



INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINO DESPORTIVO

Diogo Rafael Pinto Amaral

Nº23369

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

Este relatório surge no âmbito do estágio profissional referente ao Mestrado Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo no Instituto Universitário da Maia, com âmbito na modalidade de Futebol, durante a temporada 2015/2016, na equipa de seniores do Custóias F.C., e na equipa de sub-16 do Boavista F.C..

Os clubes onde o estágio foi realizado foram os seguintes: Custóias F.C. e Boavista F.C.

O Custóias F.C. encontrava-se a disputar o campeonato da 1ª divisão série 1 da AF Porto, enquanto o Boavista F.C Sub-16 disputava a 1ª divisão s1 da AF Porto do escalão de juvenis.

Tendo o projeto Custóias F.C. chegado ao fim mais cedo do que previsto, uma nova oportunidade de trabalho surgiu com o convite do Boavista F.C. para escalão de Juvenis do clube, no qual, por ter chegado numa fase mais adiantada da época, levou a um período de adaptação ao clube, à cultura do mesmo, assim como às metodologias utilizadas. Pese embora todas estas dificuldades, no final de todo este processo, os objetivos foram cumpridos, terminando a época com a conquista da Taça Óscar Marques pelo Boavista F.C..

Nesta experiência deparei-me com duas realidades distintas, uma realidade de escalão sénior e outra de escalão de formação, nas quais encontrei métodos de trabalho diferentes. Não obstante, os objetivos eram comuns, tendo na sua essência, formar atletas, implementar uma cultura ganhadora, ou desenvolver projetos com capacidade de moldar um futuro positivo e ganhador no clube.

Neste relatório menciono todos os pormenores do estágio realizado, desde a análise do modelo de jogo, aos dados de todos os intervenientes, microciclos, metodologia de treino e métodos de trabalho utilizados.

Palavras-chave: futebol, formação, cultura ganhadora, objetivos