



Relatório de Estágio

Sporting Clube de Coimbra

Autor: Diogo Filipe da Purificação Martins

Número de aluno: 24993

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 orientação institucional do Professor Doutor Daniel Duarte

Junho de 2017

Resumo

Este estágio, realizado durante a época 2016/2017, na equipa de futebol Sub-17 do Sporting Clube de Coimbra, surge no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, tendo a realização do mesmo sido considerada fundamental para o desenvolvimento de um leque alargado de competências no planeamento e intervenção no processo de treino de uma equipa de futebol.

Neste trabalho serão abordadas as minhas expectativas iniciais aquando do começo do estágio, o enquadramento institucional e a caracterização do clube onde realizei o estágio, as minhas funções, enquanto treinador adjunto de uma equipa de futebol masculino, ao longo das diversas fases da época 2016/2017, o planeamento e a elaboração pormenorizada de 2 microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias, estratégias destinadas à prevenção de lesões e otimização do rendimento de jogadores de futebol.