

MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO

Autor(a): Ana Rita de Carvalho Gonçalves

Orientador: Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos



Resumo

*“Futebol para mim é trabalho- e uma paixão para toda a vida”
Mia Hamm*

O Futebol é a forma de desporto mais popular no Mundo, sendo praticado em todas as Nações (Reilly, 2003). Em Portugal, nenhum outro desporto atrai tantos adeptos como o Futebol. É este o desporto que movimenta mais paixões e mais dinheiro. O seu poder e influência são cada vez maiores, sendo já considerado uma importante referência do setor económico, social e cultural (Santos, 2011). E uma verdade é inegável: o Futebol joga-se praticamente em todo o lado (Ramos, 2002).

O estágio profissionalizante propõe um trabalho de planeamento, intervenção e reflexão da prática profissional diária de um(a) Treinador(a) de Futebol, que vive confrontado com a necessidade constante de encontrar soluções para os mais variados problemas, com que se depara regularmente no exercício da sua profissão.

O estágio foi realizado na Sociedade União 1ºDezembro no escalão de Iniciados B, arcando a signatária, pela primeira vez na carreira, a função de Treinadora Principal. Esta Equipa B competiu no Campeonato Distrital de Juniores “C” da 2ª Divisão na série 7 e no Torneio Extraordinário.

O documento segue a exposição de toda a atividade desenvolvida ao longo do estágio.

Palavras-chave: Futebol; Formação; Treinador; Avaliação; S.U. 1ºDezembro; Iniciados; Conceção; Condução; Operacionalização; Maturação.

Abstract

"Football for me is work-and a passion for life"

Mia Hamm

Football is the most popular form of sport in the world, being practiced in all nations (Reilly, 2003). In Portugal, no other sport attracts more fans than Football. Is this sport that moves more passion and more money. It's power and influence are increasing, and already considered an important benchmark of the economic, social and cultural sector (Santos, 2011). And one fact is undeniable: Football is played virtually everywhere (Ramos, 2002).

The internship proposes a planning work, intervention and reflection of daily professional practice of a Football Coach, who lives faced with the constant need to find solutions to the various problems faced regularly in exercise of their profession.

The internship was held in the Sociedade União 1ºDezembro in Iniciados B, bearing the signatory, for the first time in her career, the function of head coach. This team competed in the District Junior League "C" Division 2 in series 7 and Extraordinary Tournament.

The document follows the exposure of all the activity developed over the internship.

Keywords: Football; Formation; Coach; Evaluation; S.U. 1ºDezembro; Iniciados; Design; Conducting; Operationalization; Maturation.