

**CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO – ESPECIALIZAÇÃO EM
TREINO DESPORTIVO**

(2º CICLO – 2º ANO)

Relatório Final de Estágio - Futebol

Realizado para obter grau de Mestrado em Treino Desportivo pelo Instituto
Superior da Maia – ISMAI



SUB-15



ERMESINDE

Colégio de Ermesinde

Pedro Nuno Silva Neves

A31509

Orientador: Prof. Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Maia, Junho 2018

Resumo

Este trabalho surge como a etapa final do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo – Futebol e teve como principal objetivo, a aplicação de todos os conhecimentos adquiridos ao longo destes 2 anos de partilha de conhecimento e vivências com os Professores, Treinadores e demais intervenientes neste processo de ensino-aprendizagem teórico e prático.

Desempenhei a função de Treinador Principal na equipa de Sub-15 do Dragon Force Colégio de Ermesinde, dando assim continuidade ao trabalho que já vinha desenvolvendo na equipa de Sub-13 B, na época desportiva transata.

Fui responsável por desenvolver todo um método de trabalho, desde o Modelo de Jogo sustentado pelas ideias basilares do clube que represento, ao respetivo processo de treino e demais tarefas que ajudaram a tornar o meu trabalho mais completo e ajustado às exigências inerentes ao desafio e responsabilidade de representar este clube.

Numa fase inicial da época, foi aplicado um programa de 6 semanas de fortalecimento muscular generalizado, mas com uma maior incidência nos membros inferiores, com o intuito de dotar os jogadores de uma capacidade física capaz de os ajudar a sustentar a carga de treinos e de jogos, sem quebras significativas no rendimento pelo acumular de fadiga. Esse mesmo programa voltou a ser aplicado, durante 4 semanas, numa fase posterior da época, para dar resposta ao aumento da carga de treino e jogos de alguns jogadores, que foi devidamente antecipado por mim e pela restante equipa técnica.

Considerando a importância dos fatores psicológicos no sucesso desportivo, mais concretamente no futebol formação, foram aplicados 3 questionários, QMAD, Csai-2 e a Escala de Liderança no Desporto, de forma a poder formar um conhecimento mais aprofundado acerca dos meus jogadores e assim, ter uma intervenção mais ajustada às suas necessidades e problemas que pudessem surgir ao longo da época desportiva.

Este estágio foi um momento de crucial importância no desenvolvimento das minhas capacidades práticas, por todos os ensinamentos e conhecimento partilhado com jogadores, treinadores e professores, que sem dúvida me vão “enriquecer” para o resto da vida.

Palavras-chave: Futebol; Formação; Fatores psicológicos; Treino;