

Hélder Henrique Mendes Pereira

N.º 31046

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 MSc. Jorge Manuel Pinheiro Baptista e do orientador Manuel Agostinho Silva Fernandes – Vilaverdense F.C./Prozis

Junho de 2017

Resumo

A finalidade da realização deste estágio prende-se fundamentalmente pela preparação para o contexto de trabalho, aplicando todos os conhecimentos teóricos adquiridos até então nas inúmeras tarefas desempenhadas.

Numa fase inicial, ficou definida a realização do estágio no Merelinense FC, contudo a impossibilidade de assistir a todos os treinos e de acompanhar de perto o trabalho da equipa levou-me a procurar outras soluções. Surgiu então a possibilidade de estagiar no plantel sénior do Vilaverdense FC/Prozis, onde houve total abertura por parte de direção e equipa técnica para me acolher.

Juntamente com o treinador principal António Barbosa, definiu-se que a minha área de intervenção seria a observação e análise de jogo, tendo também participação ativa nos treinos com a realização, por exemplo, de alongamentos dinâmicos e estáticos.

O facto da observação e análise ser uma das áreas de interesse no futebol, este estágio tornou-se duplamente enriquecedor, permitindo a obtenção de conhecimentos nesta área e na preparação e orientação do treino propriamente dito.

As principais tarefas desempenhadas passaram pela análise estatística quantitativa dos jogos realizados, elaboração de *clips* de vídeo e análise do adversário, expondo toda a informação à equipa, sendo que durante os jogos a minha função era a filmagem dos mesmos.

Os dados recolhidos através do trabalho estatístico efetuado em cada jogo ajudaram-me na elaboração do artigo científico, que se prendeu na relação entre os resultados finais obtidos e o número de faltas cometidas e sofridas.

Neste relatório será mencionado todo o trajeto efetuado ao longo desta época desportiva, todas as vivências, conhecimentos, aprendizagens e experiências que me permitiram melhorar e desenvolver as minhas capacidades em termos profissionais e pessoais.

Palavras-chave: Futebol; Observação; Análise; Treino;