

Tiago André Lopes Senra

Nº 30189

Relatório de Estágio Curricular com vista a obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto – Lei nº 74/2006, 24 de março, republicado pelo Decreto – Lei nº 63/2016, de 13 de Setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor MSc. Jorge Manuel Pinheiro Baptista e do orientador Pedro Nuno Viana Gomes Pires – Sporting Clube de Braga – Futebol, SAD.

## Resumo

“Esforce-se não para ser um sucesso, mas sim para ser valioso”

Albert Einstein

Nas últimas décadas, a preocupação com o controlo do treino tem aumentado. Hoje em dia, os olhos não estão apenas virados para os aspetos técnicos e táticos do jogo. A condição física e disposição para a prática do atleta, são variáveis que entram na equação da gestão da equipa e do plantel. O avanço científico e tecnológico nesta área, vem comprovar esta evolução.

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo no Instituto Universitário da Maia, na equipa do Sporting Clube de Braga, no escalão de juvenis A, que competem no campeonato nacional de juniores B. O estagiário desempenhou funções de fisiologista/recuperador físico, tendo como principais tarefas o *Return to play*, as rotinas de ginásio e controlo e monitorização do treino.

Para a monitorização do treino, foi utilizada a sRPE, o GPS e os testes físicos. O sRPE mostrou ser uma ferramenta viável e prática para a monitorização de carga interna dos jogadores, complementando com as informações de carga externa proveniente do sistema de GPS.

Em concordância com a literatura, o estudo realizado permitiu entender que a carga no período que antecede a competição é significativamente mais elevada que no restante período competitivo. Entende-se que a tolerância à carga administrada no atleta é inferior no período pré-competitivo, comparativamente com a restante época. O período de *off-season* tem preponderância no nível desta tolerância.

Palavras Chave: MONITORIZAÇÃO; CARGA; SRPE; TREINO; FUTEBOL;