

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo
Especialização em Futebol



Resumo

Este relatório serve de avaliação para o 2º ano de Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, realizado no Instituto Universitário da Maia.

Começo por contextualizar a época explicando toda a estrutura do clube, falando um pouco da sua importante história, e das suas novas infraestruturas.

De seguida, faço uma breve apresentação da equipa de sub-15, atletas e staff técnico do Sporting Clube de Braga, com quem tive o privilégio de trabalhar. Explico também, muito detalhadamente, o enquadramento competitivo que estivemos inseridos este ano.

Depois, apresento os meus objetivos para este estágio e a sua respetiva calendarização, seguido do meu horário semanal padrão.

Posteriormente, enumero e descrevo, detalhadamente, as minhas funções e responsabilidades como treinador adjunto do Sporting Clube de Braga.

Descrevo também de forma bastante detalhada, dois microciclos realizados nesta época desportiva com todas as unidades de treino devidamente explicadas e esquematizadas.

Para continuar, faço uma breve explicação dos grandes princípios do nosso modelo de jogo suportada por imagens do jogo contra o Futebol Clube do Porto, jogo este que finaliza um dos microciclos em cima mencionado.

Por último, descrevo o quão importante foi este estágio no meu crescimento nesta área e na obtenção de novos conhecimentos e na consolidação de outros. Tenho a certeza que me fizeram crescer a nível profissional e que me tornaram um treinador mais capaz.