

Nuno Miguel Ramos Guimarães Teixeira

N.º 031429

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 Baptista
(ISMAI)

Junho / 2017

Resumo

Este relatório pretende descrever, com espírito crítico e com a maior amplitude e profundidade possíveis, o estágio realizado no Moreirense Futebol Clube, doravante designado por MFC, ao longo da época desportiva 2016 -2017, o qual decorreu na equipa de juniores sub 18 (equipa B) onde me foram atribuídas as funções de treinador-adjunto.

Destaco que logo na fase inicial consegui um bom entendimento com os restantes elementos do clube, o que favoreceu todo o processo. Pretendi que a minha participação se revelasse direta e ativa, tanto em treino (planeamento, controlo, *feedbacks*...) como em jogo (estratégia, *feedbacks*, análise...) o que permitiu um forte relacionamento com os jogadores, revelando-se um canal de comunicação privilegiado entre o mister principal e todo o plantel.

Adicionalmente, foi efetuado um estudo científico na área da psicologia do desporto, com a tentativa de se prescrever um Programas de Treino de Competências Psicológicas (PTCP) a uma amostra de 6 atletas da formação. Com a estreita colaboração do Dr. Albino Almeida (Psicólogo de Desporto), foram realizadas várias sessões ao longo da época, destacando-se as seguintes estratégias mentais para melhoria da performance: relaxamento, visualização mental, formulação de objetivos, controlo de pensamentos, treino da atenção e da concentração.

Palavras-chave: equipa, treino, competição, análise, competências psicológicas.