

João Nuno Lopes Sales Inácio

Nº29726

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Estágio: Associação Naval 1893

Supervisor de Estágio: Professor Doutor José Neto

Orientador Cooperante: Paulo Silva / Fernando Mira

Junho, 2019

Resumo

Inserido no âmbito do estágio do 2º ano de Mestrado em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia, este relatório de estágio tem como objetivo descrever de forma detalhada como se realizou todo o trabalho efetuado durante a temporada 2018/2019 nos juniores da Associação Naval 1893. A oportunidade no clube da Figueira da Foz, foi proporcionada por um convite feito pelo Sr. Vasco Cavaleiro (coordenador da formação da Naval 1893) que me proporcionou as condições necessárias para a realização da minha principal função no clube, o treino.

Logo nas primeiras conversas com o coordenador e com o treinador principal, ficou delineado quais seriam as minhas áreas de intervenção, sendo que ficou logo estabelecido que seria o responsável pela construção do planeamento de treino e pela orientação do mesmo dos Juniores A.

A autonomia dada pelo treinador principal durante toda a temporada despertou em mim um grande sentido de responsabilidade e entusiasmo, o que naturalmente exigiu de mim um nível de eficácia maior e grandes melhorias pessoais num curto espaço de tempo. Consequentemente consegui aperfeiçoar as minhas tarefas, tais como, a preparação física dos jogadores, o planeamento do treino e a sua orientação e a instrução do mesmo. Sinto que consegui também desenvolver capacidades de gestão de tempo aquando de momentos de decisão inesperadas em vários momentos da época. Este desafio fez-me perceber a dura realidade de um campeonato nacional, especialmente sendo este o Campeonato Nacional de Juniores A da 2ª Divisão, numa série muito competitiva como foi a nossa, onde o nível de exigência e detalhe é elevado e onde a margem de erro se torna quase nula.

Este relatório irá demonstrar como toda esta temporada foi realizada, quais os objetivos propostos e atividades realizadas em prol de uma equipa e de um clube, por forma a que tanto eu como esta equipa evoluíssem a cada dia que passava.

Palavras-Chave: Associação Naval 1893, treino, futebol.