

# Mestrado Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo

---

## Relatório de Estágio



**Nome:** José Augusto Pereira e Silva

**Supervisor:** Daniel Fernando Teixeira da Silva Duarte

**Orientador Cooperante:** Rui Manuel Pacheco

**Ano:** 2015/2016

## I. Resumo

O presente relatório descreve todas as atividades desenvolvidas no Estágio Curricular, integrado no Mestrado Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, na Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.

A Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves é uma associação sem fins lucrativos fundada em 21 de Julho do ano de 2000, com o objetivo de criar um espaço de lazer e ocupação de tempos livres para os jovens da cidade do Porto. O seu funcionamento decorre nas instalações do Centro Cultural Desportivo dos Trabalhadores da Câmara Municipal do Porto (CCDT-CMP).

O estágio teve a duração de aproximadamente nove meses. Durante todo este período fiz parte da equipa técnica da camada de *Infantis A – sub 13*, desempenhando mais especificamente, a função de Treinador Adjunto.

Este estágio permitiu-me melhorar um conjunto de normas relacionadas com o processo de treino, nomeadamente, a relação com os atletas nas mais diversas situações do dia-a-dia, a organização do espaço de treino consoante a área disponibilizado para o efeito, a organização de unidades de treino, entre muitas outras, nas quais o objetivo residia em melhorar o desempenho da nossa equipa ao longo de toda a competição.

Este estágio foi uma experiência bastante positiva no meu currículo académico, tendo sido bastante enriquecedora e estimulante, da qual retirei importantes ensinamentos sobre a função de ser Treinador. Todas as funções desempenhadas me permitiram ter uma noção da realidade do processo de treino numa equipa muito jovem, dinâmica e em formação.