

Departamento de Ciências da
Educação Física e Desporto -
Dissertação de Mestrado em
Especialização do Treino Desportivo

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
2015-2016
RIO AVE FUTEBOL CLUBE**



Documento com o objetivo de obter o grau académico de Mestre

Castelo da Maia, Junho de 2016



Supervisor: Prof. Dr. José
Carneiro Oliveira Neto (ISMAI)



Orientador: Pedro Rui da Mota
Vieira Martins (Rio Ave FC)



Aluno: Luís Carlos Dias Gomes
(n.º 22281)

Resumo

Este estágio curricular anual teve o seu início no dia 11 de Julho de 2015 e com duração de 11 meses, este percurso foi realizado num clube que respira futebol e saúde organizacional. Culminou numa fase de aprendizagem enriquecedora, com uma notável credibilização humana e profissional, pois, como refere Vitória (2014), “os valores mais importantes que devem reger a carreira de qualquer treinador são, acima de tudo, valores humanos”. Tendo exercido funções completamente diferentes em realidades diversamente opostas, e uma rotina diária recheada de empenho e espírito de sacrifício resultou num “*upgrade*” no entendimento e aplicação prática das metodologias de treino, adequadas para a obtenção máxima do rendimento do atleta e da equipa enquanto individuo e grupo, respetivamente, tomando a conta a sua contextualização as suas distintas realidades. O presente documento pretende exhibir, detalhadamente, todo o processo de estágio ocorrido no Rio Ave Futebol Clube na época desportiva 2015-2016, com as múltiplas envolvências, acontecimentos e programas ocorridos na procura do sucesso profissional e humano.

Palavras-Chave: Rio Ave Futebol Clube, Futebol, Rendimento, Atleta, Equipa, Estágio