



Instituto Universitário da Maia

Especialização em Treino Desportivo

Estágio no Clube Naval Povoense em Pólo Aquático

PLANO INDIVIDUAL DE TRABALHO

(PIT)

Ana Cristina Cunha da Silva

255072

27 de Junho de 2016

1. INTRODUÇÃO

Este plano individual de trabalho (PIT), é referente ao estágio curricular do 2º Ciclo de Estudos em Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo que realizei no Clube Naval Povoense (CNP), mais concretamente, na modalidade de Pólo Aquático (PA). No decorrer do estágio assumi a função de treinadora responsável pelo escalão de infantis masculinos, sub-15.

No que diz respeito a este estágio, a minha principal expectativa era aprender o máximo possível sobre a minha modalidade de eleição. Desde os aspetos técnico-táticos até à forma de gerir a competição sobre a pressão da mesma, ou seja, absorver o máximo de informação dos outros técnicos em treino e durante os jogos. Elaborar instrumentos de trabalho com auxílio de pessoas mais experientes e com diferentes opiniões (estas já formadas) de maneira a conseguir construir a minha própria identidade de treino.

Relativamente à escolha da modalidade, esta foi a única que me despertou interesse durante a infância depois de ter experimentado inúmeros desportos. Apesar de só ter realizado jogos oficiais em sub-13 mistos e nunca ter conseguido equipa feminina no meu clube, nunca deixei de acompanhar a minha geração de formação de pólo aquático nos diferentes campeonatos e torneios (onde também podia participar).

Primeiramente, neste PIT menciono os objetivos gerais deste estágio e a sua pertinência. De seguida realizo uma avaliação do contexto, ou seja, descrevo as instalações em que realizo este estágio assim como caracterizo os atletas envolventes de uma forma generalizada. Depois passo a definir os objetivos em termos profissionais e a calendariza-los de forma a conseguir cumpri-los. Refiro também o processo de avaliação e controlo deste estágio, ou seja, evidencio as avaliações intermédias e de cumprimento dos objetivos a que fui sujeita. Por último no PIT, apresentamos a investigação científica que realizamos ao longo desta época desportiva 2015/2016 com a equipa de sub-15 masculinos no CNP.