

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor Nuno Teixeira

Orientador Cooperante: Professora Alfredina Silva, treinadora do Boavista Futebol Clube

Discente: Roberto Fernando Pereira Ascensão, Nº 25007

Setembro 2017

Resumo

Este documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio-Futebol, do Mestrado em Ciências do Desporto - Especialização em Treino Desportivo, do Instituto Universitário da Maia (ISMAI). E diz respeito, ao trabalho e formação desenvolvida durante o ano letivo e época desportiva 2016/17, enquanto treinador adjunto/estagiário da equipa sénior feminina “A” do Boavista Futebol Clube.

O objetivo principal deste documento, visa dar a conhecer e explicar, o contexto e o trabalho desenvolvido durante a época, na equipa sénior “A” feminina.

Neste relatório, está incluído, um estudo realizado por nós, que aborda o tema relativo ao comportamento do treinador em competição, mais concretamente, quais os tipos de feedbacks mais eficazes na modificação de comportamento ou resposta dos atletas, durante os jogos. Para tal, além de uma revisão da literatura do tema em causa, foram registados os feedbacks de um treinador, em dois jogos contra o mesmo adversário (em casa e fora), que compete na 1ª liga nacional sénior de futebol feminino. Os resultados obtidos, estão de acordo com a literatura encontrada, ou seja, o nosso estudo, demonstra que a utilização de feedbacks afetivos, descritivos, avaliativos positivos (elogios), e prescritivos, são os mais eficazes na modificação de comportamentos e consequente resolução das situações de jogo, sendo os avaliativos negativos (criticas), os menos eficazes.

Além deste documento, foi elaborado um dossier de estágio, com toda a informação desportiva (treinos, jogos, e reflexões/relatórios dos mesmos) obtida durante a época.

Palavras-chaves: Futebol Feminino, Microciclo, Modelo de jogo, Feedbacks do treinador