

Instituto Universitário da Maia - ISMAI
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Miguel Santos Costa

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

Orientador Institucional

Professor Doutor José Neto

Orientador Cooperante

António José Fernandes Pereira

1. Introdução

O presente documento tem como objetivo aglomerar as diferentes experiências, aprendizagens, reflexões, dificuldades e inquietações que como fisiologista dos Sub-16 do Sporting Clube de Braga foram surgindo ao longo da época 2019/20. De referir que o presente documento consistia em mais de 100 páginas, no entanto, devido às condicionantes académicas relativamente à estrutura, algumas informações foram omitidas.

Foi uma enorme felicidade quando surgiu oportunidade de realizar o estágio, inserido no 2º ano do Mestrado de Treino Desportivo – Alto Rendimento, num clube do qual era sócio, no Sporting Clube de Braga, dentro do Gabinete de Otimização Desportiva (GOD). A minha atuação foi no escalão Sub-16, permitindo-me desenvolver competências profissionais e pessoais diariamente.

O futebol tem sofrido ao longo dos anos uma grande evolução nos diversos campos que este abrange, com especial relevo para o paradigma físico onde é possível quantificar a evolução ao longo dos anos e se verifica um aumento do número de sprints, das ações de alta intensidade, da distância de sprint, do número de passes e do número de ações por jogo (Barnes, Archer, Hogg, Bush, & Bradley, 2014). Este desenvolvimento no panorama físico, só é possível devido à otimização da preparação física dos atletas de elite.

Apesar das tarefas de um fisiologista de uma equipa sénior e de uma equipa juvenil serem idênticas, existem claras diferenças na forma de chegar a um objetivo comum, ou seja, ambos podem ter como objetivo de otimizar a performance de um atleta, no entanto os métodos utilizados para alcançar esse objetivo diferem consoante o contexto, assim, uma das preocupações foi ajustar o processo de treino/desenvolvimento às necessidades/respostas fisiológicas do jovem atleta. Dessa forma para guiar esse mesmo processo foram tidas em conta as recomendações do *Comité Internacional Olímpico* e da *National Strength and Conditioning Association* para o desenvolvimento a longo prazo do jovem atleta.

Concluindo, este relatório visa mostrar todo o meu trabalho realizado como fisiologista estagiário na equipa técnica dos Sub-16 do SC Braga.