

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINO DESPORTIVO

Luís Alexandre Pereira Pinto de Sousa

Dissertação de Mestrado em
Ciências da Educação Física e do Desporto Especialização em Treino Desportivo

Orientador cooperante: Professor Manuel Gregório

Supervisor: Prof. Doutor Paulo Sá

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre
(Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o decreto-lei nº 43/2007 de 22 de
fevereiro)

Maia, Junho de 2016



Resumo

Este trabalho pretende ser, acima de tudo, um exercício de reflexão conceptual fundamentado em metodologias de treino integrais, norteadas para a formação na modalidade específica de andebol, juntamente com os conhecimentos adquiridos no decorrer da minha formação académica. Desta forma, serão exploradas as vivências deste estágio, bem como os objetivos definidos e metas alcançadas dentro de um clima de resolução de problemas, superação de dificuldades e do delineamento de estratégias de resolução dos problemas, construtoras da minha formação enquanto treinador.

A unidade curricular de Estágio do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto- Especialização em Treino Desportivo- do Instituto Universitário da Maia, enquadra-se dentro do modelo reflexivo da formação de treinadores, que visa não apenas o desenvolvimento profissional, mas também o desenvolvimento pessoal do estagiário. Deste modo, a reflexão foi assumida como uma ferramenta fundamental e indispensável para dar sentido ao desenvolvimento e melhoria da profissão de treinador. Este estágio foi realizado no Clube Desportivo Feirense, desempenhando funções de treinador no escalão de Iniciados e treinador adjunto da equipa de Juvenis Masculinos de Andebol.

O presente relatório encontra-se estruturado em distintos capítulos, que vão desde a introdução e enquadramento competitivo, objetivos do estágio, intervenção profissional, o estudo científico e conclusão.

Em suma, considero que este ano se afigurou como uma das experiências mais marcantes da minha formação, pois capacitou-me de um enorme desenvolvimento das minhas competências profissionais, pessoais e sociais, permitindo-me compreender a verdadeira essência de um treinador e crescer como tal. Estas vivências permitem-me neste momento estar melhor capacitado para desempenhar as funções de treinador de andebol.

Palavras-Chave: Andebol; Estágio; Treinador; Formação;