

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto

## **Relatório de Estágio**

Especialização em Treino Desportivo

Rio Ave Futebol Clube



Ano Letivo 2018 / 2019

Junho 2019

Documento apresentado ao Instituto Universitário da Maia (ISMAI),  
com vista à obtenção do grau académico de Mestre em Treino Desportivo,  
sob a orientação técnica e científica do Professor Doutor José Neto.

## **Resumo**

O estágio descrito neste relatório, foi realizado ao longo de uma época na equipa Sub-23 do Rio Ave Futebol Clube (à exceção da pré-época).

O estágio contou com o Mister Pedro Cunha, que foi também meu orientador no clube, muito importante por toda a sua experiência e história no Rio Ave Futebol Clube, sendo que no passado, para além de treinador em vários escalões, foi também coordenador da formação.

A supervisão deste documento ficou a cargo do Professor Doutor José Neto, docente do ISMAI.

No decorrer do relatório são descritas todas as tarefas por mim realizadas ao longo da época desportiva 2018/2019 na equipa. Observação das equipas adversárias, análises, planificação, processo de adaptação aos métodos de trabalho e treino, assim como todo o processo de aprendizagem.

O estágio, foi uma experiência fantástica para mim, focado na aprendizagem e desenvolvimento de competências importantes, através do acompanhamento diário da organização e planeamento dos microciclos da equipa em função do calendário de jogos. Em termos mais práticos, procurei explicar e analisar o dia-a-dia, no que aos treinos diz respeito, refletindo sobre dois microciclos semanais.

Concluindo, este estágio foi, para mim, muito enriquecedor a nível profissional e pessoal, devido à complexidade e exigências de um patamar profissional.

Ao partilhar as experiências e sentimentos da equipa técnica e plantel, sei que cresci a todos os níveis no mundo do futebol.

**Palavras-chave:** modelo de Jogo, futebol, observação, análise, planeamento e treino.