

Instituto Universitário da Maia



Relatório de Estágio

Fábio André Ferreira Jerónimo

Nº28078

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto
Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ciências de Educação Física e
Desporto – Especialização em Treino Desportivo

Orientador Institucional: Prof. Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Orientador Cooperante: Renato Assunção

Castelo da Maia, 2019

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo principal expor e relatar tudo que foi realizado, aprendido e cimentado ao longo de toda a época realizada na equipa União Desportiva de Sousense, no ano 2018/2019 competindo na Divisão D'Elite – AF Porto, no escalão Sénior.

Nesta equipa desempenhei as funções de Treinador Adjunto dando apoio a tudo o que fosse necessário e proposto, como por exemplo observar um jogo adversário de forma a transmitir certas informações a equipa técnica para prepararmos melhor o jogo contra essa mesma equipa. Durante este estágio tive sempre em mente que não iria rejeitar nenhum desafio, porque por quantas mais áreas e situações diferente passarmos em todo o processo, mais completo será o nosso reportório e controlo sobre a maior parte dos aspetos indispensáveis ao “sucesso”.

No decorrer do trabalho são apresentados todos os desafios, situações e pequenos detalhes envolvidos durante toda a época, em que foi preciso improvisar, alterar e a maior parte das vezes adaptar o que estava definido para se poder trabalhar de uma forma mais eficaz e correta atendendo ao que estava ao nosso dispor e aos nossos objetivos. De destacar o facto que muitas vezes, principalmente a partir de meio da época, os treinos semanais eram forçosamente delimitados a nível de exercícios e objetivos específicos do treino devido ao número limitado de jogadores disponíveis.

Em suma, será apresentado aqui, todo o trabalho realizado durante o último ano, com todos os contratempas e todas as pequenas batalhas que foram travadas com ou sem sucesso, mas sempre com aprendizado envolvido em todas as situações, durante uma época desportiva completa.

PALAVRAS-CHAVE: UNIÃO DESPORTIVA DE SOUSENSE; ESTÁGIO; FUTEBOL.