Pedro Miguel Alves Cardoso

27758

Dissertação 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 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional dos Professores

João António Martins Ribeiro

Eduardo André de Azevedo Abade

Rui Marcelino Maciel Oliveira

Instituto Universitário da Maia

Outubro, 2018

Resumo

Um entendimento aprofundado da carga externa de treino e competição é fundamental para melhorar o rendimento desportivo e, consequentemente, atingir um nível competitivo elevado. O objetivo deste estudo consistiu na caracterização e comparação da carga externa de treino e competição em função da posição. Vinte e três jogadores profissionais (26.65 ± 4.56 anos de idade, 71.35 ± 7.37kg e 1.79 ± 0.06m) participantes da LedMan Liga Pro foram monitorizados através de *Global Positioning System* (GPS) durante um mesociclo de 8 semanas. Os resultados evidenciaram a existência de um modelo tradicional de *tapering* onde se inicia um decréscimo de carga dois dias antes do jogo (MD-2), para a Distância Total, Distância em Trote, Distância em Corrida, Carga Individual e Número de Sprints e apenas uma descida considerável na carga do MD-1, para a Distância a Passo, Distância em Sprint, Distância em Sprint de Alta Intensidade e Número de Sprints de Alta Intensidade. Os Avançados revelaram ser os jogadores com os valores mais aproximados entre o treino e o jogo. Relativamente às variáveis selecionadas, verificou-se que o MD-5 revelou ser aquele que apresenta uma maior aproximação aos valores registados em jogo, relativamente à Distância a Passo, Distância em Trote e Carga Individual. Seguindo-se o MD-3, que apresentou valores mais aproximados para Distância Total, Distância em Corrida e Número de Sprints e por último, MD-2 com Distância em Sprint, Distância em Sprint de Alta Intensidade e Número de Sprints de Alta Intensidade. Em relação às diferenças registadas, entre posições, para os valores de carga externa, os Extremos mostraram ser aqueles que obtiveram os valores mais elevados para a maioria das variáveis. Concluiu-se que existe, ao longo da semana, uma flutuação de carga externa substancialmente diferente e aleatória entre as várias posições. A mesma tendência de diferenças posicionais foi também observada para o jogo. Desta forma, seria pertinente uma maior aproximação dos estímulos de treino aos de jogo, de forma a que exista uma maior semelhança entre contextos. Para investigações futuras, a utilização de variáveis de carga interna poderá ser relevante para um maior entendimento da comparação entre estímulos de jogo e treino.

Palavras chave: perfis físicos; dados posicionais; mesociclo; monitorização e controlo; carga de treino; futebol.