

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA – ISMAI

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO



**MESTRADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO – ESPECIALIZAÇÃO EM
TREINO DESPORTIVO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO
LEVANTE UNIÓN DEPORTIVA**

SUPERVISOR: PROFESSOR DOUTOR JOSÉ NETO

ORIENTADOR: PROFESSOR SÉRGIO GOMEZ

VÍTOR HUGO FERNANDES DOS SANTOS

Nº25130

MAIA, JUNHO 2016

RESUMO

O trabalho aqui descrito visa a elaboração de um relatório de estágio curricular, realizado para a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto – Especialização em Treino Desportivo, ministrado pelo Instituto Universitário da Maia – ISMAI.

Este relatório foi efetuado no Levante Unión Deportiva, clube de futebol com estrutura profissional, nas equipas de sub-19 Internacional e sub-14 durante a temporada 2015/2016.

O propósito principal na execução deste relatório é detalhar pormenorizadamente as atividades realizadas, assim como a metodologia implementada relacionada com a análise, planeamento e operacionalização do treino desportivo.

Usualmente, os aspetos desenvolvidos no treino desportivo enfatizam as capacidades físicas e de técnica individual, assim como coordenações táticas pré-definidas prestando pouca atenção à tomada de decisão e sua execução em contexto tático.

Considerando o processo de treino como elemento fundamental na modelação de uma forma de jogar, sugerimos um modelo de avaliação de desempenho individual em função da intensidade tática, considerando os vários momentos de jogo de acordo com os códigos de comportamento implementados.

Palavras-Chave: Modelo de jogo; Intensidade Tática; Momentos de jogo; Treino Desportivo