

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

Relatório de Estágio



Diogo Teixeira dos Santos n° 33359

Orientador institucional: **Professor Doutor José Neto**

Orientador cooperante: **Pedro Marques Santos**

Resumo

No âmbito da Unidade Curricular “Estágio”, inserida no plano de estudos do 2º ano do mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, este relatório de estágio tem como objetivo explicar toda a época desportiva, de forma sucinta, em que estive inserido na equipa sub-23 da Associação Académica de Coimbra, que competiu na 1ª edição da Liga Revelação.

Devido a alguns contratemplos, não iniciei a pré-época com a equipa, tendo entrado mais tarde e sem um papel definido nos trabalhos a desenvolver. Comecei como um observador, ouvindo as diretrizes do treinador e dando a minha opinião, ajudava também na organização do treino, como montar e desmontar exercícios. À medida que a época ia decorrendo, o meu objetivo era sempre ganhar a confiança de todos para assim ter alguma influência no processo.

O relatório irá expor a temporada de forma resumida, objetivos a alcançar, identidade da equipa, planeamento e periodização do processo de treino.

Palavras-chave: Associação Académica de Coimbra, desenvolvimento, futebol.