

Ricardo Miguel Gonçalves Ferreira

N.º 26074

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 MSc. Jorge Manuel Pinheiro Baptista e do orientador Pedro Rafael Brito-Vitória Sport Clube.

Junho 2017

Resumo

Este relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito do estágio de 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em de Treino Desportivo, do Instituto Universitário da Maia. Detalhando toda a época desportiva de 2016/2017 como membro do departamento de apoio ao rendimento e treinador adjunto (no apoio à vertente física) na equipa de juvenis do Vitória Sport Clube.

Ao longo da época desportiva fui desenvolvendo vários trabalhos com a equipa de juvenis, destacando a investigação realizada sobre a aplicação de treino de força em jovens em diferentes vetores de força. Ao mesmo tempo apoiei a equipa técnica a nível de monitorização da carga de treino e processos de retorno à competição dos jogadores lesionados.

Durante todo o período de estágio foi dada toda a autonomia necessária de trabalho, permitindo aplicar e desenvolver todos os objetivos propostos para a realização do estágio, desenvolvendo as minhas capacidades como profissional. Ao mesmo tempo tive a oportunidade de debater e aprender com diferentes colegas de profissão (treinadores e preparadores físicos) sobre as suas perspetivas do treino de futebol e todo o treino complementar que pode ser introduzido para aumento do rendimento.

Todo o relatório irá descrever todas as tarefas aplicadas ao longo do mesmo, e como eram as mesmas aplicadas ao longo do microciclo semanal de forma a preparar todos os jogadores para a competição.

Palavras-chave: Vitória Sport Clube; Treino de Força; Futebol; Monitorização.