

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINO DESPORTIVO

João Vítor dos Santos Pinhal

Dissertação de Mestrado em
Ciências da Educação Física e do Desporto Especialização em Treino Desportivo

Orientador cooperante: Professor Luís Santos

Supervisor: Prof. Doutor Paulo Sá

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre
(Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o decreto-lei nº 43/2007 de 22 de
fevereiro)

Maia, Junho de 2016



Resumo

O desenvolvimento deste trabalho recai sobre todo o conteúdo realizado no estágio curricular pertencente ao plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – especialização em Treino Desportivo. Nele vai estar inserida a apresentação de diferentes metodologias de trabalho, reflexões no que concerne a vivências do estágio, bem como objetivos atingidos e estratégias adotadas para resolução de problemas.

O estágio curricular realizado encontra-se dividido em 3 componentes:

Acompanhamento da equipa sénior do Santo Tirso que disputou a 2ª divisão Nacional (PO02); Orientação como treinador principal no escalão de Iniciados Masculinos do Sporting Clube de Espinho (SCE) e orientação como treinador adjunto da Seleção Nacional de Andebol de praia Sub-16 (Masculino e Feminino) que disputou o Campeonato da Europa Sub-16.

O Estágio no Ginásio Clube de Santo Tirso (GCST) teve como objetivos a aprendizagem de competências do treinador; a aprendizagem de diferentes métodos de treino; o relacionamento com atletas seniores, com diferentes órgãos do clube e com o contexto competitivo em que o clube estava inserido. A minha participação incidiu na ajuda nos treinos direcionada para a preparação dos jogos tendo em conta o adversário; cortes de vídeo da equipa sénior do Ginásio Clube de Santo Tirso e adversários; análise tática da equipa e adversários e respetiva apresentação à equipa.

A Orientação como treinador principal da equipa de Iniciados Masculinos do SCE tinha como fundamentos pôr em prática todo o conhecimento angariado na minha formação académica, em anos relacionados com a modalidade e no estágio no GCST. A aplicação de todo o conhecimento e formação com vista à evolução dos atletas foi um desafio muito gratificante e recompensador.

Complementei o meu estágio, a terceira parte, com a Federação de Andebol de Portugal, mais concretamente com as seleções masculinas e femininas de sub-16 na vertente do Andebol de praia.

A decisão da realização de um estágio relacionado com outra vertente do andebol (andebol de praia) deve-se à minha grande proximidade e compromisso com a modalidade e ao interesse em contribuir para a expansão, bem como para a melhoria qualitativa e afirmação do nosso País na modalidade. Pertencer a uma equipa técnica com o objetivo de preparar uma geração de atletas com pouca experiência na modalidade tornou-se um desafio muito entusiasmante e com um índice de dificuldade acrescido, uma vez que estamos a falar da preparação para o Campeonato da Europa, que por sua vez apurou as duas equipas para o Campeonato do Mundo em 2017, que por consequência apura para os Jogos Olímpicos da Juventude em 2018.