

Instituto Universitário da Maia

Departamento em Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório final de estágio realizado na equipa de Juniores A do Leixões Sport Club SAD na época 2017/2018.

João Francisco Marques dos Santos (26735)

Departamento em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo.

Orientador: Professor doutor Nuno Teixeira, ISMAI.

Maia, junho de 2018

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio profissionalizante do Mestrado em Treino Desportivo (MTD) do Instituto Universitário da Maia (ISMAI). No mundo desportivo, e mais propriamente no futebol, são cada vez mais as evidências científicas que visam promover a qualidade dos profissionais desta área e cabe aos bons profissionais saberem aliar-se a estas evidências quando em contacto com os atletas.

Assim sendo este estágio propõe um trabalho de planeamento, sustentação, intervenção e reflexão da prática profissional diária de um treinador de futebol, que vive confrontado com a necessidade constante de encontrar soluções para os mais variados problemas com que se depara regularmente.

Esta formação prática foi realizada no Leixões Sport Club (LSC) SAD, no escalão de sub-19 (Júniores A) na época 2017/2018, que disputou o campeonato nacional de juniores zona norte e fase de apuramento de campeão nacional. Ao longo deste documento vou dar a conhecer todo o trabalho realizado durante esta época, e que se divide-se em 5 partes: (I) Introdução, que descreve de forma sucinta a estrutura deste trabalho; (II) Descrição do Contexto, que contempla a organização do clube de estágio e toda a sua estrutura envolvente; (III) Objetivos do Estágio, que serve para referir todas as ações realizadas durante este processo de formação; (IV) Intervenção Profissional, que visa na descrição de todo o processo de treino e de jogo pertencente à equipa, de acordo com o modelo de jogo, calendarização e periodização consoante uma ideia de jogo. (V) Estudo Científico, composto pelo desenvolvimento de um tema científico e a sua reflexão crítica.

Por fim, posso dizer que o futebol e o processo de treino são bastante abrangentes. A escolha de exercícios com um seguimento lógico ou um determinado objetivo são extremamente necessários. É essencial planear, observar e saber adaptar a nossa abordagem diariamente. O futebol caracteriza-se por ser um processo em constante construção em que os alicerces que o sustentam têm de ser sempre os mesmos, caso contrário deixaria de ser um processo evolutivo.

Palavras-Chave: Estágio, Planeamento, Futebol, Treinador.