

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO PEVIDÉM SPORT CLUBE, NA EQUIPA DE  
FUTEBOL DE JUNIORES A (SUB-19),  
NA ÉPOCA DESPORTIVA 2018-2019**

Relatório de Estágio do Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em  
Treino Desportivo

BERNARDINO PEREIRA COSTINHA NÉVOA

Orientador : Professor Doutor José Neto



Maia, 2019

## RESUMO

Este relatório surge no âmbito de estágio, respetivo ao segundo ano do 2ºCiclo de Ciências do Desporto com Especialização em Treino Desportivo pelo Instituto Universitário da Maia, realizado na equipa de Juniores do Pevidém Sport Clube, que disputou o Campeonato Distrital- 1ªDivisão – Série D, na época de 2018/19.

O relatório focar-se-á na descrição, fundamentação e reflexão das decisões e ações subjacentes ao treino desportivo da equipa, contextualizando o jogo de futebol no grupo etário sub-19, bem como a relação com as exigências que se irão colocar no escalão etário subsequente e no percurso até sénior.

O relatório encontra-se dividido em três tipos de planificação: Planificação Conceptual, que inclui uma reflexão do jogo de futebol no quadro do grupo etário em que o estágio foi realizado bem como e a relação com as exigências que se irão colocar no futuro imediato e a longo prazo; a análise do clube relativamente à sua história, constrangimentos, organização e objetivos gerais; uma detalhada referência aos jogadores e à equipa que suportou a sua preparação para a competição; a definição do modelo de jogo a adotar e o planeamento anual.

Planificação Estratégica, que inclui os pressupostos para a preparação da equipa, e da aquisição e aperfeiçoamento no tempo do modelo de jogo a adotar, isto é, no desenvolvimento de um planeamento de treino; Planificação Tática, que refere a aplicação de um modelo de análise do treino, bem como a utilização deste instrumento para o melhoramento das capacidades individuais e coletivas da equipa, aferindo a congruência com o modelo de jogo idealizado pelo Treinador

**Palavras-Chaves:** Treinador, Formação, Modelo de Jogo, Planeamento