



Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo

António Luís Gomes dos Santos

N.º 23247

Supervisor: Professor Doutor José Neto

Orientador Cooperante: Juvenal Brandão

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (Decreto-lei n.º74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei n.º43/2007 de 22 de fevereiro)

Junho, 2016

Resumo

O jogo de futebol assume cada vez mais uma complexidade na preparação e acompanhamento de uma equipa durante a época desportiva. Todas as ideias e metodologias estão certas, se forem corretamente sustentadas e planeadas. Existem inúmeras formas de conseguir o sucesso neste desporto, não existindo o certo e o errado, apenas várias formas de interpretar este jogo. Será apresentada uma dessas metodologias e tudo que a sustentou.

O principal objetivo deste estágio foi a integração no processo de treino da equipa sénior de futebol do Aliados Futebol Clube de Lordelo, inserido na Divisão de Elite – Pro-Nacional. Este documento procura explicar o processo de estágio curricular realizado ao longo da época 2015/2016.

Será apresentada a metodologia utilizada, o programa desenvolvido, o contexto e todos os intervenientes ligados a este estágio.

Será ainda apresentado um estudo de intervenção, mais concretamente a evolução dos jogadores nos saltos verticais após o incremento do treino funcional, utilizando o Squat Jump (SJ) e Counter Movement Jump (CMJ), com o uso do ErgoJump. Foi realizada uma avaliação inicial aos atletas do Aliados Futebol Clube de Lordelo em Julho. Nos seguintes meses foram submetidos a 15 sessões de treino funcional e em Dezembro foi feita uma nova avaliação para identificar as possíveis evoluções ou perdas. Foi possível observar que o incremento de sessões de treino funcional em atletas amadores, apesar de um número reduzido (15) em relação ao tempo da intervenção (5 meses) traduz uma evolução em relação ao tempo de voo, em média de 0,0343 segundos no SJ e de 0,0330 segundos no CMJ, havendo uma maior evolução no salto Squat Jump.

Palavras-chave: futebol, metodologia, treino, jogo, estudo.