

Relatório de Estágio – Vitória Sport Clube (Sub-15 e Sub-13)

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Joel Duarte Santos

Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto – Treino Desportivo 2º ciclo de estudos

Orientador: Prof. Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz
Coorientador: Prof. Doutor Luís Filipe Cardoso Branquinho

dezembro de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Joel Duarte Santos, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição 11709 do 2º Ciclo em Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 13/12/2023

Joel Duarte Santos

(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Agradecimentos

Ao Vitória Sport Clube – SAD na pessoa do presidente da SAD António Miguel Cardoso. Ao Ricardo Ferreira e Xavier Mesquita pela confiança, respeito, ensinamentos e pela forma como me acolheram permitindo-me crescer como profissional e fazer parte de todo o processo.

Ao Marco Pacheco por todas as conversas, brincadeiras e ensinamentos ao longo de toda a época, foi uma enorme ajuda desde a sua chegada para a minha evolução.

A todo o staff do clube, pela forma como me acolheram, pelo carinho que demonstraram para comigo e pelos vários momentos que vivemos ao longo da época.

Ao professor Ricardo Ferraz por toda a orientação, apoio, disponibilidade e compreensão ao longo da realização deste trabalho, tendo sido uma peça fundamental para a conclusão do mesmo, assim como ao professor Luís Branquinho.

Ao professor Bruno Travassos pelos contactos estabelecidos que permitiram vivenciar a experiência no Vitória Sport Clube - SAD.

À minha família e em especial à minha irmã, por nunca me deixar cair mesmo nos piores momentos, por tornarem tudo sempre mais fácil e pelo apoio incondicional bem como os meus amigos e namorada por todas as conversas e desabafos fora de horas.

Resumo

No âmbito do 2º Ciclo de Estudos em Ciências do Desporto - Treino Desportivo, na Universidade da Beira Interior, foi realizado um estágio curricular na equipa profissional do Vitória Sport Clube - Futebol SAD. Este relatório teve como objetivo descrever a experiência vivenciada durante a época desportiva em relação à área de intervenção do estagiário. Em adição, foi realizado um trabalho de investigação que teve como principal objetivo verificar os efeitos da aplicação de um programa específico de exercícios de ginásio, no desempenho físico de jogadores sub-13

Foi realizado um trabalho de investigação, que teve como principal objetivo verificar os efeitos de um programa de treino específico que incorporava movimentos específicos (Agachar, Empurrar, Puxar, Levantar e Estabilizar), no desempenho físico de jogadores sub-13. Os resultados permitiram verificar a existência de diferenças significativas na melhoria de todas as componentes avaliadas entre o primeiro período (M1) e o segundo período (M2). Em adição, verificou-se que após o período de destreino (M3), houve melhorias significativas nas componentes de aceleração (10m) e velocidade (20m), entre M2 e M3, e essas melhorias também foram observadas entre M1 e M3, onde também foram verificadas melhorias em relação à resistência.

Em resumo, o plano de treino teve um efeito positivo em todas as componentes, destacando-se a resistência. Esses resultados fornecidos, são valiosos para o treino desportivo e, podem ajudar a otimizar os programas de treino para jovens atletas.

Palavras-chave

Estágio; VSC; Monitorização; Planeamento; Testes físicos; Performance; Movimentos fundamentais; Força; Treino; Treino em jovens atletas.

Abstract

As part of the 2nd Cycle of Studies in Sports Sciences - Sports Training, at the University of Beira Interior, a curricular internship was carried out in the professional team of Vitória Sport Clube - Futebol SAD. This report aimed to describe the experience during the sports season in relation to the intern's area of intervention. In addition, research work was carried out with the main objective of verifying the effects of applying a specific gym exercise program on the physical performance of under-13 players.

Research work was carried out, the main objective of which was to verify the effects of a specific training program that incorporated specific movements (Squatting, Pushing, Pulling, Lifting and Stabilizing), on the physical performance of under-13 players. The results made it possible to verify the existence of significant differences in the improvement of all components evaluated between the first period (M1) and the second period (M2). In addition, it was found that after the detraining period (M3), there were significant improvements in the acceleration (10m) and speed (20m) components, between M2 and M3, and these improvements were also observed between M1 and M3, where also improvements were seen in relation to resistance.

In summary, the training plan had a positive effect on all components, especially resistance. These results and insights provided are valuable for sports training and can help optimize training programs for young athletes.

Keywords

Internship; VSC; Monitoring; Planning; Physical tests; Performance; Fundamental movements; Strength; Training; Training for young players.

Índice

1. Introdução.....	19
1.1. Objetivos estágio	19
2. Revisão literatura	21
2.1. Caracterização do esforço no futebol.....	21
2.2. Fatores condicionantes da performance	22
2.3. Avaliação e controlo do treino	23
2.3.1. Carga de Treino no Futebol.....	23
2.3.2. Importância da avaliação para o controlo do processo de treino...	26
3. Entidade acolhimento.....	28
3.1. Caraterização entidade acolhimento	28
3.2. Missão	29
3.3. Visão	29
4. Modelo de intervenção entidade acolhimento.....	30
4.1. Aspetos Metodológicos	30
4.1.1. Perfil de Jogador	30
4.1.2. Modelo de Jogo	31
4.1.3. Modelo de Treino	32
4.1.4. Etapas de crescimento.....	33
4.1.4.1. Iniciados (Sub-9 – Sub-10 – Sub-11 – Sub-12 - Sub-13)	33
4.1.4.2. Pré-Rendimento (Sub-14 – Sub-15 – Sub-16)	33
4.1.4.3. Rendimento (Sub-17 – Sub-19).....	34
4.2. Fases de treino	34
4.2.1. Fundamental (Sub-13/14 e Sub-15)	34
4.2.2. “Treinar para competir” (Sub-16 e Sub-17)	34
4.2.3. “Treinar para vencer” (Sub-19).....	34
4.3. Modelo de Jogo: princípios e sistema de jogo	34
4.3.1. Principal	34
4.3.2. Sistema Alternativo	35
4.3.3. Organização Ofensiva.....	35
4.3.4. Transição Defensiva	36
4.3.5. Organização Defensiva.....	36
4.3.6. Transição Ofensiva	37

4.3.7.	Bolas paradas.....	38
4.3.8.	Ofensivas.....	38
4.3.8.1.	Cantos Ofensivos	39
4.3.8.2.	Livres Ofensivos	39
4.3.9.	Esquemas táticos	40
4.3.9.1.	Bola parada Defensiva.....	40
4.3.9.2.	Canto Defensivo.....	40
4.3.9.3.	Livres Defensivos.....	40
4.3.10.	Modelo de jogo Vitória Formação	41
4.3.11.	Modelo de treino do Vitória Formação	42
4.3.12.	Protocolos de Análise	42
5.	Intervenção profissional	42
5.1.	Intervenção.....	43
5.2.	Planeamento.....	44
5.3.	Planeamento nas diferentes categorias no clube.....	45
5.3.1.	U13	45
5.3.2.	U15	45
5.4.	Controlo.....	48
5.4.1.	Recolha de respostas ao questionário <i>Wellness</i>	48
5.4.2.	Perceção subjetiva de esforço.....	49
5.4.3.	Acompanhamento dos atletas no ginásio	49
5.4.4.	Estratégias de Recuperação por parte do DAR.....	50
6.	Reflexão sobre intervenção profissional.....	51
7.	Introdução à investigação: O efeito de um programa de treino realizado no ginásio em variáveis determinantes do desempenho de jovens jogadores de futebol.....	53
7.1.	Introdução.....	53
7.2.	Metodologia.....	54
7.2.1.	Participantes	54
7.2.2.	Desenho de Estudo	55
7.2.3.	Procedimentos e Instrumentos	55
7.2.3.1.	Exercícios.....	56
7.2.3.2.	Teste CMJ	56
7.2.3.3.	Teste 5-0-5.....	56
7.2.3.4.	Teste de Velocidade	57

7.2.3.5. Teste Bronco	57
7.3. Procedimentos estatísticos	57
7.4. Resultados	58
7.5. Discussão.....	60
8. Conclusão	62
8.1. Conclusão do Relatório	62
9. Referências bibliográficas	64
10. Anexos.....	74

Lista de Figuras

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Resultados do momento de avaliação	59
--	----

Lista de Acrónimos

AC - Avançado Centro

ACC- Aceleração

CE - Carga Externa

CI - Carga Interna

CMJ - *Countermovement Jump*

COD- Mudança de direção

D - Defesas

DAR - Departamento de Alto Rendimento

DC - Defesa Central

DL - Defesa Lateral

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

FMS – *Fundamental Movement Skills*

GR - Guarda Redes

GRP - Gabinete de Relações Públicas

ISM - *Football – Integrated Software Management*

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

LAB – Laboratório

LTAD – Desenvolvimento Atlético a longo prazo

MA – Médio Ala

MAS - *Maximum Aerobic Speed*

MD - Médio Defensivo

MO - Médio Ofensivo

P - Pivot

PSE - Perceção Subjetiva de Esforço

SAD - Sociedade Anónima Desportiva

UBI – Universidade da Beira Interior

VAM – Velocidade Aeróbia Máxima

VSC – Vitória Sport Clube

1. Introdução

Os estágios curriculares podem ser considerados um complemento do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que visam articular os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, que abrange um nível mais teórico, com o desenvolvimento profissional, no domínio mais prático (Oliveira & Piccinini, 2012). Os estágios, visam proporcionar competências aos alunos/recém-formados, promover a inserção no mercado de trabalho, enriquecimento a nível pessoal, conferindo-lhes uma diversidade de experiências, como a aprendizagem, reflexão e a capacidade de superar as adversidades (Lima & Pimenta, 2006). Existe assim, uma indissociabilidade entre o ensino, a pesquisa e a prática, que permite aos estudantes articular conhecimentos teóricos e metodológicos na vivência do contexto real, onde as atitudes e valores têm implicações concretas na dinâmica organizacional e nos intervenientes (Martins-Silva et al., 2015). O período de estágio possibilita aos alunos melhorarem as suas competências, adotarem estratégias de intervenção, aprenderem a lidar com as suas emoções e compreenderem a importância do trabalho em equipa (Rodrigues et al., 2020). Assim, os estágios, promovem a integração dos alunos ao mercado de trabalho, incorporando a fomentando a aprendizagem prática e o relacionamento humano (Oliveira et al., 2020).

O estágio, a partir do qual o presente relatório é elaborado, surgiu na sequência da Unidade Curricular de Estágio no âmbito do segundo ano do 2º Ciclo de Estudos em Ciências do Desporto, da Universidade da Beira Interior (UBI). O estágio foi realizado no Vitória Sport Clube- Futebol SAD, clube que milita na principal competição portuguesa (Liga NOS), no qual participei como estagiário nos U13 e U15 da Formação.

1.1. Objetivos estágio

Os objetivos principais deste estágio foram, claramente, colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos durante este Mestrado; contribuir para a concretização dos objetivos gerais da licenciatura, concorrendo para uma formação especializada, fundamentada em conhecimento científico e em

contexto de prática profissional, dialogando com colegas e professores que se revelaram fundamentais que, conseqüentemente, também proporcionou um aumento do conhecimento sobre todos os aspetos relacionados com a Performance no Futebol.

Outro dos objetivos foi a integração no mundo do trabalho, através da introdução na instituição, neste caso o VSC. Para além disso, o facto de se proporcionar a oportunidade de conhecer diferentes treinadores com diferentes percursos e experiências torna todas as discussões e conversas em espaços de aprendizagem. Assim sendo, pode-se mencionar alguns objetivos mais específicos deste estágio, como:

- Demonstrar a capacidade de articular a formação teórica e a aplicação de métodos e técnicas de intervenção específica, desenvolvidas ao longo do ciclo de estudos;
- Revelar competências que permitam agir fundamentalmente ao nível da resolução de problemas, apresentação de soluções ou emissão de juízos e reflexão sobre as implicações éticas que resultem ou condicionem essas soluções e juízos;
- Ser capaz de comunicar com as pessoas envolvidas de uma forma clara, utilizando as metodologias abordadas no processo de formação específica da área profissional do desporto;
- Desenvolver competências que permitam uma aprendizagem autónoma;
- Desenvolver trabalho, em contexto real de treino, sob supervisão, visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais;
- Criar hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e/ou competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio de oportunidade de formação.

Este estágio teve ainda o objetivo de realizar um trabalho de introdução à investigação, que tinha o intuito de ligar ao contexto prático a formação académica, neste caso procurando justificar e mostrar provas empíricas e concretas que o trabalho que estava a ser desenvolvido iria ter benefícios para a ideia de desenvolvimento de atletas do clube, mais concretamente, a sua Performance física.

2. Revisão literatura

2.1. Caracterização do esforço no futebol

De acordo com Varley & Aughey (2013), o jogo de futebol é caracterizado por períodos curtos de alta intensidade, seguidos por períodos mais longos de recuperação. Durante o jogo, é comum que os jogadores atinjam frequências cardíacas máximas de 80-90%, enquanto percorrem em média de 8-12 km (Stolen et al., 2005). Como resultado, o perfil de um jogador de futebol é predominantemente aeróbio, com movimentos intercalados de alta intensidade (Gallo et al., 2010). A maioria das pesquisas no âmbito do futebol, centram-se na quantificação da capacidade dos movimentos de alta intensidade, como acelerações, desacelerações, saltos e sprints de curta e longa distância, com e sem mudanças de direção, e essas ações são decisivas para o jogo (Salvo et al., 2009).

Uma investigação anterior (Barnes et al, 2014), reportou que as exigências físicas do jogo têm vindo a aumentar nos últimos anos. Como resultado dessas exigências, tem-se verificado um aumento da distância percorrida a alta intensidade (em 30%), do número de sprints (mais de 80%), aumento do número de ações por jogo (50%), maior número de passes (12%) e por fim uma diminuição da distância total percorrida por jogador (-2%).

A este respeito, Jones & Drust (2007) afirmam que "a capacidade física adequada é essencial para a realização eficaz das habilidades técnicas e táticas". Além disso, Bloomfield et al (2007) argumentam que a aptidão física e a resistência cardiovascular têm um impacto direto no desempenho do jogador em termos de execução técnica, tomada de decisão e resistência ao longo de um jogo. Estas evidências, destacam a interconexão entre a preparação física e as habilidades técnicas e táticas no futebol. A componente física, incluindo a força, a velocidade, a resistência e a agilidade, permitem que os jogadores executem as ações técnicas de forma eficaz, se movimentem rapidamente pelo campo, resistam ao esforço físico e atuem de uma forma ágil e perspicaz, durante os momentos decisivos do jogo.

Portanto, reconhecer a importância da componente física no futebol é essencial para desenvolver programas de treino e preparação adequados, que considerem tanto as habilidades técnicas e táticas bem como a aptidão física dos

jogadores. Uma abordagem integrada, que combine treinos específicos para aprimorar as capacidades físicas e fisiológicas, juntamente com o treino técnico e tático, será benéfica para maximizar o desempenho dos jogadores no campo (Bloomfield et al., 2007; Jones & Drust, 2007).

2.2. Fatores condicionantes da performance

A performance nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), depende de uma grande variabilidade de habilidades individuais, bem como da interação entre os jogadores (Edouard et al., 2017, cit in, Clemente. F., 2023). De acordo com Soares e Rebelo (2013), o sucesso, no futebol, depende de quatro dimensões fundamentais que requerem dos jogadores uma boa compreensão tática do jogo, habilidades técnicas apuradas, uma atitude psicológica voltada para o rendimento e excelente condição física. De acordo com alguns autores, as exigências físicas, fisiológicas, psicológicas e técnicas no futebol, têm vindo a aumentar progressivamente nas últimas décadas (Barnes, et al., 2014; Zhou, et al., 2020). De facto, a capacidade física pode ser considerada um dos fatores limitadores da performance. De acordo com as diretrizes do Youth Physical Development (YPD) (2006) (Anexo 13), o desenvolvimento das capacidades físicas deve ser enfatizado à medida que o atleta se aproxima da idade adulta, sendo este um fator condicionante à *performance*. A justificação para essas diretrizes é baseada na suposição de que o atleta é exposto a alguma resistência específica da modalidade e que, na maioria dos desportos, os atletas não precisam de conter um nível notável de resistência. Além disso, a resistência permanece como uma capacidade treinável no atleta em idade adulta. No entanto, é importante referir que a aptidão cardiorrespiratória desempenha um papel crucial nos JDC, pois permite ao atleta manter uma capacidade de trabalho mais elevada, ao longo de todo o jogo (Stroyer et al., 2004). Além disso, é ainda útil para a recuperação (Tomlin & Wenger, 2001) e na manutenção do discernimento no processo de tomada de decisão (Chamari, 2005).

A capacidade fisiológica por sua vez, desempenha um papel fundamental na determinação do desempenho humano. Este campo interdisciplinar tem sido amplamente explorado por vários autores que procuram entender as complexas interações entre o corpo humano e a realização de tarefas (Hill et al., 1999., cit in.,

Noakes, 2012). Hill et al. (1999), enfatizam a importância das adaptações cardiovasculares e metabólicas no contexto desportivo, demonstrando como a eficiência cardiovascular e o transporte de oxigénio afetam diretamente o desempenho. Explorando outras possibilidades, Noakes (2012) investigou os efeitos da regulação da temperatura corporal e a sua relação com a fadiga durante o exercício prolongado, concluindo que a capacidade termo regulatória influenciava a resistência e o desempenho físico.

A componente psicológica assume um papel essencial para o desempenho (Clemente, 2023). A este respeito, vários autores têm explorado fatores como motivação, personalidade, stress e ansiedade. Neste contexto, investigações anteriores concluíram que a personalidade desempenhava um papel vital, influenciada pelo ambiente, equipa técnica e contexto do atleta. A este respeito os psicólogos auxiliam os treinadores a entender os seus atletas, através de feedbacks que ajudam a modificar comportamentos, aumentando motivação e autoestima (Esteves, 2005; Fiorese et al., 2017). De facto, a autoconfiança está ligada a um melhor desempenho desportivo (Paulo, et al., 2018; cit in. Stanger, et al., 2018). Em atletas confiantes, podem melhorar o foco, sendo menos afetados cognitivamente pela ansiedade e raiva (Eysenck & Calvo, 1992; cit in., Stanger, et al., 2018).

2.3. Avaliação e controlo do treino

2.3.1. Carga de Treino no Futebol

A carga de treino é um conceito fundamental na área do treino desportivo. Este conceito, refere-se à quantidade total de stress físico e fisiológico imposto ao organismo durante um período de exercício. Por outras palavras, é o volume e a intensidade dos exercícios, atividades e/ou práticas desportivas que um atleta ou praticante realiza ao longo de um determinado período (Branquinho, et al. 2020; Branquinho, et al., 2021).

Segundo Meeusen et al (2013), é importante equilibrar adequadamente, a carga de treino para otimizar o desempenho e minimizar o risco de lesões e controlar a fadiga. De facto, a análise de dados concretos sobre as respostas do atleta ao treino, permitem a avaliação da adequação das cargas de treino impostas

(Halson, 2014). Desta forma, o foco principal da monitorização da carga deve ser a identificação do nível aceitável de risco de lesão para um determinado ambiente, reduzindo a probabilidade de uma inaceitável proporção de jogadores se lesionarem, o que pode fornecer às equipas uma maior possibilidade de sucesso (Hulin, et al., 2020). Assim, a carga de treino pode ser classificada como externa ou interna (Impellizzeri et al. 2019).

A Carga Externa caracteriza-se por um conjunto de medidas objetivas correspondentes ao trabalho realizado pelos atletas durante uma sessão de treino e/ou jogo, avaliadas de forma independente da carga interna (Bourdon et al., 2017). Este termo corresponde à atividade que os jogadores realizam na sessão de treino e/ou jogo (Impellizzeri et al., 2004). Existem algumas variáveis que permitem quantificar a carga externa tais como, o tempo, contagem de movimentos repetidos, tipo de treino, potência realizada, velocidade, aceleração, distâncias percorridas, poder metabólico, entre outras (Bourdon et al., 2017). Através das variáveis referidas anteriormente, torna-se possível quantificar, analisar e descrever a performance do atleta no que diz respeito à “vertente” física do jogo (Akubat et al., 2014). Por via da inovação tecnológica ao nível da observação e análise, o conselho de administração internacional de futebol autorizou o uso dos dispositivos GPS durante a competição, permitindo desta forma a monitorização nas unidades de treino e jogo (Rago et al., 2019; Taylor et al., 2012; Akenhead & Nassis, 2016).

Relativamente à Carga Interna, esta define-se como a resposta dos indicadores biológicos que ocorrem durante a execução de uma sessão de treino e/ou jogo (Impellizzeri, et al., 2019; Halson, 2014) bem como à resposta psicofisiológica dos atletas relativamente aos efeitos da carga externa (Malone et al., 2015). Apesar da carga externa ser a principal responsável pelos valores obtidos na carga interna, existem outros fatores que a podem influenciar (p.e., genética e fenótipo) (Bouchard & Rankinen, 2001). Complementarmente, também se pode referir que as condições climatéricas, episódios de lesão, alterações na calendarização bem como o estado psicológico dos atletas, também podem afetar as respostas de carga interna (Impellizzeri et al., 2004). A monitorização da carga interna solicita a quantificação da intensidade do stress fisiológico provocado pelo treino e/ou jogo nos atletas. Usualmente, os indicadores utilizados são a frequência cardíaca (FC), consumo máximo de

oxigénio, o lactato sanguíneo bem como outros indicadores bioquímicos, hormonais e/ou imunológicas (Bourdon et al., 2017). De uma maneira mais subjetiva, os questionários de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), questionários de bem-estar (Halson, 2014) e, de forma mais específica na componente do sono, através de questionários (p.e., *Pittsburgh Sleep Quality Index*, validado em Português (Del Rio João et al., 2017) e os “diários do sono”, estes usados também para registar a data e hora de início e término para todos os períodos de sono (noturno e sextas diárias) (Halson, 2019). Estes métodos mais subjetivos e objetivos não devem ser vistos como ferramentas complementares, mas sim de associação e que devem ser utilizadas em simultâneo.

A carga pode ainda ser classificada em Carga Aguda ou Carga Crónica. A primeira, refere-se à média da carga de treino dos últimos 7 dias e a segunda refere-se à média da carga de treino nos últimos 28 dias. A relação da carga de treino aguda com a carga de treino crónica (rácio agudo/crónico) pode ser interpretada como a carga de treino a que o atleta foi sujeito em relação à que se preparou (Malone et al., 2017). O mesmo autor afirma ainda que, para um jogador de futebol, um rácio entre 1.00 e 1.25 parece ser protetivo no risco de lesões, o que faz com que este possa subir são os aumentos significativos na carga de treino aguda, contudo, um aumento de carga de treino progressivo e uma carga de treino crónica alta parecem ser protetivos ao nível da ocorrência de lesões (Hulin, et al., 2016; Malone et al., 2017).

Dada a importância da gestão da carga de treino, o conhecimento da resposta biológica (i.e., CI) relativamente à CE, é fundamental para melhorar a avaliação, bem como a prescrição e periodização da carga de treino (McLaren et al., 2018). Rabbani et al (2019) afirmam que, o questionário de bem-estar é uma ferramenta de monitorização fácil de usar, sem custos, não invasiva que parece ser útil para monitorizar a fadiga no futebol.

Por fim, existem dois modelos para calcular a razão aguda/crónica, o RA Model e o *Exponentially Weighted Moving Average Model* (EWMA). O EWMA parece ser mais adequado e sensível na relação das cargas de treino e na deteção de atletas em risco de lesão (Murray et al., 2017; Williams et al., 2017). Além

disso, os jogadores devem ser monitorados respondendo diariamente a um questionário de bem-estar e à PSE após cada sessão de treino e jogo (Clemente e Silva, 2021).

2.3.2. Importância da avaliação para o controlo do processo de treino

A avaliação desempenha um papel fundamental no controlo do processo de treino, de facto, segundo Bompa e Haff (2009), a avaliação regular permite uma compreensão profunda das capacidades individuais dos atletas, identificando pontos fortes e áreas que necessitam de melhorias. Esta informação é crucial para a formulação de programas de treino personalizados e eficazes. Além disso, a avaliação constante, oferece *insights* em tempo real sobre a resposta do corpo às diferentes modalidades de treino, ajudando os treinadores a ajustar as estratégias conforme necessário para evitar estagnação ou lesões (Plisk et al. 2006). De modo a realizar criteriosamente a avaliação e controlo do treino, os treinadores podem recorrer a testes e/ou instrumentos que possibilitem identificar o estado do atleta. (Turner et al. 2011). Através da medição de indicadores físicos, técnicos e psicológicos, os treinadores podem tomar decisões informadas para melhorar o desempenho dos atletas (Weinberg & Gould, 2014). Portanto, a avaliação desempenha um papel essencial no controlo do processo de treino, fornecendo informações cruciais para aprimorar o desempenho e alcançar objetivos.

Para além do conhecimento do seu estado em determinado momento, a sistematização da avaliação permite também acompanhar a evolução ao longo do tempo, assim como identificar as tendências de adaptação que decorrem no planeamento desportivo. Adicionalmente à avaliação intra individual, a avaliação permite ainda comparar o atleta com os seus pares ou mesmo, com valores de referência da literatura para a população similar em causa (avaliação normativa) (Clemente, F., Silva, R., 2020).

Segundo Clemente & Silva (2020), a avaliação e controlo do treino, procuram descrever a condição, estado ou capacidade do atleta. De acordo com Miller (2018), a avaliação é feita por uma série de razões, tais como: (i) Classificar atletas; (ii) Identificar forças e fraquezas fisiológicas; (iii) Prever o rendimento

futuro; (iv) Avaliar a eficiência de um programa de treino; (v) Monitorizar rendimento ao longo do tempo; (vi) Prescrever e manipular variáveis de treino (volume, intensidade e carga). Desta forma, a avaliação centra-se, entre outras, na quantificação e/ou qualificação das características antropométricas e de composição corporal do atleta, nas qualidades físicas/técnicas e/ou comportamentos do atleta.

Por outro lado, a monitorização procura quantificar ou qualificar a magnitude e direção das cargas de treino impostas, assim como nos processos de regulação dos níveis de bem-estar do atleta e na sua capacidade de manifestar rendimento. Aquando da escolha dos testes, torna-se importante ter em conta a validade e fiabilidade dos mesmos (Miller, 2018), as exigências da modalidade, a experiência do atleta, o nível de treino, a idade e fatores ambientais (Haff & Triplett, 2016). A aplicação dos testes, quando feitos em sequência, deve obedecer a uma determinada ordem, de maneira que, o teste seguinte não seja prejudicado (Haff & Triplett, 2016).

A avaliação e controlo do treino pode ser realizada em condições laboratoriais, a partir de testes de campo, ou mesmo, a partir de casa. Os primeiros (laboratoriais) são mais exatos, fiáveis e tendencialmente sensíveis. No entanto, pela complexidade de aplicação, custos associados e duração, são recorrentemente substituídos por testes de campo que procuram disponibilizar aos treinadores alternativas mais práticas e com menor custo. Estes são normalmente realizados em campo ou sala de apoio, e a sua seleção deve ser baseada nos seus critérios de validade, fiabilidade, sensibilidade e aplicabilidade (Clemente & Silva, 2020).

Em adição importa referir que o controlo do atleta pode ser periódico ou contínuo. Se a avaliação visa identificar um momento em concreto e analisar o estado ou condição do atleta, designa-se de forma periódica. Por outro lado, se o controlo procura conceder a informação regular sobre a resposta psicofisiológica do atleta ao estímulo de treino, então o carácter diário assumirá o conceito de contínuo (Clemente & Silva, 2020). Assim, pode-se afirmar que, conhecer os efeitos das cargas de treino, as consequências imediatas no atleta e o reflexo nas suas adaptações são alguns fatores que justificam o motivo de avaliar e controlar o treino.

3. Entidade acolhimento

3.1. Caraterização entidade acolhimento

O Vitória Sport Clube (VSC) é um clube pertencente à cidade de Guimarães, cidade conhecida como o “berço de Portugal”, sendo este clube fundado a 22 de setembro de 1922, Destaca-se ainda o facto de que, no emblema do clube se encontrar representado o Primeiro rei de Portugal, D. Afonso Henriques, símbolo esse, que inspira constantemente os membros do clube sob o lema “conquista e ser-se conquistador”, enaltecendo a postura de indivíduos destemidos que lutam bravamente pelos seus objetivos. As cores do clube são o preto e branco, que simbolizam a abertura do VSC à receção e integração de todas as pessoas, sem discriminação de raça ou estatuto social. Ao longo dos anos, o VSC tem-se afirmado como um dos principais clubes a nível nacional, participando com sucesso em diversas competições nacionais e internacionais. Para além da modalidade de futebol, o VSC também possui como modalidades: andebol, atletismo, basquetebol, boxe/kickboxing, eSports, jiu-jitsu, judo, natação, polo aquático, taekwondo, ténis de mesa, vólei, xadrez e automobilismo. Para além disso, o Futebol feminino parece estar cada vez mais enraizado no clube quem tem expandido os seus departamentos (p.e., Departamento Técnico; Departamento de Análise Observacional (DAO); e Administrativo). Para complementar, a recente coordenação de formação do clube, orientada por Rui Borges, criou um Departamento designado por Vitória Lab, constituído pelo Departamento de Alto Rendimento (DAR); Psicologia; Nutrição; Departamento Clínico; DAO e Treino Individualizado (DDI). Em 2023 o VSC foi reconhecido pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) como Entidade Formadora Certificada de 5 estrelas, numa classificação de zero a cinco estrelas. O DAR do VSC pretende criar um manual interno de estratégias úteis, práticas e fáceis de usar pelos seus treinadores bem como uma metodologia de trabalho complementar.

Por fim, pode referir-se que ao longo da evolução histórica deste clube grandioso, houve muitas derrotas e vitórias, muitos contratemplos e barreiras que foram ultrapassadas ao longo dos anos, e que permitiram a evolução tecnológica, científica e humana. Por isso mesmo, este clube destaca-se como um clube

guerreiro e glorioso, tanto nas vitórias como nas derrotas. No anexo 43, é possível observar um breve enquadramento da origem e evolução histórica do Vitória Sport Club. Em adição o organograma atual do mesmo pode ser consultado no Anexo 14.

3.2. Missão

O Vitória Sport Clube - Futebol SAD é, reconhecidamente, a principal instituição desportiva da região de Guimarães assumindo, como matriz principal, a promoção da prática desportiva, baseada em valores desportivos, pessoais e sociais, avocando um papel social fundamental, que se reveste como uma das suas missões primordiais. Aliás, o reconhecido crescimento da prática desportiva na região é aportado pelo trabalho de base realizado pelo Vitória Sport Clube. Acresce ainda, a capacidade desta instituição para a formação de atletas para os mais altos níveis competitivos capazes de integrarem a equipa principal do Clube e poderem representar retorno financeiro para a Entidade Formadora.

3.3. Visão

O posicionamento de excelência da Vitória Sport Clube - Futebol SAD na região, definidos pelas diretrizes principais da Instituição, resultam no acréscimo de responsabilidade do Clube para o cumprimento, com sucesso, da missão atrás descrita. Pretende, a Vitória Sport Clube - Futebol SAD, ser reconhecida como uma entidade formadora de excelência que continue a assumir um papel determinante no panorama competitivo português. Pretende-se, por isso, que a entidade seja reconhecida como um modelo na formação de homens e mulheres, para além da formação de atletas de nível competitivo elevado. É, aliás, com esse propósito, que o Vitória Sport Clube - Futebol SAD tem investido nas condições das suas instalações e na formação de atletas nas suas diversas dimensões, sublinhando a importância da conjugação do sucesso desportivo com o sucesso académico.

Para isso, pretende, igualmente, a entidade ser vista como uma instituição onde estejam integrados profissionais de excelência para a monitorização do desempenho e evolução daqueles que a integram. Assume-se como fulcral, que a

Entidade continue a assumir um papel de referência na região onde está inserida, sendo vista, como o principal promotor da prática desportiva, de forma sustentada, a nível pessoal e social. Em anexo (Anexo 8) encontram-se imagens referentes às instalações do Vitória Sport Club e, onde foi realizado o estágio profissional.

4. Modelo de intervenção entidade acolhimento

4.1. Aspetos Metodológicos

4.1.1. Perfil de Jogador

O Perfil de jogador do VSC é composto por algumas características específicas, nas dispersas posições, a referir:

GR: Antecipação; Resiliência; Determinação; Jogo aéreo; Controlo e Profundidade; Posicionamentos; Comunicação; Altura; Agilidade; Velocidade de Reação; Domínio do 1x1; Agarrar; Lançar; Capacidade de Decisão; Passe Interior, curto e longo (Anexo 32).

DL: Controlo Espaço Defensivo; Noção de Linha Defensiva; Leitura de Tempo Ofensivo; Antecipação; Controlo Emocional; Determinação; Resistência; Agilidade; Velocidade; Condução de Bola; Precisão de Cruzamento e Desarme e Interseção (Anexo 33).

DC: Controlo Espaço Defensivo; Noção de Linha Defensiva; Tomada de Decisão; Determinação; Altura; Agilidade; Impulsão; Condução de Bola; Jogo Aéreo; Desarme e Interceção (Anexo 34).

MD: Manter Equilíbrios; Visão de Jogo; Tomada de Decisão; Personalidade; Controlo Emocional; Criatividade; Agilidade; Resistência; Coordenação, Capacidade de Receção; Precisão no Passe e Simulações (Anexo 35).

MO: Noção de Pressão e Equilíbrios; Visão de Jogo; Tomada de Decisão; Personalidade; Resiliência; Criatividade; Resistência; Agilidade e Velocidade de Reação (Anexo 36).

ALAS: Leitura dos Espaços; Movimentos de Rutura e Apoio; Noção de Pressão e Equilíbrios; Confiança; Irreverência; Criatividade; Velocidade; Agilidade; Velocidade de Reação; Remate; Drible e Precisão de Cruzamento (Anexo 37).

AC: Leitura dos Espaços; Movimentos de Finalização; Noção de Pressão; Confiança; Resiliência, Criatividade; Força; Agilidade; Velocidade de Reação; Capacidade de Recepção; Precisão de Remate e Proteção de Bola (Anexo 38).

4.1.2. Modelo de Jogo

Em atividades de cariz estratégico-tático, como é o caso dos JDC, o processo de treino consiste na implementação de um modelo de jogo que se traduz num estado dinâmico de prontidão, usando como referência conceitos e princípios, o que significa que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores ou equipas, através de um projeto orientado para a competição (Garganta, 2007).

Segundo Tamarit (2013), o modelo de jogo é definido como aquilo que existe em termos estruturais e funcionais que permite que uma equipa manifeste regularidades comportamentais nos diferentes momentos do jogo (ataque, defesa, transição ofensiva e defensiva, esquemas táticos). Serrano et al. (2020) mencionam que os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e representativos de cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa. Desta forma, o modelo de jogo do VSC segue orientações básicas por parte da coordenação, pois o clube define ideias e princípios gerais que são transversais a todas as equipas da formação. Estas ideias são inegociáveis, sendo obrigatória a sua execução, devendo todas as equipas seguirem. Contudo, não são demasiado específicas nem fechadas, dando assim alguma liberdade ao treinador para, dentro de uma ideia geral, conseguir introduzir a sua principal ideia e visão do jogo. Sendo assim, os treinadores principais dos sub-15/sub-13 tinham ideias

muito claras e simples, dando sempre prioridade ao crescimento do jogador, quer a nível cognitivo quer a nível do desenvolvimento da técnica individual. Foi uma aposta desde início, apostar no desenvolvimento dos jogadores e na sua aquisição de determinados aspetos técnicos. Relativamente à vertente tática, os treinadores pretendiam que os jogadores dentro de uma ideia básica, conseguissem perceber o que o jogo lhes teria a dar, ajustando o seu posicionamento dependendo do adversário.

O modelo de jogo do VSC implementado ia de encontro às ideias gerais do clube, quer a nível tático quer técnico. Este modelo é bem simples para o jogador, fazendo com que o próprio tenha capacidade para perceber o que está a acontecer adaptando-se rapidamente ao contexto, entendendo os vários momentos do jogo. A ideia de jogo era clara em termos do modelo de jogo, nunca abdicando do mesmo em virtude do adversário, o modelo foi implementado contra equipas com mais limitações que foram encontradas na 1ª fase assim como contra equipas que defrontaram onde o objetivo seria ser campeões nacionais nos sub-15 e realizar o melhor campeonato possível no campeonato dos sub-13, onde a nível individual se destacavam.

4.1.3. Modelo de Treino

O modelo de treino consiste na definição da estrutura do processo de treino que permite operacionalizar e estabelecer uma elevada correlação com o modelo de jogo, que materializa as ideias do treinador através do exercício de treino. Ou seja, diz respeito à operacionalização dessas ideias ao longo das sessões de treino e dos exercícios de cada sessão (Mesquita, 2000, cit in., Marques, 2020).

Segundo Carvalhal et al. (2014), os treinos também são operacionalizados com o recurso a um morfociclo padrão, obedecendo muito ao que é definido na PT, dividindo os dias consoante o tipo de contração muscular que vai ser exigida naquele dia (Anexo 44). Os treinos do VSC são operacionalizados com o recurso a um morfociclo padrão, obedecendo muito ao que é definido na Periodização Tática (PT) (Carvalhal et al., 2014), dividindo os dias consoante o tipo de contração muscular que vai ser exigida naquele dia. Contudo, em certos momentos da época, há regimes de treino (recuperação, tensão, duração,

velocidade e velocidade de reação que podem sofrer alterações devido a múltiplos fatores) que são referenciados posteriormente. O microciclo é o período ou ciclo que se identifica pela presença de dois jogos separados no espaço de uma semana, tendo por norma, jogos de domingo a domingo (Tobar, 2018). A segunda-feira era o dia definido para o descanso (folga). A semana de trabalho iniciava à terça-feira e terminava na sexta-feira. O volume das sessões de treino dependia do regime de treino adotado e indicadores de bem-estar recolhidos durante ao longo do microciclo semanal.

4.1.4. Etapas de crescimento

No VSC, pode-se dividir as etapas de crescimento em termos estruturais (Sistemas de Jogo) e em termos Funcionais (Princípios de Jogo). Neste sentido e sumariamente, pode-se falar acerca do mesmo relativamente aos sub-9 até aos sub-19 como pode-se verificar de seguida.

4.1.4.1. Iniciados (Sub-9 – Sub-10 – Sub-11 – Sub-12 - Sub-13)

Na Iniciação jogam num sistema 1-2-3-1 e com um sistema alternativo de 1-3-2-1. Em Organização Ofensiva, a 1ª fase refere-se à Construção; a 2ª fase à Preparação da Criação e a 3ª fase à Criação de Situações de Finalização. Depois, também têm como fundamentos a Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva.

4.1.4.2. Pré-Rendimento (Sub-14 – Sub-15 – Sub-16)

Continuamente, no Pré-Rendimento estes jogam em 1-4-3-1 e com um sistema alternativo de 1-3-4-3. O momento de Organização Ofensiva é composto por 1ª fase, 2ª fase e 3ª fase e ainda temos o momento de Transição Defensiva, Organização Defensiva (Controlo de Profundidade, de Corredores e de Espaço de Baliza e Identificação de momentos e locais de pressão, terminando com a Transição Ofensiva.

4.1.4.3. Rendimento (Sub-17 – Sub-19)

Na fase de Rendimento estes jogam em 1-4-3-3 e com um sistema alternativo de 1-3-4-3. A Organização Ofensiva é composta por 1ª fase, 2ª fase e 3ª fase. Temos também a Transição Defensiva, Organização Defensiva (Controlo de Profundidade; Controlo de Corredores, Espaço de Baliza e Identificação de momentos e locais de pressão), terminando com Transição Ofensiva.

4.2. Fases de treino

4.2.1. Fundamental (Sub-13/14 e Sub-15)

Os objetivos desta fase passam por: aprender os movimentos fundamentais (agachar, levantar, estabilizar, empurrar e puxar); melhorar a coordenação (aceleração, mudança de direção, etc.); Movimentos com o peso corporal; e introdução à pliometria.

4.2.2. “Treinar para competir” (Sub-16 e Sub-17)

Nesta fase, a referir o trabalho de hipertrofia muscular (gerar a base para atletas fortes e potentes); pliometria; velocidade; coordenação; e resistência.

4.2.3. “Treinar para vencer” (Sub-19)

Na última fase, a salientar o desenvolvimento de movimentos complexos; força máxima; potência; pliometria; e velocidade.

4.3. Modelo de Jogo: princípios e sistema de jogo

4.3.1. Principal

O Sistema de jogo utilizado é constituído por 1 GR, 2 DC, 2 DL, 1 pivot (P), 2 médios MI, 2 médios alas (MA) e 1 AC. Manutenção de 5 linhas verticais e de 6 linhas horizontais. Manutenção de 4 triângulos e de 4 losangos (Anexo 15).

4.3.2. Sistema Alternativo

O Sistema Alternativo, é constituído por 1 GR, 3 defesas (D), 2 MI, 2 MA e 1 AC. Manutenção de 5 linhas verticais e de 6 linhas horizontais. Manutenção de 4 triângulos, 2 losangos e 1 pentágono (Anexo 16).

4.3.3. Organização Ofensiva

O momento de Organização Ofensiva desenvolve-se em espaços onde a pressão sobre a bola é elevada e onde existe um grande perigo de perda da mesma, obrigando os jogadores a ser cada vez mais evoluídos tecnicamente, no seu entendimento do jogo e na capacidade de tomar decisões de forma rápida em contextos de enorme pressão (Correia et al., 2015). Em posse de bola, a 1ª fase de construção ofensiva é em construção perante um avançado com o objetivo de construir o jogo a partir dos centrais, dar largura máxima a partir dos centrais e dar preferência ao jogo curto e apoiado. Na 1ª fase, com a construção perante 1 avançado, o VSC prioriza como objetivos: Construir o jogo a partir do nosso defesa central, 1ª opção; construir pelo pivot, 2ª opção; construir pelo médio interior, 3ª opção; construir pelo defesa lateral, passe pelo ar, 4ª opção e construir pelo médio ala, passe pelo ar, 5ª opção (Anexo 17). Ainda referente à 1ª fase, com a construção perante 1 avançado, o VSC também tem como objetivos: Construir o jogo a partir do nosso defesa central, 1ª opção; construir pelo pivot, 2ª opção; construir pelo médio interior, 3ª opção; construir pelo defesa lateral, passe pelo ar, 4ª opção e construir pelo médio ala, passe pelo ar, 5ª opção (Anexo 18). Em 1ª fase, com a construção perante 3 avançados e perante organizações defensivas com marcação individual e sair pelos médios com apoio frontal, os objetivos são: Construir o jogo a partir do nosso Defesa como 1ª opção; Construir pelo Pivot como 2ª opção; Construir pelo Médio como 3ª opção e construir pelo Avançado com passe pelo ar, como 4ª opção (Anexo 19). Com a construção perante pressão homem a homem dentro, os objetivos são: Construir o jogo a partir do nosso defesa central, 1ª opção; construir pelo pivot, 2ª opção; construir pelo médio interior, 3ª opção; construir pelo defesa lateral, passe pelo ar, 4ª opção e construir pelo médio ala, passe pelo ar, 5ª opção (Anexo 20). Como último momento, com a construção perante uma pressão homem a homem, os objetivos são: Construir o jogo a partir do nosso defesa central, 1ª opção;

construir pelo pivot, 2^a opção. Construir pelo médio interior, 3^a opção; construir pelo defesa lateral, passe pelo ar, 4^a opção e construir pelo médio ala, passe pelo ar, 5^a opção (Anexo 21).

4.3.4. Transição Defensiva

Segundo Correia & Brito (2016), a Transição Defensiva corresponde ao momento do jogo que se inicia quando a equipa que, encontrando-se em organização ofensiva ou em transição ofensiva, perde a posse de bola e termina quando a equipa consegue entrar em organização defensiva (estabiliza) ou recupera a posse de bola. Os mesmos autores pensam ser o instante da perda da posse de bola que determina (logo define) o início da transição defensiva e que esta necessariamente terminará, quando a equipa que perdeu a posse de bola se encontra organizada num outro momento de jogo. Desta forma, estes escolhem como Macro Princípio a “Mudança rápida de atitude nos jogadores”. Ou seja, este macro princípio sugere que tenha de existir uma mudança de atitude simultânea em todos os jogadores no momento da perda da posse de bola e que os desperte para o facto de estarem “agora” sem posse de bola quando, instantes antes, se encontravam precisamente com ela. No VSC, este momento tem de ser de forma agressiva e rápida, cujo objetivo era bem claro, povoar rapidamente o local onde perdemos a posse da bola e evitar que o adversário consiga encontrar opções e espaço para sair. Na eventualidade do adversário conseguir sair, teríamos de baixar rapidamente as linhas e montar o nosso bloco baixo e/ou médio.

4.3.5. Organização Defensiva

O momento de Organização Defensiva, pode ser definido, através do seu Macro Princípio “Todos defendem”. Assim, este conceito pode ser explicado de forma a passar uma mensagem à equipa de que, em condições normais, não haverá exceções na necessidade de se empenharem a defender entre todos os jogadores que se encontram em campo. Este Macro princípio tem como objetivo, aculturar desde cedo todos os jogadores para que sejam capazes de um desempenho eficaz no momento defensivo, habituando-os a estar disponíveis

para as enormes exigências que este processo envolve (Correia et al., 2015). Em Organização Defensiva, com um Sistema em 1-4-3-3 em pressão alta, o VSC tem como objetivos: Condicionar defesa para a largura; Bascular para o corredor da bola; formar um triângulo de pressão na bola e formar triângulo de cobertura (Anexo 22). Neste sistema e em pressão alta, também tem como objetivos: Baixar em diagonal; impedir que o adversário aproveite os espaços; proteger a baliza e reorganizar a pressão (Anexo 23). Como último exemplo deste sistema e nesta pressão, pode-se referir também os objetivos: Condicionar defesa para a largura; bascular para o corredor da bola; formar um triângulo de pressão na bola e formar triângulo de cobertura (Anexo 24). No Sistema de 1-4-3-1, com controlo de profundidade, os objetivos são: Baixar em diagonal; impedir que o adversário aproveite os espaços; proteger a baliza e reorganizar a pressão (Anexo 25). No mesmo sistema, com pressão na zona central: Pressionar o portador da bola; fechar triângulo defensivo; impedir que a bola saia da zona de pressão e interceptar ou desarmar (Anexo 26). No mesmo sistema, com o controlo de espaço de baliza, os objetivos são: Formar triângulo no corredor; controlar espaço de baliza; equilibrar entrada da área e ocupar espaços interiores (Anexo 27).

4.3.6. Transição Ofensiva

Segundo Correia & Brito (2016), a Transição Ofensiva corresponde ao momento do jogo que se inicia quando a equipa que, encontrando-se em organização defensiva ou em transição defensiva, recupera a posse de bola e termina quando o adversário consegue entrar em organização defensiva (estabiliza), ou quando o jogador com posse de bola entende se mais benéfico optar por entrar em organização ofensiva. Desta forma, os mesmos autores apontam como Macro Princípio a “Mudança rápida de atitude nos jogadores”. Ou seja, este macro princípio sugere que tenha de existir uma mudança de atitude simultânea em todos os jogadores no momento da recuperação da posse de bola quando, instantes antes, se encontravam sem ela. No VSC, os jogadores devem perceber se existe vantagem ou não na rápida transição. Neste momento o objetivo era tentar tirar vantagem do posicionamento do adversário e atacar rapidamente a baliza, mas esta situação dependeria das características dos nossos

jogadores, principalmente os que estariam perto da bola. No caso da melhor possibilidade ser guardar bola, procurávamos recomeçar o nosso processo adotado para o jogo.

4.3.7. Bolas paradas

As bolas paradas podem ser divididas em Ofensivas e Defensivas. Em termos ofensivos, em todas as situações de pontapé livre, os jogadores são livres de improvisar e podem ser categorizados de duas maneiras, perante uma boa hipótese de golo quando se remata de forma direta à baliza ou quando a probabilidade de marcar um golo de forma direta é reduzida (Hughes, 1994, cit in., Esteves, et al., 2011). Segundo Castelo (1994), os livres diretos ou indiretos são importantes para a obtenção de golos, destacando cinco fatores na realização de um pontapé livre: compreender que ação técnica é mais eficiente; jogar a bola de forma simples e direta; jogar a bola com precisão; determinação por parte dos atacantes em pressionar os defesas contrários; observar com atenção os jogadores adversários que não estão na barreira. No VSC, este momento caracteriza-se pela predominância em pressionar imediatamente o portador da bola e a zona envolvente com o objetivo de recuperar a bola o mais longe da nossa baliza e o mais rápido possível. É importante ter em conta alguns pontos fundamentais, tais como: identificar zonas e/ou adversários para iniciar a forma de pressionar; provocar e/ou reagir a indicadores de pressão; Ajustes permanentes em relação à bola, colegas e adversário; controlo da largura e profundidade; preparar para sair na pressão; condicionar para zonas pretendidas (dentro ou fora do nosso bloco); eliminar linhas de passe; recursos para duelos; ajustes posicionais para coberturas defensivas e equilíbrios defensivos.

4.3.8. Ofensivas

No momento ofensivo do VSC, existem duas abordagens possíveis: direta ou indireta, dependendo de certos fatores. Esses fatores incluem: i) Identificar vantagens de se aproximar mais de modo a marcar um golo; ii) Escolher entre um remate direto ou um passe para marcar um golo, ou iniciar uma jogada

organizada (como em lances livres); iii) Decidir entre um canto direto (enviando a bola para a área) ou um canto curto (iniciar uma jogada combinada ou uma organização tática); iv) Realizar movimentos sem bola, atacando zonas de referência diferentes para evitar ocupar o mesmo espaço; v) Combinar diferentes zonas de ataque para confundir a defesa adversária; vi) Demonstrar espontaneidade e velocidade na finalização; vii) Encontrar espaços estratégicos com base em circunstâncias específicas, como o nível da equipa, a geração de jogadores, ou jogar com uma abordagem particular para potencializar ou corrigir aspetos específicos do jogo; viii) Adaptar-se a circunstâncias e momentos contextuais, como estar em desvantagem no placar, jogar em fases finais de competições ou finais.

4.3.8.1. Cantos Ofensivos

A Intenção de finalizar está sempre presente de forma direto: jogador ou espaço com vantagem e de forma indireto: vantagem momentânea e circunstancial. Em termos de referências, são 4 referências a atacar zonas diferentes na área ou então, colocar 1 referência para o canto curto, 2 referências no equilíbrio à entrada da área e 3+GR em equilíbrio e/ou profundidade (Anexo 28).

4.3.8.2. Livres Ofensivos

Intenção de finalizar está sempre presente direto: jogador ou espaço com vantagem e, indireto: vantagem momentânea e circunstancial. As referências são entre 4 e/ou 5 para atacar zonas diferentes na área ou com vantagem para progredir/finalizar, colocar 2 referências no equilíbrio à entrada da área e 3+GR em equilíbrio e/ou profundidade (Anexo 29).

4.3.9. Esquemas táticos

4.3.9.1. Bola parada Defensiva

As bolas paradas defensivas no VSC podem ser abordadas de forma direta ou indireta, sendo que, os seus objetivos são os seguintes: i) Dar preferência à marcação por zona; ii) Adquirir um espírito "conquistador" sempre presente! Isso significa defender a baliza “a todo custo”, estando sempre próximo da bola e da baliza, e anulando qualquer vantagem que o adversário possa tentar criar; iii) Demonstrar concentração e foco para "antecipar" a jogada, protegendo a área de intervenção de cada jogador e sendo solidário com a equipa; iv) Agir com espontaneidade e velocidade para impedir finalizações adversárias; v) Ter espaço para estratégias em função de alterações no nível da equipa, composição da mesma ou geração de jogadores, e adaptar-se a alterações contextuais e momentâneas, como estar em desvantagem no placar ou enfrentar uma linha de impedimento; vi) Por fim, lembrar que a defesa não deve esquecer que após a recuperação da bola, a equipa vai partir para o ataque.

4.3.9.2. Canto Defensivo

Relativamente às referências do canto defensivo no VSC, existe uma referência à zona do 1º poste/canto curto; 4+1 como referência para linha frontal à baliza (pequena área); 2+1 como referência entre penáti e linha grande área e uma referência na “zona morta” / entrada da área (Anexo 30).

4.3.9.3. Livres Defensivos

Nos livres defensivos do VSC, adota-se preferencialmente a “marcação à zona”, defender a baliza a todo o custo e sempre mais perto da bola e da nossa da baliza assim como, anular vantagens. Relativamente às referências dos livres defensivos, de referir, proteger a baliza com barreira (2 ou 4/5 jogadores em

função de livre frontal ou lateral); uma linha a defender a área (sempre em superioridade) e proteger entrada de área (Anexo 31).

4.3.10. Modelo de jogo Vitória Formação

O modelo de jogo do VSC Formação, caracteriza-se em três conceitos fundamentais: Afirmação da própria identidade de jogo - quem somos; jogar para ganhar – o que queremos; Atitude de superação – como vamos atingir esse objetivo. Estes conceitos eram constantemente lembrados e reforçados ao longo da época desportiva com o objetivo de serem uma marca vincada na identidade do grupo, do clube e do país (que assim foi visto por todos ao longo da época, aparecendo até no Jornal Abola e Record como referência na parte do futebol de formação (anexos 9, 10 e 11). A equipa técnica e staff privilegiavam pressupostos como o rigor, concentração, competitividade, criatividade, ambição, paixão e sede de vencer, reforçando o conceito de equipa como sendo mais importante do que a individualidade dos jogadores. Relativamente aos jogadores, foi exigido treinarem no limite para poderem jogar no limite das próprias possibilidades. Foram criados hábitos culturais ao nível de uma equipa profissional de elite de forma a preparar-se os jogadores para o alto nível em nível sénior e realçando o que pode acontecer se um dia jogarem no mítico infernal D. Afonso Henriques. A ideia base do modelo de jogo consistiu sempre num jogo predominantemente ofensivo, com constante procura do golo, mas com a devida segurança defensiva, sendo esta última mais solicitada na fase de Apuramento Campão (U15). Independentemente das preferências, a equipa tinha capacidade de se adaptar a diferentes estratégias (jogo de transições, blocos defensivos mais baixos), uma vez que durante o treino devia existir a capacidade de adaptação a diferentes contextos, nomeadamente, à qualidade da equipa adversária, resultado, condições do material (tipo de relvado e de bolas), público, árbitros, entre outros. Estas divergências todas foram sempre preparadas e planeadas ao longo dos treinos para que, depois, no jogo, os jogadores estivessem preparados para o que possa vir a acontecer.

4.3.11. Modelo de treino do Vitória Formação

O Modelo de treino e periodização do VSC Formação foram desenvolvidos tendo por base a PT. Esta metodologia de treino tem a dimensão tática como coordenadora e modeladora do processo de treino e permite aos jogadores a utilização de uma linguagem comum para comunicarem, ainda que seja necessária uma estruturação no tempo para desenvolver tais princípios. O treino foi planeado mediante uma matriz conceptual e metodológica. A matriz metodológica na modelação do treino tem o propósito de otimizar o processo de treino, para que as ideias de jogo passem do plano conceptual para o plano operacional do jogo (Oliveira, 2017).

4.3.12. Protocolos de Análise

Segundo Garganta (2010), a análise do jogo, tendo por base a observação da atividade dos jogadores e das equipas, tem vindo a constituir-se como um aspeto de grande importância na preparação desportiva, algo que está cada vez mais presente nos clubes desportivos (Garganta, 2001). Esta análise do jogo, serve para analisar o jogo da própria equipa e do adversário. Através dessa análise, o Treinador consegue obter informações precisas acerca do adversário, para que depois desenvolva um plano estratégico-tático para o jogo. Normalmente, esta análise é feita através dos jogos que são filmados para posterior avaliação. Nomeadamente no VSC, cada equipa técnica possui um ou dois elementos do DAO, sendo o este responsável pela filmagem do treino e/ou jogo da própria equipa e pela sua análise que, posteriormente é mostrada ao treinador principal para depois filtrarem informação para mostrarem aos jogadores. O DAO também realiza uma análise ao adversário para mostrar à equipa técnica no início da semana, antes do jogo (anexo 7).

5. Intervenção profissional

Como tarefas e funções desempenhadas enquanto estagiário, importa referir a monitorização da carga de treino, planificação e planeamento de sessões

de ginásio bem como de pré-treinos específicos de cada dia da semana (microciclo). Em adição, também era realizado o trabalho com os jogadores lesionados (Return to Play), em conjunto com o trabalho do Departamento Clínico (Fisioterapeuta).

De forma a controlar a *performance* e a evolução dos atletas em contexto de treino e em jogo, eram utilizadas várias ferramentas tecnológicas com o intuito de monitorizar e analisar especificamente os indicadores de carga interna, eram utilizados questionários de *Welness* e PSE. Numa primeira fase, os dados recolhidos enviados para um formulário da plataforma online *Google Forms*. Depois, eram exportados para uma plataforma mais recente *Footballism – Integrated Software Managemente (ISM)*, o que permitia efetuar o controlo da carga de treino e uma monitorização mais rigorosa das solicitações impostas pelo treino e/ou jogo. Algumas vezes, foram também avaliados indicadores de força através de instrumentos específicos, o que possibilitou a monitorização da evolução dos atletas e ainda a comparação de valores de referência pré e pós episódio de lesão.

5.1. Intervenção

Na reunião semanal, no primeiro dia da semana (pós-jogo), o treinador principal indicava as atividades a serem realizadas juntamente com os restantes membros da equipa técnica e/ou staff. Ao estagiário era entregue, um esboço de microciclo a trabalhar para a semana de trabalho, de forma a transmitir as tarefas específicas que seriam desenvolvidas, sempre abertas a discussão com os restantes elementos da equipa técnica. Isto porque, ainda que o estagiário fosse o responsável pela gestão de cargas da equipa, a opinião de todos os elementos era fundamental para o planeamento semanal. Especificamente, eram discutidos os regimes que deveriam ser aplicados em cada treino da semana, com a inclusão de exercícios específicos de ginásio no pós-treino.

Relativamente aos testes físicos realizados, a sua aplicação, quando feitos em sequência, deve obedecer a uma determinada ordem, de maneira que, o teste seguinte não seja prejudicado (Haff & Triplett, 2016). Desta forma, procurou-se que todos os testes se realizassem sem fadiga acumulada, permitindo ao atleta se

apresentar no máximo da sua capacidade física para a realização do mesmo, originando assim um termo de comparação com os testes anteriores e/ou futuros. A sequência dos testes foi definida de acordo com o que foi reportado por Haff & Triplett (2016): (1) Testes que não causam fadiga (salto horizontal, Squat Jump, Countermovement Jump e Drop Jump); (2) Testes de agilidade (5-10-5); (3) Teste de força máxima (e.g., 1RM de Agachamento); (4) Testes de velocidade (e.g., sprint de 30m); (5) Testes de resistência muscular localizada (e.g., máximo de push-ups) (6) Testes de capacidade anaeróbia que impliquem fadiga (RAST); (7) Testes de capacidade aeróbica (e.g., BRONCO).

5.2. Planeamento

O planeamento da época desportiva 2022/2023 da primeira divisão do campeonato nacional de Iniciados (U15) (Anexo 37), foi realizado em contexto de exigência máxima e de muito rigor. O clube tinha como objetivo passar à fase de apuramento campeão, tal como se pode observar (Anexo 38) e, a partir daí, obter a melhor classificação de sempre numa fase final (Anexo 39). Enquanto, o horário de estágio, contemplava todos os dias da semana à exceção do dia após o jogo caso existisse folga, dependendo sempre do microciclo seguinte sendo que, no dia de folga, existia trabalho realizado em casa.

Tendo em conta a instabilidade que se fez sentir devido às várias e constantes chamadas de convocatória da seleção nacional U15, houve a necessidade de ajustar o planeamento de cada microciclo, o que obrigou a um ajuste nas dinâmicas e rotinas de todos os elementos envolventes. No anexo 47, podemos ver um exemplo do microciclo padrão correspondente às atividades exercidas pela equipa técnica, durante a época desportiva. Serve como exemplo um microciclo a meio da época, quando se verificaram 4 jogos consecutivos de uma exigência muito grande: Sporting Clube de Portugal (C); Sport Lisboa e Benfica (F); Sporting Clube de Braga (C); Futebol Clube do Porto (F), e com mudança do dia de jogo, o que obrigou a uma cuidadosa gestão de cargas.

5.3. Planejamento nas diferentes categorias no clube

5.3.1. U13

O escalão de U13, do Vitória tem como base um microciclo padrão que serve de linha orientadora para o trabalho a realizar com os atletas, este é muito semelhante ao dos U15, referido no ponto seguinte.

5.3.2. U15

O escalão de U15, do Vitória tem como base um microciclo padrão (Anexo 45) que serve de linha orientadora para o trabalho a realizar com os atletas que contém cinco distintos regimes tal como nos U13, e que incorpora:

- Recuperação ativa/Ativação;
- Tensão (Força);
- Duração (Resistência);
- Velocidade;
- Velocidade de Reação.

O microciclo apresentado inclui o treino de campo e treino de ginásio. Partindo do pressuposto que o jogo é ao Domingo, o *matchday* +1 (Segunda-feira) era de folga para todos os atletas. Independentemente de o jogo ser em Casa ou Fora, os jogadores menos utilizados (<45 minutos), realizavam um trabalho extra no final do jogo e os não convocados levavam um plano de treino para casa para esse mesmo dia ou para o dia seguinte.

No *matchday* +2 ou -5 (terça-feira), o objetivo passava acima de tudo, recuperar bem os atletas, sendo normalmente o treino mais curto da semana, com baixa tensão (número reduzido de acelerações e desacelerações), trabalho de mobilidade articular, uma ativação lúdica (dependendo de como correu o jogo) com objetivo de reação a estímulos e agilidade corporal. O treino no ginásio, consistia num treino *full body* com todos os jogadores, com predominância nos MS e particularmente no movimento de Puxar.

No *matchday* -4 (quarta-feira), o treino de campo era complementado com a ativação direcionada para o regime de tensão e um circuito de tensão (trabalho de acelerações, desacelerações e mudanças de direção), alguma pliometria, tempos de recuperação curtos, aumento do stress emocional e fisiológico. Durante o treino, por norma após o aquecimento dois exercícios que incorporavam estímulos de velocidade pura (20 metros) com competição. No ginásio, os jogadores realizam um trabalho de full body.

Relativamente ao *matchday* -3 (Quinta-feira), no campo, a ativação era realizada em regime de duração (capacidade aeróbia), com exercícios mais contínuos e de longa duração. O treino de campo era complementado com um trabalho de técnica de corrida e com a ativação direcionada para o regime de resistência com ações que solicitavam os jogadores a atingir velocidades máximas, por norma, velocidade de resistência (RAST). Caracteriza-se por ser uma sessão com maiores distâncias totais percorridas, bem como maiores distâncias num intervalo considerado de alta velocidade. Por sua vez, no ginásio, os jogadores também realizavam um trabalho de *full body* (MI + MS Puxar e Empurrar) com maior volume de exercícios para os membros superiores de forma a evitar o acumular de fadiga nesta fase da semana. Neste dia, normalmente existia um decréscimo acentuado de acelerações e desacelerações, aumento do tempo de recuperação nos exercícios e entre os mesmos, mantendo-se o tempo total de treino. Do ponto de vista fisiológico, o *matchday* -4 e -3 eram os dias mais exigentes da semana.

No *matchday* -2 (sexta-feira), era o dia em que a tensão era praticamente inexistente, por norma, era um treino relativamente curto. O treino de campo era complementado com a ativação direcionada para o regime de velocidade de reação a diferentes estímulos (atingindo velocidades relativamente altas visto que o jogo se realizará 48h após este treino. Isto, em conjunto com trabalho de Coordenação com um carácter mais lúdico. A unidade de treino não incorporava muitas ações exigentes, devido à proximidade do jogo, e, portanto, a inclusão destes momentos lúdicos durante a ativação era frequentemente utilizada.

No sábado (MD-1), era concedida folga e recuperação pré-jogo (domingo). Importa referir ainda, que as sessões de treino no ginásio eram constituídas como modelo de base, com destaque para exercícios unilaterais e contrações

excêntricas, respeitando tempos de recuperação e adaptação entre momentos competitivos.

O plano de treino era composto por exercícios de Ativação do Core, Aquecimento membros inferiores (MI), Força MI, Aquecimento membros superiores (MS), Padrão de movimento de uma determinada *skill* (*Wall drill*), microdoses de Pliometria, *Medball* e, por fim, exercícios de Mobilidade geral. Tendo em atenção, que o trabalho de Pliometria não é feito em dias lineares, mas sim em dias paralelos (não consecutivos), ou seja, às terças-feiras e quintas-feiras.

Relativamente aos jogadores lesionados, estes eram primeiramente avaliados pelo fisioterapeuta. Depois, em articulação com o estagiário era prescrito a trabalho a realizar em contexto de ginásio (reforço muscular). Posteriormente era iniciado o trabalho de campo onde os jogadores eram inseridos progressivamente exercícios até serem totalmente integrados com os colegas. Complementarmente, alguns jogadores realizavam sessões de Natação (dependentemente da lesão), com supervisão e orientação do estagiário.

Todos os jogadores começaram a realizar a partir de meados de janeiro, sob supervisão do estagiário e do treinador, avaliações de força dos MI com o intuito de aferir a existências de défice/assimetria de força de uma perna para a outra nos músculos dos quadríceps e isquiotibiais, de forma a ser realizado um plano de treino individual específico para esses atletas.

O trabalho realizado depois do treino era, usualmente, prescrito e supervisionado pelo estagiário, existia um plano geral para a equipa e, planos específicos para os jogadores que apresentassem déficits de força nos membros inferiores, após uma avaliação anterior. Nesse caso, o estagiário tentava incutir alguns exercícios tendo em conta as necessidades físicas dos atletas. Os jogadores quando chegassem ao ginásio, já tinham disponível o seu próprio plano de treino impresso em papel, para uma melhor visualização e com supervisão do estagiário. A PSE era normalmente recolhida até 30 minutos depois do término do treino de campo e as respostas eram registadas na plataforma online “ISM”. Posteriormente eram elaborados relatórios que eram enviados para a equipa técnica.

Relativamente à avaliação intermediária dos atletas, foi realizada inicialmente uma avaliação diagnóstico a todos os atletas de forma a observar e

reunir os valores de força correspondentes a diferentes músculos dos membros inferiores através de aparelhos e máquinas específicas para esse mesmo efeito concebidos pela *Neuroexcellence*TM. Todas estas avaliações estavam previamente definidas pelo DAR no início do período de estágio (Anexo 12).

Após a avaliação individual com cada jogador, era realizada uma breve apresentação (Anexo 1) sobre esses mesmos resultados para a equipa técnica sendo posteriormente transmitido ao jogador o trabalho específico a realizar.

5.4. Controlo

Enquanto estagiário, tinha como função, num primeiro momento do dia de trabalho, a recolha de respostas dos atletas ao questionário *Wellness*. Seguidamente, era realizado um breve relatório com os inputs para mostrar à equipa técnica. Posteriormente, era realizado o pré-treino (aquecimento), o plano de treino geral para o ginásio e os planos de treino individual. Após o treino era cruzada a informação referente à carga de treino. Com base nestas informações era realizado um breve relatório que era partilhado com a equipa técnica.

Nos dias de jogo, também ficava a cargo do estagiário a montagem da zona de pré ativação bem como o aquecimento pré-jogo. No decorrer do jogo eram realizadas tarefas de aquecimento com grupos de 3 jogadores que permutavam com os restantes jogadores do banco aproximadamente a cada 5 minutos.

5.4.1. Recolha de respostas ao questionário *Wellness*

De forma a controlar a performance e a evolução dos atletas em treino e em jogo, foram utilizadas várias ferramentas tecnológicas com o intuito de monitorizar e analisar a CI, através do questionário *Wellness* e da PSE (Impellizzeri et al., 2005). Numa primeira fase, os dados recolhidos foram exportados para um formulário da plataforma online, o *Google Forms*. Posteriormente, esses mesmos dados foram exportados para uma plataforma mais recente, *Footballism – Integrated Software Management* (ISM), o que permitiu efetuar o controlo da carga de treino e uma monitorização mais rigorosa das solicitações impostas pelo treino e/ou jogo. Por meio da plataforma mencionada acima, os atletas tinham de responder a um questionário de bem-estar, com as seguintes perguntas: Quantas horas dormiste? Horas de deitar e

acordar? Nível de fadiga? Qualidade de sono? Nível de stress? Desconforto, dor muscular, articular e/ou ligamentar? Pontos de dor (local)? Nível de stress? Estado de humor? Cor da urina?

Através do telemóvel, o atleta conseguia responder tendo cada pergunta uma escala de 1 a 5, sendo 5 a melhor resposta possível e 1 a pior. Esses dados eram recolhidos, tratados e analisados na plataforma “Excel” e posteriormente enviados para a equipa técnica. Este questionário possuía também um “body chart” onde os atletas podiam indicar através de desenho as zonas do corpo sentiam mais fatigada ou dorida, com o intuito de tornar a sua compreensão mais simples e facilitada para a equipa técnica (Anexos 3, 4 e 5).

5.4.2. Perceção subjetiva de esforço

A recolha da PSE era realizada de forma idêntica à recolha de respostas do questionário *Wellness*, através da plataforma online, os atletas tinham acesso à mesma no seu telemóvel, com a seguinte pergunta:

- “Quão intensa foi a sessão?” (*How intense was your session?*) e/ou “Como foi o treino?” (*How was your workout?*)

A resposta possuía uma escala de 1 a 10, sendo o 1 muito pouco exigente e o 10 muito exigente (Foster et al., 2001) (Anexo 6).

5.4.3. Acompanhamento dos atletas no ginásio

O acompanhamento efetuado pelo estagiário aos atletas no ginásio a servia essencialmente para assegurar o bom funcionamento do espaço, monitorizar e auxiliar os atletas nos exercícios que iriam realizar e manter todo o material organizado e disponível para os atletas de todos os escalões usufruírem. Durante o do pré treino realizava-se uma ativação geral, consoante o regime do treino, para simular os diversos gestos técnicos que os jogadores iriam efetuar no terreno de jogo. Em relação ao pós treino, a sessão de força contava inicialmente com exercícios simples com progressão até exercícios mais complexos, com grande transição para o campo promovendo acelerações, desacelerações, realização de

força e velocidade máxima e mudanças de direção. Esta sessão era planeada pelo preparador físico.

Relativamente à evolução dos atletas no trabalho de ginásio, os jogadores eram independentes para progredirem com as cargas nos diversos exercícios. Contudo, existiam recomendações para a progressão da carga, de forma que estes se sentissem motivados e comprometidos com o plano estabelecido. Para tal, sempre que possível, em paragens do campeonato, foram realizados testes físicos de forma a monitorizar a evolução dos jogadores, bem como indicadores de fadiga que pudessem afetar os resultados (Bishop et al., 2021).

5.4.4. Estratégias de Recuperação por parte do DAR

Como estratégias de recuperação por parte do DAR, com base nas cargas registadas pós-jogo, fossem estas elevadas, no primeiro treino da semana (MD+2), os jogadores realizavam em campo uma sessão de mobilidade e ativação (baixa intensidade) bem como exercícios proprioceptivos, não esquecendo, a parte fundamental da recuperação, o ritual trote de 15-20' (se possível) a baixa intensidade. Depois, os jogadores seguiam com os restantes treinadores para realizarem exercícios com bola a baixa intensidade (futevôlei) e terminavam com um minitorneio. Após sessão de campo, os jogadores dirigiam-se para o ginásio para realizar trabalho específico para os membros superiores e core. Neste sentido, importa referir que, algumas vezes, houve a necessidade da realização de banhos de gelo após jogo.

A par disto, todos os outros departamentos estavam também em concordância para intervirem com estratégias de recuperação para os jogadores (p.e nutrição), ou seja, este trabalho foi sempre realizado em conjunto com outros departamentos (Vitória *Lab*). Pontualmente, em vez da realização da corrida habitual de recuperação, os jogadores realizaram algum tempo de bicicleta do ginásio, devido ao calor existente durante a hora de treino, o que enfatiza a importância dada a todos os pormenores para uma recuperação mais benéfica.

6. Reflexão sobre intervenção profissional

No meu primeiro ano envolvido na área de performance, trabalhei num ambiente altamente exigente, profissional e rigoroso, sendo este, completamente diferente de qualquer experiência que tivera anteriormente. No entanto, encarei esta oportunidade como uma forma de aprender e aproveitar tudo o que o VSC tinha para me oferecer, alcançando as metas profissionais e pessoais, bem como, colocar em prática a aprendizagem teórica que me acompanhou ao longo da vida. Sendo que, como em todas as experiências na vida existem obstáculos a serem ultrapassados, posso mencionar que me deparei com o meu primeiro obstáculo a partir do momento que tive receio de estagiar num clube tão grande, face a toda a reputação incomparável e a responsabilidade imensa em estar inserido num clube que me fascina, tal como citava muitas vezes “às vezes nem acredito que é verdade”. Embora tenha sido uma decisão fácil de aceitar, também foi difícil face ao meu receio inicial que hoje, posso considerar “um receio credível e normal” visto que, era a primeira experiência no “mundo do trabalho” e queria dar o meu melhor, colocando em prática tudo o que havia aprendido até então. No entanto, foi a decisão certa, graças a tudo o que aprendi e vivenciei ao longo da temporada.

Relativamente ao primeiro dia de estágio, fui encorajado a realizar os testes físicos dos sub-15, o que foi muito difícil, a meu ver, pois não tinha prática com os aparelhos e máquinas do DAR. Infelizmente, isso atrasou todo o horário de treino e foi o primeiro obstáculo que encontrei dentro da academia, tendo tido uma maior necessidade de me adaptar, compreender, estudar mais para um bom desempenho a longo prazo. Podendo mencionar outra situação, considerada marcante da minha parte, foi a primeira reunião técnica de DAR, onde todos os elementos responsáveis pelo DAR em cada escalão se reuniram. Nesse momento, senti que não sabia nada sobre o que alguns dos elementos mais antigos discutiam, mas a verdade é que, ao longo deste ano, aprendi que nunca saberemos tudo e quando entramos em “algo novo”, o sentir que “não sabemos nada” não é algo negativo, pode ser encarado como uma oportunidade de querer saber ainda mais, de modo a conseguirmos acompanhar o trabalho dos outros, bem como, contribuir para tal. Posto isto, fui observando outros elementos do DAR em treinos de campo e ginásio, fiz perguntas e tentei assimilar toda a informação, sendo que, com o tempo e com alguns *feedbacks* que me iam transmitindo,

comecei a encarar essas situações de forma natural e a evoluir com todos os elementos da equipa.

Face à intervenção realizada, autoavaliando-me, considero que o meu contributo na intervenção foi muito positivo, apesar da fase inicial de adaptação em que, parecia que não sabia fazer nada, o que foi normal. Dando ênfase aos meus pontos fortes, estes incluem a minha energia, boa disposição diária, trabalho e dedicação, além da minha disponibilidade constante para desempenhar qualquer tarefa que fosse necessária. No entanto, o meu grande ponto fraco, a meu ver, passou pela definição de prioridades, o que prejudicou a realização de algumas atividades que me foram destinadas, devido à minha falta de experiência e conhecimento na área da preparação física, bem como, o facto de querer estar inserido em tudo e tentar sempre compreender mais de todas as vertentes, o que às vezes pode-nos tirar o foco de tarefas primordiais. Apesar das dificuldades, tentei dar o meu melhor e mostrei-me sempre disponível para o que fosse necessário.

Portanto, existe sempre aspetos a melhorar, mas destacando um aspeto a melhorar no futuro é a organização e a definição de prioridades para que as atividades exigidas possam ser realizadas corretamente e atempadamente. Além disso, pretendo aperfeiçoar as minhas técnicas e capacidades, uma vez que esta profissão exige aprendizagem constante. Embora tivesse a expectativa de acompanhar e/ou ajudar um Fisiologista de um determinado escalão, fui colocado como fisiologista principal dos sub-15 e sub-13. Isso teve um grande impacto em mim, mas a experiência vivenciada foi uma mais-valia, o facto de observar, vivenciar e auxiliar uma equipa profissional de futebol, mesmo que seja de escalões de formação. Esta experiência deixou-me ainda mais satisfeito com a área do desporto, que sempre foi a minha primeira opção, mas que, percecionei que não sabia muito sobre ela no início. O contexto em que estive inserido foi uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, dando-me oportunidade também de criar uma boa bagagem de conhecimentos que irei levar para o resto da vida.

7. Introdução à investigação: O efeito de um programa de treino realizado no ginásio em variáveis determinantes do desempenho de jovens jogadores de futebol

7.1. Introdução

Segundo Varley & Aughey (2013), o jogo de futebol é caracterizado por períodos curtos de alta intensidade, seguidos por períodos mais longos de recuperação. Durante o jogo, é comum que os jogadores atinjam frequências cardíacas máximas de 80-90%, enquanto percorrem em média de 8-12 km (Stolen et al., 2005). Como resultado, o perfil de um jogador de futebol é predominantemente aeróbio, com movimentos intercalados de alta intensidade (Gallo et al., 2010). A maioria das pesquisas no âmbito do futebol, centram-se na quantificação da capacidade dos movimentos de alta intensidade, como acelerações, desacelerações, saltos e sprints de curta e longa distância, com e sem mudanças de direção. Essas ações são consideradas cada vez mais importantes e correspondem, muitas vezes, às ações decisivas do jogo (Salvo et al., 2009).

Bloomfield et al. (2007), argumentam que a capacidade física e a resistência cardiovascular têm um impacto direto no desempenho do jogador em termos de execução técnica, tomada de decisão e resistência ao longo de um jogo, destacando-se a interconexão entre a preparação física e as habilidades técnicas e táticas no futebol. A componente física, incluindo a força, a velocidade, a resistência e a agilidade, permite que os jogadores técnica e taticamente competentes, que se movimentem rapidamente pelo campo, resistam ao esforço físico e atuem de uma forma ágil e perspicaz, durante os momentos decisivos do jogo, contribuindo também para uma maior capacidade de concentração, tomada de decisão e resistência mental ao longo de uma partida intensa (Bloomfield et al., 2007; Jones & Drust, 2007).

Portanto, reconhecer a importância da componente física e fisiológica no futebol é essencial para desenvolver programas de treino adequados, que considerem tanto as habilidades técnicas e táticas quanto a capacidade física dos jogadores. Uma abordagem integrada, que combine treinos específicos para aprimorar as capacidades físicas e fisiológicas, juntamente com o treino técnico e

tático, será uma forma adequada para maximizar o desempenho dos jogadores no campo (Bloomfield et al., 2007; Jones & Drust, 2007).

Em termos de desenvolvimento físico, a participação regular no futebol contribui para a melhoria da resistência cardiovascular, força muscular, coordenação motora e agilidade (Jones & Drust, 2007). Parece ser fundamental, portanto, incluir em programas de treinos específicos a exercitação de movimentos como agachar, empurrar, puxar, levantar e estabilizar, sendo estes movimentos fundamentais para o desempenho físico, técnico e tático em jovens atletas. A capacidade de sprint, corrida em resistência e alta intensidade também são consideradas um atributo físico fundamental para o desempenho no futebol de elite (Bloomfield et al. 2007., Helgerud et al. 2001., Bangsbo et al., 2008., cit in., Dragiksky et al. 2017).

Face ao exposto, consideramos relevante o contínuo desenvolvimento de programas de treino eficazes para jovens atletas no futebol. Nesse sentido, o principal objetivo deste estudo foi verificar os efeitos da aplicação de um programa de treino específico incorporando movimentos específicos (Agachar, Empurrar, Puxar, Levantar e Estabilizar), no desempenho físico de jogadores sub-13. Como hipótese de estudo, evidencia-se que um programa específico de exercícios de ginásio com movimentos de agachar, empurrar, puxar e estabilizar, têm efeitos significativamente positivos em variáveis determinantes do desempenho em jogadores sub-13.

7.2. Metodologia

7.2.1. Participantes

Um total de 12 atletas ($12 \pm 154 \pm 8$; $38,5 \pm 6,1\text{kg}$) do sexo masculino pertencentes a um clube de futebol profissional no escalão de U13, participaram no estudo ao longo de 8 semanas. O início da avaliação teve como data 14 de janeiro, tendo consistido numa avaliação mensal, que contou com um período espaço de tempo de três meses, com término na data 12 de abril. Todos os jogadores foram informados sobre o desenho do estudo e os seus requisitos. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a Declaração de Helsínquia, para a investigação em seres humanos, e de acordo com os princípios éticos da Universidade da Beira Interior. De referir ainda que todos os

encarregados de educação foram informados sobre a gênese do estudo e preencheram um consentimento informado onde autorizavam a participação dos filhos na investigação.

7.2.2. Desenho de Estudo

Foi usado um desenho de estudo quasi-experimental (*one group pretest-posttest design*). Foram realizadas sessões de treino de ginásio uma vez por semana durante um período de quatro semanas. Este espaço temporal de intervenção justifica-se pelo tempo suficiente para um indivíduo poder ter uma adaptação ao estímulo, neste caso, aos movimentos aprendidos durante as sessões de ginásio durante a semana (Kraemer & Ratamess, 2004). As sessões de ginásio consistiam em cinco exercícios sem qualquer sequência de progressão de complexidade e englobavam movimentos de Agachar, Empurrar, Puxar, Levantar e Estabilizar. De modo a serem elegíveis o estudo os jogadores deveriam ter participado em todas as sessões de treino no ginásio e avaliações realizadas ao longo desta investigação.

7.2.3. Procedimentos e Instrumentos

O programa de treino foi programado e realizado de forma regular 1 vez por semana durante o primeiro mês, posteriormente foi aplicado um período de destreino de 1 mês. A sessão de treino semanal, tinha uma duração aproximada de 30 minutos, e incorporava um exercício para cada um dos movimentos referidos (Agachar, Empurrar, Puxar, Levantar e Estabilizar). No total foram realizados 3 momentos de avaliação (M1, M2, M3) antes do início do programa de treino, após aplicação do programa de treino e após o período de destreino respetivamente. As variáveis analisadas foram, a altura máxima atingida em cada salto, com contramovimento (cm), o tempo no teste de agilidade (s), a velocidade máxima aos 10 metros e 20 metros (m/s) e o VO₂ máx.

7.2.3.1. Exercícios

Os exercícios aplicados foram o agachamento com o movimento de agachar; flexão de braço como movimento de empurrar; TRX com os braços como movimento de puxar; ponte da anca como movimento de levantar e, prancha frontal e lateral como movimento de estabilizar.

7.2.3.2. Teste CMJ

Foi utilizado o teste de *Countermovement Jump*, utilizando o equipamento *Optojump*. Os procedimentos de teste foram realizados de acordo com o seguinte: o atleta deve manter as mãos apoiadas na anca durante todo o teste. Partindo da posição vertical, o atleta realiza um agachamento na profundidade que se sentir mais confortável e rapidamente realiza o salto de maneira mais alta possível. A recepção ao solo deve ser feita com os dois pés ao mesmo tempo e no mesmo lugar de partida. Entre as repetições, deve-se descansar por 45 segundos. Antes de iniciar as repetições válidas, recomenda-se realizar duas tentativas de familiarização com o teste. Em seguida, o atleta realizará três repetições máximas, registrando a altura alcançada em cada salto (Silva e Clemente, 2021).

7.2.3.3. Teste 5-0-5

No teste agilidade 5-0-5, foram utilizadas as células fotoelétricas, fita métrica e sinalizadores sendo que, a sua aplicação consistia em deslocar-se de um ponto inicial até ao ponto final em sprint (15 metros) e mudar de direção pela perna direita sem ultrapassar cone e tocar com a mão no solo. Depois, correr em sprint até ao cone intermediário (5 metros) e parar. Depois disto, repetir então o teste, mas realizando a mudança de direção sobre a perna esquerda (Silva & Clemente, 2021).

7.2.3.4. Teste de Velocidade

Nos testes de avaliação de velocidade também se utilizaram as células fotoelétricas, fita métrica e sinalizadores. Para realizar o teste, foram utilizados três pares de células. O primeiro par marca a linha de partida, o segundo marca os 10 metros e o último par é a linha final, correspondente aos 20 metros. O atleta devia posicionar-se em "*standing split-stance start position*" atrás da linha inicial, que está localizada a 20 cm atrás do primeiro par de células. Ao sinal de partida, o atleta era instruído a percorrer a distância de 20 metros com a máxima velocidade possível. Os tempos registados consistiram no tempo decorrido, para percorrer os primeiros 10 metros e o tempo total para os 20 metros (Silva e Clemente, 2021).

7.2.3.5. Teste Bronco

Para o Teste de Bronco foi utilizado um cronómetro, fita métrica, sinalizadores e, opcionalmente, uma câmara de vídeo. Os procedimentos utilizados foram os seguintes: o atleta iniciava a corrida no ponto de partida (0 metros), e corria até ao segundo cone (20 metros) numa linha retilínea e voltando ao primeiro cone (0 metros). Em seguida, o atleta corria dos 0 metros até o terceiro cone (40 metros) e volta ao primeiro cone (0 metros). Por fim, o atleta corria dos 0 metros até o quarto cone (60 metros) e volta ao primeiro cone (0 metros). O trajeto completo era repetido cinco vezes, totalizando uma distância de 1200 metros. O tempo total da prova devia ser registado (Silva e Clemente, 2021). Como resultado deste teste, pode-se chegar ao valor do VO_2 máx através de uma equação genérica "corretiva": $MAS (m/s) = \text{Estimado } VO_2 \text{ máx} / 3.5$.

7.3. Procedimentos estatísticos

Inicialmente foram elaboradas as estatísticas descritivas das variáveis em estudo, posteriormente verificou-se a normalidade da amostra por meio do teste de Shapiro-Wilk ($n \leq 30$). Foi calculada a média e desvio padrão cada uma das variáveis analisadas em cada um dos momentos. A significância estatística foi

aferida através de Testes T para amostras pareadas e o teste equivalente de Wilcoxon foi aplicado para as variáveis que não seguiam o pressuposto de normalidade. As diferenças percentuais entre os 3 momentos analisados foram calculadas através de uma equação (Branquinho, et al., 2020). Os tamanhos de efeito foram calculados com base no *Cohen's d* de classificados como 0,2 - *trivial*; 0,6 - *small*; 1,2 - *large*; e >2,0 - *very large* (Hopkins, et al., 2009). As análises estatísticas foram realizadas com IC 95%; $p < 0,05$. Todos os procedimentos foram realizados com SPSS versão 24.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL, EUA).

7.4. Resultados

Foram encontradas diferenças significativas de efeito *Large* na comparação M1 vs. M2 para as variáveis Teste Bronco e Teste Bronco MAS ($p = 0,003$, $\eta = 6,46$, $d = 1,28$; $p = 0,003$, $\eta = 6,96$, $d = 1,30$) respectivamente. Embora não se verifiquem diferenças estatisticamente significativas para as variáveis Sprint 20m, Agilidade 5-0-5 Esq, Agilidade 5-0-5 Dir e Agilidade 5-0-5 parece existir uma tendência para melhorias positivas na comparação M1 vs. M2. A comparação efetuada entre os momentos M2 vs. M3 revela alterações significativas para as variáveis Sprint 10 e 20 m de efeito *Trivial* e *Small* ($p = 0,002$, $\eta = -10,62$, $d = 0,43$; $p = 0,034$, $\eta = -3,56$, $d = 1,03$) respectivamente. As mesmas variáveis (i.e., Sprint 10m e Sprint 20m) também apresentam diferenças significativas na comparação efetuada entre os momentos M1 vs. M3 de efeito *Trivial* e *Small* ($p = 0,002$, $\eta = 7,85$, $d = 0,22$; $p = 0,002$, $\eta = -5,49$, $d = 1,73$). Para o mesmo momento (i.e., M1 vs. M3) também se verificaram diferenças significativas para as variáveis Teste Bronco e Teste Bronco MAS de efeito *Small* ($p = 0,023$, $\eta = -4,81$, $d = 0,99$; $p = 0,028$, $\eta = 4,94$, $d = 1,00$).

Tabela 1. Resultados do momento de avaliação

	Pré – treino	Pós –treino	Destreino	M1 vs. M2			M2 vs. M3			M1 vs. M3					
	(M1)	(M2)	(M3)	<i>P</i>	Δ (%)	<i>D</i>	<i>P</i>	Δ (%)	<i>D</i>	<i>p</i>	Δ (%)	<i>D</i>			
CMJ	27,15 ± 4,14	27,43 ± 4,12	27,45 ± 5,26	0,969	1,04	0,06	<i>Trivial</i>	0,965	0,06	0,004	<i>Trivial</i>	0,937	1,10	0,06	<i>Trivial</i>
Sprint 10m	2,08 ± 0,74	2,14 ± 0,08	1,91 ± 0,74	0,084	3,10	0,11	<i>Small</i>	0,002**	-10,62	0,43	<i>Trivial</i>	0,002**	7,85	0,22	<i>Trivial</i>
Sprint 20m	3,65 ± 0,11	3,58 ± 0,13	3,45 ± 0,12	0,107	-2,01	0,58	<i>Trivial</i>	0,034*	-3,56	1,03	<i>Small</i>	0,002**	-5,49	1,73	<i>Large</i>
Agilidade 5-0-5 Esq	2,48 ± 0,30	2,48 ± 0,60	2,51 ± 0,86	0,638	-0,20	0,01	<i>Trivial</i>	0,084	1,41	0,04	<i>Trivial</i>	0,754	1,21	0,04	<i>Trivial</i>
Agilidade 5-0-5 Dir	2,51 ± 0,26	2,49 ± 0,06	2,54 ± 0,12	0,695	-0,80	0,10	<i>Small</i>	0,116	2,07	0,24	<i>Trivial</i>	0,754	1,26	0,14	<i>Trivial</i>
Agilidade 5-0-5	2,46 ± 0,29	2,46 ± 0,05	2,50 ± 0,07	0,638	-1,86	0,01	<i>Trivial</i>	0,077	3,20	0,65	<i>Small</i>	0,875	1,28	0,18	<i>Trivial</i>
Teste Bronco	338,0 ± 22,58	316,15 ± 8,49	321,75 ± 5,08	0,003**	-6,46	1,28	<i>Large</i>	0,017*	1,77	0,80	<i>Small</i>	0,023*	-4,81	0,99	<i>Small</i>
Teste Bronco MAS	3,79 ± 0,26	4,05 ± 0,11	3,98 ± 0,06	0,003**	6,96	1,30	<i>Large</i>	0,017*	-1,89	0,79	<i>Small</i>	0,028*	4,94	1,00	<i>Small</i>

Legenda: CMJ = Salto com contramovimento; *d* = Cohens *d*; Dir= direita; Esq= esquerda; m= metros; MAS= Velocidade aeróbia máxima; *p* – *p*-value; Δ (%) – Pre – post change; * indica significância $P < 0,05$, ** indica significância $P < 0,01$ **

7.5. Discussão

O principal objetivo deste estudo foi verificar os efeitos da aplicação de um programa de treino específico que incorporava movimentos específicos (Agachar, Empurrar, Puxar, Levantar e Estabilizar), no desempenho físico de jogadores sub-13. Como principais resultados, podemos destacar uma diferença significativa na melhoria da componente de resistência entre os diferentes momentos em análise. Entre M1 e M3 e M2 e M3 houve igualmente melhorias significativas nas componentes de aceleração (10 metros) e velocidade (20 metros).

Com efeito, podemos destacar o aumento da capacidade aeróbia, o que vai de encontro ao que foi reportado em um estudo anterior de Casajús (2001). Isto pode significar que os jogadores atingiram a sua velocidade aeróbia máxima (VAM) no meio da temporada, o que pode significar que durante a pré-época não existiu um elevado nível de treino aeróbio (Casajús, 2001, cit in., Dragiksky et al., 2017). No entanto, tem sido reportado que um aumento da carga de treino melhora a aptidão aeróbia (Ostojic, 2003., cit in., Dragiksky et al., 2017). Em relação as melhorias nas componentes de velocidade, os resultados vão ao encontro do estudo de Emmonds, et al. (2018) que também observaram melhorias entre diferentes momentos de avaliação. No que refere à agilidade, embora os resultados não tenham sido significativos, houve uma tendência para melhoria entre M1 e M2 o que vai ao encontro de um estudo anterior de Dragiksky et al. (2017) que reportou resultados semelhantes aos encontrados neste estudo.

Na componente de velocidade, as melhorias encontradas na comparação entre os diferentes momentos podem justificar-se pelo facto de os jogadores terem sido avaliados no decorrer do período competitivo (Azis et al, 2006., cit in., Dragiksky et al., 2017) e, portanto, esse facto ter maior relevância para os resultados encontrados do que o programa de treino usado. Com efeito, as melhorias apresentadas em diferentes variáveis após o M3, podem dever-se ao maior número de jogos durante o período competitivo, proporcionando a melhoria das capacidades motoras dos es (Dragiksky et al., 2017). As alterações no desempenho dos jovens atletas também podem refletir, provavelmente, os efeitos do crescimento e da maturação (Valente-dos-Santos et al. 2011., cit in., Emmonds,

et al., 2018), pelo que, quaisquer conclusões relativas à magnitude da melhoria do desempenho em relação a um treino específico devem ter em conta estas potenciais alterações (Wrigley et al, 2014., cit in., Emmonds, et al., 2018).

Relativamente aos exercícios específicos, embora estes possam promover adaptações neurais e aumentar a produção de força para maximizar a transferência para as habilidades desportivas é necessário que o treino seja específico, particularmente na velocidade de contração e no padrão de movimento (Young, 2006). Neste âmbito, é importante considerar a direção da aplicação da força, pelo que os jogadores que requerem potência nos planos vertical e horizontal podem beneficiar de exercícios específicos realizados nestes vetores de força. (Abade, 2019, cit in., Randell., et al, 2010). De acordo com a teoria do vetor de força, os exercícios realizados no vetor de força ântero-posterior (p.e, impulso do quadríceps), podem efetivamente melhorar o desempenho do sprint, enquanto os exercícios realizados no vetor de força axial (p.e, agachamento) têm uma transferência mais forte para a capacidade de salto vertical (Abade, 2019, cit in., Contrearras, et al., 2017). O exercício de agachamento terá tido um transfere importante para o sprint, existindo uma forte relação da força relativa do agachamento bem como do desempenho em sprint (Contreras et al 2017).

O exercício de agachamento embora possa ter implicações para a melhoria no salto vertical (ambos utilizam a mesma direção do vetor de força externo e a utilização substancial do quadricípíte), os resultados não foram significativos. (Contreras et al., 2017). Com efeito, a importância da habilidade de salto vertical em ações específicas do futebol, como cabecear ou rematar a bola em velocidades máximas, destaca a necessidade de também considerar exercícios orientados verticalmente. (Rodrigues et al., 2016). No estudo de Abade et al. (2019), pode-se verificar que os protocolos de salto vertical mostraram efeitos significativos no CMJ (Abade et al., 2019). Aspetos relacionados com o volume do programa de treino pode ter impedido adaptações significativas neste domínio.

Emr relação aos resultados encontrados também devemos considerar os efeitos de transfere. Neste sentido, os movimentos resistivos antero posterior como o impulso da anca, parecem ter transfere para movimentos horizontais como o

sprint de 20 metros ao adicionarmos exercícios orientados horizontalmente às rotinas de treino de resistência (Contreras et al 2017).

8. Conclusão

Os resultados do presente estudo mostram que algumas capacidades físicas dos jogadores melhoraram ao longo do período de intervenção. O presente estudo permitiu ainda concluir que existem diferenças significativas nas variáveis analisadas considerando os três momentos de avaliação. Os resultados parecem indicar que uma única sessão de treino de ginásio com características específicas pode ter um impacto positivo no desempenho dos atletas, enquanto um período de destreino de apenas um mês parece não afetar significativamente o desempenho, quando os jogadores mantêm a prática de treinos e jogos.

O presente estudo apresenta algumas limitações. A amostra de atletas foi pequena, o que pode afetar a confiabilidade dos dados recolhidos. A obtenção de dados mais objetivos sobre a carga de treino também foi um desafio. Portanto, futuros estudos devem abordar essas limitações para uma compreensão mais abrangente e precisa dos resultados e são necessárias mais investigações com amostras de dimensão superior e seja contemplado o estado maturacional dos indivíduos.

8.1 Conclusão do Relatório

Este estágio curricular proporcionou-me uma experiência extremamente enriquecedora, tanto no âmbito académico quanto no profissional. Este deu-me a oportunidade de aprender e crescer num ambiente altamente desafiador, considerando não apenas a grandeza do clube, mas também todo o contexto que o envolveu, incluindo a qualidade dos atletas, a equipa, a participação em um campeonato extremamente exigente para a categoria U15 no futebol em Portugal, a qualidade do Departamento de Análise e Relatório (DAR), bem como a colaboração com outros departamentos e a interação com jogadores da primeira liga de Portugal, a Primeira Liga, entre outros.

Foi particularmente importante para mim aplicar o conhecimento adquirido ao longo do meu percurso acadêmico, especialmente durante o primeiro ano de mestrado. Percebi que a prática é essencial durante a licenciatura e o mestrado para facilitar a adaptação no campo de trabalho. Destaco a relevância de todo o conhecimento adquirido durante o estágio, que foi uma experiência totalmente diferente do que eu tinha vivido antes, sendo esta uma grande mais-valia.

O estágio exigiu uma rápida adaptação e aprendizagem, pois os resultados precisavam ser alcançados imediatamente e a curto prazo, visando melhorar o desempenho dos atletas de forma consistente. Em relação à minha contribuição, consegui atingir os objetivos, concentrando-me principalmente na monitorização das cargas relacionadas PSE e na aplicação dos questionários de *Wellness*. Além disso, aprimorei e aprendi métodos específicos na área de monitorização e controlo de treino, com o objetivo constante de melhorar o desempenho dos atletas, que são o elemento central.

Estou profundamente grato por ter a oportunidade de realizar este estágio, orgulhoso do que aprendi, das situações desafiadoras que enfrentei e das experiências que vivenciei. Acima de tudo, valorizo o conhecimento que adquiri, as pessoas que conheci, os contatos que estabeleci e o profundo sentimento pelo clube. Destaco este último ponto, pois posso afirmar que hoje me considero um verdadeiro apoiante do Vitória. Foi surpreendentemente fácil "mudar de clube", e mesmo que não permaneça neste clube no futuro, levarei comigo o espírito de ser um "Conquistador" daqui para frente.

Quanto ao futuro, prevejo continuar envolvido nesta área, estar constantemente a investigar, pesquisar e aprofundar o meu conhecimento em diversos temas relacionados com a área. O meu objetivo pessoal é tornar-me um profissional mais completo e de excelência a cada dia. No que diz respeito ao meu trabalho de investigação, foi a parte mais desafiadora do estágio, pois levou-me a sair da minha zona de conforto e explorar um tema que considero crucial em relação ao desempenho dos atletas nessa faixa etária, mas que ainda carece de investigação.

9. Referências bibliográficas

Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016). Training Load and Player Monitoring in High-Level Football: Current Practice and Perceptions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(5), 587–593.

Alberto Mendez-Villanueva (2015). *Tactical Periodization: Mourinho's Best-kept secret?*.

Allen, M. S., Greenlees, I., Jones, M. (2013). Personalidade no esporte: uma revisão abrangente. *Revisão Internacional de Esporte e Psicologia do Exercício*, 6(1), 184–208. <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2013.769614>

Allerheiligen, B., (2003). *Season strength training for power athletes. Strength Cond J*, 25, 23–28.

Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa. Editorial Caminho.

Baher, R. (2020). Internacional Olympic Committee consensus statement: Methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport (including STROBE Extension for Sports Injury and Illness Surveillance (STROBE-SIIS)). *British Journal of Sports Medicine*, 54 (7), 372-389.

Baker, D. & Heaney. N., (2015). *Journal of Australian Strength and Conditioning*.

Beunen, G., & Malina, R. M. (1988). Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. *Exercise and Sport Sciences Reviews*.

Bielicki, T., Koniarek, J., & Malina, R. M. (1984). Interrelationships among certain measures of growth and maturation rate in boys during adolescence. *Annals of Human Biology*, 11(3), 201–210.

Bishop, C., Turner, A., Jordan, M., Harry, J., Loturco, I., Lake, J., & Comfort, P., (2022). A framework to guide practitioners when selecting metrics during the countermovement and drop jump tests. *Strength & Conditioning Journal*, 44(4), 95-105.

Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 63-70.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics*.

Borms, J. (1986). The child and exercise: An overview. *Journal of Sports Sciences*, 4(1), 3–20.

Branquinho, L. C., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2020). The continuous and fractionated game format on the training load in small sided games in soccer. *The Open Sports Sciences Journal*, 13(1).

Branquinho, L., Ferraz, R., Mendes, P. D., Petricia, J., Serrano, J., & Marques, M. C. (2020). The effect of an in-season 8-week plyometric training programme followed by a detraining period on explosive skills in competitive junior soccer players. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 9(1), 33-40.

Branquinho, L., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2021). 5-a-Side Game as a Tool for the Coach in Soccer Training. *Strength and Conditioning Journal*, 43(5), 96-108.

Brooks, G. A. (2005). Fisiologia do Exercício: Bioenergética Humana e Suas Aplicações." *Educação McGraw-Hill*.

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*.

Castilho, D. (2021). Relatório final formação em contexto de trabalho da licenciatura em treino desportivo. [Dissertação de mestrado publicada]. Instituto Politécnico da Maia.

Chamari, K. (2005). Endurance training and testing with the ball in young elite soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 39(1), 24–28.

Contreras, B, V., Andrew, D., Schoenfeld, B, J., Beardsley, C., McMaster, D. T., Reyneke, J, H, T., Cronin, J, B. (2017). Effects of six weeks of a hip strength training program versus front squat on performance in adolescent males. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 999–1008. <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000001510>

Clemente, F., Siva, R., (2021) – *Avaliar para Treinar – Um guia prático de avaliação e controlo do treino para treinador*.

David Tomé-Lourido., Dolores Ponte & Constantino Arce (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de Psicologia del Deporte* 28(2), 143-150.

Dayne, A. M., McBride, J. M., Nuzzo, J. L., Triplett, N. T., Skinner, J., Burr, A. (2011). Power Output in the Jump Squat in Adolescent Male Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(3), 585–589.

Del Rio João, K. A., Brandolim, B. N. B., Jesus, S. N., Martins, R. I. S. (2017). Validation of the Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-PT), *Psychiatry Research*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.042>

Dragijsky, M., Maly, T., Zahalka, F., Kunzmann, E., Hank, M. (2017). *Variação sazonal do desempenho de agilidade, velocidade e resistência em jovens jogadores de futebol de elite. Esportes*, 5(1), 12. <http://dx.doi.org/10.3390/sports5010012>

Emmonds, S., Sawczuk, T., Scantlebury, S., Até, K., Jones, B. (2018). Mudanças sazonais no desempenho físico de jogadoras de futebol feminino juvenil de elite. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <http://dx.doi.org/10.1519/jsc.0000000000002943>

Esteves, J. L. (2005). Educação, Ciência e Tecnologia. As atividades de expressão e educação físico motora no desenvolvimento da personalidade, pp. 271-284.

Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434. <http://dx.doi.org/10.1080/02699939208409696>

Federação Portuguesa de Futebol (2023). <https://resultados.fpf.pt/>

Figueiredo, P., Costa, J., Lastella, M., Morais, J., Brito, J., (2021). Sleep Indices and Cardiac Autonomic Activity Responses during an International Tournament in a Youth National Soccer Team. *Res. Public Health*, 18, 2076. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042076>

Fiorese, L., Pizzo, G. C., Contreira, A. R., Leão, T. R., Moreira, C. R., Rigoni, P. A., & Junior, A. d. (2017). Associação entre motivação e coesão de grupo no futebol profissional: o relacionamento treinador-atleta é um fator determinante?. *Revista de Psicologia de Desport*, 51-57.

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). Designing resistance training programs (4a ed.). *Human Kinetics*.

Flor, B., S. (1956). Taxonomia de Objetivos Educacionais, Manual I: O Domínio Cognitivo. Nova York: David McKay Company.

Ford, P., de Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*.

Foster, C. (1998). Monitoring Training in Athletes with Reference to Overtraining Syndrome. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 1164-68.

Foster, Carl, Heimann, Kara M., Esten, Phillip L., Brice, Glen, Porcari, J. P. (2001). Differences in perceptions of training by coaches and athletes. *South African Journal of Sports Medicine*, 8(2), 3-7.

Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. 227-234.

Gamble, G., (2013). Planning and Scheduling. *Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance*, 204–220.

Garganta, J. (2007). Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Porto.

Garganta, J. (2007). Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Treino e Competição*. I Congresso Internacional Jogos Desportivos. FADEUP.

Gomes, T. (2011). Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. [Dissertação de mestrado publicada]. Instituto Politécnico da Guarda

Hagan, J. E. J. R., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Front. Psychol*, 8, 2280. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280>

Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*.

Halson, (2019). Sleep Monitoring in Athletes: Motivation, Methods, Miscalculations and Why it Matters. *Sports Medicine*, 49(10), 1487-1497.

Hannaman, A. (2003). Adolescent Health Care: A Practical Guide. *Pediatric Emergency Care*, 19(2, 4 ed.), 131–132.

Harrison, C. B., Kilding, A. E., Gill, N. D., & Kinugasa, T. (2014). Small-sided games for young athletes: is game specificity influential? *Journal of Sports Sciences*, 32(4), 336–344.

Helms, E. R., Cronin, J., Storey, A., Zourdos, M. C. (2016). Aplicação da Escala de Repetições na Avaliação da Percepção de Esforço Baseada na Reserva

para Treinamento de Força. *Strength and Conditioning Journal*, 38(4), 42–49. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000218>

Haugen, T., Tonnessen, E., Leirstein, S., Hem, E., Seiler, S., (2014). Not quite so fast: effect of training at 90% sprint speed on maximal and repeated-sprint ability in soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1979–<https://doi.org/10.1080/02640414.2014.976248>

Hopkins, W.G., Marshall, S.W., Batterham, A.M., Hanin, J., (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Med. Sci. Sports Exerc*, 41, 3–13.

Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Lawson, D. W., Caputi, P., & Sampson, J. A. (2016). The acute: Chronic workload ratio predicts injury: High chronic workload may decrease injury risk in elite rugby league players. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094817> h

Hulin, B. T., Gabbett, T. J., (2019). *Br J Sports Med Epub*.

Impellizzeri, Franco M.; Marcora, Samuele M.; Coutts, Aaron J. (2019). *Internal and External Training Load: 15 Years On. International Journal of Sports Physiology and Performance*, 0, 1–4. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0935> h

Jeffreys, I. (2006). Motor Learning Applications for Agility, Part 1. *Strength and Conditioning Journal*, 28(5), 72–76.

Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M. (2010). Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. *Human Kinetics*.

John, D. S., Verma, D. S. K. & Khanna, D. G. L. (2011). O efeito da meditação da atenção plena no eixo HPA no estresse pré-competição no desempenho esportivo de atiradores de elite: meditação da atenção plena no eixo HPA. *Jornal Nacional de Pesquisa Integrada em Medicina*, 2(3), 15–21. <https://nicpd.ac.in/ojs-/index.php/njirm/article/view/1915>

Jones, T., & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4v4 and 8v8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*, 39(2), 150-156.

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2005). *Strength Training for Young Athletes. Human Kinetics*.

Léger, LA, & Lambert, J. (1982) "Um teste máximo de corrida de vaivém de 20 m em vários estágios para prever o VO₂ máximo." *Jornal Europeu de Fisiologia Aplicada e Fisiologia Ocupacional*".

Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6).

Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The Youth Physical Development Model. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61–72.

Marques, O. (2021). Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto Especialização em Treino Desportivo. [Relatório de estágio publicado]. Universidade da Beira Interior.

Maughan, RM (1986). A Medição da Velocidade e Agilidade de Corrida. *Medicina Desportiva*.

McLean, B. D., Coutts, A. J., Kelly, V., McGuigan, M. R., Cormack, S. J. (2010). Respostas de fadiga neuromuscular, endócrina e perceptiva durante microciclos de duração diferente entre partidas em jogadores profissionais da liga de rugby. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 367–383. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935h>

Melguizo-Ibáñez, E., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Alonso-Vargas, J. M. (2022). An Explanatory Model of Sport Motivation, Physical Self-Concept and Anxiety as a Function of the Degree of Adherence to the Mediterranean Diet in Future Physical Education Teachers. *J. Environ. Res.*, 19, 13547. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935>

Murray, N. B., Gabbett, T. J., Townshend, A. D., & Blanch, P. (2017). Calculating acute: Chronic workload ratios using exponentially weighted moving averages provides a more sensitive indicator of injury likelihood than rolling averages. *British Journal of Sports Medicine*.

Oliveira, J.G. (2007). F.C. Porto: Nuestro Microciclo Semanal (Morfociclo). VI Clinic Fútbol Base Fundación Osasuna.

Oliveira, V., (2007). O processo ensino-treinamento da técnica e da tática no basquetebol do Brasil: um estudo sob a ótica de professores do ensino superior e técnicos de elite. [Dissertação de Doutoramento publicada]. Faculdade de Educação Física - Universidade Estadual de Campina.

Orín, F., Olivares, E. M., Abenza, L., Gonzáles, J., & Jara, P. (2014). Variables psicológicas e intervención en el periodo postlesión en el contexto deportivo: Revisión y propuestas de intervención. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, pp. 465-471.

Paludo, A., Nunes, S., Simões, A., Fernandes, M. (2016). Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura. *Psicologia Argumento*.

Philippaerts, R. M., Vaeyens, R., Janssens, M., Van Renterghem, B., Matthys, D., Craen, R., Bourgois, J., Vrijens, J., Beunen, G., & Malina, R. M. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 221–230.

Pichardo, A. W., Oliver, J. L., Harrison, C. B., Maulder, P. S., & Lloyd, R. S. (2018). Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1189–1199.

Plisk, S. S., Stone, M. H., Schoenfeld, B. J., & Fleck, S. J. (2006). Periodization Strategies. *Strength and Conditioning Journal*, 28 (6), 56-59.

Rabinowicz, T. (1986). The Differentiated Maturation of the Cerebral Cortex. *Postnatal Growth Neurobiology*.

Randell, A. D., et al., 2006. Transference of strength and power adaptation to sports performance-horizontal and vertical force production. *Strength Cond J*, 32, 100–106.

Reilly, T. (1996). Características Físicas e Fisiológicas de Jogadores de Futebol. *Ciência do Desporto*.

Rodrigues, L., (Eds.) (2016). Role of vertical jumps and anthropometric variables in maximal kicking ball velocities in elite soccer players. *J Hum Kinet*, 53, 143–153.

Rogol, A. D., Clark, P. A., & Roemmich, J. N. (2000). Growth and pubertal development in children and adolescents: effects of diet and physical activity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 521S-528S.

Rumpf, M. C., Cronin, J. B., Pinder, S. D., Oliver, J., & Hughes, M. (2012). Effect of different training methods on running sprint times in male youth. *Pediatric Exercise Science*.

Serrano, J., Goulão, J., Paulo, R., Honório, S., Batista, M., Duarte-Mendes, P., Rocha, J., Santos, J., Ramalho, A., Trindade, B., Silveira, P., Petrica, J., (2020). Abordagem teórica sobre a implementação de um modelo de jogo no futebol. *Atividade Física Lazer e Saúde - Perspetivas e Desafios de Investigação*.

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.

Silva, J. R., Ascensão, A., Marques, F. (2015). Neuromuscular function, hormonal and redox status and muscle damage of professional soccer players after a high-level competitive match. *European Journal of Applied Physiology*, 115(11), 2425-2436. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935h>

Silva, J., (2020). [Relatório de Estágio publicado]. Instituto Universitário da Maia.

Silva, J. (2021). [Dissertação de mestrado publicada]. Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto - Instituto Universitário da Maia.

Spencer, M., Fitzsimons, M., Dawson, B., Bishop, D., & Goodman, C. (2006). Reliability of a repeated-sprint test for field-hockey. *Journal Of Science and Medicine In Sport*, 9, 181-184.

Stanger, N., Chettle, R., Whittle, J., & Poolton, J. (2018). The role of preperformance and in-game emotions in cognitive interference during sport performance: The moderating role of self-confidence and reappraisal. *Sport Psychologist*, 32(2), 114–124. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0001>

Stroyer, J., Hansen, L., & Klausen, K. (2004). Physiological Profile and Activity Pattern of Young Soccer Players during Match Play. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(1), 168–174.

Sue L. Hooper & Laurel T. M. (1995). Monitoring Overtraining in Athletes. *Sports Medicine*, 20(5), 321-27.

Tamarit, X. (2013). *Periodizacion Tactica Vs Periodizacion Tactica* (E. Librofutbol Com, Ed.). Librofutbol.com.

Tanner, R. K. & Gore., C. J. (2013). *Physiological Tests for Elite Athletes*.

Taylor, K., Chapman, D., Cronin, J., Newton, M., & Gill, N. (2012). Fatigue monitoring in high performance sport: a survey of current trends. *J Aust Strength Cond*, 20(1), 12–23.

Tobar, B. (2018). *Periodização tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol* (Prime books (Ed.)).

Tomlin, D. L., & Wenger, H. A. (2001). The Relationship Between Aerobic Fitness and Recovery from High Intensity Intermittent Exercise. *Sports Medicine*, 31(1), 1–11.

Towlson C., Salter J., Ade, J. D, Enright, K., Harper, L. D., Page, R. M., Malone, J. J., (2020). Maturity-associated considerations for training load, injury risk, and physical performance within youth soccer: One size does not fit all. *Journal of Sport and Health Science*. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.09.003>

Verheijen, R. (2019). *Periodization in Football: A Modern Approach*. Cruyff Football.

Viru, A., Loko, J., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L., & Viru, M. (1999). Critical Periods in the Development of Performance Capacity During Childhood and Adolescence. *European Journal of Physical Education*.

Vitória Sport Clube, (2022). <https://vitoriasc.pt/>

Young, W. B., (2006). Effects of Adding Vertical or Horizontal Force-Vector Exercises to In-season General Strength Training on Jumping and Sprinting Performance of Youth Football Players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*.

Weinberg, R. e Gould, D. (2014). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Cinética Humana.

Winter, E. M., Jones, A. M., Davinson, R. C. R., Bromley, P. D., Mercer, T. H. (2007). *Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines: The British Association of Sport and Exercise Sciences Guide*, 2.

Williams, S., West, S., Cross, M. J., & Stokes, K. A. (2017). Better way to determine the acute: Chronic workload ratio? *British Journal of Sports Medicine*.

Winter, E. M., Jones, A. M., Davinson, R. C. R., Bromley, P. D., Mercer, T. H. (2007). *Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines: The British Association of Sport and Exercise Sciences Guide, 2*.

Zourdos, M. C., Klemp, A., Dolan, C., Quiles, J. M., Schau, K. A., Jo, E., Helms, E., Esgro, B., Duncan, S., Garcia M. S., Branco, R. (2016). Novo Treinamento de Resistência – Avaliação Específica da Escala de Esforço Percebido Medindo Repetições na Reserva. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 267–275. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2018-0935>

10. Anexos

Anexo 1. Exemplo 1 apresentação testes físicos (U13)

Avaliação Força

Stiffness Test (RSI)





RSI

- Este teste serve para verificar a rigidez do tendão. Desta forma, serve para analisar a capacidade que o tendão (tornozelo) tem em aplicar força.
- Um tendão com maior stiffness, tem uma maior capacidade em aplicar força, não significando que seja o que tenha uma maior capacidade de impulsão.

NOTA:

Na avaliação de RSI, existiu um aumento 0,20cm na média.

Atenção ao Elastic Index, pois quase todos os atletas estão com abaixo dos níveis.

Nome	RSI Best 2AV	RSI Best 3AV	RSI Best_%Dif
Pedro Monteiro	0,94	0,87	54,1
Rui Freitas	1,08	1,13	125,0
Tomás Nunes	1,26		
Xavier Amorim	0,85	1,28	-12,4
David Ribeiro	0,91	1,17	30,0
Dinis Semblano	1,07	1,38	-16,4
Domingos Silva	1,35	1,21	92,9
Enzo Guimarães	1,42	1,64	0,0
Francisco Sousa	1,05		-13,9
Francisco Costa	1,04		60,0
Gabriel Silva	1,26	0,97	77,5
Gonçalo Freitas	1,13	0,96	20,2
Gustavo Pedrosa	0,95	1,17	-18,8
JP Gonçalves	0,81		54,7
JP João Pedro Maio	1,42	1,30	
José Carvalho	0,96	1,00	
José Madureira	1,52		
José Maria	1,20	1,06	
Lisandro Oliveira			-100,0
Lucas Martins	0,92		0,0
Pedro Cabeço	1,27	1,05	95,4
Rodrigo Soares	1,41	1,26	
Salvador Oliveira		1,47	-100,0
Santiago Melo	0,91	0,82	-3,2
Simão Araújo	1,21	1,10	
Tomás Sampaio			
MÉDIA	1,1	1,20	

Avaliação Impulsão Vertical

• SJ vs CMJ






Nome	CMJ Best 2 AVA	CMJ Best 3 AVA	SJ Best 2 AVA	SJ Best 3 AVA	Elastic Index (3AV)
Pedro Monteiro	0	37,6	36,1	36,9	1,9
Rui Freitas	24,7	25,5	24,3	22,9	10,2
Tomás Nunes	31,8				
Xavier Amorim	19,6	26,2	25,4	24,5	6,5
David Ribeiro	27,5	31,6	31,6	28,7	9,2
Dinis Semblano	25,9	24,7	27,2	23,8	3,6
Domingos Silva	22,6	31,3	32,1	30	4,2
Enzo Guimarães	32	31,6		30,6	3,2
Francisco Sousa	31,3		30,7		
Francisco Costa	26,5		30,9		
Gabriel Silva	23,4	24,1	20,8		100,0
Gonçalo Freitas		28	28,5	27,1	3,2
Gustavo Pedrosa		27,3	26,6	27	1,1
JP Gonçalves	28,7		23,3		
JP João Pedro Maio		29,7	26,6	29	2,4
José Carvalho	26,6	30	31	27,1	9,7
José Madureira			26,4		
José Maria	24,8	24,7	27,1	22	10,9
Lisandro Oliveira	28,8				
Lucas Martins					
Pedro Cabeço		30,3	27,5	29,7	2,0
Rodrigo Soares	26,6	24,7	28	24,6	0,4
Salvador Oliveira		32,8		30,4	7,3
Santiago Melo		22,6	25,5	22,6	0,0
Simão Araújo	28,8	28,7	29,6	26,8	6,6
Tomás Sampaio					
MÉDIA	28,1	28,7	28	27,4	

A relação que encontramos entre SJ e CMJ permito-nos concluir que quase toda a equipa necessita de desenvolver a capacidades de ciclo alongamento encurtamento.

NOTA:

Na avaliação de CMJ, existiu um aumento 0,6cm na média.

Atenção ao Elastic Index, pois quase todos os atletas estão com abaixo dos níveis.

Avaliação Mudança de Direção Agility Test (5-0-5)



AGILIDADE 5-0-5

Através do teste Agility Test (5-0-5), conseguimos perceber a capacidade que o atleta tem de mudança de direção e se existe uma diferença significativa entre o lado direito e esquerdo.

NOTA:

Na avaliação de **5-0-5**, podemos concluir que houve uma evolução na maior parte dos jogadores.

Nome	Best AV 2	Best AV 3*	%Diferença
Pedro Monteiro	2,02	2,49	23,3
Rui Freitas	2,61	2,43	-6,9
Tomás Nunes		0,00	
Xavier Amorim	2,68	2,42	-9,7
David Ribeiro	2,51	2,45	-2,4
Dinis Semblano	2,63	2,47	-6,1
Domingos Silva	2,00	2,39	19,5
Enzo Guimarães	2,37	2,37	0
Francisco Sousa	2,51		
Francisco Costa	2,47		
Gabriel Silva	2,78	2,59	-6,8
Gonçalo Freitas	1,98	2,48	25,3
Gustavo Pedrosa	2,61	2,40	-8,0
JP Gonçalves	2,44		
JP João Pedro Maio	2,48	2,40	-3,2
José Carvalho	2,59	2,50	-3,5
José Madureira	2,65		
José Maria	2,72	2,46	-9,6
Lisandro Oliveira	2,48		
Lucas Martins	2,50		
Pedro Cabeço	2,46	2,37	-3,7
Rodrigo Soares	2,65	2,48	-6,4
Salvador Oliveira	2,33	2,26	-3,0
Santiago Melo	2,51	2,48	-1,2
Simão Araújo	2,53	2,39	-5,5
Tomás Sampaio			
MEDIA	2,5	2,4	

Avaliação de Aceleração e Velocidade

10m e 20m



Nome	Best 10m 2 ^ª AVA	Best 10m 3 ^ª AVA	Best 20m 2 ^ª AVA	Best 20m 3 ^ª AVA
Pedro Monteiro	2,02	2,07	3,49	3,47
Rui Freitas	2,16	2,24	3,82	3,78
Tomás Nunes				
Xavier Amorim	2,14	2,17	3,77	
David Ribeiro	1,96	2,17	2,01	3,57
Dinis Semblano	2,1	2,18	3,65	3,71
Domingos Silva	2	2,18	3,61	3,65
Enzo Guimarães	2,37	1,89	2,42	3,52
Francisco Sousa	2,17		3,69	
Francisco Costa	2,19		3,73	
Gabriel Silva	2,23	2,24	3,9	3,69
Gonçalo Freitas	1,98	2,2	3,54	3,66
Gustavo Pedrosa	2,06	1,98	3,62	
JP Gonçalves	2,05		3,65	
JP João Pedro Maio	2,01	2,18	3,53	3,66
José Carvalho	2,08	2,03	3,55	3,49
José Madureira	2,08	2,08	3,64	
José Maria	2,12		3,7	3,69
Lisandro Oliveira	2,48		2,5	
Lucas Martins	2,54		2,5	
Pedro Cabeço	2,08	2,13	3,73	3,6
Rodrigo Soares	2,12	2,13	3,68	
Salvador Oliveira	2,33	2,07	2,7	3,46
Santiago Melo	1,99	2,26	3,64	3,39
Simão Araújo	2,1	2,14	3,71	
Tomás Sampaio				
MÉDIA	2,1	2,1	3,3	3,6

NOTA:
 Destaque para a melhoria no **Semblano e José Carvalho** em ambos os testes.
 Por outro lado, **David, Domingos e JP Maio** pioraram nos testes.
 No geral, a **Aceleração** manteve e a **Velocidade** piorou ligeiramente mas na maioria dos jogadores, melhoraram na Velocidade.

Teste de Resistência Cardiorrespiratória (Bronco)

MAS - Maximal Aerobic Speed

Nome	Bronco MAS 2 ^ª AVA	Bronco MAS 3 ^ª AVA	Bronco (s) Zscore
Pedro Monteiro	3,84	4,04	0,3
Rui Freitas	3,42	3,91	0,9
Tomás Nunes			
Xavier Amorim	3,82	CONSULTA	
David Ribeiro	3,25	4,04	0,3
Dinis Semblano	3,46	4,01	0,4
Domingos Silva	4,17	4,28	-0,7
Enzo Guimarães		4,70	-2,2
Francisco Sousa	4,13		
Francisco Costa	3,48		
Gabriel Silva	3,90	3,98	0,6
Gonçalo Freitas	3,48	3,90	0,9
Gustavo Pedrosa	3,85	4,17	-0,2
JP Gonçalves	3,80		
JP João Pedro Maio	3,97	3,97	0,7
José Carvalho	3,87	3,97	0,6
José Madureira	4,21		
José Maria	3,88	3,99	0,6
Lisandro Oliveira	-		
Lucas Martins			
Pedro Cabeço	3,89	4,20	-0,3
Rodrigo Soares	3,95	4,16	-0,2
Salvador Oliveira		4,85	-2,6
Santiago Melo	4,19	4,11	0,0
Simão Araújo	3,51	4,17	-0,2
Tomás Sampaio			
MÉDIA	3,8	4,1	-



MAXIMUM AEROBIC SPEED (MAS)

What is it?
 Maximal aerobic speed (MAS) is the fastest running speed an athlete can maintain for a long period of time.

Measuring
 MAS is measured by running a set distance (1.5-2 km) as fast as possible.

Why is it important?
 MAS is a key indicator of aerobic fitness and is closely related to performance in many sports.

Results
 MAS is measured in km/h or m/min.

Sport	MAS (km/h)
Elite Football	4.80
Elite Soccer	4.50
Elite Rugby	4.20
Elite Hockey	4.00
Elite Basketball	3.80
Elite Volleyball	3.60
Elite Tennis	3.40
Elite Badminton	3.20
Elite Table Tennis	3.00
Elite Darts	2.80

Our Summary
 MAS is a useful test for measuring aerobic fitness and is closely related to performance in many sports.

- Zscore < -1,5 : Alerta para reforço substancial na capacidade avaliada
- Zscore -1,5 -0,5 : Alerta para reforço não urgente;
- Zscore >0,5 : Manutenção da capacidade

Melhoraram todos os jogadores os níveis de resistência à exceção do **JP Maio** que piorou ligeiramente e o **JP Maio** que manteve.

VITÓRIA U13 AVALIAÇÕES 2ª/3ª 2022/2023



SUB 13, 14 e 15



Antropometria
Maturity Offset

Aptidão Cardiorrespiratória
30-15IFT ou YYIR1

Velocidade Linear
Sprint 30m (Splits
10-20-30m)

Mudança de Direção
ProAgility (5-0-5)

Potência
SJ, CMJ, DJ

Conclusão

O quanto cada jogador necessita de melhorar ??



Nome	CMJ Zscore	SJ Zscore	PSI Zscore	20m Sprint Zscore	10m Split Zscore	5-0-5 Best Zscore	Bronco Zscore
Pedro Monteiro	0,6	0,7	-0,5	-0,1	-0,1	0,0	0,3
Rui Freitas	0,2	0,3	0,0	0,1	0,1	0,0	0,9
Tomás Nunes	-2,1	-2,0	-2,0	-3,6	-2,1	-2,4	-311,8
Xavier Amorim	-0,2	-0,2	0,2	-2,0	0,0	0,0	-19,6
David Filipeiro	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3
Dinis Sembano	-0,3	-0,3	0,4	0,1	0,1	0,0	0,4
Domingos Silva	0,2	0,2	0,1	0,0	0,1	0,0	-0,7
Ezra Gomes Sá	0,2	0,2	0,0	0,0	-0,2	-0,1	-2,2
Francisco Sousa	-2,1	-2,0	-2,0	-2,0	-2,1	-2,1	-19,6
Francisco Costa	-2,1	-2,0	-2,0	-2,0	-2,1	-2,1	-19,6
Gabriel Silva	-0,3	-2,0	-0,3	0,1	0,1	0,1	0,6
Gonçalo Freitas	-0,1	0,0	-0,3	0,0	0,1	0,0	0,9
Gustavo Pedrosa	-0,1	0,0	0,0	-2,0	-0,1	0,0	-0,2
JP Gonçalves	-2,1	-2,0	-2,0	-2,0	-2,1	-2,1	-19,6
JP João Pedro M	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,7
José Carvalho	0,1	0,0	-0,3	-0,1	-0,1	0,1	0,6
José Madureira	-2,1	-2,0	-2,0	-2,0	0,0	-2,1	-19,6
José Maria	-0,3	-0,4	-0,2	0,1	-2,1	0,0	0,6
Lisandro Oliveira	-2,1	-2,0	-2,0	-2,0	-2,1	-2,1	-19,6
Lucas Martins	-2,1	-2,0	-2,0	-2,0	-2,1	-2,1	-19,6
Pedro Cabega	0,1	0,2	-0,2	0,0	0,0	-0,1	-0,3
Rodrigo Soares	-0,3	-0,2	0,2	-2,0	0,0	0,0	-0,2
Salvador Oliveira	0,3	0,2	0,5	-0,1	-0,1	-0,2	-2,6
Santiago Melo	-0,4	-0,4	-0,6	-0,1	0,1	0,0	0,0
Simão Araújo	0,0	0,0	-0,1	-2,0	0,0	0,0	-0,2
Tomás Sampaio	-2,1	-2,0	-2,0	-2,0	-2,1	-2,1	-19,6

- Zscore <-1,5 : Alerta para reforço substancial na capacidade avaliada;
- Zscore -1,5 -0,5 : Alerta para reforço não urgente;
- Zscore >0,5 : Manutenção da capacidade

Conclusão

O quanto cada jogador necessita de melhorar ??



	CMJ Best	SWC	SJ Best	SWC	RBI Best	SWC	20m Sprint Best	SWC	10m Split Best	SWC	5-0-5 Best	SWC	Branco_MAS	SWC
Pedro Monteiro	37,6	40,4	36,9	39,7	0,87	0,98	3,47	3,11	2,07	1,9	2,49	2,26	4,04	10,2
Dui Freitas	25,5	28,9	22,9	25,7	1,13	1,24	3,78	3,42	2,24	2,0	2,43	2,20	3,91	10,1
Tomás Nunes	0	2,8	0	2,8	0	0,11	0	###	0	0	0	###	-59,11	###
Xavier Amorim	25,2	29,0	24,5	27,3	1,28	1,39	0	###	2,17	2,0	2,42	2,19	-59,11	###
David Ribeiro	31,6	34,4	28,7	31,5	1,17	1,28	3,57	3,21	2,17	2,0	2,45	2,22	4,04	10,2
Diniz Semblano	24,7	27,5	23,8	26,6	1,38	1,49	3,71	3,35	2,18	2,0	2,47	2,24	4,01	10,2
Domingos Silva	31,3	34,1	30	32,8	1,21	1,32	3,65	3,29	2,18	2,0	2,39	2,16	4,29	10,5
Erzo Guimarães	31,6	34,4	30,6	33,4	1,64	1,75	3,52	3,16	1,89	1,7	2,37	2,14	4,70	10,9
Francisco Sousa	0	2,8	0	2,8	0	0,11	0	###	0	-0,2	0	###	-59,11	###
Francisco Costa	0	2,8	0	2,8	0	0,11	0	###	0	-0,2	0	###	-59,11	###
Gabriel Silva	24,1	26,9	0	2,8	0,97	1,08	3,69	3,33	2,24	2,0	2,59	2,36	3,98	10,2
Gonçalo Freitas	28	30,8	27,1	29,9	0,96	1,07	3,66	3,30	2,2	2,0	2,48	2,25	3,90	10,1
Gustavo Pacheco	27,3	30,1	27	29,8	1,17	1,28	0	###	1,98	1,8	2,4	2,17	4,17	10,3
JP Gonçalves	0	2,8	0	2,8	0	0,11	0	###	0	-0,2	0	###	-59,11	###
JP João Pedro M	29,7	32,5	29	31,8	1,3	1,41	3,66	3,30	2,18	2,0	2,4	2,17	3,96	10,1
José Carvalho	30	32,8	27,1	29,9	1	1,11	3,49	3,13	2,03	1,8	2,5	2,27	3,97	10,1
José Madureira	0	2,8	0	2,8	0	0,11	0	###	2,08	1,9	0	###	-59,11	###
José Maria	24,7	27,5	22	24,6	1,09	1,17	3,69	3,33	0	-0,2	2,46	2,23	3,99	10,2
Licandro Oliveira	0	2,8	0	2,8	0	0,11	0	###	0	-0,2	0	###	-59,11	###
Lucas Martins	0	2,8	0	2,8	0	0,11	0	###	0	-0,2	0	###	-59,11	###
Pedro Cabego	30,3	33,1	29,7	32,5	1,05	1,16	3,6	3,24	2,13	1,9	2,37	2,14	4,20	10,4
Rodrigo Soares	24,7	27,5	24,6	27,4	1,29	1,37	0	###	2,13	1,9	2,48	2,25	4,16	10,3
Salvador Oliveira	32,8	35,6	30,4	33,2	1,47	1,58	3,46	3,10	2,07	1,9	2,26	2,03	4,85	11,0
Santiago Melo	22,8	25,4	22,8	25,4	0,82	0,93	3,39	3,03	2,26	2,1	2,48	2,25	4,11	10,3
Simão Araújo	28,7	31,5	26,8	29,6	1,1	1,21	0	###	2,14	1,9	2,39	2,18	4,17	10,3
Tomás Sampaio	0	2,8	0	2,8	0	0,11	0	###	0	-0,2	0	-0,2	-59,11	###

- **Smallest Worthwhile Changes:** é uma ferramenta estatística que nos permite fornecer um feedback rápido e com uma margem de erro baixa no cálculo da melhoria mínima significativa para a performance do exercício pelo atleta.
- Assim, conseguimos colocar objetivos e responder com alguma certeza às perguntas dos atletas:
 - Quanto preciso de melhorar?

?? Reflexão ??

Transfere para o campo... (apenas sugestões e a discutir com equipa técnica)

Importa referir que estas avaliações servem como referência para nós e que servem para os atletas terem consciência da sua condição física. Os atletas podem analisar que, de facto, podem melhorar em alguns aspectos.

A melhoria dos resultados dos jogadores nos diversos testes pode ter determinada influência pela prática de Ginásio e Pré-treino, os quais não existiram no início da época, por mais que apenas seja 1 treino de ginásio por semana.

Disputar bola paradas defensivas/ofensivas: Oli, Enzo, David, Domingos, José Carvalho, JP Maio, Freitas e Cabeço... (Relacionar sempre com a técnica de cabeceamento...) -> DDI (por exemplo)

Mudanças de direção: Oli, Enzo, Cabeço, Domingos, Gusta, JP Maio e Simão são jogadores que conseguem reagir mais rapidamente a perdas de bola com súbitas mudanças de direção. Costumam ser jogadores muito repentinos e imprevisíveis.

Transições defensivas e coberturas/dobras: Oli, Enzo, Cabeço, Domingos, Gusta, JP Maio e Simão

Contra-ataque: Lucas, David, Enzo, José Carvalho, Cabeço, Oli e Melo

Atletas que aparentam aguentar mais tempo de jogo: Madu, Domingos, Enzo, Gusta, Cabeço, Soares, Oli, Melo e Simão

Notas: (ver outros jogadores através dos resultados)

Não descartar os jogadores que não têm registo de dados de Avaliação

Anexo 2. Exemplo Plano de Treino Semanal – Vitória Formação – U13

INICIADOS A



ÉPOCA 2022-2023

Plano de Treino U13

Plano de Treino		Adaptação Treino Força					
Escalão	Sub-13	Data	18/jan	Hora	10.45h	Volume	25mnts
Macro ciclo	Mesociclo	Micro ciclo	14	Local	Local	Ginásio	
Treino	1x/semana (Terça)	Prof.	Joel e Diogo				
Objetivo	Mobilidade + FULL BODY (5 PILARES) - EMPURRAR/PUXAR/AGACHAR/LEVANTAR/ESTABILIZAR						



1. Prancha Frontal + Lado (BRACE)	2. Full Squat (AGACHAR) - Progressão	3. Reverse Lunge + Wall Drill ACC
 <p>séries: 3 reps: 7+30+30s tempo: 30s pausa: 30s carga:</p>	 <p>séries: 3 reps: 12 tempo: 30s pausa: 30s carga:</p>	 <p>séries: 3 reps: 12 + 12 tempo: 30s pausa: 30s carga: 2,5/5kg</p>
OBS: Toque ombro colaga + Lateral com rotação	OBS: Pêdo quase no chão; Larga ombros	OBS: Desce lento e sobe rápido

4. Glute Bridge com peso (LEVANTAR)	5. TRX + inclinado (PUXAR)	6. Flexões (EMPURRAR) - Progressão
 <p>séries: 3 reps: 12 tempo: 30s pausa: 30s carga: PESO</p>	 <p>séries: 3 reps: 15 tempo: 30s pausa: 30s carga:</p>	 <p>séries: 3 reps: 15 reps tempo: 30s pausa: 30s carga:</p>
OBS: Subir arco e Desce lento	OBS: Desce lento (4s), aguenta (2s) e sobe	OBS: Desce lento (4s) e aguenta (2s) e sobe

VITÓRIA LAB

#AHistóriaDaMinhaVida

Anexo 3. Exemplo 1 Questionário Bem-estar (Wellness) – Escalão U15



Antes do treino/jogo

Serve o presente questionário, para verificar a prontidão física e índices de fadiga da atleta, num contexto de pré treino e/ou jogo ou quando a equipa técnica achar relevante saber estes tipos de informação. O questionário é de cariz pessoal, no qual pretendemos respostas com máximo de sinceridade.

Nível de fadiga *

- 1- Nada cansado
- 2- Um pouco cansado
- 3- Cansado
- 4- Mais cansado que o habitual
- 5- Extremamente cansado, exausto
- Outra opção...

Se igual / superior a 3, onde? em que zona?

Texto de resposta curta

Nível de stress *

- 1- Muito relaxado
- 2- Relaxado
- 3- Ligeiramente stressado
- 4- Stressado
- 5- Muito stressado

Se nível igual ou superior a 4, qual o motivo?

Texto de resposta curta

Desconforto / Dor muscular, articular, ligamentar, entre outros. *

- 1- Sinto-me muito bem
- 2- Sinto-me bem
- 3- Ligeiro desconforto
- 4- Desconforto, tensão
- 5- Desconforto / Dor

Se igual / superior a 3, onde? em que zona?

Texto de resposta curta

.....

Nível de stress *

- 1- Muito relaxado
- 2- Relaxado
- 3- Ligeiramente stressado
- 4- Stressado
- 5- Muito stressado

Estado de humor *

- 1- Irritado
- 2- Contente com os companheiros de equipa, família e amigos
- 3- Menos interessado em outros/atividades
- 4- Bom humor
- 5- Muito bom humor

Hora de deitar *

Hora



Hora de acordar *

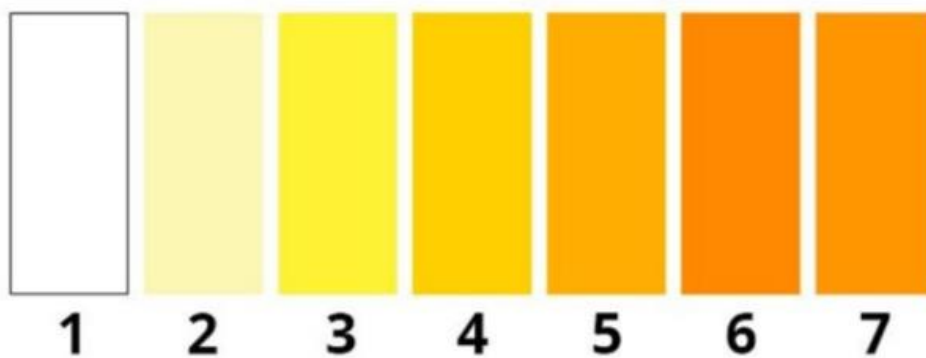
Hora



Qualidade do sono *

- 1- Muito boa
- 2- Boa
- 3- Dificuldade em adormecer
- 4- Sono não repousado
- 5- Insónia

Qual a cor da tua urina? *



Texto de resposta curta

Anexo 4. Resultados Exemplo 1 Wellness Escalão U15

Jogadores a ter em atenção		Não respondeu	
PSE	BEM ESTAR	PSE	BEM ESTAR
5	Nino - Cansado e dor Joelho 3		Andrade
6	Jubilado - Cansado		Pedro
7	Lago - Cansado		Venâncio
7	Terroso - Cansado		Peixoto
7	Sacramento - Cansado		Lourenço
7	Kiko Cansado e Dificuldade com o pé 3		Peixoto Não conseguiu responder
8	Zeeqa - Cansado e dor Pé 3		
7	David - Dor pé 3		
7	Tomás - Cansado e Tornozelo 3		
6	Moreira - Cansado		
6	Pereira - Cansado		

Questionário Bem-Estar VSC U15						
Sexta 09/12/2022						
NOME	Fad	Son	Hum	Dor	Região	Hooper Index
Diogo Ferreira (Nino)	3	2	2	4	Joelho	12
Jubilado	3	2	2	2		9
Lago	3	2	2	2		9
Morais	2	2	2	2		8
Terroso	3	2	2	2		9
Dinis	2	2	2	2		8
Sacramento	3	2	2	2		9
Kiko	3	3	2	2		10
Zeeqa	3	2	2	3	Pé	10
Mano	2	2	2	2		8
David	2	2	2	3	Pé	9
Tomás	3	2	2	3	Tornozelo	10
Moreira	3	2	2	2		9
Pereira	3	2	2	2		9
Neiva	3	2	2	3	Quadrípede	10
Venâncio	2	3	2	3	Isquiotibiais	10
Lourenço	3	2	2	2		9
Sá	2	2	2	3	Joelho	9
Léo	3	2	2	2		9

Escala	
1	Muito bem
2	Bem
3	Normal
4	Mal
5	Muito mal

Estado de Recuperação	
17 a 20	Mal recuperado
12 a 16	Razoavelmente recuperado
4 a 11	Bem recuperado

- Horas de sono: Kiko (-8h) e David também (pode deitar-se muito mais cedo)
- Urina: Jubilado, Kiko, Moreira e Neiva (cor nível 3)

Atividade investigativa

Anexo 5. Exemplo 2 Questionário Bem-estar – U15



Secção 1 de 2

Questionário de Bem-Estar

Serve o presente questionário, para verificar a prontidão física e índices de fadiga do jogador, num contexto de pré treino e/ou jogo ou quando a equipa técnica achar relevante saber estes tipos de informação. O questionário é de cariz pessoal, no qual pretendemos respostas com máximo de sinceridade.

Iniciados U15 VITÓRIA SPORT CLUBE 22-23



Atleta (Athlete)

- Morais
- Andrade
- Jubilado
- Pedro Carvalho
- Léo
- Mano
- Lago
- Terroso
- Sá
- Dinis
- Pereira
- Venâncio
- Verdi
- Diogo Ferreira (Nino)

- Neiva
- Kiko
- Peixoto
- Lourenço
- Martim Pinto
- David
- Tomás
- Moreira
- Zeega
- Pistolas
- Sacramento
- Outro
- Opção 27

Nível de **Fadiga** (Fatigue Level) *

- 1- Nada cansado
- 2- Um pouco cansado
- 3- Cansado
- 4- Mais cansado que o habitual
- 5- Extremamente cansado, exausto
- Outra opção...

Qualidade do sono (Sleep Quality) *

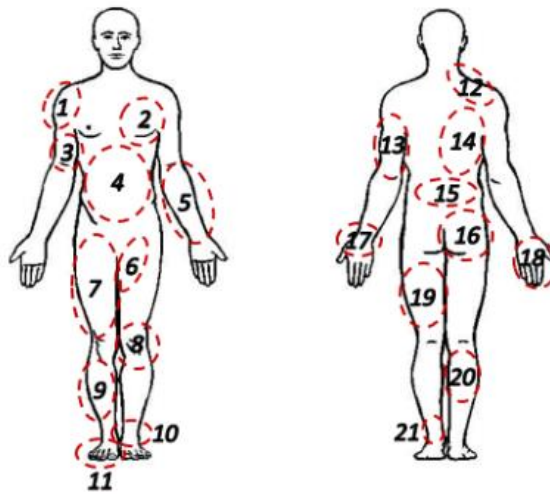
- 1- Muito boa
- 2- Boa
- 3- Dificuldade em adormecer
- 4- Sono não repousado
- 5- Insónia



Desconforto / Dor Muscular, Articular, Ligamentar (Muscular, Joint, Ligament Discomfort/Pain) *

- 1- Sinto-me muito bem
- 2- Sinto-me bem
- 3- Ligeiro desconforto
- 4- Desconforto, tensão
- 5- Desconforto / Dor

Região Corporal (Body Region)



- 1- Ombros (Shoulder)
- 2- Peitoral (Chest)
- 3- Bicep
- 4- Abdominal
- 5- Antebraço (Forearm)
- 6- Adutor (Adductor)
- 7- Quadrícep
- 8- Joelho (Knee)
- 9- Tibial Anterior (Tibialis Anterior)
- 10- Tornozelo (Ankle)
- 11- Pé / Dedos (Foot /Fingers)
- 12- Trapézio (Trapezius)
- 13- Tricep
- 14- Dorsal (Latissimus dorsi)
- 15- Lombar (Lower Back)

- 16- Glúteo (Gluteus)
- 17- Punho (Hand / Fingers)
- 18- Mão / Dedos (Hand /Fingers)
- 19- Isquiotibial (Hamstring)
- 20- Gêmeos (Gastrocnemius)
- 21- Tendão de Aquiles (Achilles Tendon)
- Outro

Anexo 6. PSE (Percepção Subjetiva de Esforço) - Escala de Borg modificada por Foster, et al (2001) – Escalão U15

- “Quão intensa foi a sessão?” (*How intense was your session?*) e/ou “Como foi o treino?” (*How was your workout?*)

Pontuação	Descritor (CR-10 Borg)	Descritor (Adaptação de Foster)
0	Nothing at all	Rest
0.5	Extremely weak (just noticeable)	
1	Very weak	Very, very easy
2	Weak (light)	Easy
3	Moderate	Moderate
4		Somewhat hard
5	Strong (heavy)	Hard
6		
7	Very strong	Very hard
8		
9		
10	Extremely strong (almost max)	Maximal
	Maximal	

Anexo 7. Relatório de Observação – DAO Escalão U15



 **INFORMAÇÃO DO JOGO** **JORNADA 3 – ANÁLISE ADVERSÁRIO SLB**

ESTÁDIO	DATA	HORA
BENFICA CAMPUS – CAMPO Nº7	12/02/2023	11H



105 x 68 m Relva Natural

CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS



CÉU NUBLADO
TEMPERATURA: 13°C
CHUVA: 40%
VENTO: 22KM/H



DATA	RESULTADO	COMPETIÇÃO
05/02/2023	ACADÉMICA 0-5	BENFICA J2 – 2ª FASE CN S-15
28/01/2023	BENFICA 6-0	ACADÉMICA J1 - 2ª FASE CN S-15
15/01/2023	BENFICA 4-1	CALDAS J18 - 1ª FASE CN S-15
08/01/2022	FOOTKART 0-5	BENFICA J17 - 1ª FASE CN S-15
18/12/2022	BENFICA 2-1	REAL J16 - 1ª FASE CN S-15
11/12/2022	SPORTING 0-2	BENFICA J15 - 1ª FASE CN S-15

TABELA CLASSIFICATIVA								
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	SI Benfica, Sad	2	2	0	0	11	0	6
2	Futebol Clube Porto, Futebol Sad	2	2	0	0	8	0	6
3	Vitória Fc	2	2	0	0	2	0	6
4	Vitória Sc, Sad	2	1	0	1	3	1	3
5	Sc Braga Sad	2	1	0	1	2	2	3
6	Sporting Cp, Sad	2	1	0	1	1	3	3
7	Boavista Fc	2	1	0	1	3	8	3
8	Cf Os Belenenses	2	0	0	2	2	4	0
9	Académica Coimbra/Oaf	2	0	0	2	0	6	0
10	Cd Tondela	2	0	0	2	0	8	0

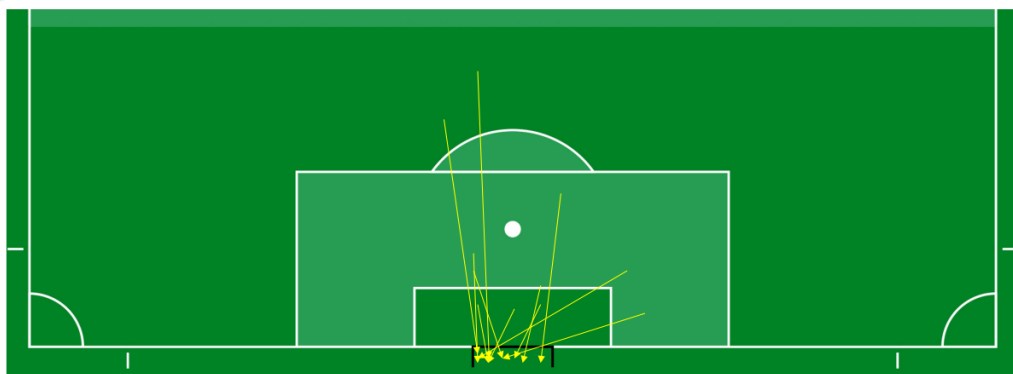


DADOS 1ª E 2ª FASE
20 JOGOS REALIZADOS – 18 VITÓRIAS; 1 EMPATES; 1 DERROTA
MARCARAM GOLO EM 20 JOGOS – 100%
TENDO UMA MÉDIA DE 3,9 GOLOS POR JOGO
SOFRERAM GOLO EM 6 JOGOS – 32%
TENDO UMA MÉDIA DE 0,5 GOLOS SOFRIDOS POR JOGO
O JOGO QUE EMPATARAM COMEÇARAM A GANHAR
PERDERAM APENAS 1 JOGO TENDO ESTADO SEMPRE A PERDER
EM 2 JOGOS COMEÇARAM A GANHAR, SOFRERAM O EMPATE E DEPOIS CONSEGUIRAM NOVAMENTE COLOCAR-SE EM VANTAGEM ACABANDO POR VENCER

DADOS JOGOS CASA
EM 10 JOGOS: 9 VITÓRIAS E 1 DERROTA
7 GOLOS SOFRIDOS – MÉDIA DE 0,7 GOLOS SOFRIDOS POR JOGO
36 GOLOS MARCADOS – MÉDIA DE 3,6 GOLOS MARCADOS POR JOGO
POR UMA VEZ COMEÇARAM A GANHAR O JOGO E SOFRERAM O EMPATE, TENDO MARCADO O GOLO DA REVIRAVOLTA NA SEGUNDA PARTE (67')

GOLOS MARCADOS		
MIN	GM	%
0-10	13	16,7
11-20	11	14,1
21-30	8	10,3
31-40	6	7,7
COMP.	0	0,0
40-50	11	14,1
51-60	9	11,5
61-70	11	14,1
71-80	7	9,0
COMP.	2	2,6
PENALTY: 3		
TOTAL: 78		

GOLOS SOFRIDOS		
MIN	GM	%
0-10	0	0,0
11-20	2	20,0
21-30	2	20,0
31-40	0	0,0
COMP.	1	0,0
40-50	1	10,0
51-60	3	30,0
61-70	0	0,0
71-80	1	10,0
COMP.	0	0,0
TOTAL: 10		



GOLOS 2ª FASE	
Organização Ofensiva	5
Transição Ofensiva	3
Canto	2
Livre Lateral	0
Penalty	0
Lançamento	1



1ª FASE – J17
SL BENFICA 4-1 CALDAS SC

2ª FASE – J1
SL BENFICA 6-0 CD TONDELA

2ª FASE – J2
ACADÉMICA 0-5 SL BENFICA



11 PROVÁVEL

JORNADA 3 – ANÁLISE ADVERSÁRIO SLB



POSSÍVEIS SUBSTITUIÇÕES

QUANDO ESTÃO A PERDER OU EMPATADOS SUBSTITUÍRAM JOGADORES PERTO DOS 23', TODAS OFENSIVAS, ALAS OU PONTA A GANHAR COSTUMAM RODAR A EQUIPA SOBRETUDO ALAS E PONTA

RESULTADOS VOLUMOSOS EFETUAM SUBSTITUIÇÕES AO INTERVALO, ENTRE 2 A 4

CASTIGADOS

LESIONADOS



PLANTEL

JORNADA 3 – ANÁLISE ADVERSÁRIO SLB

POSIÇÃO	NOME	ANO	MIN
GR	LEONARDO LOPES	2008	440'
GR	MIGUEL RODRIGUES	2008	400'
GR	LUIZ XAVIER	2008	320'
GR	IHOR KOSTEMKO	2008	280'
LE	MANUEL SÁ	2008	709'
LE	ANDRÉ MACHADO	2008	235'
LE	RODRIGO BOA MORTE	2008	155'
DC	MAURO FURTADO	2008	920'
DC	RICARDO NETO	2008	880'
DC	MARTIM 'CANIGIA'	2008	600'
DC	PEDRO IZBISCIUC	2008	400'
DC	LAMINE FAWLER	2009	304'
DC	RODRIGO PEREIRA	2008	57'
LD	DANIEL BANJAQUI	2008	655'
LD	JUANDRO FERNANDES	2008	470'
LD / ALA	MARCELO BRANCO	2008	416'

POSIÇÃO	NOME	ANO	MIN
PIVÔ	RAFAEL QUINTAS	2008	760'
PIVÔ / MC	MIGUEL FIGUEIREDO	2008	484'
PIVÔ	FLÁVIO FAUSTINO	2008	387'
MC / ALA / PL	TOMÁS SOARES	2008	1 063'
MC / ALA	ISAAC FERREIRA	2008	933'
MC	STEVAN MANUEL	2008	866'
MC	ANTÓNIO FERREIRA	2008	450'
MC	FRANCISCO COSTA	2008	210'
MC	GONÇALO PEDRO	2008	52'
ALA	NILSON SEMEDO	2008	819'
ALA / LE	JOSÉ NETO	2008	667'
ALA	GUILHERME CASTRO	2008	625'
ALA	RICARDO FERNANDES	2008	480'
ALA	SALVADOR ALMEIDA	2008	209'
ALA	SIMÃO DIOGO	2008	175'
ALA	TOMÁS SILVA	2008	171'
PL	ANÍSIO CABRAL	2008	886'
PL	DAVID BOGDANOVIC	2008	234'
PL	RODRIGO VASCONCELOS	2008	89'



ORGANIZAÇÃO OFENSIVA
4-3-3



SISTEMA PROVÁVEL



ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
4-4-2/ 4-1-4-1



- CONSTRUÇÃO A 4 NO P. BALIZA: SAÍDA CURTA, CENTRAIS QUASE SEMPRE POR DENTRO, LATERAIS BAIXOS, PIVÔ DENTRO;
- JOGO POSICIONAL (4-3-3 PURO);
- CONSTRUÇÃO SEMPRE A 4, LATERAIS BAIXOS, ALAS ABERTOS (FORA-FORA), PIVÔ POR DENTRO (AJUSTAR SEMPRE AO CONTRÁRIO DA BOLA) E MÉDIOS A PROCURAREM ESPAÇOS ALTOS POR DENTRO;
- MUITA CONDUÇÃO DOS CENTRAIS: PARA JOGAR FORA (COMBINAÇÕES NO CORREDOR) OU PARA A VARIAÇÃO DIAGONAL;
- 1.X1 DOS ALAS, ENVOLVER DO LATERAL, RUTURA DO MÉDIO, MUITO CRUZAMENTO E REMATE FORA DA ÁREA.

- BLOCO MAIORITARIAMENTE MÉDIO / ALTO
- PRESSÃO A 2 + LOSANGO NO P. BALIZA: AV + M. OF. / MÉDIO: PRESSÃO A 1, QUANDO O AV É BATIDO, SALTA O MÉDIO DESSE LADO (4-1-4-1);
- MÉDIOS E ALAS (BAIXOS) A FECHAR ESPAÇOS POR DENTRO;
- ALA CONTRÁRIO FICA MUITO POR DENTRO, MAS MAIS BAIXO PARA IMPEDIR VARIAÇÃO PELO PIVÔ/ MÉDIO;
- LATERAIS A PROCURAR DIVIDIR ESPAÇOS POR DENTRO, MAS SALTANDO A CORREDOR;
- CENTRAIS COM MUITA REFERÊNCIAS AO HOMEM (AVANÇADO), PODENDO DESORGANIZAR MUITO A LINHA.



1ª FASE

- 4-3-3- CONSTRUÇÃO A 4 NO P. BALIZA: SAÍDA CURTA PELOS CENTRAIS;
- LATERAIS BAIXOS, COM DUPLA LARGURA EM CORREDOR;
- MUITA CONDUÇÃO DOS CENTRAIS PARA JOGAR FORA, OU VARIAÇÃO LONGA DIAGONAL;



2ª FASE

- 1X1 DOS ALAS;
- ENVOLVER DO LATERAL;
- RUTURA DOS MÉDIOS;
- CRUZAMENTO (ATRASADO 2º POSTE);
- REMATE FORA DA ÁREA.



1ª FASE DE PRESSÃO

NA 1ª FASE DE PRESSÃO O BENFICA APRESENTA UM 4-4-2, O AVANÇADO E O INTERIOR PRESSIONAM OS CENTRAIS, NA SEGUNDA LINHA FORMAM UM LOSANGO COM OS ALAS E MÉDIOS, CASO A EQUIPA ADVERSÁRIA ADOTE DUPLO PIVÔ O PIVÔ DO BENFICA CRESCE FORMANDO UMA LINHA DE 4.



OS ALAS FECHAM POR DENTRO, O INTERIOR AO HOMEM COM O PIVÔ E O PIVÔ DO BENFICA AO HOMEM COM O OUTRO INTERIOR APENAS CASO ESTE FORME DUPLO PIVÔ.

**2ª FASE**

NA 2ª FASE O BENFICA APRESENTA UM 4-1-4-1, ADOPTAM UM BLOCO MÉDIO/ALTO. O PONTA FAZ PRESSÃO NOS CENTRAIS E QUANDO É BATIDO SALTA O MÉDIO DO MESMO LADO. OS ALAS FECHAM MUITO POR DENTRO, MAS PARA IMPEDIR VARIAÇÃO O ALA CONTRÁRIO COLOCA-SE MAIS BAIXO. OS LATERAIS PROCURAM DIVIDIR O ESPAÇO DENTRO, MAS SALTAM A CORREDOR.

**CANTOS OFENSIVOS**

COLOCAM SEMPRE DOIS JOGADORES NA BOLA PARA UMA POSSÍVEL COMBINAÇÃO (2X1)
5 JOGADORES DISPOEM-SE DENTRO DA ÁREA

- 1 NA ZONA DO GUARDA-REDES, QUE NORMALMENTE SAI PARA ARRASTAR
- 2 NA ZONA DO 1º POSTE, UM DELES NORMALMENTE TAMBÉM SAI PARA ARRASTAR
- 2 NA ZONA DO 2º POSTE

1 JOGADOR FICA NA ENTRADA DA ÁREA

2 JOGADORES FICAM NO EQUILÍBRIO MESMO SEM ADVERSÁRIOS (SENDO UM DELES O CENTRAL)



PROCURAM SOBRETUDO COLOCAR A BOLA AO 2º POSTE, ISTO TAMBÉM VISTO O JOGADOR QUE ESTÁ POSICIONADO JUNTO DO GUARDA-REDES E UM DOS QUE ESTÁ POSICIONADO NO 1º POSTE TENTAREM ARRASTAR



CANTOS DEFENSIVOS

DEFENDEM SEMPRE COM 10 JOGADORES

- 1 NA ZONA DO 1º POSTE
- 4 NUM POSICIONAMENRO À ZONA A FORMAREM UMA LINHA NA ZONA DA PEQUENA ÁREA
- 3 AO HOMEM A FORMAREM UMA SEGUNDA LINHA
- 1 À ZONA NA QUINA DA PEQUENA ÁREA (POSSÍVEL A SAIR AQUANDO DE COMBINAÇÃO)
- 1 NA ENTRADA DA PEQUENA ÁREA

1 JOGADOR FICA NA ENTRADA DA ÁREA


2 JOGADORES FICAM NO EQUILÍBRIO MESMO SEM ADVERSÁRIOS (SENDO UM DELES O CENTRAL)

FORMAM UM TRIANGULO PERTO DO 1º POSTE, OS JOGADORES AO HOMEM SÃO FACILMENTE ARRASTADOS, HAVENDO MAIS ESPAÇO AO 2º POSTE.

NUM CANTO COM COMBINAÇÃO, SAI O JOGADOR POSICIONADO NA QUINA DA PEQUENA ÁREA ASSIM COMO O PRIMEIRO JOGADOR DO TRIANGULO.



OS JOGADORES NA 2ª LINHA QUE FICAM AO HOMEM SÃO FACILMENTE BATIDOS





RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

NOME:	Miguel Rodrigues	PÉ PREFERENCIAL:	Direito
POSIÇÃO:	Guarda-Redes	CLUBE:	SL Benfica
DATA NASCIMENTO:	30/03/2008 – 14 anos	ALTURA/ESTATURA:	Alta

JOGO DE PÉS

- Pontapé de Baliza Longo a bola chega, por norma, ao **meio-campo**.
- Apenas usa o seu pé direito no Jogo de Pés e, quando pressionado, tende a **decidir e a executar mal. (Condicional para o pé não dominante)**

CONTROLO PROFUNDIDADE

- Neste momento de jogo **não assume** um posicionamento muito agressivo e, geralmente, a sua **decisão** em lances de "dúvida" é de **recuar** para baliza.

Pontos Fortes:

Defesa de Baliza e Controlo de Espaço Aéreo (leitura de trajetórias)

Pontos Fracos:

Jogo de Pés Longo em situações de bola corrida.

DEFESA DE BALIZA

- **Bom posicionamento de baliza e boas decisões técnicas**, na globalidade.

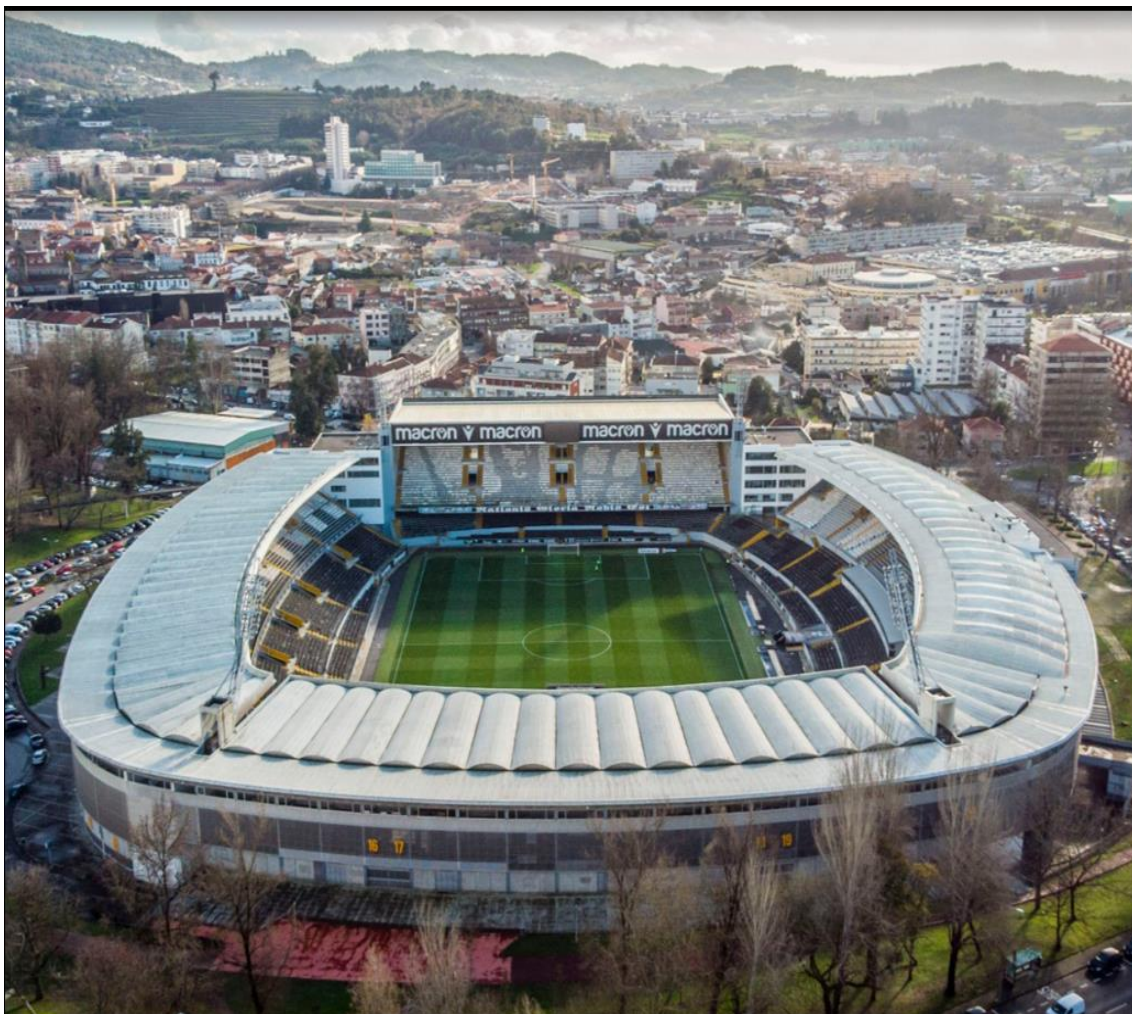
CONTROLO LARGURA (CRUZAMENTO)

- No entanto, por vezes, e de forma desnecessária, assume um posicionamento mais próximo ao **1º Poste** e com os apoios preparados para Defesa de Baliza. (**Bola pingada ao 2º poste**)
- No entanto, **competência a sair da baliza**, no entanto, opta mais vezes pela técnica de **soco**.

NOTAS/OBSERVAÇÕES:

- 2º Guarda-Redes do SLB com **mais minutos** (5 jogos como titular na 1ª Fase)
- **Titular** na última partida VS Académica
- **Já foi chamado à Seleção Nacional;**

Anexo 8. Estádio D. Afonso Henriques



Anexo 9. (Jornal A Bola)

Iniciados - Ap. Campeão - 2.º jor. - 2022/2023
Complexo Desportivo do Vitória SC,
em Guimarães 05-02-2023

V. GUIMARÃES ● **SPORTING**

3 0

V. Guimarães — Rodrigo Morales; Leonardo Vieira (Rodrigo Moreira, 76), José Terroso, Rodrigo Pereira e Dinis Freitas; Santiago Verdi e David Magalhães (Lourenço Ferreira, 76) e Martim Guedes; Rodrigo Pistasas (José Sacramento, 10), Gonçalo Peixoto (Martim Pinto, 76) e Rodrigo Venâncio (Tomás Rodrigues, 60)

Sporting — Tverdohlebov; Isaac Santos (Suleimane Baldé, 64), Rafael Piedade, Diego Coxi e Júlio Vieira; Leonardo Tavares, Estefânio Ruben (António Gil, 73) e Salvador Santos (Cleusio Garrafa, 53); Ricardo Yordanov (José Fernandes, 64), Simão Soares e José Mendes, 73) e Chris Grombahi

GIL LAMEIRAS | **BERNARDO BRUSCHY**

ÁRBITRO Vítor Lopes (AF Viana do Castelo)
GOLOS 1-0, por Santiago Verdi (42.p); 2-0, por Rodrigo Pereira (45); 3-0, por Rodrigo Venâncio (48)

DISCIPLINA Cartão amarelo a Rodrigo Venâncio (56), Santiago Verdi (61) e David Magalhães (70); a Diego Coxi (58) e Cleusio Garrafa (86)

Intervalo fez bem aos vitorianos

→ **Conquistadores resolveram o jogo com três golos de rajada a abrir a 2.ª parte**

Triunfo inequívoco do Vitória de Guimarães que depois de um primeiro tempo equilibrado surgiu alterado na 2.ª parte. Os minhotos voltaram dos balneários cheios de energia, apostados no ataque e com enorme vontade de somar o primeiro triunfo nesta fase do campeonato. O Sporting não lidou bem com isso e consentiu três golos de rajada que logo definiram quem seria o vencedor de um encontro animado e que foi quase sempre bem jogado pelos miúdos das duas equipas.



Conquistadores celebram o vendaval

A figura

SANTIAGO VERDI

(V. GUIMARÃES)

→ O médio e capitão dos vitorianos foi determinante ao abrir caminho para o triunfo. Sempre comprometido e capaz de controlar as ações do conjunto minhoto ao longo do desafio.

Anexo 10. (Jornal O Record)

INICIADOS



DUELO. Águias e minhotos tentaram de tudo para chegar à vitória

LÍDER TRAVA A MARCHA

Benfica esteve a perder por 2-0, mas conseguiu resgatar um empate a 2 minutos do fim

BRUNO FREITAS E NUNO COSTA

⚡ O líder Benfica salvou um ponto em Guimarães depois de ter estado a perder por 2-0. Com quatro golos e duas expulsões, uma para cada equipa, a partida foi disputada intensamente até aos derradeiros instantes.

O V. Guimarães fez valer o fator casa para dominar o primeiro tempo e um imparável Rodrigo Venâncio provocou uma autêntica dor de cabeça à defesa encarnada: marcou dois golos e ainda teve

2 2

V. GUIMARÃES **BENFICA**

LEANDRO MORAIS **LEONARDO LOPES**
TOMÁS RODRIGUES **D. BANIAQUI (57')**
SANTIAGO MANSO **RICARDO NETO (40')**
RODRIGO PEREIRA **MAURO FURTADO**
DINIS FREITAS **MANUEL SÁ (57')**
SANTIAGO VERDI **RAFAEL QUINHAS**
D. MAGALHÃES (70') **R. FERNANDES (53')**
M. GUEDES (80') **STEVAN MANUEL**
RODRIGO BARBOSA **TOMÁS SOARES**
G. PEIXOTO (79') **NILSON SEMEDO**
R. VENÂNCIO (79') **I. FERREIRA (40')**
L. VIEIRA (70') **A. CABRAL (30')**
D. FERREIRA (79') **M. FIGUEIREDO (40')**
F. SILVA (79') **G. CASTRO (53')**
L. FERREIRA (80') **M. BRANCO (57')**
B. NUNES (57')

Gil Lameiras | **Pedro Faria**

Academia do Vitória SC, Guimarães
ÁRBITRO João Matos (Viana do Castelo)
AUXILIÁRES Rui Fernandes e João Valentim

AO INTERVALO: 2-0. **MARCADORES**:
1-0 Rodrigo Venâncio (8'), 2-0 Rodrigo Venâncio (35'), 2-1 Tomás Soares (65'), 2-2 Tomás Soares (78')

DISCIPLINA: ⚡ Rodrigo Pereira (49'), Anísio Cabral (62'), Mauro Furtado (74') e Lourenço Ferreira (80'+5) ⚡ Dinis Freitas (64', direto) e Guilherme Castro (76', direto)

1 2

BELENENSES **SPORTING**

VICENTE SILVA **WILLIAM LOMMEL**
FREDERICO ALVES **C. FREDERICO (74')**
A. QUINTANILHA **S. FERNANDES**
GUSTAVO DIAS **JULIO VIEIRA**
SANTIAGO GUINDI **SULEIMANE BALDÉ**
TOMÁS MATOS **L. TAVARES**
M. CORREIA (62') **C. GARRAFA (74')**
D. ZORRINHO (45') **C. GROMBAHI (58')**
E. FERREIRA (62') **B. BAPTISTA (58')**
G. TEIXEIRA (68') **ESTEFÂNIO RUBEN**
DILAN NEVES (65') **JOSÉ MENDES (66')**
R. CORREIA (45') **ANTÓNIO GIL (58')**
AYASE MIGUEL (45') **R. YORDANOV (58')**
L. OLIVEIRA (62') **M. LAMÓRIA (66')**
E. MANGA (62') **ISAAC SANTOS (74')**
M. FERREIRA (68') **JOÃO VALENTE (74')**

Francisco Brites | **Bernardo Bruschy**

Campo Major Baptista da Silva, Lisboa
ÁRBITRO Rui Inácio (Santarém)
AUXILIÁRES Tiago Duarte

Anexo 11. (Jornal A Bola)

Iniciados – Ap. Campeão – 14.ª Jor. – 2022/2023
 Campo n.º 6 da Academia do Vitória SC,
 em Guimarães 28-05-2023

V. GUIMARÃES ● **FC PORTO**

2 ● **2**

Vitória de Guimarães – Rodrigo Morais; Tomás Rodrigues, Santiago Mano, Rodrigo Pereira e Dinis Freitas; Santiago Verdi c. David Magalhães (José Sacramento, 54) e Martin Guedes (Lourenço Ferreira, 80); Rodrigo Venâncio, Gonçalo Peixoto e Rodrigo Barbosa.

FC Porto – Francisco Barroso; Ivandro Silva, Salvador Gomes, Martin Chelmik e José Afonso (Guilherme Carvalho, 72); Gonçalo Oliveira, Bernardo Lima c e João Abreu (Rúben Barbosa, 63); Cardoso Varella, Tomás Peixoto e João Pereira (Mateus Mide, 63)

GIL LAMEIRAS | **JOSÉ VIOLANTE**

ÁRBITRO Fábio Nunes (AF Viana do Castelo)
GOLOS 0-1, por Santiago Mano (28, ag); 1-1, por Rodrigo Venâncio (48); 2-1, por Rodrigo Barbosa (66); 2-2, por Guilherme Carvalho (80+1)
DISCIPLINA Cartão amarelo a Salvador Gomes (18 e 40). Cartão vermelho, por acumulação, a Salvador Gomes (40)

Tropeção azul e branco

→ *Dragões atrasam-se na corrida; resgataram um ponto no último suspiro*

O FC Porto atrasou-se na luta pelo título ao empatar em Guimarães — está agora a cinco pontos do líder Benfica. Os portistas entraram melhor e adiantaram-se no marcador com um autogolo de Santiago Mano. Em cima do descanso, Salvador Gomes viu o segundo amarelo e deixou os dragões com menos um. Na 2.ª parte houve mais Vitória. Rodrigo Venâncio apareceu bem ao segundo poste e empatou, pouco depois, Martin Guedes isolou Rodrigo Barbosa que não perdoou. Os dragões nunca desistiram e acabaram ser premiados na compensação. N. D.



Esforço dos dragõezinhos premiado



A figura

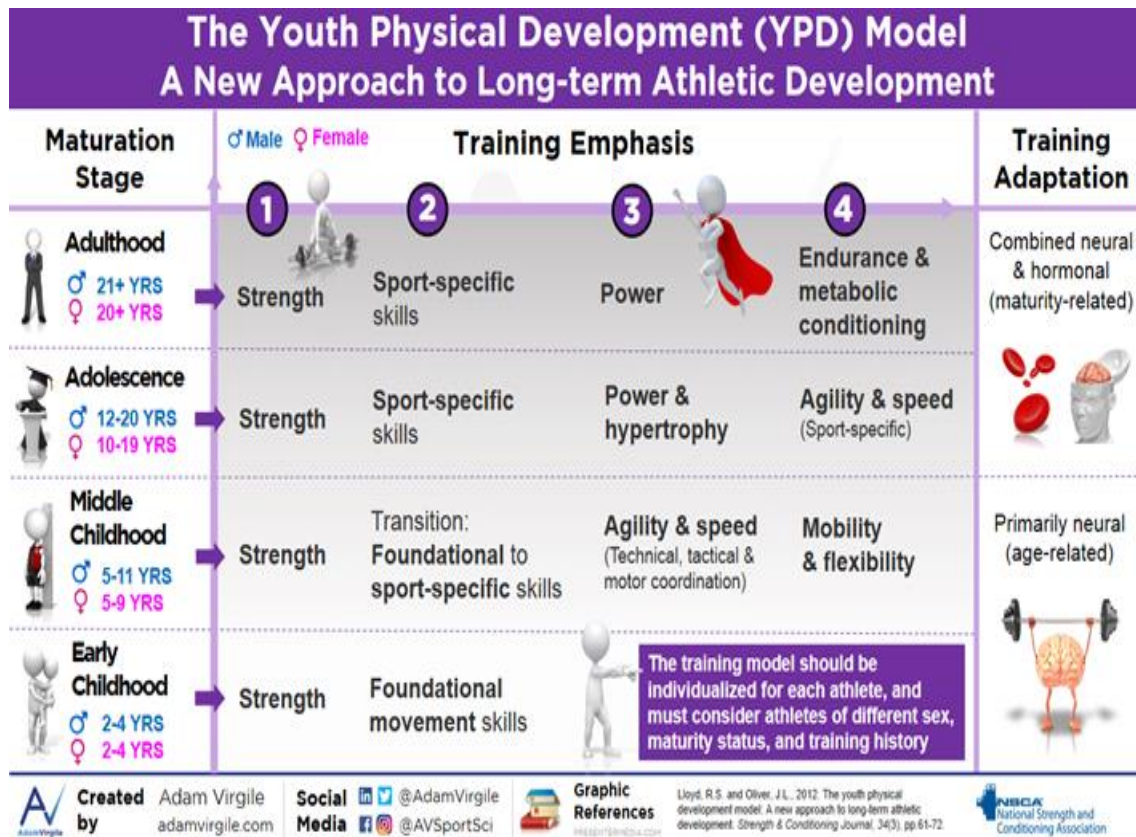
GUILHERME CARVALHO
(FC PORTO)

→ Entrou ao minuto 72, mas ainda a tempo de empatar: de fora da área, com a bola a pingar, disparou uma bomba de pé esquerdo que deixou Rodrigo Morais pregado à relva.

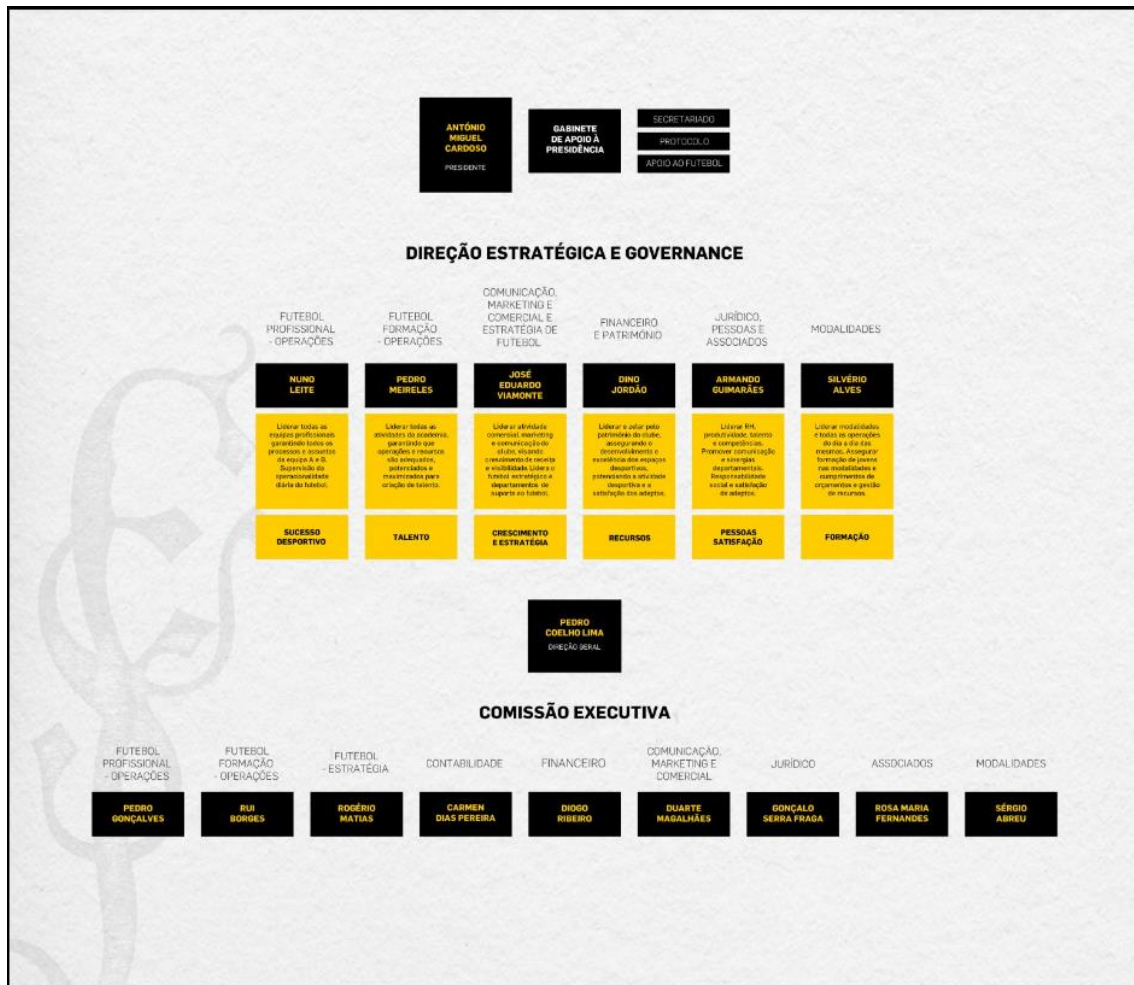
Anexo 12. Exemplo de registo correspondente à avaliação de força em alguns parâmetros

Nome	ISQ BIL (30%) 2	ISQ BIL (30%) Best	ISQ BIL (30%) Zscore	ISQ BIL (30%) %Peso Corpor	ISQ ESQ (30%)	ISQ DIR (30%)	ISQ Uni (30%) Best	ISQ Uni (30%) Worst	ISQ Uni (30%) Zscore	%ESQ-DIR
Morais		36,1	-0,9	64,3	24,3	22,9	24,3	22,9	-1,2	5,76
Jubilado		68,2	0,5	97,4	33,2	35	35,0	33,2	0,2	5,14
Andrade		64,3	0,3	97,1	31,4	32,3	32,3	31,4	-0,2	2,79
Pedro Carvalho		74,3	0,7	108,6	45,5	43,1	45,5	43,1	1,4	5,27
Leonardo Vieira (Léo)	44,2	44,2	-0,6	75,6	29,2	23,6	29,2	23,6	-0,6	19,18
Mano		0,0	-2,5	0,0	41,9	41,4	41,9	41,4	1,0	1,19
Lago		53,5	-0,2	78,9	31,2	27,9	31,2	27,9	-0,3	10,58
Tertoso		98,8	1,8	156,3	57,6	46,5	57,6	46,5	2,9	19,27
Sá		53,8	-0,2	76,4	26,5	36,7	36,7	26,5	0,4	27,79
Pereira		79,0	0,9	122,7	37,4	41	41,0	37,4	0,9	8,78
Nikis		47,5	-0,4	72,5	28,9	23	28,9	23,0	-0,6	20,42
Venâncio		78,1		133,6	39,2		39,2		0,7	0,00
Verdi			-2,5	0,0	15,5	27	27,0	19,5	-0,8	27,78
Diogo Ferreira (Nina)		36,6	-0,9	55,5	25,1	24,7	25,1	24,7	-1,1	1,6
Neiva		34,3	-1,0	57,8	24,9	23,5	24,9	23,5	-1,1	5,62
Martin Pinto		25,6	-1,4	45,7	22,8	18,1	22,8	18,1	-1,3	20,61
Kiko			0,3	120,9	32,2	31,4	32,2	31,4	-0,2	2,48
Peixoto		58,0	0,0	104,5	34,2	25,1	34,2	25,1	0,1	26,61
Lourenço		52,6	-0,2	76,6	31,4	31,1	33,4	31,1	0,0	6,99
Zeza		52,8	-0,2	87,1	25,7	25,7	26,7	25,7	-0,9	3,75

Anexo 13. Infográfico sobre o YPD

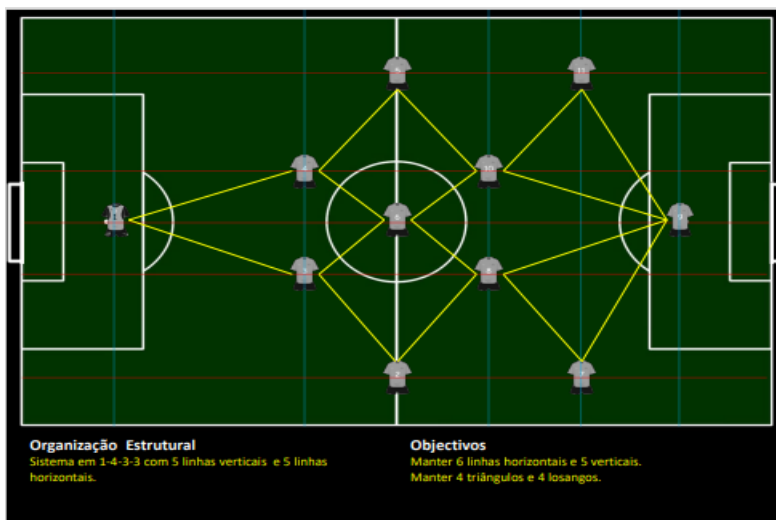


Anexo 14. Organograma atual do VSC

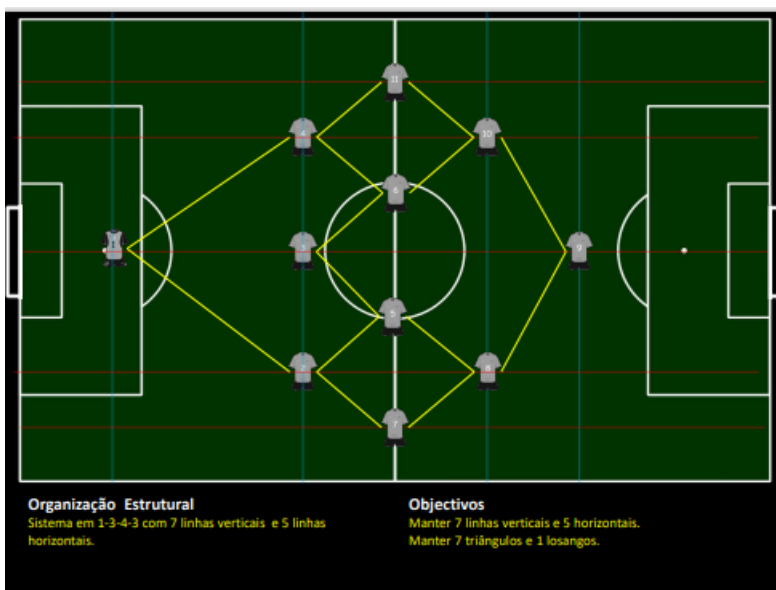


[Vitória Sport Clube \(vitoriasc.pt\)](http://vitoriasc.pt)

Anexo 15. Sistema de jogo preferencial



Anexo 16. Sistema de jogo alternativo



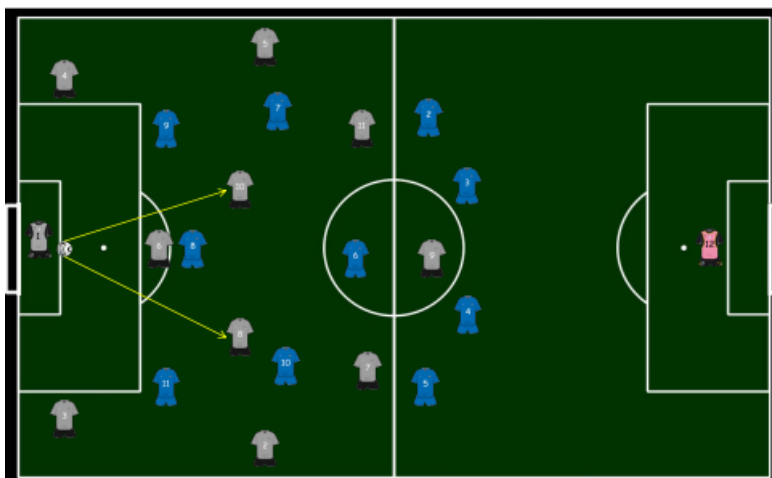
Anexo 17. Organização Ofensiva



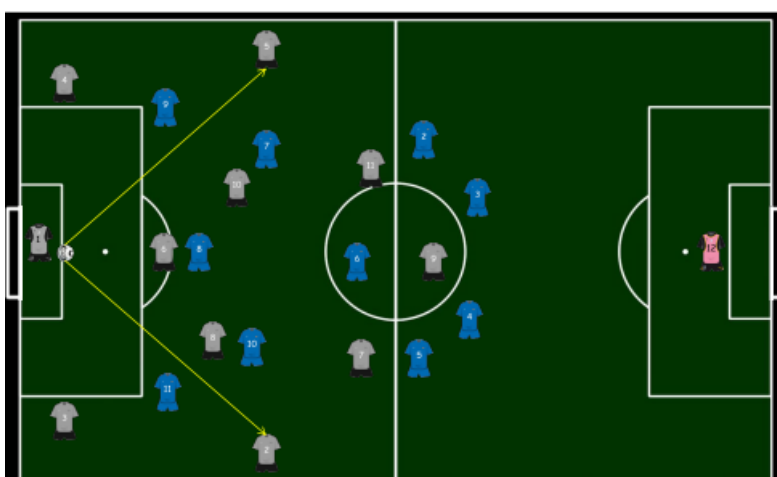
Anexo 18. Organização Ofensiva



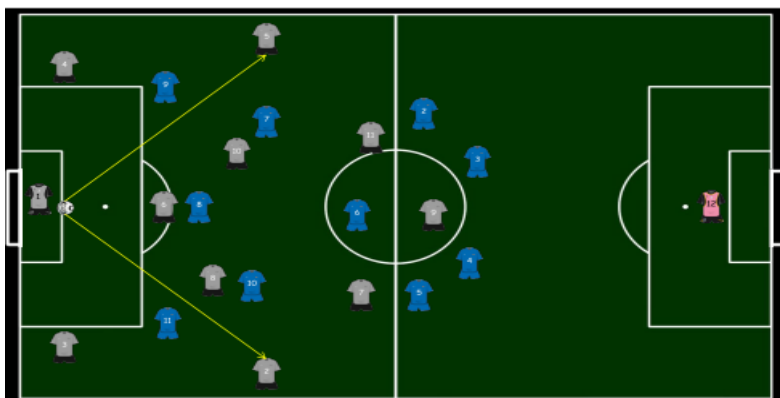
Anexo 19. Organização Ofensiva



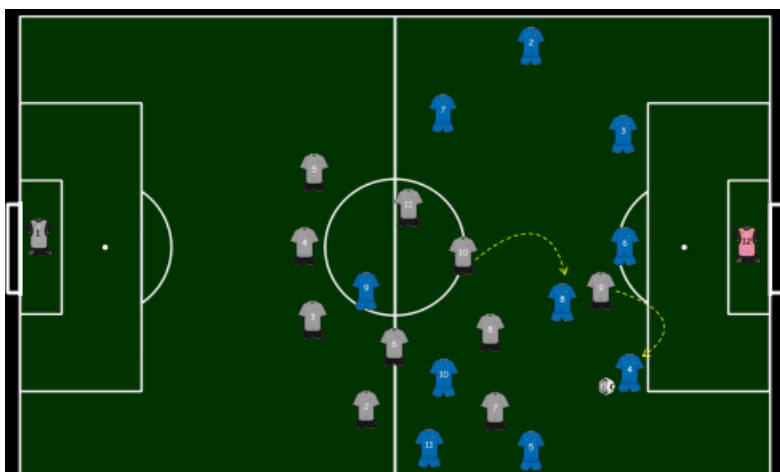
Anexo 20. Organização Ofensiva



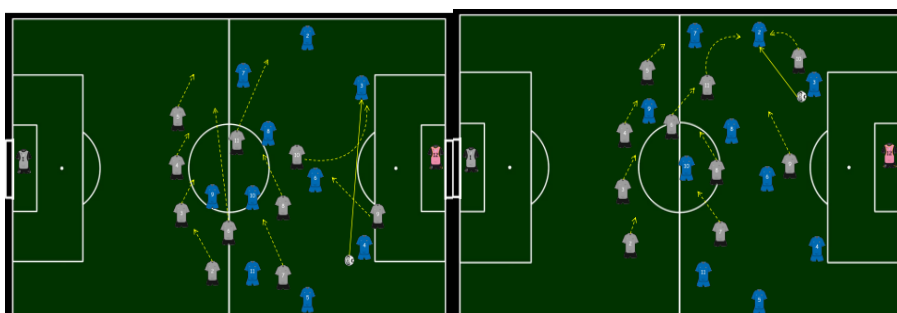
Anexo 21. Organização Ofensiva



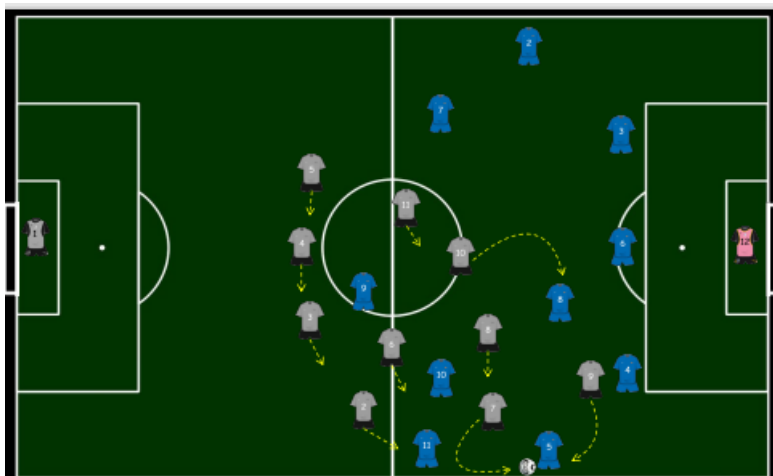
Anexo 22. Organização Defensiva



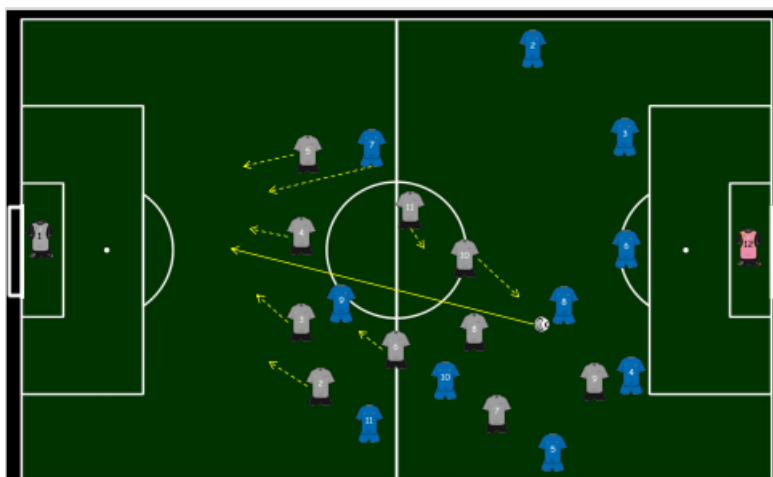
Anexo 23. Organização Defensiva



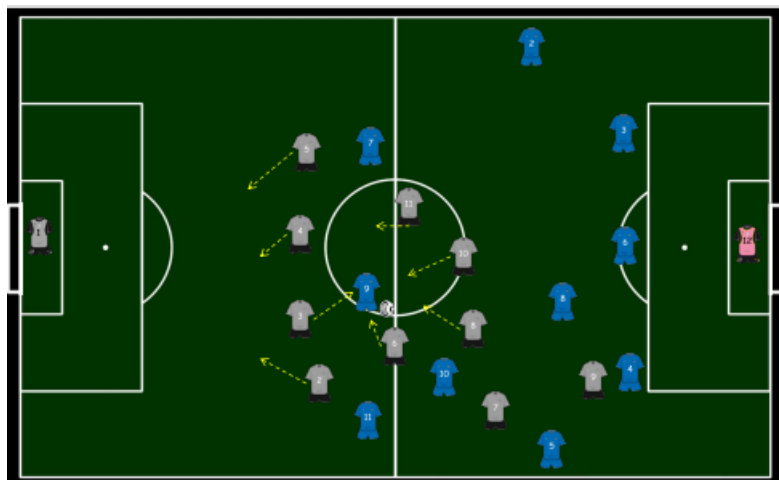
Anexo 24. Organização Defensiva



Anexo 25. Organização Defensiva



Anexo 26. Organização Defensiva



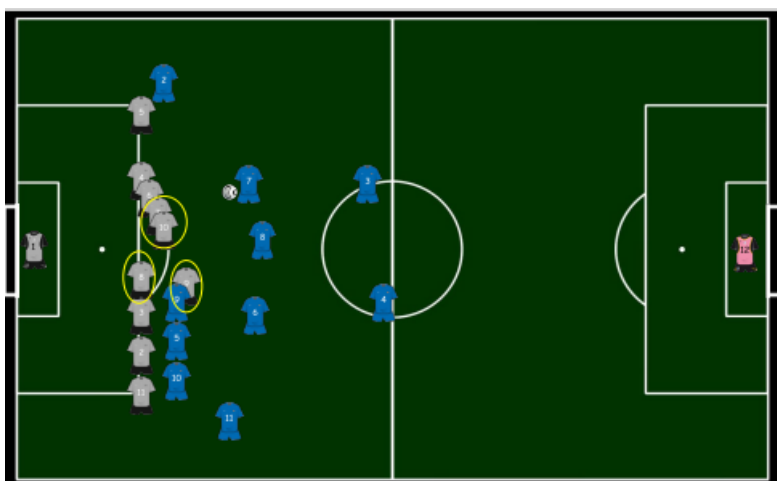
Anexo 27. Organização Defensiva



Anexo 28. Cantos ofensivos



Anexo 31. Livres Defensivos



Anexo 32. GR

PERFIL DO JOGADOR POR POSIÇÃO
GUARDA-REDES (P1)

- ANTECIPAÇÃO
RESILIÊNCIA
DETERMINAÇÃO
- JOGO AÉREO
CONTROLO DE PROFUNDIDADE
POSICIONAMENTOS
- COMUNICAÇÃO
- ALTURA
AGILIDADE
VELOCIDADE DE REAÇÃO
- DOMÍNIO DO 1x1
AGARRAR, LANÇAR
- CAPACIDADE DE DECISÃO
PASSE INTERIOR, CURTO, LONGO

Anexo 33. DL

**PERFIL DO JOGADOR
POR POSIÇÃO**
DEFESAS LATERAIS P2 E P5

- CONTROLO ESPAÇO DEFENSIVO
- NOÇÃO DE LINHA DEFENSIVA
- LEITURA DE TEMPO E ESPAÇO OFENSIVO
- ANTECIPAÇÃO
- CONTROLO EMOCIONAL
- DETERMINAÇÃO
- RESITÊNCIA
- AGILIDADE
- VELOCIDADE
- CONDUÇÃO DE BOLA
- PRECISÃO DE CRUZAMENTO
- DESARME E INTERCEÇÃO

Anexo 34. DC

**PERFIL DO JOGADOR
POR POSIÇÃO**
DEFESAS CENTRAIS P3 E P4

- CONTROLO ESPAÇO DEFENSIVO
- NOÇÃO DE LINHA DEFENSIVA
- TOMADA DE DECISÃO
- ANTECIPAÇÃO
- CONTROLO EMOCIONAL
- DETERMINAÇÃO
- ALTURA
- AGILIDADE
- IMPULSÃO
- CONDUÇÃO DE BOLA
- JOGO AÉREO
- DESARME E INTERCEÇÃO

Anexo 34. MD

PERFIL DO JOGADOR POR POSIÇÃO
MÉDIOS DEFENSIVOS P6

- MANTER EQUILÍBRIOS
- VISÃO DE JOGO
TOMADA DE DECISÃO
- PERSONALIDADE
- CONTROLADO EMOCIONAL
CRIATIVIDADE
- AGILIDADE
- RESISTÊNCIA
COORDENAÇÃO
- CAPACIDADE DE RECEPÇÃO
- PRECISÃO NO PASSE
SIMULAÇÕES

Anexo 34. MO

PERFIL DO JOGADOR POR POSIÇÃO
MÉDIOS OFENSIVOS P8 E P10

- NOÇÃO DE PRESSÃO E EQUILÍBRIOS
- VISÃO DE JOGO
TOMADA DE DECISÃO
- PERSONALIDADE
- RESILIÊNCIA
CRIATIVIDADE
- RESISTÊNCIA
- AGILIDADE
VELOCIDADE DE REAÇÃO
- DRIBLE
- PRECISÃO DE PASSE
CONDUÇÃO DE BOLA

Anexo 35. ALAS

PERFIL DO JOGADOR POR POSIÇÃO

ALAS P7 E P11

- LEITURA DOS ESPAÇOS
MOVIMENTOS DE RUTURA E APOIO
NOÇÃO DE PRESSÃO E EQUILÍBRIOS
- CONFIANÇA
IRREVERÊNCIA
CRIATIVIDADE
- VELOCIDADE
AGILIDADE
VELOCIDADE DE REAÇÃO
- REMATE
DRIBLE
PRECISÃO DE CRUZAMENTO

Anexo 36. AC

PERFIL DO JOGADOR POR POSIÇÃO

AVANÇADO P9

- LEITURA DOS ESPAÇOS
MOVIMENTOS DE FINALIZAÇÃO
NOÇÃO DE PRESSÃO
- CONFIANÇA
RESILIÊNCIA
CRIATIVIDADE
- FORÇA
AGILIDADE
VELOCIDADE DE REAÇÃO
- CAPACIDADE DE RECEÇÃO
PRECISÃO DE REMATE
PROTEÇÃO DE BOLA

Anexo 37. Planeamento anual da época desportiva

PLANO ANUAL SUB 15												EPOCA 2022/2023	
Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho		
1				1	Feriado					1	Feriado		
2				2						2			
3	1º Torneio			3						3			
4				4						4			
5	1º Torneio			5						5			
6	1º Torneio			6						6			
7	1º Torneio			7						7			
8				8						8			
9				9						9			
10				10						10			
11				11						11			
12				12						12			
13				13						13			
14				14						14			
15				15						15			
16				16						16			
17				17						17			
18				18						18			
19				19						19			
20				20						20			
21				21						21			
22				22						22			
23				23						23			
24				24						24			
25				25						25			
26				26						26			
27				27						27			
28				28						28			
29				29						29			
30				30						30			
31				31						31			
1				1						1			
2				2						2			
3				3						3			
4				4						4			
5				5						5			
6				6						6			
7				7						7			
8				8						8			
9				9						9			
10				10						10			
11				11						11			
12				12						12			
13				13						13			
14				14						14			
15				15						15			
16				16						16			
17				17						17			
18				18						18			
19				19						19			
20				20						20			
21				21						21			
22				22						22			
23				23						23			
24				24						24			
25				25						25			
26				26						26			
27				27						27			
28				28						28			
29				29						29			
30				30						30			
31				31						31			

LEGENDA
FIM DE SEMANA FERIADO AMIGÁVEL CASA AMIGÁVEL FORA JOGO OFICIAL CASA JOGO OFICIAL FORA PARAGEM SELEÇÃO

Anexo 38. Tabela classificativa relativa à época 2022/2023 da Primeira Divisão Nacional (Série A).

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga Sad	18	17	0	1	101	8	51
2	Vitória Sc, Sad	18	15	1	2	99	14	46
3	Fc Famalicão	18	10	4	4	50	21	34
4	Gil Vicente Fc	18	11	1	6	38	36	34
5	Rio Ave Fc, Sduq	18	8	4	6	43	27	28
6	Varzim Sport Club	18	5	5	8	26	43	20
7	Palmeiras Fc	18	5	3	10	28	55	18
8	Ad Barroelas	18	4	2	12	20	56	14
9	Sc Vianense	18	2	1	15	13	71	7
10	Adc Aveleda	18	1	3	14	12	99	6

Anexo 39. Tabela classificativa relativa à época 2022/2023 da Primeira Divisão Nacional (Fase Apuramento Campeão)

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sl Benfica, Sad	18	15	2	1	73	7	47
2	Futebol Clube Porto, Futebol Sad	18	13	3	2	69	18	42
3	Sporting Cp, Sad	18	12	1	5	38	26	37
4	Vitória Sc, Sad	18	10	4	4	37	21	34
5	Sc Braga Sad	18	9	2	7	33	29	29
6	Vitória Fc	18	8	1	9	21	30	25
7	Boavista Fc	18	7	3	8	18	34	24
8	Cf Os Belenenses	18	3	1	14	20	50	10
9	Académica Coimbra/Oaf	18	1	4	13	8	49	7
10	Cd Tondela	18	1	1	16	6	59	4

Anexo 40.

Breve enquadramento da Origem e Evolução Histórica do Vitória Sport Club (VSC)

(Gomes, 2011; Silva, 2020; Marques, 2021; Maia, 2022; [Vitória Sport Clube \(vitoriasc.pt\)](http://vitoriasc.pt))

1918	1922	1923	1926 - 1931	1933 - 1934	1942	1958 - 1959	1965
Constituição do clube de forma informal por uma coletiva.	Constituição da 1ª direção e da sua filiação na Associação de Futebol de Braga.	1º Jogo, de caráter particular, no Campo da Atouguia, frente ao Sporting de Braga. Tendo a sua 1ª vitória.	Triunfo da Revolução Nacional e a implementação de um novo sistema político teve algumas consequências na prática desportiva do Vitória, que interrompeu a sua atividade.	Inaugurado o Campo do Benlhevai. Conquista do seu 1º campeonato distrital.	Qualificação da sua 1ª final da Taça de Portugal	Volta ao escalão principal do futebol português.	Inauguração do Estádio Municipal de Guimarães, atualmente Estádio D. Afonso Henriques.
	<p>↓</p> <p>1ª Direção: António Macedo Guimarães (primeiro Presidente do clube), Emílio Pereira de Macedo, Luis Gonzaga Leite, Domingos André de Magalhães, Eduardo Pereira dos Santos e o Sargento Dória.</p>						
1968/69	1976	1980	1988	1997	2003	2022	
Classificação pela 1ª vez para as prova europeia de clubes, a Taça das Cidades Europeias.	Taça de Portugal.	Eleito presidente do "Vitória Sport Clube", António Machado.	Conquista o primeiro troféu nacional da sua história, a Supertaça Cândido de Oliveira.	Construído o Complexo Desportivo do Vitória Sport Clube.	O VSC inaugurou o remodelado Estádio D. Afonso Henriques.	António Cardoso foi eleito Presidente do VSC	

Anexo 41. Morfociclo (microciclo) futebol 11

MORFOCICLO FUTEBOL 11					
Sábado	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	Operacionalização Aquisitiva			Estratégia	
Jogo	Recuperação (MD+2)	Tensão (MD-4)	Resistência (MD-3)	Velocidade (MD-2)	Reação (MD-1)
	Conteúdos	Conteúdos	Conteúdos	Conteúdos	Conteúdos
	- Análise e Correção de dificuldades identificadas	- Princípios e Momentos de Jogo	- Princípios e Momentos de Jogo	- Combinações defensivas e ofensivas	- Esquemas Táticos
	Regime - Dupla Carga: . Carga alta para menos utilizados (duração) . Carga baixa para mais utilizados (estratégias de recuperação ativa e passiva)	Regime - Espaço Reduzido - Mais Acc/Dcc/COD; JR Séries: 1-3min	Regime - Espaço Grande - Mais jogadores - Mais Volume Séries: 5-10min	Regime - Espaço Médio - Menos oposição - Grande densidade - Intervalos de descanso maiores Séries: 3-5min	Regime - Espaço Reduzido - Mais jogadores - Grande densidade - Intervalos de descanso maiores Séries: 4min

Anexo 42. Exemplo de um microciclo padrão DAR durante a fase final (Apuramento Campeão U15)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PRÉ-TREINO	DESCANSO	Corrida contínua + Mobilidade + Aquecimento geral	Acelerações/ Desacelerações/ Mudanças de direção	TÉCNICA CORRIDA	ESCALADA DE COORDENAÇÃO + VELOCIDADE REAÇÃO	DESCANSO	PRÉ-ATIVAÇÃO TITULARES BALNEÁRIO (10mnts)
CAMPO	DESCANSO	Carga dupla RECUPERAÇÃO ATIVA/ATIVAÇÃO TENSÃO/DURAÇÃO*	TENSÃO VELOCIDADE (3X25m) c/descanso 1,15' DDI	3X40m Velocidade RASTc/descanso de 20s (RESISTENCIA) ATLETAS HISTÓRICO DE LESÃO GINÁSIO	<volume	DESCANSO	
PÓS-TREINO	DESCANSO	MEMBROS SUPERIORES PULL+ MOBILIDADE + Rolos Fisioterapia (opcional) ATLETAS HISTÓRICO DE LESÃO GINÁSIO	MOBILIDADE ATLETAS HISTÓRICO DE LESÃO GINÁSIO + PISCINA	FULL BODY (menos duração) ATLETAS HISTÓRICO DE LESÃO GINÁSIO + PISCINA	MOBILIDADE	DESCANSO	

Anexo 43. Exemplo de um microciclo durante a fase final (Apuramento Campeão)

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
		30 jan.	31 jan.	1 fev.	2 fev.	3 fev.	4 fev.	5 fev.
Manhã	AULAS	AULAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	DESCANSO	CAMPEONATO NACIONAL U15 2ª JORNADA VITÓRIA SC X Sporting SC 11h00 Campo nº 6	
	Tarde	AULAS	13h45 Presença 15:00 Treino / Campo 1 16:35 Lanche 16:50 Ginásio / Tenda 16:50 DDI / Campo 4 18h10 Auditório 18:40 Saída Carrinhas	13:50 Presença 14:00 Nutrição (passagem) 14:30 Treino / Campo 6 16:35 Lanche 16:50 Ginásio / Tenda 18:00 Nutrição (passagem) 18:40 Saída Carrinhas	13:50 Presença 14:30 Treino / Campo 6 16:35 Lanche 16:50 Ginásio / Tenda 18:40 Saída Carrinhas			16h25 Presença 16h30 Treino / Campo 6 18:40 Saída Carrinhas

* Avaliações, reuniões e palestras individuais ou coletivas serão comunicadas antecipadamente.

O programa apresentado pode sofrer alterações.

DIRETOR GERAL Rui Borges	TEAM MANAGER Tiago Barata Marques	TREINADOR Gil Lameiras
-----------------------------	--------------------------------------	---------------------------

Academia Vitória SC
Plus Antero Henriques da Silva
4810-026 Guimarães

vitoriasc.pt

CONQUISTADORES