

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



Relatório de Estágio

Luís António Fernandes dos Santos

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

Orientador Institucional

Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Orientador Cooperante

António José Fernandes Pereira

## **Resumo**

O principal objetivo deste relatório de estágio é descrever todas as minhas vivências ao longo de uma época desportiva, relatando momentos positivos e negativos que passei, as aprendizagens e a minha evolução enquanto profissional e pessoa.

Neste relatório irei explicar detalhadamente, as minhas funções e tarefas, a forma como as colocava em prática diariamente, tanto em contexto de jogo como em contexto de treino. Adicionalmente, falarei também da realidade em que estive inserido, onde explicarei a forma como eram organizadas as semanas de trabalho e como era encarado o calendário competitivo. Ao longo deste ano de trabalho fiquei a compreender quais são os fatores verdadeiramente importantes para a evolução de jovens atletas e paralelamente a isso, a importância de acompanhar essa mesma evolução ao longo do tempo.

Como conclusão, apresentarei também um pequeno estudo, acerca da importância do fator motivacional, das qualificações das equipas técnicas e do investimento no futebol de formação para o sucesso dos atletas e consequente aumento do rendimento das equipas.