

# Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



## **Relatório de Estágio do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo**

**Mário Henrique Alves Tavares Ferreira Pinto**

**(N.º 24834)**

**Supervisora:** Professora Doutora Teresa Figueiras

**Orientador:** Treinador Rui Borges

Documento com vista à detenção do grau académico de Mestre (artigo 15º do Decreto-Lei nº. 74/2006, de 24 de março, alterado pelos Decretos-Lei nº. 107/2008, de 25 de junho, 230/2009, de 14 de setembro e 115/2013, de 7 de agosto)

Outubro, 2016



Pinto, M. (2016). Relatório de estágio de Especialização em Treino Desportivo durante uma época desportiva em natação pura no Clube Fluvial Portuense. Maia: ISMAI. Relatório de Estágio do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

Palavras-chave: TREINO, NATAÇÃO, PLANEAMENTO, JUVENIS

## **Resumo**

No âmbito do estágio do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, o relatório realizado tem como objetivo a apresentação dos seguintes pressupostos para uma época bem planeada: a conceção, o planeamento, a realização e avaliação do treino ao longo da época desportiva de 2015/2016. Durante a época, foram apreendidos conhecimentos de conteúdos e metodologias, sobre a NPD, que posteriormente foram utilizadas nos treinos. O trabalho foi desenvolvido principalmente com o escalão de Juvenis, bem como toda a equipa principal. A estruturação do relatório baseou-se no que é a NPD, ou seja, o que é preciso para fazer numa equipa para cumprir os objetivos traçados no início da temporada, desde um contexto geral ao mais específico, da preparação à competição, da direção até aos atletas. O estágio no Clube Fluvial Portuense seguiu todos os procedimentos e linhas orientadas que o caracterizaram, os objetivos propostos foram alcançados com sucesso. O clube acredita ainda na continuação deste bom trabalho para o futuro, melhorando assim as condições de evolução para os atletas e treinadores e a preparação necessária para as competições.

Palavras-chave: TREINO, NATAÇÃO, PLANEAMENTO, JUVENIS