

Membro da direcção da secção
de corfebol do clube CRCQL

~~(Relatório de Actividade)~~

Pode-se dizer que foi um ano positivo já que se passou de 2 atletas para 11 e demos inicio a uma escola de formação de corfebol que se pretende que venha a treinar os melhores jogadores dos próximos anos.

Palavras Chave—direcção, treinador, CRCQL, Quinta dos Lombos, corfebol.

Qu'è il COFFBOLE ???

- Desenvolver os atletas ainda muito jovens, tanto fisicamente como intelectualmente, preparando os mesmos para o sucesso no desporto e ao mesmo tempo facilitar a sua integração na sociedade jovem, já que se valoriza a interacção entre atletas (rapazes e raparigas)

Nesta secção são apresentadas as actividades que foram efectuadas ao longo do ano que contribuíram para tanto o desenvolvimento ou divulgação do clube e do corfebol no geral.

A estratégia utilizada na altura da abordagem passava por pedir licença, acompanhado de um sorriso e um *bom-dia*. A explicação propriamente dita tinha o objectivo de ser cativante,

Manuscrito entregue em 30 de Maio de 2014.

[illegible]

tentando fazer um breve resumo da modalidade e do clube CRCQL. Sabendo à partida que fornecer demasiada informação num curto espaço de tempo não iria ser produtivo, decidi que neste caso "menos seria mais" (ex: Dizer apenas as regras da modalidade mais importantes).



Figura 1. Feira do Desporto, 21/09/2013

3.2 St.Dominics International School

A escola St. Dominics contactou-nos com o objectivo de saber se havia a possibilidade de providenciarmos uma acção de formação de Corfebol e o CRCQL aceitou prontamente.

Assumindo o papel de coordenador fui o responsável por esta formação, contando com a preciosa ajuda de três colegas de clube.

A formação foi então dividida em duas partes: parte teórica e parte prática.

A parte teórica foi apresentada por mim e consistiu numa palestra dada em inglês, visto que a maioria dos alunos não sabia falar a língua de Camões. A palestra foi então dada num auditório no pavilhão do CRCQL, referindo pontos desde a história do corfebol até aos truques que adquiri ao praticar esta modalidade ao longo dos últimos 10 anos, ou seja, abrangendo todos os aspectos teóricos do jogo. Houve espaço para esclarecimento de dúvidas no final.

A parte prática começou fazendo-se a divisão dos 40 alunos em 2 grupos em que o critério de escolha era a idade. Procedeu-se então ao aquecimento, seguindo-se de lançamentos, pequenos jogos lúdicos e de integração, termi-

nando o momento de actividade com jogo e alongamentos.



Figura 2. St.Dominics, parte teórica, 12/02/2014



Figura 3. St.Dominics, parte prática, 12/02/2014

3.3 Escola Secundária de Carcavelos (ESC)

Tal como a escola de St.Dominics, a escola ESC também pediu ao clube CRCQL para realizar uma formação lá, sendo que neste caso consistiria em dirigir dois treinos normais de desporto escolar.

Assumindo o papel de coordenador e treinador, fui eu que me encarreguei de providenciar esta formação. A falta de espaço e de tempo foram factores que influenciaram a estratégia e planeamento de treino mas não houve problema e consegui ajustar o plano sem que se perdesse qualidade.

Aproveitei para divulgar o clube, indicando-lhes os horários e local de treino dos infantis e iniciados do CRCQL.

3.4 Dia Mundial da Actividade Física

Esta actividade é mais uma de divulgação que estive envolvido. Apesar de o momento, o motivo e o local da realização do evento serem

diferentes do da Feira do Desporto, o objectivo e forma de abordar e divulgar a modalidade são iguais.

Este evento é feito portanto no dia mundial da actividade física, celebrado pela Câmara Municipal de Cascais todos os anos, cortando a avenida marginal e disponibilizando o espaço maravilhoso à beira mar para a prática de exercício físico. Todo o conceito do dia vai de encontro ao objectivo proposto e como tal, não poderia deixar de estar presente,



Figura 4. *Dia Mundial da Actividade Física*, 06/04/2014

4 TREINOS/TORNEIOS

Nesta secção são apresentadas as actividades que foram efectuadas ao longo do ano que contribuíram para tanto o desenvolvimento dos atletas como jogadores e como pessoa.

4.1 Treinos

Os treinos começaram com duas pessoas e através das actividades de dinamização e divulgação que fomos fazendo ao longo do ano acabamos o ano com 11.

Ao longo do ano treinaram cerca de 20 pessoas diferentes no clube CRCQL, isto é, nos treinos dos iniciados e infantis. Ou seja, cerca de 9 pessoas foram experimentar mas não continuaram a participar regularmente nos treinos, maioritariamente por existirem incompatibilidades de horário, quer com a escola e estudos, quer com outras actividades extra-curriculares.

As idades variam entre os 3 e os 10 anos, e dos onze atletas mais regulares, três são raparigas e os restantes 8 são rapazes.

O facto de não saber à partida quantos atletas vou ter no treino dificulta bastante a possibilidade de planeamento e organização

cuidada dos treinos, tendo objectivos de melhorar determinados aspectos todas as semanas. Da minha experiência como treinador e jogador, tiro 5 minutos no início do treino e faço um plano curto do que quero fazer para aquele dia, consoante as pessoas que apareceram

Uma vez que estamos a falar de crianças muito jovens, a forma como o treinador se relaciona com elas pode ser determinante no sucesso ou insucesso na realização das tarefas, sendo que este pode, por vezes, quase que atingir o papel de um segundo pai. Não é o meu caso, que passo pouco tempo com os atletas, mas faço todos os possíveis para mostrar valores de amizade, união e entreajuda.



Figura 5. *Treinos*

4.2 Torneios

Os torneios são a avaliação do treino que os atletas têm desde que começaram a trabalhar comigo. Este ano participámos em 2 torneios, sendo que ambos foram realizados numa manhã de sábado, envolvendo várias equipas, tanto de clubes inscritos na federação como equipas de desporto escolar. O primeiro foi realizado no pavilhão da ESC e o segundo no pavilhão do complexo desportivo do Clube Internacional de Futebol (CIF).

A minha função nestes momentos de competição foi motivá-los quando estavam em baixo, ajudá-los a concentrar naquilo que tínhamos treinado e indicar-lhes o que deviam fazer para melhorar a sua *performance*. No total dos dois torneios fizemos seis jogos dos quais

ganhámos dois.



Figura 6. 1º Torneio - ESC, 15/03/2014

5 RELAÇÃO COM OS PAIS E CLUBE

Um dos objectivos como treinador de crianças e membro da direcção da secção de corfebol do CRCQL é atrair simpatizantes. Qualquer clube precisa de simpatizantes e sócios, e os pais são óptimos candidatos.

É extremamente importante não só eu manter uma boa relação com todos eles como também que os próprios pais se sintam bem entre eles. Outro factor importante é a confiança que eles têm em mim para ser treinador dos seus filhos e nesse sentido tento manter uma boa relação com todos eles, estando sempre disponível para responder a qualquer questão.

6 CASO ESPECIAL

A certa altura do ano um atleta com uma condição especial integrou os treinos. Tratava-se de uma criança de 7 anos que adquiriu um trauma com bolas quando na escola levou uma bolada com extrema força na cara. O trauma foi tal que o simples som de uma bola a bater no chão o assusta, tornando difícil a sua integração normal no treino com os outros atletas.

Tendo sempre como objectivo enaltecer os valores de união e integração, a minha função foi providenciar-lhe diversos exercícios nos quais pudesse tornar a sua relação com a bola mais simples, ou seja, diminuir a complexidade que a bola representa na cabeça dele.

Embora a intenção seja boa e tenha notado melhorias, a situação não melhorou ao ritmo que estava à espera.

7 CONCLUSÃO

Terminando a época de treinos e iniciando dentro de poucas semanas a época de férias, pode-se dizer que foi um ano positivo não só em termos de adesão aos treinos por parte dos atletas (começaram 2 e agora são 11) como também em termos de desenvolvimento técnico e técnico desses mesmos atletas.

Posso então dizer que fiquei com a sensação de dever cumprido, visto que as expectativas foram ultrapassadas.

AGRADECIMENTOS

O autor agradece à estrutura do clube Centro Recreativo e Cultural Quinta dos Lombos (CRCQL) e às pessoas que contribuíram para que as actividades corressem tranquilamente, à Federação Portuguesa de Corfebol (FPC), à Câmara Municipal de Cascais, à ESC, à escola St.Dominics e por fim aos atletas e respectivos pais.

*Esta conclusão vai f'z sentido
Isto é um documento que descreve
o processo de ensino e actividades
Mas a conclusão é "Marketing"*



Eu Me Mui Sou o Ricardo. Ando no Instituto Superior Técnico (IST) a formar-me em Engenharia de alto nível e acumulo diariamente a carga escolar com a carga de fazer desporto de competição.

*Neste tipo de documento (Técnico)
a Conclusão deve começar com
um resumo do assunto abordado
e depois deve alcançar o resultado*

APÊNDICE

COMPROVATIVOS DE EXECUÇÃO

CLUBE QUINTA DOS LOMBOS (CRCQL)

CONFIRMA-SE QUE **RICARDO SIMON MOREIRA WAGENMAKER**, ATLETA E
TREINADOR DO CLUBE, DESEMPENHOU AS FUNÇÕES DE **MEMBRO DA DIRECÇÃO DA**
SECÇÃO DE CORFEBOL DO CLUBE CRCQL DURANTE A ÉPOCA 2013/2014 TENDO COMO
FUNÇÕES A COORDENAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO E TREINOS DAS CAMADAS JOVENS E O
TREINO DE INICIADOS E INFANTIS.

O AUTOR DO PROJECTO

SIGN HERE *Wagenmaker*

O RESPONSÁVEL DE SECÇÃO

[Signature]

