

*Relatório de Ricardo*

# Membro da direcção da secção de corfebol do clube CRCQL

Ricardo Wagenmaker

(Relatório de Aprendizagem)

**Resumo** — Durante esta actividade pude divulgar tanto a modalidade desportiva *corfebol* como o clube em escolas e acções de formação enquanto fazia o trabalho paralelo de treinar as camadas jovens do clube CRCQL, fazendo a transição de novos atletas para a competição.

O diálogo e exposição de ideias foram essenciais durante esta actividade, visto que a capacidade de captar atenção quer dos atletas quer das pessoas no geral é essencial para transmitir a mensagem pretendida.

Pode-se dizer que foi um ano positivo já que se passou de 2 atletas para 11 e demos início 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.

*isto vai dar que ver  
conteúdo do Relatório*

## 1 INTRODUÇÃO

Numa sociedade em que a obesidade infantil é uma realidade a encarar seriamente, a importância da promoção e divulgação da prática desportiva atinge um novo patamar. É necessário fazer crescer, desde cedo, o prazer de ter uma vida activa e ensinar os benefícios que este tipo de vida traz.

É neste âmbito que a minha tarefa como coordenador do desenvolvimento e treinos das camadas jovens do clube Centro Recreativo e Cultural Quinta dos Lombos (CRCQL) se insere, e o corfebol é o desporto que me permite contribuir para tais objectivos.

## 2 OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Esta actividade permite-me desenvolver a capacidade de organização, relacionamento com pessoas e coordenação. Permite também melhorar a capacidade de expressar ideias e captar atenção, uma vez que as apresentações e treinos são dirigidos a crianças que a maioria das

vezes têm défice de autonomia e dificuldade de concentração. Permite ainda desenvolver a língua inglesa, já que a actividade também envolve crianças de escolas estrangeiras.

## 3 FORMAÇÃO E DIVULGAÇÃO

Nesta secção é apresentado o conhecimento adquirido através do desempenho das actividades que foram efectuadas ao longo do ano que contribuíram para tanto o desenvolvimento ou divulgação do clube e do corfebol no geral.

### 3.1 Feira do Desporto

Este momento de divulgação e promoção permitiu desenvolver a capacidade comunicativa com as pessoas, abrangendo diversos aspectos desde a desinibição até à capacidade de captar a atenção do ouvinte, sendo cativante na forma como se transmite a mensagem. Este factor é ainda de maior importância uma vez que o público alvo é desconhecido, ou seja, é a primeira que se está a falar com a pessoa e a vergonha é um sentimento que surge com bastante facilidade. Ensinou ainda como reagir à adversidade, em que por vezes chegava a incluir a má educação de certas pessoas na altura da abordagem.

- Ricardo Wagenmaker, nº.73810,  
E-mail: [ist173810@tecnico.ulisboa.pt](mailto:ist173810@tecnico.ulisboa.pt), é aluno do curso de Engenharia Telecomunicações e de Informática  
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Manuscrito entregue em 30 de Maio de 2014.

	LEARNING					DOCUMENT						
	CONTEXT x2	SKILLS x1	REFLECT x4	S+C x1	SCORE	Structure x0.25	Orthogr. x0.25	Gramm. x0.25	Format x0.25	Title x0.5	Filename x0.5	SCORE
(1.0) Excelent												
(0.8) Very Good												
(0.6) Good												
(0.4) Fair												
(0.2) Weak												
	1.0	0.5	2.0	0.5	4.0	0.15	0.23	0.23	0.2	0.5	0.0	131



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

### 3.2 St.Dominics International School

A actividade de formação com a escola St. Dominics providenciou uma aprendizagem bastante completa, envolvendo vários aspectos.

A parte teórica para além de fornecer experiência na realização de apresentações para uma plateia, permitiu o desenvolvimento da língua inglesa, uma vez que a palestra foi dada integralmente em inglês. O desenvolvimento desta língua não se singiu à parte verbal e de pronúncia, já que foi feita uma pesquisa prévia de termos mais específicos da modalidade e uma apresentação em powerpoint em inglês.

A parte prática permitiu aprender como organizar e gerir um treino para muitas pessoas ao mesmo tempo (40), providenciando experiência na exposição de ideias concretas num espaço amplo. Tem ainda a agravante de se tratarem de crianças com cerca de 10 anos cuja capacidade de concentração revela muitas vezes ter défice.

### 3.3 Escola Secundária de Carcavelos (ESC)

Esta actividade providenciou experiência nos mesmos campos referidos na parte prática na subsecção anterior (St.Dominics International School).

Contém apenas uma diferença no aspecto de organização e improviso do treino. Permitiu assim desenvolver a capacidade de ajustar um plano previamente definido às condições fornecidas sem que a perda de qualidade seja



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



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

significativa (foi providenciado, pela escola, um espaço bastante inferior ao que estava à espera).

### 3.4 Dia Mundial da Actividade Física

Esta actividade providenciou a mesma experiência e aprendizagem que a actividade relatada na subsecção *Feira do Desporto*, visto que a única situação que difere entre as duas é o contexto e a localização.



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

## 4 TREINOS/TORNEIOS

Nesta secção é apresentado o conhecimento adquirido através do desempenho das actividades que foram efectuadas ao longo do ano que contribuíram para tanto o desenvolvimento dos atletas como jogadores e como pessoa.

### 4.1 Treinos

Dirigir os treinos todas as semanas permitiu-me adquirir conhecimentos não só de parte técnica e tática relativos à modalidade mas também relacionados com a promoção da amizade, união, entreajuda e integração.

Lidar com as emoções e vontades de crianças de tão tenra idade exige uma capacidade de compreensão, paciência e responsabilidade que me fez crescer bastante como pessoa.



Figura 5. Treinos

### 4.2 Torneios

Os torneios permitiram ajudar a aprender a reagir da melhor forma à adversidade e não só indicar a melhor opção na altura certa mas mais importante, como indicar, já que no meio de um jogo a informação que se transmite aos jogadores tem de ser consisa e clara de forma a que estes possam executá-la rapidamente e da melhor forma.

## 5 CASO ESPECIAL

Esta situação ensinou-me e providenciou-me a experiência de que existem realmente medos que não são racionais e que o que é totalmente normal para uma pessoa pode ser o maior medo de outra. Para lidar com esta situação tive de ter bastante paciência e compreensão, quase que funcionando como um terapeuta.



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

## 6 CONCLUSÃO

Terminando a época sinto que evolui bastante como pessoa, tendo podido lidar com as mais variadas situações, algumas vezes tendo de tomar uma decisão com pressão e de atenções centradas em mim.

## 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.

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



**Eu Me Moi** 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.

A estrutura deste relatório não é a melhor e expõe de  
experiência pessoal no que refere ao desenvolvimento de soft-skills  
que ficam no resumo e algumas frases!



## APÊNDICE

### COMPROVATIVOS DE EXECUÇÃO

Colocar aqui os comprovativos da Execução, na forma de documento PDF.

