

Jorge Filipe Ferreira de Castro

Nº26943

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo (2º ciclo) nos termos do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de Março, republicado pelo Decreto-Lei nº63/2006 de 13 de Setembro.

Orientação institucional do Professor José Neto e Orientador de Estágio Miguel Moreira

Junho 2018

Resumo

Este Relatório de Estágio foi realizado no âmbito do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, do Instituto Superior da Maia. Com este relatório pretendo descrever de uma forma mais aprofundada a minha vivência, tanto numa equipa de formação (FCPF - Futebol Clube Paços de Ferreira) como numa equipa sénior profissional (CFU – União Futebol Clube). Na primeira, tive maior contacto direto com os atletas, tanto em contexto de ginásio, como no campo. Na segunda, tive mais ligado à análise de dados, prescrição de planos de treino e monitorização de cargas. O facto de ter estagiado em equipas distintas possibilitou-me uma análise e comparação de diferentes dinâmicas de equipa e unidades de treino. Com este trabalho faço uma comparação/análise entre dois tipos de microciclos distintos, um com jogo de 8 em 8 dias, outro com calendário congestionado, isto é, 2 jogos numa semana. Podemos destacar que no modelo de treino as grandes diferenças referem-se, sobretudo, ao tipo de exercícios utilizados e à distribuição das cargas feitas ao longo da semana. Importante referir que na experiência por que passei consegui entender de uma forma mais clara que cada treinador desenvolve o seu processo de planeamento e de concretização dos planos de preparação semanal (microciclos), de acordo com o nível do adversário que iriam defrontar em cada jogo.

Grato pelo voto de confiança, numa grande fase deste trabalho obtive um contacto direto com os jogadores, tanto em termos de reabilitação como em retorno à prática desportiva. O meu estágio foi feito de forma autónoma, mas sempre com orientação assegurada por parte do meu treinador.

Após um ano de altos e baixos, concluo que foi uma aprendizagem indispensável ao meu desenvolvimento profissional, pois permitiu-me vivenciar diversas realidades, tanto na formação como em futebol sénior.