

## Resumo

O presente documento contém o Relatório Final de Estágio realizado no âmbito da unidade curricular Estágio/Dissertação, inserida nos 3º e 4º semestres do Mestrado de Especialização em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia.

O referido estágio decorreu durante a época desportiva de 2015/2016, e foi realizado no escalão Juniores A - sub-19 - do clube Lusitânia Futebol Clube de Lourosa, que disputa a 2ª Divisão Nacional de Juniores.

Aqui, podemos encontrar a descrição e análise crítica de todo o processo decorrente do estágio, os objetivos a que se propôs, bem como as competências profissionais adquiridas através deste. Em suma, a sua finalidade é compilar todo o trabalho realizado durante o período de estágio.

Para além de relatar todo o processo, mostra ainda um estudo concretizado no âmbito do estágio. O mesmo objetivou chamar a atenção para a importância do aspeto físico como componente integrante no treino, no Futebol, neste caso, avaliando a capacidade física “velocidade” de atletas do escalão de Juniores B do Lusitânia Futebol Clube de Lourosa e Boavista Futebol Clube. Uma vez realizados os testes, constatou-se que os atletas dos Juniores B do Lusitânia de Lourosa apresentam uma média de tempo de realização de sprints de 20 metros de 3.07 segundos. Já os atletas dos Juniores B do Boavista Futebol Clube conseguiram uma média de 3.17 segundos. Após realizada a comparação dos tempos entre jogadores de posições com exigências físicas semelhantes numa e noutra equipa, os resultados não evidenciaram grandes diferenças, embora a equipa do Boavista demonstre algum ascendente relativamente aos atletas do Lusitânia de Lourosa.