



## **INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO**



### **RELATÓRIO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINO DESPORTIVO**

**João Paulo Teixeira Castro**

Nº23344

**Supervisor:** Professor Doutor Nuno Teixeira

**Orientador cooperante:** António Luís Rodrigo  
Rui Borges

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre  
(Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº43/2007 de  
22 de Fevereiro)

**Maia, Junho de 2016**



## **Resumo**

A evolução do futebol tem sido cada vez mais evidente nos últimos anos. Isto deve-se provavelmente ao modo como as equipas se têm vindo a preparar, uma vez que os métodos de treino são mais elaborados, específicos e a análise dos adversários é cada vez mais minuciosa. O interesse científico que o futebol tem vindo a despertar, entre outros aspetos, faz com que haja um maior conhecimento do jogo por parte dos atletas e que o seu rendimento no campo seja mais produtivo.

O presente documento pretende expor detalhadamente todo o processo do estágio curricular que se realizou no Custoias Futebol Clube e posteriormente no Boavista Futebol Clube.

O seguinte documento demonstra ainda o trabalho desenvolvido em cada clube, desde do modelo de jogo, a métodos de trabalho e de treino. Refere também as dificuldades sentidas ao longo da época e os intervenientes em todo o processo desde de início deste percurso.

**Palavras-chave:** futebol, equipa, treino, análise, planeamento