



RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FÍSICA E DESPORTO – ESPECIALIZAÇÃO EM TREINO DESPORTIVO

Rio Ave FC/Reading FC

Nelson Manuel de Castro Lopes

Supervisor: Professor Doutor José Neto

Orientador: Professor José Manuel Martins Teixeira Gomes

Castelo da Maia, Junho, 2019

Resumo

Em todos os desportos de alta competição, tal como nos amadores, o rendimento é o fator chave. É neste sector que a metodologia aplicada na realização do treino carece de ser forçosamente bem organizada e coerente, pois será esta a formula que poderá obter diferenciados patamares de rendimento individuais e coletivos.

O exemplo que se apresenta pretende expor amplamente o processo de estágio curricular que se realizou nas equipas Profissionais (sénior) do Rio Ave Futebol Clube e no *Reading Football Club*, que disputaram o Campeonato da Primeira Liga Portuguesa de Futebol Profissional, designada por Liga NOS 2018/2019 e *Championship* 2018/2019 respetivamente.

Procuro ao longo do documento apresentar o programa desenvolvido, assim como dar a conhecer os intervenientes, seus contextos e envolvências relacionadas com o estágio, apresentando a complexidade e exigência que representa trabalhar num clube profissional de futebol.

Para manifestar o quão determinante pode ser o treino, procurei sempre levar a cabo um planeamento refletido e específico tendo em conta as competições e características individuais e coletivas dos atletas. Foram analisados os próprios treinos e jogos através de vídeo, foram aplicadas tabelas de testes físicos pelo reabilitador e preparador físico, que eram entregues semanalmente ao treinador principal. Os relatórios de *GPS*, *FirstBeep* e os relatórios do departamento clínico tinham uma periodicidade diária, os relatórios do nutricionista chegavam com uma periodicidade semanal.

Palavras-chave: futebol, treino, planeamento, observação, ciência