



Ricardo Jorge Alves Paulo

Nº28237

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 nº74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a supervisão institucional do:

Professor Doutor José Neto – ISMAI (Instituto Universitário da Maia)

E sob a orientação do:

Treinador Luís Goios- Treinador Juniores Sport Clube Valenciano

Junho,2019

## Resumo

O relatório serve de avaliação final do estágio curricular referente ao segundo ano de Mestrado do curso de Ciências da Educação Física e Desporto, Especialização em Treino Desportivo pelo Instituto Universitário da Maia.

O estágio tem como objetivo colocar o estagiário num contexto prático, vivenciando situações reais do dia-a-dia de um clube de futebol, fazendo que o mesmo desenvolva competências essenciais na liderança de uma equipa.

A equipa onde ocorreu o estágio foi o Sport Clube Valenciano, inicialmente na equipa de juniores (sub-19) e posteriormente na equipa de Juvenis (sub-17). Incorporei a equipa técnica como treinador adjunto, sendo o treinador principal o meu supervisor a nível de clube.

O relatório relata todo o processo em que estive presente na época desportiva 18/19, reflecte todas as decisões tomadas, o planeamento da época, modelo de jogo apresentado, os constrangimentos ao longo de todo o percurso e também o trabalho realizado a nível de observação e prevenção de lesões.

Em suma, este documento inicia com uma breve caracterização do clube e a opção de estagiar no mesmo, tem uma breve apresentação da equipa técnica, passando depois para a fase fundamental onde mostra todo o trabalho realizado está época, tanto dentro de campo a nível de treino e microciclos, como fora de campo a nível de observação e prevenção de lesões.