

Paulo Alberto Ferreira Teixeira

N.º 25192

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-lei nº 63/2016 de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor José Neto

Orientador: Hilário Leal Diretor Desportivo do Sport Clube de Freamunde

Junho, 2017



Resumo

No Futebol profissional o rendimento é um fator chave. Desta forma, os treinadores têm de planear os treinos para retirar o máximo partido dos atletas e ao mesmo tempo têm de proporcionar o aumento de rendimento. Para que isto seja possível, o treinador tem de controlar as cargas de treino, com períodos de recuperação apropriados.

O documento que se apresenta pretende expressar o processo de estágio curricular, que se efetuou na equipa profissional Sport Clube de Freamunde, equipa da 2ª Liga Profissional de Futebol, designada Ledman LigaPro, como dar a conhecer todo o contexto, intervenientes e envolvências ligadas ao estágio.

Para demonstrar a importância da monitorização da carga de treino, foi realizado um estudo com o objetivo de perceber se a monitorização da carga de treino, através da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), utilizando a escala de Borg modificada por Foster, poderá ser um método fiável. Este estudo teve a participação de todo o plantel sénio, exceto os lesionados do clube.

Com este estudo veio a comprovar-se que a PSE de Foster poderá ser usada como um instrumento de monitorização da carga de treino no Futebol, sendo uma ferramenta simples, de fácil aplicabilidade e sem interromper a unidade de treino.

Palavras-chave: Futebol; Sport Clube de Freamunde; Treino; Carga de Treino;