

Hugo André Queirós Rocha

30079

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.

Trabalho realizado sob a supervisão institucional do Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista, Docente no Instituto Universitário da Maia - ISMAI e orientação de Renato Jorge Magalhães Dias Assunção, Treinador no União Desportiva de Sousense.

Outubro 2019

Resumo

No desporto de alta competição, bem como no amador, o rendimento é o fator chave. É neste âmbito que a metodologia aplicada na realização do treino necessita de ser, obrigatoriamente, bem estruturada e coerente, pois só deste modo se poderá obter elevados patamares de rendimento individuais e coletivos.

O documento que se apresenta pretende expor, detalhadamente, o processo de estágio curricular que se realizou na equipa de Séniores União Desportiva Sousense, que disputou a Divisão D'Elite – AF Porto.

Procura-se ao longo do documento apresentar todo o programa desenvolvido, assim como dar a conhecer todos os intervenientes, contextos e envolvências ligadas ao estágio, demonstrando a complexidade e exigência que representa trabalhar num clube amador de futebol e de que forma a ciência pode ter uma função determinante no treino desportivo, nomeadamente, no futebol.

A nível pessoal mostra todas as etapas pelas quais fui passando e como isso me ajudou a evoluir em todos os aspetos, tendo trazido um vasto número de momentos de aprendizagem e de conhecimento que servirão para no futuro estar melhor preparado.

PALAVRAS CHAVES: FUTEBOL, TREINO, PLANEAMENTO, MODELOS.