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23ª	Miguel Jorge	CAO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24ª	Miguel Rocha	CHIL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25ª	Hugo Vasconcelos	CDRP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26ª	Pedro S. Lopes	AAE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27ª	Roberto Freitas	CHIL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28ª	Stéphane M. Almeida	CA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29ª	Mário R. L. G.	CSMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30ª	Eduardo J. Pinheiro	ESDM2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31ª	João L. Ferreira	FAAC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32ª	Carlos André Silva	CHIL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33ª	Pedro Martins	NST	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34ª	Pedro M. Santos	CREA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35ª	Gonçalo M. Santos	PK	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36ª	Gulherme Ferrnini	MVD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37ª	Francisco B. Mendes	CREA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38ª	Luis C. Alares	CFEAS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39ª	Gonçalo J. Marques	MVD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40ª	Alexandre Cabral	CARP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41ª	Bruno A. Andrade	CSMA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42ª	Miguel A. Marques	NGD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
43ª	André P. Pinto	NST	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0