

Relatório de Estágio
Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD
Exigências Físicas por Posição no Escalão Sub-19
(Juniões)

Versão final após defesa

Dinis Francisco Pimentel Lopes

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

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

dezembro de 2025

Declaração de Integridade

Eu, Dinis Francisco Pimentel Lopes, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13416 de/o Ciências do Desporto - ramo Treino Desportivo 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 31/12/2025

Agradecimentos

A conclusão deste relatório de estágio representa o culminar de um percurso académico e pessoal marcado por constante aprendizagem e crescimento. Este processo não teria sido possível sem o contributo e apoio de diversas pessoas e instituições, às quais deixo o meu mais profundo agradecimento.

Ao Professor Doutor António Vicente, seu orientador, exprime a sua sincera gratidão pela prontidão em assumir esta responsabilidade, bem como pela constante disponibilidade, orientação e rigor demonstrados ao longo de todo o processo. A todos os docentes do Mestrado em Ciências do Desporto, agradece pelo conhecimento transmitido e pelas ferramentas pedagógicas fundamentais para a sua formação.

Ao seu tutor de estágio, Sr. Óscar Guerra, agradece pela partilha de experiências, pela confiança depositada em si e pela forma como o acolheu desde o primeiro momento. Ao Sr. José Monteiro, diretor desportivo, agradece a amizade, o profissionalismo e o apoio demonstrado ao longo da época. Aos treinadores Sérgio Fonseca, Carlos Sousa, Micael Lourenço e Emanuel Fernandes, bem como ao fisioterapeuta Rui Santos, ao nutricionista Rodrigo Fernandes e, em especial, ao Francisco Ferreira e ao José Castanheira, elementos integrantes do staff técnico, expressa o seu reconhecimento pelo espírito de equipa, dedicação e colaboração constante.

Aos seus colegas de mestrado, com especial destaque para o Marco Lopes, Ricardo Farinha, João Henriques e João Jóia, agradece a amizade, a ajuda e o companheirismo ao longo deste percurso académico.

Ao Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD, aos seus treinadores, atletas e respetivas famílias, agradece o acolhimento, a confiança e o ambiente de trabalho positivo proporcionado durante todo o estágio.

Por fim, à sua família, pai, mãe, irmão e irmã, e aos seus amigos, deixa um agradecimento sentido pelo apoio incondicional, pela motivação constante e por estarem sempre presentes, mesmo nos momentos mais difíceis.

A todos, o meu mais sincero obrigado.

Resumo

O presente relatório de estágio descreve a experiência desenvolvida no Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD, durante a época desportiva de 2024/2025, no escalão de juniores Sub-19A, no desempenho de funções enquanto preparador físico. Este enquadramento permitiu a participação ativa no planeamento, organização e operacionalização do processo de treino, bem como na monitorização sistemática das cargas de treino e das respostas fisiológicas e funcionais dos atletas. Paralelamente, foi possível colaborar, ainda que de forma pontual, com a equipa principal de seniores, o que contribuiu para contactar com um contexto competitivo de maior exigência. A primeira parte do relatório apresenta a entidade de acolhimento, o seu modelo de intervenção e os princípios metodológicos, descrevendo as tarefas e responsabilidades assumidas, o modelo de jogo e de treino, o planeamento semanal e diário, os procedimentos de registo e controlo do treino e, por fim, uma reflexão crítica sobre a intervenção realizada, identificando os pontos fortes, as limitações e as perspetivas futuras de desenvolvimento profissional.

A segunda parte integra um estudo científico cujo objetivo consistiu em analisar as diferenças nas variáveis de desempenho físico entre jogadores de diferentes posições em campo. A amostra foi constituída por 21 jogadores masculinos Sub-19, com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos ($18,48 \pm 0,68$). Foram analisados 26 jogos do Campeonato Nacional da 1.^a Divisão Sub-19 e monitorizadas as variáveis DT, DAI, LOAD, ACC, DEC e MM, recorrendo a sistemas GPS Gpexe. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre posições na maioria das variáveis, tendo os AV apresentado menor DT, os EXT destacando-se nos valores de DAI e os DC registado, em geral, valores inferiores de ACC e DEC. Nos MM, os MO obtiveram os valores mais elevados, enquanto no LOAD não se observaram diferenças com significância estatística. Conclui-se que as exigências físicas variam de forma significativa em função da posição em campo, reforçando a importância de individualizar o treino e de adequar as cargas às especificidades funcionais de cada jogador.

Palavras-chave

Futebol; Juniores; Monitorização GPS; Posição em Campo; Variáveis de Desempenho Físico.

Abstract

The present internship report describes the experience developed at Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD, during the 2024/2025 sports season, within the Under-19A age group, in the role of strength and conditioning coach. This context enabled active participation in the planning, organisation and implementation of the training process, as well as the systematic monitoring of training loads and the athletes physiological and functional responses. In parallel, it was also possible to collaborate, although occasionally, with the senior first team, which contributed to exposure to a more demanding competitive environment. The first part of the report presents the host institution, its intervention model and methodological principles. It also describes the tasks and responsibilities assumed, the game and training model, the weekly and daily planning, the procedures for recording and controlling training, and, finally, provides a critical reflection on the work carried out, identifying strengths, limitations and future perspectives for professional development.

The second part comprises a scientific study whose objective was to analyse differences in physical performance variables between players in different playing positions. The sample consisted of 21 male Under-19 players, aged between 17 and 19 years (18.48 ± 0.68). A total of 26 matches from the National Under-19 First Division Championship were analysed, and the variables total distance, high-intensity distance, internal load, accelerations, decelerations and metres per minute were monitored using Gpexe GPS systems. Statistically significant differences between positions were observed in most variables, forwards presented lower total distance values, wingers showed higher high-intensity distance values, and central defenders generally recorded lower accelerations and decelerations values. Among midfielders, attacking midfielders obtained the highest metres per minute values, whilst no statistically significant differences were observed for internal load. It is concluded that physical demands vary significantly according to playing position, reinforcing the importance of individualising training and adjusting loads to the specific functional requirements of each player.

Keywords

Football; Under-19; GPS Monitoring; Playing Position; Physical Performance Variables.

Índice

1. Introdução	1
1.1 Tarefas e Funções.....	2
1.2 Expetativas	4
1.3 Descrição dos Objetivos de Estágio	5
1.4 Integração na Estrutura do Clube	6
1.5 Rotina e Intervenção do Estagiário	6
1.6 Enquadramento Prática Profissional	7
1.7 Revisão de Literatura	9
1.7.1 A Essência do Jogo.....	9
1.7.2 Monitorização da Carga.....	10
1.7.3 Perceção Subjetiva de Esforço	10
1.7.4 Questionário de Hooper	11
2. Entidade de Acolhimento.....	13
2.1 Contextualização da Cidade de Viseu.....	13
2.2 Caraterização da Entidade de Acolhimento.....	13
2.2.1 Descrição dos Meios Infraestruturais e Materiais	15
2.2.2 Descrição dos Meios Humanos Envolvidos.....	18
2.2.3 Descrição dos Meios Administrativos e Tecnológicos	18
2.3 Missão e Visão	20
2.4 Valores e Objetivos.....	20
2.5 Dinâmica Funcional	21
2.6 Organograma	22
2.7 Manual de Acolhimento e Boas Práticas	24
3. Modelo de Intervenção da Entidade	25
3.1 Modelo de Formação	25
3.2 Modelo de Jogador.....	25
3.3 Princípios Orientadores	26
3.4 Aspetos Metodológicos	27
3.5 Definição de Modelos de Ensino/Treino	28
3.6 Definição Pressupostos de Avaliação Física	28
3.7 Definição de Protocolos de Análise	29
4. Intervenção Profissional	32
4.1 Plantel.....	32
4.2 Ficha Individual de Avaliação	35
4.3 Definição de Objetivos e Conteúdos para o Desenvolvimento da Equipa	36

4.4 Modelo de Jogo	36
4.5 Esquemas Táticos	39
4.6 Bolas Paradas	40
4.7 Modelo de Treino	41
4.8 Planeamento e Programação Semanal/Diária	42
4.8.1 Microciclo Padrão	43
4.8.2 Plano de Treino	43
4.8.3 Dinâmica do Planeamento	44
4.8.4 Aspetos a Considerar no Planeamento de cada Microciclo	44
4.9 Estratégias de Intervenção com Base na Revisão Bibliográfica e no Modelo de Intervenção da Entidade de Acolhimento	45
4.10 Registo e Controlo do Treino	46
4.10.1 Testes de Avaliação	46
4.11 Avaliação dos Objetivos Semanais, Mensais e Trimestrais	48
4.12 Convocatórias	48
4.13 Dados Estatísticos	49
5. Reflexão Sobre a Intervenção Profissional	52
5.1 Comparação do Planeamento com o Realizado	52
5.2 Avaliação dos Objetivos Definidos	53
5.3 Avaliação do Processo de Intervenção	54
5.4 Pontos Fortes e Fracos do Desempenho em Estágio	55
5.5 Aspetos a Melhorar para o Futuro	56
5.6 Perspetivas Futuras	56
6. Introdução à Investigação	58
6.1 Introdução	58
6.2 Metodologia	59
6.2.1 Participantes	59
6.2.2 Procedimentos	60
6.3 Resultados	62
6.4 Discussão	65
6.5 Conclusão	68
7. Conclusão	70
8. Bibliografia	71
9. Anexos	75

Lista de Figuras

Figura 1 - Símbolo do Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD.	14
Figura 2 - Organograma da estrutura do Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD.	23
Figura 3 - Representação gráfica das variáveis analisadas por posição.	63

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Materiais da equipa sub-19A.....	17
Tabela 2 - Caracterização dos jogadores da equipa sub-19A do AVFC na época desportiva 2024/2025.	33
Tabela 3 - Médias e desvios padrão das variáveis por posição	62
Tabela 4 - Resultados do Teste de Kruskal-Wallis por posição	64

Lista de Acrónimos

ACC	Acelerações
AFV	Associação de Futebol de Viseu
AV	Avançado
AVFC	Académico de Viseu Futebol Clube
CAF	Clube Académico de Futebol
DAI	Distância em Alta Intensidade
DC	Defesa Central
DEC	Desacelerações
DP	Desvio Padrão
DT	Distância Total
EXT	Extremo
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
GPS	Sistema de Posicionamento Global
INE	Instituto Nacional de Estatística
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
LAT	Lateral
LOAD	Carga Interna
MABP	Manual de Acolhimento e Boas Práticas
MD	Médio Defensivo
MO	Médio Ofensivo
MM	Metros por Minuto
MPE	Movimentos por Esforço
PSE	Perceção Subjetiva de Esforço
UBI	Universidade da Beira Interior

1. Introdução

No âmbito da unidade curricular de Estágio, referente ao 2.º ano do 2.º ciclo de estudos em Ciências do Desporto, na vertente de Treino Desportivo, da Universidade da Beira Interior (UBI), foi elaborado o presente documento. Esta unidade curricular permite aos alunos testar e aplicar os conhecimentos e competências adquiridos num contexto prático e real. O estágio oferece a oportunidade de integração num ambiente profissional, onde essas aprendizagens são valorizadas não só pelas instituições formadoras e estudantes, mas também pelas entidades empregadoras, influenciando de forma significativa o percurso profissional dos estagiários (Jackson et al., 2017).

Assim, o estágio constitui uma etapa fundamental no percurso académico. Antes mesmo de definir o local e a entidade de estágio, surgiu a oportunidade, através do Professor Bruno Travassos, de integrar o Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD (AVFC). A primeira interação com o clube realizou-se através do dirigente desportivo Óscar Guerra, futuro tutor de estágio, onde foram ajustados os detalhes relativos ao estágio, à equipa técnica e às funções a desempenhar.

Ficou então definido que integraria a equipa técnica dos juniores Sub-19A, na função de preparador físico. Esta função implicava um envolvimento direto no planeamento, execução e monitorização do processo de treino, em articulação com os restantes elementos da equipa técnica. Esta responsabilidade representou, desde o início, um enorme compromisso, mas também uma motivação adicional para contribuir ativamente para o desenvolvimento físico e desportivo dos atletas.

Em novembro, surgiu a oportunidade de colaborar com a equipa profissional na realização de questionários de bem-estar e perceção subjetiva de esforço (PSE), elaborando um pequeno relatório para cada um diariamente. Ficou também responsável pelo manuseamento do sistema de posicionamento global (GPS), carregando, entregando e descarregando os equipamentos, bem como pelos relatórios gerados pela plataforma associada. Paralelamente, foi encarregue da gravação dos treinos com recurso a um drone, tarefa que se prolongou por quase dois meses. Foi uma experiência inesquecível, uma vez que foi a primeira vez que esteve tão próximo de uma equipa profissional, acompanhando as rotinas e a forma de pensar dos jogadores, do staff e da equipa técnica. Teve também a oportunidade de acompanhar a equipa durante um estágio em Lousada, passando quase uma semana imerso no futebol, e de estar presente em jogos oficiais.

Consequentemente, continuou a colaborar com a equipa de juniores, assegurando a elaboração dos relatórios e a aplicação dos questionários, permitindo compatibilizar ambas as funções. Comprometeu-se com a equipa técnica a realizar o trabalho também com os Sub-19A, tendo de se organizar para ser eficiente em ambos os escalões.

É importante sublinhar que estágios sem desafios tendem a ser menos produtivos tanto para o estagiário como para a entidade acolhedora (Otero-Saborido et al., 2021). Nesse sentido, procurou contrariar essa ideia, aceitando todos os desafios propostos, tanto pelo clube como pela sua equipa técnica.

No que concerne à parte da investigação científica, optou por estudar as diferenças no desempenho físico dos jogadores de futebol, com especial atenção a diversas variáveis relacionadas com a carga e intensidade do esforço, consoante a posição tática desempenhada em campo. De acordo com Bangsbo, Mohr e Krstrup (2006), compreender as especificidades físicas inerentes a cada posição é fundamental para otimizar os processos de treino e maximizar o rendimento competitivo. Assim, o principal objetivo desta investigação foi analisar de que forma indicadores como a distância total percorrida, a distância percorrida em alta intensidade, a carga interna, o número de acelerações e desacelerações, assim como os metros percorridos por minuto, variam entre jogadores que desempenham diferentes funções no terreno de jogo, permitindo uma caracterização mais detalhada e a personalização das estratégias de treino.

O relatório de estágio está estruturado em duas partes. A primeira dedica-se à descrição do trabalho desenvolvido ao longo da época, bem como à apresentação da entidade de acolhimento onde decorreu o estágio. A segunda parte centra-se na investigação científica realizada, focando a análise aprofundada das diferenças físicas entre os jogadores, em função da sua posição em campo.

1.1 Tarefas e Funções

Durante o estágio na equipa técnica dos Sub-19A do AVFC, desempenhou um conjunto alargado de funções relacionadas com a monitorização da carga de treino e o acompanhamento do desempenho físico dos atletas. O trabalho esteve especialmente centrado na gestão e na análise dos dados recolhidos através dos dispositivos de GPS da marca Gpexe, garantindo a correta preparação, colocação e recolha desses equipamentos antes e após os treinos. Posteriormente, procedia à exportação dos dados para a respetiva plataforma, bem como à obtenção e análise do relatório gerado, com o objetivo de identificar métricas relevantes para a equipa técnica.

Diariamente, era da sua responsabilidade aplicar dois instrumentos de avaliação subjetiva aos atletas. O primeiro era o questionário de Hooper, preenchido no início do dia, com o objetivo de avaliar o estado físico e emocional dos jogadores, considerando indicadores como as horas de sono, a qualidade do sono, a fadiga, a dor muscular e o stress. O segundo instrumento era a PSE, recolhido até 30 minutos após cada sessão de treino, que registava a intensidade do esforço percebido por cada atleta. Com base nestes dados, elaborava um relatório de Hooper diariamente referente ao questionário de Hooper, no qual incluía a média da equipa nos diferentes parâmetros avaliados. Utilizava uma distinção visual por cores para identificar os

atletas disponíveis, ausentes, com fadiga, dor muscular ou lesionados. Adicionalmente, acrescentava anotações específicas, como a localização da dor e outras observações pertinentes.

Para consulta detalhada, os questionários utilizados encontram-se disponíveis em anexo (ver anexo 1). Um exemplo do relatório de Hooper encontra-se igualmente disponível para consulta (ver anexo 2).

Com base nos dados fornecidos pela plataforma de GPS e pelo questionário da PSE, elaborava uma síntese detalhada de cada sessão de treino (relatório diário). Este incluía informações como a duração total da sessão, a média da PSE da equipa, a média da carga interna, a distância total percorrida (em quilómetros), as distâncias percorridas nas zonas de intensidade moderada (Z2) e elevada (Z3), a distância total em alta intensidade (soma da Z2 e Z3), os metros percorridos por minuto e a velocidade máxima atingida.

Adicionalmente, incluía uma nota interpretativa que indicava se os valores obtidos se encontravam dentro, abaixo ou acima da norma esperada para aquele tipo de sessão, com base na comparação com o historial da época. Esta análise era complementada por uma tabela individual por atleta, onde constava a respetiva posição, a duração da sua participação no treino, a resposta à PSE, a carga de treino registada e eventuais observações. Identificava ainda os atletas com as maiores e menores cargas de trabalho, justificando esses resultados de forma contextualizada.

Complementarmente, produzia gráficos ilustrativos que permitiam visualizar a evolução das diferentes variáveis, assim como os dados relativos ao questionário de Hooper do respetivo dia. Cada gráfico era acompanhado por uma breve descrição interpretativa, com o objetivo de facilitar a leitura e o acompanhamento da progressão semanal de cada métrica. Também apresentava a média da carga de treino por posição, realçando as posições com maiores exigências físicas naquela sessão. No final de cada relatório, incluía uma síntese dos jogadores mais fatigados com base na PSE, destacando aqueles com valores mais elevados, bem como as posições com carga superior ou igual à média coletiva. Referenciava ainda o jogador que se destacou nas diferentes métricas, incluindo quem percorreu maior distância, quem atingiu maior velocidade máxima, quem esteve mais tempo em zonas Z2 e Z3, e quem realizou mais acelerações e desacelerações.

Um exemplo do relatório diário em questão encontra-se disponível para consulta (ver anexo 3).

Além dos relatórios diários, elaborava também um relatório semanal de monitorização no final de cada microciclo. Este relatório incluía a soma da duração de todas as sessões da semana, a média da PSE semanal, a carga média da semana, a soma da distância total percorrida pela equipa, a média da distância em Z2 e Z3, a distância em alta intensidade, os metros por minuto e a velocidade máxima atingida. Acrescentava igualmente uma breve análise com referência às posições que registaram maior carga semanal. Seguia-se a apresentação de gráficos

comparativos entre os treinos da semana, permitindo observar a progressão da carga e o subsequente decréscimo planeado, com o intuito de garantir que os jogadores chegassem fisicamente aptos aos jogos.

Encontra-se em anexo um exemplo ilustrativo do relatório semanal elaborado no final de um microciclo (ver anexo 4).

Para além destas tarefas de cariz analítico, teve também um papel ativo no apoio direto à operacionalização das sessões de treino. Ajudava na montagem do campo antes do início das sessões, dinamizava os aquecimentos e ativações antes dos treinos e dos jogos, assegurando que os atletas estavam fisicamente preparados. Apoiou ainda na gestão e execução dos exercícios durante os treinos, auxiliando na reposição de bola e adaptando os exercícios sempre que necessário, de acordo com as orientações da equipa técnica. No ginásio, acompanhou os atletas, prestando apoio na correção postural e na implementação do plano de treino e na prevenção de lesões. Por fim, foi também responsável pela atualização contínua da plataforma “EmJogo”, assegurando o registo sistemático e organizado de todas as informações relativas ao escalão, como planos de treino, presenças, relatórios, respostas aos questionários e outras informações relevantes.

Com o intuito de facilitar o tratamento, a visualização e a interpretação dos dados recolhidos, desenvolveu um dashboard em Power BI personalizado para a equipa Sub-19A. Esta ferramenta permitia filtrar e organizar a informação proveniente dos GPS, questionários e outras fontes, facilitando a análise longitudinal e detalhada do desempenho dos atletas. A base de dados construída em Excel e integrada no dashboard possibilitava a geração rápida e eficiente dos relatórios diários de monitorização, permitindo a filtragem por jogador/jogadores, treino, microciclo, posição e data. Este recurso revelou-se fundamental para apoiar a tomada de decisão da equipa técnica, contribuindo para uma gestão mais eficiente das cargas de treino e para uma planificação mais ajustada das sessões.

O dashboard desenvolvido no Power BI pode ser consultado em anexo (ver anexo 5).

1.2 Expetativas

No início do estágio, optou por não estabelecer expetativas, adotando uma postura aberta, realista e centrada na aprendizagem contínua. A principal intenção era vivenciar, da forma mais genuína possível, a dinâmica de trabalho de um clube estruturado como o AVFC, absorvendo experiências e conhecimentos. Considera que esta flexibilidade inicial lhe permitiu adaptar-se melhor ao contexto, sem criar pressões desnecessárias, o que contribuiu para uma integração mais natural no seio da equipa técnica e do clube.

Contudo, à medida que foi compreendendo o funcionamento interno do clube e se foi familiarizando com as rotinas da equipa, emergiram alguns objetivos e expetativas pessoais que

começaram a orientar a sua atuação. Entre eles, destaca-se o desejo de desenvolver competências práticas na área do controlo e monitorização da carga de treino, aplicando conhecimentos adquiridos ao longo do curso de forma estruturada e rigorosa. Pretendia também aprofundar o domínio das ferramentas tecnológicas utilizadas no contexto profissional, nomeadamente os sistemas de GPS e plataformas de recolha e análise de dados, reconhecendo a sua crescente relevância na otimização do rendimento desportivo.

Para além disso, esperava ter um papel ativo nas sessões de treino, não apenas como observador, mas contribuindo diretamente para a preparação dos atletas e para a execução dos planos definidos pela equipa técnica. Uma outra ambição importante passava por desenvolver competências de comunicação, tanto com atletas como com os restantes membros do staff, aprendendo a trabalhar em equipa num ambiente exigente, onde o rigor, o compromisso e a responsabilidade são fundamentais.

Finalmente, uma expectativa transversal a toda a experiência foi a de crescimento pessoal. Sabia que este estágio o colocaria fora da sua zona de conforto e, por isso mesmo, procurou encarar cada desafio como uma oportunidade de superação, com o intuito de sair do estágio mais preparado, mais confiante e com uma visão mais clara sobre o caminho que pretende seguir.

1.3 Descrição dos Objetivos de Estágio

Com uma perspetiva aberta e proativa, definiu um conjunto de objetivos claros que orientaram a sua intervenção. Estes objetivos incidiram sobre diferentes áreas, nomeadamente:

- Transportar o conhecimento teórico para a prática, aplicando conceitos adquiridos ao longo da formação académica.
- Observar, analisar e refletir continuamente sobre a sua intervenção, adotando uma postura crítica e construtiva.
- Ampliar conhecimentos sobre o treino desportivo e metodologias de ensino do futebol, interagindo com diferentes profissionais e absorvendo as melhores práticas.
- Disponibilidade total para colaborar com o clube, participando em diversas atividades e interagindo com outros escalões.
- Criar uma relação sólida com a equipa técnica, jogadores e demais elementos do clube, favorecendo um ambiente de trabalho positivo e produtivo.
- Manter um registo rigoroso e organizado de toda a documentação relativa ao treino, otimizando a sua gestão.
- Explorar diferentes abordagens e inovar no trabalho, garantindo uma evolução contínua.

- Expandir a sua rede de contactos na área do futebol, potenciando futuras oportunidades profissionais.
- Melhorar a sua comunicação e intervenção junto dos atletas (17-18 anos), ajustando a linguagem e metodologia ao público-alvo.
- Deixar um legado no clube, contribuindo positivamente para a evolução da equipa e dos processos internos.

Estes objetivos funcionaram como um guia para o percurso durante o estágio, ajudando-o a manter o foco na aprendizagem, no contributo ativo para a equipa e na evolução pessoal e profissional.

1.4 Integração na Estrutura do Clube

A entidade de acolhimento assume um papel decisivo no processo de integração do estagiário, funcionando como ponte entre o meio académico e o contexto profissional. No caso, o AVFC revelou-se uma estrutura organizada, receptiva e empenhada em proporcionar um ambiente favorável ao desenvolvimento de competências.

A integração foi imediata e natural, graças à postura acolhedora e profissional da equipa técnica e restantes elementos do clube. Foi recebido com respeito, disponibilidade e espírito colaborativo, o que facilitou a sua adaptação ao funcionamento interno do clube.

Esta receptividade traduziu-se, desde o início, numa atribuição clara de funções, responsabilidades e objetivos, o que lhe permitiu assumir um papel ativo e autónomo nas tarefas que lhe foram confiadas. Para além de se sentir verdadeiramente parte da equipa, esta autonomia proporcionou-lhe um ambiente de crescimento pessoal e profissional.

A qualidade do acolhimento e a forma como foi integrado no quotidiano da equipa foram fundamentais para o seu envolvimento, bem como para o sentimento de responsabilidade e compromisso com os objetivos do clube. Toda esta experiência reforçou a importância do papel que a entidade de acolhimento tem na formação de futuros profissionais, nomeadamente ao proporcionar um ambiente de aprendizagem, partilha de saberes e desenvolvimento mútuo.

1.5 Rotina e Intervenção do Estagiário

A sua rotina no AVFC iniciava-se diariamente logo pela manhã, com a publicação do questionário de bem-estar (Hooper) no grupo conjunto dos jogadores e da equipa técnica. De seguida, deslocava-se para as instalações do Fontelo, onde dava início à elaboração do relatório da monitorização da carga de treino referente ao dia anterior, comparando os valores obtidos com os parâmetros de referência definidos para o tipo de sessão realizada. Em simultâneo,

procedia à atualização da plataforma “EmJogo”, garantindo a correta organização e registo de todas as informações relativas ao escalão.

Em seguida, a equipa técnica reunia-se para planear a sessão de treino da tarde e abordar diversos aspetos relacionados com a equipa. Estas reuniões incluíam a análise e discussão das apresentações elaboradas pelo analista sobre o adversário da semana, com especial foco nos comportamentos táticos e nas bolas paradas, tanto defensivas como ofensivas. Este momento de partilha permitia alinhar estratégias e garantir que todos os intervenientes estavam devidamente preparados para as exigências competitivas do jogo seguinte.

Por volta do meio-dia, analisava as respostas ao questionário de Hooper e produzia um relatório com a média dos indicadores. Estes dados eram posteriormente discutidos em reunião com a equipa técnica, de forma a orientar eventuais ajustes nas cargas e conteúdos.

Já no período da tarde, antes do treino de campo, acompanhava os atletas no ginásio, prestando apoio na execução dos exercícios, com especial atenção à correção postural.

No campo de treino, era responsável pelos dispositivos de GPS; além disso, conduzia os aquecimentos e ativações antes do início de cada sessão. Durante os treinos, colaborava ativamente na gestão do tempo dos exercícios, ajudava na reposição de bola e, sempre que necessário, acompanhava jogadores em trabalhos individualizados, ajustando os exercícios conforme as suas necessidades específicas. No final da sessão, recolhia os GPS e lançava o questionário da PSE.

Ao final do dia, já em casa, procedia à exportação e tratamento dos dados recolhidos pelos dispositivos GPS. Após essa etapa, exportava o relatório gerado automaticamente pela plataforma Gpexe, o qual incluía os principais indicadores da sessão de treino. Este relatório era posteriormente partilhado com a equipa técnica através do WhatsApp, servindo de base para o planeamento das sessões seguintes.

Este nível de exigência e complexidade reflete a realidade competitiva do AVFC, onde a figura do estagiário é valorizada não como um mero observador, mas como um interveniente ativo no processo.

1.6 Enquadramento Prática Profissional

O estágio na equipa técnica dos Sub-19A do AVFC proporcionou-lhe um contacto privilegiado com a realidade profissional do treino desportivo de competição, permitindo aplicar na prática os conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado.

A ligação entre as atividades desenvolvidas e a sua formação académica foi clara, uma vez que os conteúdos teóricos de treino, avaliação física e tática, monitorização da carga e planeamento foram postos em prática diariamente. A oportunidade de trabalhar com ferramentas específicas,

como o sistema GPS, assim como de participar nas reuniões da equipa, contribuiu de forma significativa para consolidar e aprofundar conhecimentos.

Para além disso, esta experiência revelou-se essencial para o crescimento enquanto futuro profissional. O contacto direto com o ambiente competitivo, a exigência técnica e o trabalho colaborativo reforçaram competências importantes, como a capacidade analítica, a comunicação eficaz e o pensamento crítico.

1.7 Revisão de Literatura

1.7.1 A Essência do Jogo

O futebol, enquanto modalidade encaixada no grupo dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), apresenta um conjunto de características habitualmente encontradas noutras modalidades desta categoria, conforme defendem Garganta e Gréhaigne (1999). Os JDC distinguem-se pela oposição entre duas equipas, que competem entre si num mesmo espaço e tempo, e pela cooperação entre os elementos da mesma equipa com vista à concretização de um objetivo comum.

Uma das principais dinâmicas do jogo reside precisamente na alternância constante entre os momentos ofensivos e defensivos. A equipa que detém a posse de bola assume a fase ofensiva do jogo, com o objetivo de marcar golo na baliza adversária, por sua vez, a equipa que não tem a bola encontra-se em situação defensiva, devendo impedir que o adversário concretize esse objetivo (Garganta et al., 2013). Esta dualidade de papéis, em permanente transformação, contribui para a complexidade do jogo e exige uma elevada capacidade de adaptação e tomada de decisão por parte dos jogadores.

O futebol, como os restantes JDC, configura-se como um sistema dinâmico e complexo, onde se observam flutuações entre estados de estabilidade e instabilidade, ordem e desordem, previsibilidade e aleatoriedade (Garganta, 2001). Estas flutuações resultam, em grande medida, do facto de o jogo ser protagonizado por 22 jogadores, todos com autonomia para decidir e agir de forma independente, ainda que integrados num sistema coletivo. Essa liberdade de decisão, associada à constante variabilidade das situações de jogo, confere ao futebol um carácter altamente imprevisível (Guia, Ferreira & Peixoto, 2004).

Apesar desta imprevisibilidade, é possível reconhecer padrões e regularidades nas ações coletivas. Os comportamentos dos jogadores tendem a apresentar uma lógica interna e coerência estratégica, já que estão orientados para a consecução de objetivos previamente definidos (Garganta, 2002). Esta coerência é fundamental para garantir a eficácia do jogo coletivo.

A complexidade do futebol exige, por isso, uma abordagem multidimensional, integrando de forma articulada as componentes técnica, tática, física e psicológica (Branquinho et al., 2010). Esta perspetiva sistémica permite compreender que o desempenho desportivo resulta da interação constante entre diferentes domínios, sendo essencial considerar essa interdependência no processo de ensino e treino. A crescente exigência do futebol moderno, especialmente em contextos de competição, reforça a importância de estratégias pedagógicas e metodológicas que respeitem esta complexidade.

1.7.2 Monitorização da Carga

A monitorização da carga de treino é um componente essencial na preparação dos atletas, em particular no futebol, onde a gestão adequada do esforço contribui tanto para o desempenho como para a prevenção de lesões. Esta prática assenta em dois conceitos complementares: a carga externa, que corresponde ao trabalho realizado pelo atleta, e a carga interna, que representa a resposta fisiológica e percecionada ao estímulo aplicado (Teixeira, Bastos & Fernandes, 2021; Impellizzeri, Rampinini & Marcora, 2005).

A carga externa é avaliada através de variáveis objetivas como a distância percorrida, a duração da sessão, a velocidade média e máxima, os eventos de aceleração e desaceleração, o tempo em diferentes zonas de intensidade, e os movimentos por esforço (MPE). Estas métricas, geralmente homogéneas entre atletas de uma mesma equipa, são registadas por tecnologias como os sistemas GPS, que facilitam a análise da intensidade e volume do treino (Gaudino et al., 2013; Impellizzeri, Marcora & Coutts, 2019).

Por outro lado, a carga interna reflete o impacto do exercício no organismo, sendo quantificada por indicadores como a frequência cardíaca, os níveis de lactato no sangue, o consumo de oxigénio e a PSE. Esta dimensão é particularmente importante por permitir uma abordagem individualizada, uma vez que atletas sujeitos aos mesmos estímulos externos podem responder de formas distintas (Wallace, Slattery & Coutts, 2014).

Estudos como os de Coutts et al. (2010) demonstram que a monitorização sistemática da carga permite avaliar a eficácia dos treinos e prevenir lesões. Ajustes contínuos com base nos dados recolhidos contribuem para minimizar o risco de sobrecarga e assegurar um desempenho sustentado (Coutts & Aoki, 2009).

A conjugação entre carga externa e carga interna oferece uma visão integrada do treino, combinando dados objetivos recolhidos por dispositivos GPS com as respostas subjetivas fornecidas pelos atletas, o que resulta num acompanhamento mais completo e eficaz do processo de treino. Esta abordagem permite à equipa técnica não apenas monitorizar o volume e a intensidade da atividade física, mas também compreender como cada atleta responde individualmente ao esforço e às exigências impostas.

1.7.3 Perceção Subjetiva de Esforço

Para uma gestão eficaz da carga de treino nos JDC, os treinadores têm recorrido a diversos métodos, alguns dos quais se revelam complexos e dispendiosos em termos de equipamento e análise de dados (Coutts & Aoki, 2009). Uma alternativa simples e eficiente é a PSE, desenvolvida por Borg (1982). Esta escala original vai de 6 a 20, permitindo ao atleta quantificar a intensidade percebida ao longo da sessão.

Posteriormente, Foster et al. (2001) adaptaram a escala original de Borg para uma versão simplificada, com valores de 0 a 10, tornando-a mais acessível e funcional no contexto desportivo moderno (Foster et al., 1995; Impellizzeri et al., 2004). Esta versão, conhecida como PSE-sessão, constitui uma ferramenta prática e não invasiva para estimar de forma individualizada a carga de treino. O seu cálculo é realizado através da multiplicação do valor da PSE (atribuído pelo atleta numa escala de 0 a 10) pela duração da sessão de treino, em minutos, resultando num valor expresso em unidades arbitrárias (ua). Este método permite obter uma estimativa da perceção global de esforço relativa a toda a sessão de treino.

De acordo com Foster et al. (2001), recomenda-se que a recolha da PSE seja efetuada aproximadamente 30 minutos após o final da sessão, de modo a assegurar que a avaliação do esforço represente a totalidade do estímulo exercido, e não apenas a fase terminal da sessão.

Complementarmente, Halson (2014) salienta que a carga de treino pode ser quantificada de forma simples e prática através da fórmula: carga de treino = PSE × duração da sessão (minutos). Esta abordagem representa uma estimativa válida do volume de esforço despendido durante a unidade de treino ou jogo, baseada na perceção do atleta quanto à intensidade da sessão.

Por exemplo, através do envio de um link para um formulário que inclui a escala da PSE, é possível que o jogador, após o treino, aceda ao mesmo e responda de forma individual e confidencial, utilizando a escala como referência. Esta abordagem tem-se revelado eficaz e facilmente aplicável no contexto do futebol, uma vez que não requer equipamentos sofisticados, apresenta custos reduzidos e constitui uma medida válida para avaliar a relação entre o estímulo do treino e a resposta fisiológica do atleta (Coutts & Aoki, 2009).

Além disso, os resultados obtidos através da PSE podem ser apresentados graficamente, permitindo ao treinador visualizar de forma clara como os atletas percecionam as exigências do treino, o que facilita ajustes mais precisos e progressivos no planeamento das unidades de treino (Coutts et al., 2010).

1.7.4 Questionário de Hooper

O questionário de Hooper é uma ferramenta amplamente utilizada para avaliar o estado geral do atleta, por medir aspetos subjetivos essenciais como a fadiga, a qualidade do sono, a dor muscular e os níveis de stress. Estes indicadores permitem obter uma visão detalhada do bem-estar do atleta, refletindo o seu estado físico e psicológico (Hooper & Mackinnon, 1995). Esta avaliação subjetiva é especialmente útil para identificar alterações precoces no equilíbrio entre treino e recuperação, fatores cruciais para a manutenção do rendimento e a prevenção de lesões.

Devido à sua fiabilidade, o questionário de Hooper é reconhecido como um método eficaz para monitorizar a fadiga e o processo de recuperação dos atletas, facilitando a adaptação do

planeamento e das estratégias de treino de forma individualizada (Halsón, 2014). Além disso, a sua fácil aplicação e baixo custo tornam-no uma ferramenta prática e acessível para o acompanhamento diário dos atletas em diferentes modalidades.

Assim, a utilização regular desta ferramenta permite aos treinadores e preparadores físicos obter dados subjetivos valiosos, complementando as métricas objetivas e promovendo uma abordagem integrada na gestão da carga de treino.

2. Entidade de Acolhimento

2.1 Contextualização da Cidade de Viseu

Viseu foi a cidade onde permaneceu durante os nove meses do estágio. Reconhecida por muitos como uma das melhores cidades para se visitar e viver em Portugal, em 2021 foi considerada uma das cidades portuguesas com melhor qualidade de vida, segundo um inquérito realizado pela DECO Proteste a 3.500 portugueses. Viseu destacou-se especialmente nos aspetos relacionados com a segurança, o custo de vida e a limpeza urbana (DECO Proteste, 2021).

Situada na região centro-norte de Portugal, Viseu pertence à sub-região da Beira Alta, inserida administrativamente na Região Centro. É rodeada pelos distritos de Vila Real, Bragança, Guarda, Coimbra, Aveiro e Porto.

De acordo com os Censos de 2021, realizados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), a cidade de Viseu possui cerca de 25.800 habitantes distribuídos por uma área de 9,96 km². O distrito, por sua vez, apresenta uma população total de 351.592 habitantes (Instituto Nacional de Estatística, 2021).

De forma geral, Viseu revelou-se uma cidade acolhedora, bem estruturada e com ótimas condições para a prática desportiva, fatores que contribuíram de forma significativa para a qualidade da sua experiência de estágio. Para além da elevada qualidade de vida, a simpatia, hospitalidade e orgulho das pessoas de Viseu, os viseenses, tornaram esta experiência mais agradável.

2.2 Caracterização da Entidade de Acolhimento

O AVFC foi a entidade de acolhimento do estágio, um clube com uma história rica e um papel fundamental no desporto viseense. Falar sobre este clube sem mencionar o Clube Académico de Futebol (CAF) seria impossível, pois foi a sua base e inspiração. O AVFC existe para honrar e dar continuidade ao legado daquele que foi o maior embaixador da região de Viseu (Clube Académico de Viseu, 2024).

Para além de preservar a memória do CAF, o AVFC é um clube eclético, desenvolvendo o futebol (masculino e feminino, em todos os escalões de formação), a modalidade com maior adesão e número de atletas. Paralelamente, aposta também na natação e no padel, e tem planos para expandir a sua atividade para o futsal.

Em 2014, assumiu oficialmente a história e os valores do CAF, celebrando o centenário da sua fundação e envolvendo toda a comunidade viseense, pois há ideias que são simplesmente grandes demais para desaparecer. O espírito do CAF continua vivo e presente na identidade do

clube, mantendo a ligação com os adeptos e reforçando a sua importância para a cidade (Clube Académico de Viseu, 2024).

O CAF foi fundado no início do século XX por alunos da Escola Secundária Alves Martins e do Colégio da Via Sacra, o que justifica a escolha do nome "Académico" e a predominância da cor negra no equipamento, que remete ao traje académico. O primeiro registo da sua existência surge a 7 de junho de 1914, num jogo contra uma equipa de Tondela.

Ao longo dos anos, tornou-se uma referência no futebol da Beira Alta, tendo chegado à 1.^a Divisão Nacional por três épocas e conquistado a Divisão de Honra, que atualmente corresponde à 2.^a Liga. No entanto, dificuldades de gestão levaram à sua extinção em 2005.

Apesar disso, o CAF era demasiado grande para ser esquecido, e um grupo de sócios decidiu continuar o seu legado, dando origem ao atual AVFC. Liderados por António Silva Albino, conseguiram recuperar o espólio do clube e devolver-lhe a competitividade (Clube Académico de Viseu, 2024).

Em apenas sete anos, o AVFC alcançou feitos notáveis, culminando, em 2012, com a subida à II Divisão e o título de Campeão Nacional da III Divisão.

O AVFC é conhecido por várias alcunhas que refletem a sua identidade e história. "Académico" é a mais comum, devido à sua origem estudantil, enquanto "O Viseu" reforça a forte ligação à cidade. Outra alcunha marcante é "Os Viriatos", em homenagem ao líder lusitano, simbolizando a garra e resiliência da equipa.

Mais do que um simples nome ou emblema, o AVFC representa um legado de paixão, ambição e perseverança. Com um passado rico e uma identidade bem vincada, o clube mantém vivo o sonho de regressar aos grandes palcos do futebol nacional, enquanto contribui para o crescimento desportivo e económico da região.

Atualmente, a equipa sénior disputa o campeonato da Segunda Liga portuguesa, dando continuidade ao legado e à ambição de regressar aos grandes palcos do futebol nacional.

Figura 1 - Símbolo do Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD.

Fonte: ZeroZero (s.d.; acesso a 9 de julho de 2025)



2.2.1 Descrição dos Meios Infraestruturais e Materiais

O AVFC dispõe de diversas infraestruturas para o desenvolvimento das suas modalidades, garantindo as melhores condições para atletas de diferentes escalões e níveis competitivos.

O Estádio Municipal do Fontelo, inaugurado a 12 de junho de 1928, é o principal palco do AVFC, onde a equipa sénior realiza os seus jogos e, ocasionalmente, alguns treinos. Já foi alvo de várias reestruturações ao longo das décadas, tanto ao nível da requalificação do relvado, como da pista de atletismo e da estrutura das bancadas. No passado, o mítico Fontelo chegou a ter capacidade para cerca de 30 mil espetadores em pé, mas atualmente dispõe de 6.912 lugares sentados. Inserido no Parque do Fontelo, um dos pulmões verdes de Viseu, é frequentemente apelidado de "Mini Jamor" por quem o visita, devido ao seu ambiente envolvente e tradição no futebol nacional.

O Estádio Municipal do Fontelo não é apenas o palco dos jogos do AVFC, mas também um espaço essencial para o trabalho diário da equipa sénior, Sub-23 e Sub-19A. Dentro das suas instalações, o clube dispõe de um ginásio, uma sala de conferências de imprensa, uma sala antidoping e balneários equipados para receber as equipas. Para garantir o acompanhamento dos jogadores, existe uma sala de tratamento e recuperação de lesões, assim como um espaço dedicado aos nutricionistas, onde são realizadas avaliações e medições. Os jogadores têm ainda acesso a um refeitório, onde podem tomar o pequeno-almoço e o almoço diariamente, garantindo uma alimentação equilibrada. Além disso, o estádio dispõe de várias salas de reunião, utilizadas pelas equipas técnicas para o planeamento dos treinos e discussão.

Para além das instalações do Fontelo, o AVFC utiliza a Academia da Associação de Futebol de Viseu (AFV), em Mundão, como complemento para os treinos da equipa principal. A Academia dispõe de um campo de relva natural, onde são realizados os treinos da equipa principal, e um campo sintético adjacente, utilizado igualmente pelos escalões Sub-23 e Sub-19B. A Academia conta ainda com um ginásio devidamente equipado.

A equipa Sub-19A treina e compete no Campo 1º de Maio, um campo de relva sintética localizado junto ao Fontelo, igualmente utilizado por outros escalões do clube. Já o Campo José Alves Madeira, de relva natural, também próximo do estádio, é utilizado essencialmente para treinos das equipas de competição.

Dado o elevado número de escalões e atletas em formação, o clube dispõe ainda dos Campos Pedra D'Águia e Santa Eufémia, que servem de suporte às necessidades de treino e competição. Para complementar, existem ainda um campo de futebol de 5 e um campo de futebol de 7 junto ao Estádio Municipal do Fontelo, proporcionando mais opções de prática desportiva. Nos escalões mais jovens, os treinos realizam-se em diversos pavilhões espalhados por Viseu.

O clube dispõe ainda de três postos médicos, localizados em pontos estratégicos para garantir a rápida assistência aos atletas. Estes postos estão situados nos campos 1º de Maio, Fontelo e na Academia da AFV. Estes espaços são essenciais para assegurar que os jogadores recebam acompanhamento médico imediato e o tratamento adequado, caso necessário, durante os treinos e jogos.

O clube conta ainda com a Residência Viriato, recentemente mobilada, destinada ao alojamento dos jogadores dos escalões Sub-23, Sub-19A e Sub-19B que se encontram deslocados. Esta infraestrutura oferece as melhores condições possíveis, proporcionando um ambiente confortável e adequado ao dia a dia dos atletas. A residência conta com quartos duplos e triplos, garantindo o descanso adequado dos jogadores, bem como uma cozinha partilhada, onde podem preparar as suas refeições. Este espaço foi concebido para promover não só o bem-estar dos atletas, mas também a sua integração.

Em relação aos meios de transporte, o clube possui dois autocarros totalmente dedicados ao transporte dos atletas e staff, garantindo as deslocações para treinos fora de Viseu e para os jogos. Além disso, o AVFC conta com três carrinhas, utilizadas para o transporte de atletas, especialmente das camadas jovens, e para o transporte de materiais necessários para os treinos e jogos.

No sentido de reforçar a identidade do clube e promover uma maior proximidade com os adeptos, o AVFC dispõe de uma loja física oficial situada no Palácio do Gelo Shopping, um dos principais centros comerciais da cidade.

Tendo em conta que as várias equipas treinam quase diariamente, os equipamentos são lavados e preparados diariamente na lavandaria do clube. No caso específico da equipa Sub-19A, dispõe-se de uma ampla variedade de materiais de treino, devidamente organizados e armazenados nas arrecadações do clube. Estes materiais garantem que cada sessão de treino seja cuidadosamente planeada e realizada com elevados padrões de qualidade. Procura-se preservar os materiais com o máximo cuidado, não só para prolongar a sua durabilidade, mas também para assegurar a continuidade e eficácia das sessões de treino.

Tabela 1 - Materiais da equipa sub-19A

Material	Quantidade	Estado	Observações
Balizas 11	3	Bom	Duas balizas fixas e uma baliza móvel
Balizas 7	2	Bom	Duas balizas móveis
Pesos Balizas	2	Bom	Utilizados para garantir a estabilidade e segurança das balizas móveis
Mini Balizas	8	Mau	Apresentam desgaste e instabilidade
Rodas Transporte Baliza	2	Razoável	Utilizadas para facilitar a deslocação das balizas
Bolas de Futebol	30	Razoável	25 bolas oficiais e 5 não oficiais
Saco das Bolas	2	Excelente	Armazenamento e transporte adequado
Bola Triangular/Reação	1	Excelente	Utilizada em exercícios de agilidade e reação com guarda-redes
Bolas Medicinais	4	Bom	Treinos de força e resistência física
Carrinho	1	Mau	Transporte dos materiais e bolas
Coletes	33	Bom	Diversas cores disponíveis para divisão de equipas durante os treinos
Cones	50	Razoável	Diversas cores e tamanhos
Bolachas/Sinalizadores	25	Mau	Diversas cores
Escadas de Coordenação	4	Muito Bom	Treinos de agilidade e coordenação motora
Estacas de Menor Dimensão	10	Bom	Treinos de agilidade e coordenação motora
Estacas de Slalom/Bases	15	Razoável	Exercícios de drible e condução
Arcos	10	Bom	Pliometria e coordenação motora
Mini Barreiras	15	Muito Bom	Pliometria e técnica de velocidade
Bandas de Resistência	5	Muito Bom	Treinos de força, estabilidade e resistência muscular
Bandas Elásticas	15	Bom	Ativação muscular, recuperação e reabilitação
Discos Deslizantes	8	Bom	Exercícios de core e estabilidade
Rolos de Espuma	15	Razoável	Massagem mio fascial e recuperação muscular
Colchonetes	15	Razoável	Exercícios de alongamento e treino de core
GPS's	24	Bom	Monitorização de desempenho físico
Coletes GPS's	28	Razoável	Suporte dos dispositivos GPS
Bonecos	11	Mau	Utilizados como barreiras em bolas paradas e nos padronizados
Bonecos Insufláveis	2	Bom	Utilizados como barreiras em bolas paradas e nos padronizados
Saco Médico	1	Excelente	Kit de primeiros socorros durante os treinos e jogos
Saco Nutricional	1	Excelente	Transporte e conservação de suplementos e alimentos
Barreiras	2	Bom	Utilizadas em treinos de Futevôlei
Fitas	5	Razoável	Delimitação de espaços no campo
Câmara de Vídeo	1	Muito Bom	Usada para registo e análise tática dos jogos
Go Pro	1	Muito Bom	Utilizada para gravações em campo com diferentes perspetivas

2.2.2 Descrição dos Meios Humanos Envolvidos

Como um clube que ambiciona alcançar patamares elevados, o AVFC necessita de uma estrutura sólida de meios humanos, fundamentais para garantir o crescimento e o sucesso desportivo.

A base desta estrutura assenta nos treinadores, distribuídos pelos vários escalões, que desempenham um papel essencial na evolução e formação dos atletas. Ao seu lado, encontram-se os treinadores adjuntos, treinadores de guarda-redes, analistas, preparadores físicos e fisiologistas, que, em conjunto, formam equipas técnicas. Durante o estágio, teve a oportunidade de estar inserido em duas equipas técnicas: na equipa de juniores Sub-19A e na equipa principal de seniores, embora nesta última apenas por um curto período de tempo.

A equipa médica, composta por médicos, enfermeiros e fisioterapeutas, tem um papel crucial na saúde dos jogadores. Complementando este trabalho, os nutricionistas acompanham os atletas, ajudando a melhorar o seu rendimento físico.

Os diretores de cada escalão desempenham igualmente um papel fulcral, assegurando que todas as necessidades logísticas e organizacionais são rapidamente resolvidas, contribuindo para o bom funcionamento do clube a nível estrutural.

No que diz respeito à ligação do clube aos adeptos, esta é fortemente impulsionada pela atuação da equipa de marketing, através da promoção do AVFC, da mobilização de sócios e simpatizantes e da criação de um forte espírito de pertença.

Para garantir que nada falha nos treinos e jogos, o clube conta com vários técnicos de equipamentos. Estes profissionais asseguram que os equipamentos se encontrem sempre prontos e, para além disso, participam ativamente na organização dos exercícios, facilitando a logística das atividades diárias da equipa.

Além destas funções, o clube conta ainda com um conjunto de funcionários dedicados, responsáveis por garantir que nada falta no dia a dia do clube. Seja na preparação das refeições, na limpeza das instalações ou na lavagem dos equipamentos, o trabalho destas pessoas é essencial para que toda a estrutura funcione de forma eficiente e profissional.

Com esta equipa de profissionais altamente empenhados, o AVFC continua a trabalhar diariamente para se afirmar como um clube de referência, dentro e fora das quatro linhas.

2.2.3 Descrição dos Meios Administrativos e Tecnológicos

O clube dispõe de uma Sede, que funciona como o centro administrativo e operacional do AVFC. Neste espaço, são desenvolvidas todas as atividades de gestão do clube e da SAD, garantindo o

planeamento estratégico, a coordenação das equipas e o suporte às diversas áreas desportivas e institucionais.

Recentemente, o AVFC adquiriu um software de gestão desportiva com o objetivo de otimizar a organização interna do clube e facilitar o processo de certificação junto da Federação Portuguesa de Futebol (FPF). O software utilizado é o EmJogo.pt, uma plataforma que permite a programação, organização, gestão e análise de treinos e jogos de todas as equipas e escalões do clube. Para além do planeamento desportivo, esta ferramenta revela-se indispensável em diversas áreas da gestão do clube, incluindo a inscrição de atletas, o registo e acompanhamento de lesões e o suporte ao desenvolvimento dos jogadores, tanto a nível desportivo como académico. Outro ponto relevante é a simplificação da comunicação com os encarregados de educação, permitindo um contacto mais direto e eficiente entre o clube e as famílias dos jogadores. Através desta plataforma, é possível manter um registo detalhado do progresso dos atletas, enviar notificações e garantir que todas as partes envolvidas estejam devidamente informadas.

O Wyscout é uma plataforma utilizada pelos escalões Sub-19B, Sub-19A, Sub-23 e seniores do AVFC, constituindo um recurso essencial na análise do desempenho e da preparação para os jogos. Esta plataforma permite que os analistas tenham acesso a uma vasta base de dados com vídeos detalhados dos jogos das equipas adversárias, facilitando a observação e o estudo tático. Através do Wyscout, os analistas podem visualizar os jogos completos ou selecionar momentos específicos, sendo esta capacidade de filtragem avançada um fator que torna o processo de análise mais eficiente. A plataforma possibilita também a análise individual de jogadores, permitindo que sejam estudadas as características dos adversários, como posicionamento, movimentação e tendências em campo.

O Dossier do Treinador (dossierdotreinador.com) é uma plataforma digital utilizada para auxiliar os treinadores na planificação, organização e gestão das sessões de treino de forma estruturada e eficiente. Esta ferramenta permite registar, arquivar e consultar exercícios de treino, facilitando a continuidade e progressão do trabalho desenvolvido com os atletas ao longo da época. Uma das funcionalidades mais úteis da plataforma é a possibilidade de criar e armazenar exercícios personalizados, permitindo que os treinadores desenhem e registem os treinos, podendo posteriormente reutilizá-los ou ajustá-los conforme necessário. Além disso, possibilita a gestão das convocatórias para os jogos, auxiliando na seleção e comunicação com os jogadores.

O TacticalPad é uma ferramenta importante para a criação e análise de dinâmicas táticas, possibilitando uma visualização clara da estratégia de jogo. Com esta plataforma, é possível desenhar esquemas táticos, simular movimentações e preparar ajustes estratégicos com base no comportamento do adversário. Uma das suas principais funcionalidades é a criação de vídeos interativos e animações dinâmicas, que ajudam a ilustrar posicionamentos, movimentações e

transições em diferentes momentos do jogo. A interface intuitiva facilita a comunicação e compreensão das ideias, tornando a análise tática mais acessível para os jogadores.

No site oficial do AVFC (academicodeviseu.pt), os adeptos encontram um ponto de acesso central a todas as informações do clube. É possível consultar facilmente as várias equipas, desde o escalão profissional até às camadas jovens, com dados sobre os plantéis e calendários de jogos. Para quem pretende assistir aos jogos, o site disponibiliza uma secção de bilheteira onde é possível adquirir bilhetes online. Conta ainda com uma loja oficial com diversos artigos de merchandising, como camisolas, cachecóis e outros produtos, que podem ser encomendados diretamente no site de forma prática e intuitiva. Para além disso, também é possível encontrar informação institucional, como a missão, visão e os valores que norteiam o clube.

2.3 Missão e Visão

O AVFC é um clube de referência, com uma história rica e repleta de sucessos desportivos.

A missão do clube consiste em proporcionar aos atletas uma formação desportiva de excelência, criando um ambiente propício ao crescimento sustentado, tanto no plano competitivo como no desenvolvimento humano. Paralelamente, o clube procura estreitar os laços afetivos com a comunidade, reforçando a sua posição como representante desportivo de Viseu e da região (Académico de Viseu Futebol Clube, n.d.-a).

A visão do clube assenta na importância de uma formação desportiva estruturada desde idades mais jovens, assegurando que o desenvolvimento dos atletas seja orientado de forma adequada e respeitando a individualidade biológica de cada um. Com este objetivo, o clube aposta na implementação de um plano estratégico que servirá de alicerce para a evolução do Futebol de Formação. Este plano visa melhorar a qualidade dos recursos humanos, aperfeiçoar os métodos de trabalho e criar as condições ideais para uma formação multidisciplinar e integral dos jogadores (Académico de Viseu Futebol Clube, n.d.-c).

2.4 Valores e Objetivos

O AVFC pauta a sua atuação por um conjunto sólido de valores que orientam toda a sua filosofia formativa e desportiva. A ética, a responsabilidade, a tolerância, a perseverança e a solidariedade constituem os pilares sobre os quais assenta o seu projeto. Estes valores são colocados em prática diariamente, sustentados por uma cultura de rigor, exigência e paixão, que se manifesta em todas as dimensões do clube.

Em termos de objetivos gerais, o clube coloca o atleta no centro de todo o processo formativo, procurando fomentar o seu crescimento não apenas ao nível desportivo, mas também nas vertentes pessoal, social e cultural. Esta abordagem holística visa a formação de indivíduos completos, conscientes das suas responsabilidades dentro e fora do campo.

Para tal, o AVFC compromete-se a proporcionar aos seus atletas as melhores condições possíveis para o seu desenvolvimento. Isto inclui infraestruturas de qualidade, recursos

materiais adequados, treinadores qualificados, bem como apoio médico, escolar e psicológico, reconhecendo que o rendimento desportivo está intimamente ligado ao bem-estar global dos atletas.

Um dos principais objetivos estratégicos passa pela formação sustentada de jogadores capazes de integrar, no futuro, as equipas profissionais do clube. Paralelamente, pretende-se alcançar bons resultados desportivos, encarando-os como uma consequência natural de um processo bem orientado e não como um fim em si mesmo. Adicionalmente, é assegurada uma gestão financeira equilibrada, garantindo a sustentabilidade do projeto a médio e longo prazo.

No que respeita aos objetivos específicos, destaca-se a implementação de um recrutamento criterioso, sustentado pela criação de um departamento de prospecção, com o intuito de identificar e captar talento de forma sistemática e fundamentada.

A formação desportiva é centrada no desenvolvimento individual de cada atleta, através da criação de um departamento de performance e desenvolvimento individual. Este departamento tem como missão acompanhar de perto a evolução de cada jogador, respeitando o seu ritmo de crescimento e proporcionando estímulos ajustados à sua realidade.

Foi também definido o perfil do jogador do AVFC, com base nas características técnico-táticas, físicas, mentais e comportamentais que se pretende desenvolver em cada escalão.

De igual modo, foi delineado o perfil do treinador do AVFC, garantindo que todos os técnicos do clube partilham uma visão pedagógica e metodológica comum, em sintonia com os princípios do projeto formativo.

Para uniformizar práticas e assegurar coerência interna, foram criadas bases documentais orientadoras que servem de referência ao trabalho técnico e metodológico, como o microciclo padrão, o planeamento anual, as unidades de treino, os modelos de avaliação de potencial e rendimento, entre outros.

Por fim, foram estabelecidas regras de conduta para treinadores e atletas, com o objetivo de consolidar uma identidade institucional forte e coesa. Estas normas abrangem desde o código de vestuário até ao comportamento e à forma como cada elemento se relaciona com todos os intervenientes do processo desportivo, promovendo um ambiente de respeito, responsabilidade e profissionalismo (Académico de Viseu Futebol Clube, n.d. -b).

2.5 Dinâmica Funcional

A dinâmica funcional do AVFC constitui um pilar essencial para o sucesso do clube, sendo determinante para o desenvolvimento dos seus atletas e para a concretização dos objetivos traçados. Durante o estágio, foi possível observar e participar ativamente na forma como os diferentes departamentos e equipas interagem de maneira coordenada e eficiente, contribuindo para o crescimento desportivo e pessoal dos jogadores.

O clube organiza-se de forma estruturada, com uma clara definição de responsabilidades entre os técnicos, departamentos administrativos e jogadores. O Departamento de Formação assume

um papel central na gestão dos escalões jovens, com foco no desenvolvimento contínuo e personalizado de cada atleta, desde a fase de pré-formação até à formação mais competitiva. As equipas Sub-23, Sub-19A e Sub-19B contam com técnicos formados e competentes.

A comunicação no clube é fluída e eficaz, constituindo um dos fatores-chave que asseguram a boa gestão e coordenação entre os diferentes intervenientes. Durante o estágio, foi possível constatar a importância desta comunicação, que se manifesta desde as interações diárias entre treinadores e jogadores até à troca constante de informações com os diversos elementos do clube. Este fluxo de comunicação visa garantir que todos os envolvidos no processo de formação estejam alinhados, contribuindo para um ambiente coeso e produtivo.

No que respeita ao planeamento e à execução das sessões de treino, o clube adota uma abordagem metódica. Cada sessão é cuidadosamente estruturada com o objetivo de promover o desenvolvimento técnico, tático e físico dos atletas. A metodologia de treino é ajustada conforme as necessidades de cada escalão e jogador, proporcionando um ambiente de aprendizagem constante. A avaliação contínua dos atletas permite aos treinadores acompanhar o progresso de cada jogador e ajustar os exercícios e metodologias sempre que necessário, garantindo uma evolução individualizada.

Outro aspeto relevante da dinâmica funcional do clube é o ambiente de integração e motivação proporcionado aos atletas. O AVFC assegura que os jogadores se sintam parte de um projeto maior, onde o respeito mútuo, a ética e a solidariedade constituem valores fundamentais. Esta atmosfera contribui para o fortalecimento da confiança dos atletas nas suas capacidades, promovendo o trabalho em equipa e o compromisso com os objetivos coletivos.

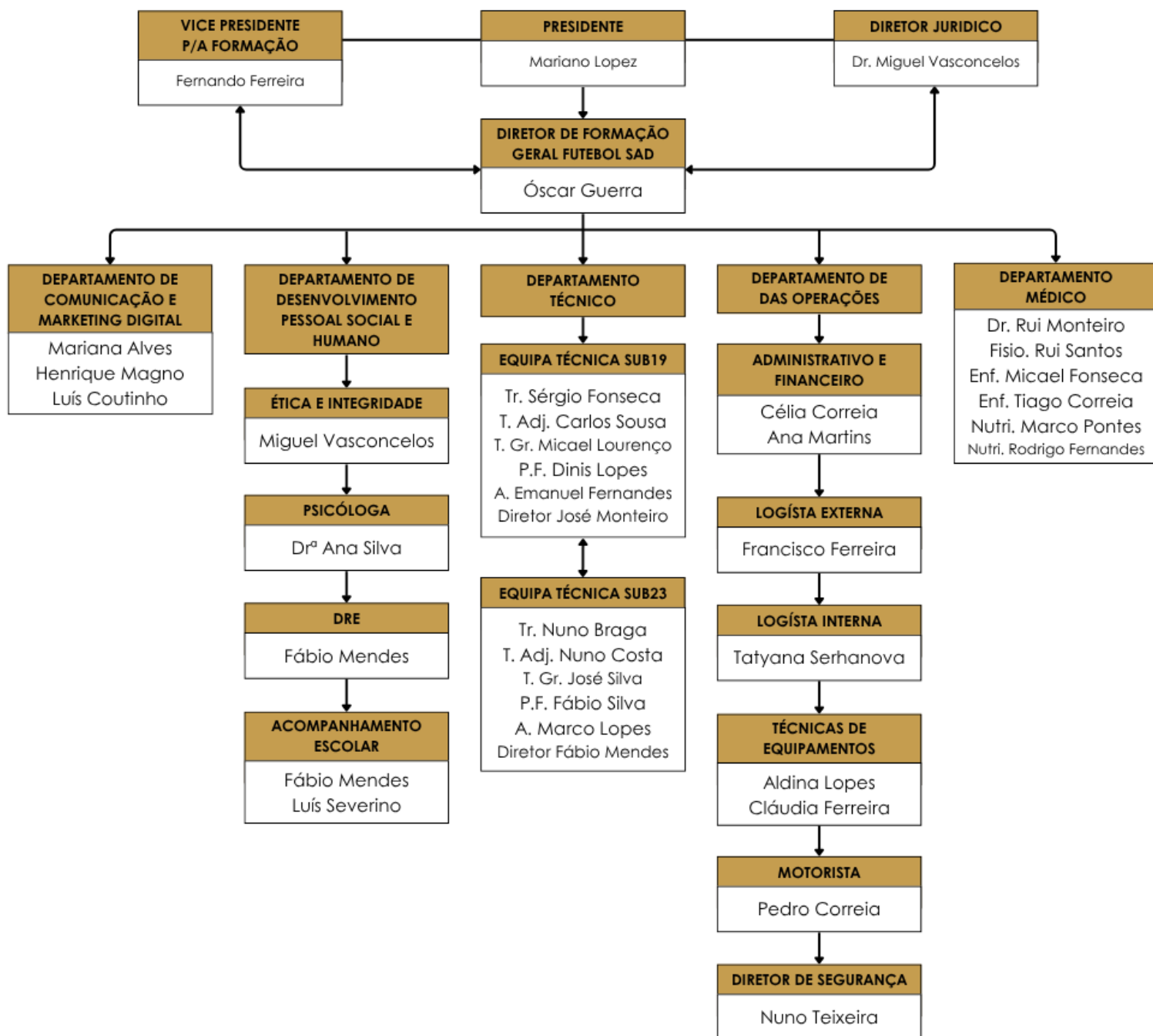
2.6 Organograma

O organograma do clube (ver figura 2) reflete a estrutura organizativa do AVFC, evidenciando a articulação entre os diversos departamentos que sustentam o funcionamento desportivo e administrativo da instituição. Esta estrutura hierárquica assegura uma gestão eficiente, promovendo a comunicação e a cooperação entre as áreas técnicas, médicas, logísticas, administrativas e de apoio ao atleta.

No topo da hierarquia encontra-se o presidente Mariano Lopez, seguido do vice-presidente para a formação Fernando Ferreira e do diretor jurídico Dr. Miguel Vasconcelos. A área da formação está sob a responsabilidade de Óscar Guerra, enquanto diretor de formação geral da SAD, sendo este responsável pela supervisão direta dos diferentes departamentos envolvidos no processo formativo dos atletas. Estes departamentos incluem o departamento técnico, o departamento médico, o departamento para o desenvolvimento pessoal, social e humano, o departamento de comunicação e marketing digital, a logística, as operações e o apoio escolar.

A equipa técnica em que o estagiário esteve inserido integra-se no departamento técnico da equipa Sub-19A, liderada pelo treinador Sérgio Fonseca, em colaboração com os restantes elementos da equipa técnica e com o diretor José Monteiro.

Figura 2 - Organograma da estrutura do Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD.



2.7 Manual de Acolhimento e Boas Práticas

O Manual de Acolhimento e Boas Práticas (MABP) da época desportiva 2024/2025, elaborado pelo Departamento de Formação do AVFC, visa proporcionar uma linha orientadora clara e detalhada das diretrizes e condutas que devem ser seguidas por todos os intervenientes no processo formativo do clube. Este manual constitui uma ferramenta essencial para assegurar que atletas, treinadores, dirigentes e pais/encarregados de educação compreendam os objetivos e princípios que norteiam a instituição. Através deste documento, são delineados os planos estratégicos e normas destinados à promoção de um ambiente desportivo e educativo de excelência, em que o desenvolvimento humano e competitivo se complementam.

O MABP (Académico de Viseu Futebol Clube, 2024) apresenta uma abordagem estruturada e clara, iniciando-se com a definição da missão e visão do clube, evidenciando a importância da formação desportiva desde as suas bases, com especial ênfase na educação e no desenvolvimento pessoal dos jovens atletas. Segue-se uma descrição detalhada dos objetivos gerais e específicos do clube, abordando as três vertentes principais do departamento de formação: a pré-formação “Escola de Futebol”, a formação competitiva “Equipas de Competição Jovens” e a formação maturada “Equipas de Competição Seletiva”. Este plano estratégico orienta todos os intervenientes na criação de condições que permitam o crescimento sustentável dos atletas, tanto a nível técnico e físico como no desenvolvimento de valores humanos essenciais.

O manual transcende um simples conjunto de regras e procedimentos, servindo como base para a construção de um ambiente formativo harmonioso e eficaz. Com ele, pretende-se que cada atleta, treinador, dirigente e encarregado de educação compreenda a missão do clube e contribua ativamente para o cumprimento dos objetivos estabelecidos, respeitando os valores do AVFC, como ética, responsabilidade, perseverança, solidariedade e respeito pela história e identidade da instituição.

Através deste documento, procura-se garantir uma comunicação e integração eficazes entre todos os intervenientes, promovendo uma cultura de colaboração entre os diversos elementos do clube, desde os escalões mais jovens até à equipa principal. As normas estabelecidas no manual visam não apenas a melhoria contínua do desempenho desportivo, mas também a manutenção de um ambiente de respeito e disciplina, assegurando que cada atleta disponha das condições ideais para o seu desenvolvimento desportivo e pessoal.

Por fim, o manual não se limita à orientação desportiva e disciplinar, mas aborda também questões essenciais como acompanhamento escolar, plano alimentar e apoio médico, áreas fundamentais para assegurar o bem-estar e o sucesso global dos atletas, tanto dentro como fora do campo.

3. Modelo de Intervenção da Entidade

3.1 Modelo de Formação

O modelo de formação do AVFC está sustentado numa abordagem estruturada e progressiva, garantindo que os jovens atletas desenvolvam todas as competências necessárias para a sua evolução desportiva e pessoal. Este modelo divide-se em três grandes vertentes:

Pré-formação “Escola de Futebol”, esta fase destina-se aos escalões mais jovens e tem como principal objetivo a iniciação ao futebol, promovendo o gosto pelo jogo e o desenvolvimento das habilidades motoras básicas. O foco está na aprendizagem lúdica e na introdução dos primeiros conceitos técnico-táticos.

Formação competitiva “Equipas de Competição Jovens”, nesta fase, que engloba os escalões de Sub-13 a Sub-19, a formação torna-se mais específica e estruturada. Os jogadores começam a aprofundar os aspetos técnico-táticos e físicos, sendo progressivamente preparados para as exigências do futebol de competição.

Formação maturada “Equipas de Competição Seletiva”, nesta última etapa, que inclui os escalões de Sub-23 e a transição para os seniores, o objetivo é consolidar o desenvolvimento dos jogadores e prepará-los para a alta competição. O foco está na especialização tática, na otimização do desempenho físico e na capacidade de adaptação ao contexto competitivo profissional.

O modelo de formação do clube está alicerçado em princípios como a valorização do trabalho em equipa, o respeito pela individualidade de cada jogador e a aposta no desenvolvimento integral do atleta, considerando não apenas o seu rendimento desportivo, mas também o seu crescimento pessoal e académico.

3.2 Modelo de Jogador

O perfil do jogador formado no AVFC reflete a identidade e os valores do clube. Mais do que formar atletas com competências técnicas e físicas, o objetivo passa por desenvolver jogadores completos, preparados para os desafios do futebol de alto rendimento e alinhados com os princípios que norteiam a instituição.

Neste sentido, o jogador formado no AVFC deve reunir um conjunto de características integradas nos domínios técnico, tático, físico, psicológico e ético.

No plano técnico, é fundamental que o atleta domine os principais fundamentos do jogo, nomeadamente o passe, a receção, a condução de bola, o remate e o drible. Valoriza-se a precisão e a rapidez na execução destes gestos, elementos essenciais no contexto competitivo atual.

A nível tático, dá-se particular importância à compreensão do jogo, à capacidade de tomada de decisão e à adaptação a diferentes dinâmicas e sistemas.

Quanto às capacidades físicas, o jogador deve apresentar qualidades como a força, a resistência, a velocidade e a agilidade.

No domínio psicológico e emocional, é dada especial atenção à resiliência, a concentração, a gestão emocional e a mentalidade competitiva.

Por fim, destaca-se a dimensão ética e dos valores humanos, o jogador do AVFC deve pautar-se por princípios como o respeito, a responsabilidade, a dedicação, a humildade e o espírito de equipa, dentro e fora do campo.

Este modelo visa, assim, não apenas preparar atletas para competir ao mais alto nível, mas também formar homens com carácter, que representem o clube com orgulho, compromisso e profissionalismo, honrando a história e a missão do clube.

3.3 Princípios Orientadores

O modelo de formação do AVFC baseia-se num conjunto de princípios orientadores que asseguram um percurso formativo estruturado e coerente, promovendo não só o desenvolvimento desportivo, mas também pessoal dos seus atletas. Estes princípios refletem a identidade e a filosofia do clube, estando presentes em todas as etapas do processo de formação.

Um dos pilares fundamentais é o desenvolvimento progressivo e integrado. O processo formativo respeita as diferentes fases de crescimento dos jovens atletas, assegurando uma evolução harmoniosa e adaptada às necessidades individuais. A progressão é contínua, sendo definidos objetivos adequados à idade e ao nível competitivo de cada jogador, com vista à consolidação de competências ao longo do tempo.

A valorização do jogo e da tomada de decisão é outro aspeto central. Os treinos são planeados de forma a estimular a inteligência tática dos jogadores, promovendo a sua capacidade de interpretar os diversos momentos do jogo e de tomar decisões eficazes em contextos reais de competição. Esta abordagem visa formar atletas autónomos, criativos e conscientes do jogo.

Paralelamente, o clube aposta numa formação multidisciplinar. Para além das componentes técnica e tática, o modelo integra áreas fundamentais como a preparação física, a psicologia desportiva, a nutrição e o acompanhamento académico, reconhecendo a importância de um desenvolvimento holístico do jovem atleta.

A identidade e a cultura do clube são igualmente inculcadas ao longo de todo o processo. Desde os escalões de formação até às equipas de competição, é promovido o respeito pelos valores do AVFC, assegurando que cada jogador representa dignamente a camisola que veste.

O rigor e a disciplina são princípios indissociáveis da formação no clube. A exigência no cumprimento dos treinos, a pontualidade, o respeito pelas regras e uma atitude profissional são condições essenciais para o crescimento e sucesso dos atletas, preparando-os para a realidade do futebol de alto rendimento.

Simultaneamente, promove-se uma competitividade saudável, incentivando os jogadores a serem ambiciosos e a procurarem constantemente superar-se, sem nunca perderem o sentido de

fair play e o respeito pelo adversário. O objetivo é formar atletas competitivos, mas também íntegros e corretos.

Por fim, o modelo assenta ainda na adaptação e flexibilidade. Reconhecendo que cada atleta é único, o clube adapta o processo de formação às suas características individuais, proporcionando um percurso personalizado que respeite o ritmo de aprendizagem e o potencial de cada jogador.

Estes princípios orientadores são a base do compromisso do AVFC com a formação de excelência, preparando atletas não apenas para o futebol, mas para os desafios da vida.

3.4 Aspetos Metodológicos

O modelo de formação do AVFC assenta em aspetos metodológicos bem definidos. Estes princípios orientadores permitem uniformizar os processos de ensino e treino, garantindo que cada jogador evolua de forma consistente e alinhada com a identidade e os valores do clube.

A estruturação do processo de treino segue uma lógica progressiva, tendo sempre em consideração as etapas de crescimento e maturação dos jogadores. Cada sessão é cuidadosamente planeada com objetivos claros e adaptados à faixa etária e ao nível competitivo dos atletas.

O treino decorre num ambiente positivo e motivador, onde o erro é encarado como uma oportunidade de aprendizagem. O feedback dado pelos treinadores é constante, corretivo e construtivo, reforçando a autoconfiança e o compromisso dos atletas com o seu desenvolvimento. O treino é construído com base em situações reais, permitindo que os atletas assimilem conceitos táticos e estratégicos de forma natural e intuitiva. São propostas atividades que envolvem a leitura de jogo, a gestão do espaço e a eficácia nas transições ofensivas e defensivas.

O desenvolvimento técnico e tático é trabalhado de forma integrada. A nível técnico, pretende-se garantir a evolução das capacidades individuais de cada jogador, através de exercícios específicos e progressivos. A vertente tática é introduzida de forma gradual, respeitando as exigências de cada escalão e a filosofia de jogo do clube. Existe uma continuidade metodológica entre os diferentes níveis de formação, assegurando uma identidade comum e uma linha de evolução clara.

A preparação física e psicológica é igualmente integrada no processo de treino, de forma contextualizada. As capacidades físicas como a resistência, a força, a velocidade ou a agilidade são desenvolvidas em função das necessidades individuais e da idade dos atletas, sempre com ligação direta à realidade do jogo. A componente mental, é trabalhada através da promoção da resiliência, da concentração, da gestão emocional e da mentalidade competitiva.

Por fim, a avaliação contínua e o feedback são pilares fundamentais ao modelo. O desempenho dos atletas é monitorizado regularmente, com recurso a ferramentas de análise e registo que permitem ajustar o planeamento sempre que necessário. O feedback é frequente, tanto a nível

individual como coletivo, incentivando a autorreflexão, a autonomia e a responsabilidade no processo de aprendizagem.

Deste modo, os aspetos metodológicos adotados pelo AVFC asseguram uma formação consistente, alinhada com as exigências do futebol moderno e orientada para a preparação integral dos atletas.

3.5 Definição de Modelos de Ensino/Treino

O modelo de ensino/treino do AVFC está constituído com base em princípios pedagógicos e metodológicos que visam o desenvolvimento global dos atletas, garantindo uma progressão contínua e sustentada ao longo das diferentes etapas da formação.

No que diz respeito ao ensino, o clube segue uma abordagem centrada no jogador, promovendo uma aprendizagem ativa e participativa. Cada atleta é desafiado a explorar soluções, tomar decisões e interpretar diferentes situações de jogo, assumindo um papel interventivo no seu próprio desenvolvimento. O processo é estruturado por etapas, garantindo a consolidação progressiva dos conteúdos, desde os fundamentos básicos até conceitos mais complexos. O erro é encarado como uma oportunidade de crescimento e aprendizagem, sendo o feedback orientador e construtivo uma ferramenta fundamental para a evolução contínua, tanto a nível individual como coletivo.

Relativamente ao treino, o modelo do AVFC adota uma abordagem integrada, contemplando todos os domínios do rendimento desportivo. O treino técnico foca-se no desenvolvimento das capacidades individuais, como o passe, a receção, o remate ou a condução de bola. O treino tático introduz progressivamente os princípios de jogo, abordando a organização ofensiva, defensiva e as transições, tanto a nível coletivo como individual. A componente física é desenvolvida de forma contextualizada, integrada nas dinâmicas do jogo, assegurando o progresso das capacidades condicionais.

As sessões de treino seguem uma estrutura clara. Começam com uma fase de aquecimento ou ativação funcional, composta por exercícios que preparam os atletas física e mentalmente para a fase de aquisição. A parte principal é dedicada ao desenvolvimento técnico e tático, através de exercícios situacionais e contextos de jogo que favorecem a tomada de decisão. Por fim, a parte final inclui jogos aplicados ao tema da sessão, momentos de recuperação ativa e reflexão sobre os objetivos trabalhados.

3.6 Definição Pressupostos de Avaliação Física

A avaliação física é um procedimento central para monitorizar o desenvolvimento e o estado físico dos atletas, permitindo ajustar o treino e otimizar o rendimento. No AVFC, esta responsabilidade é integralmente assumida pela equipa técnica de cada escalão, que define e supervisiona os testes, assegurando a sua relevância para o desempenho futebolístico.

No caso específico da equipa Sub-19A, os testes físicos iniciais já tinham sido realizados antes da minha chegada, dado que ingressei na equipa técnica com a época em curso. Estes testes foram cuidadosamente selecionados de forma a avaliar as capacidades físicas mais relevantes para o futebol, privilegiando tanto a eficácia na medição das competências como a facilidade de aplicação e a otimização do tempo de execução.

Tendo sido realizados os seguintes testes físicos:

- O teste de agilidade Illinois, que mede a rapidez com que o atleta consegue realizar mudanças de direção. Este teste consiste em percorrer um percurso marcado por cones em várias direções, avaliando a agilidade, a coordenação motora e a capacidade de aceleração e desaceleração do jogador.
- O teste Yo-Yo é utilizado para avaliar a resistência física, mais especificamente a capacidade aeróbia e a recuperação entre esforços intermitentes. Neste teste, o atleta realiza corridas de ida e volta com intervalos curtos, até atingir o seu limite.
- Para avaliar a força explosiva dos membros inferiores, aplicou-se o teste de salto horizontal com dois pés, que permite medir a potência muscular das pernas.
- Por último, o teste de velocidade em sprint analisa a rapidez do atleta em distâncias curtas de 5, 10 e 30 metros.

As avaliações físicas relacionadas com a composição corporal e dados antropométricos são realizadas pelo departamento de nutrição do clube, sendo efetuadas de forma sistemática no início de cada mês. O objetivo destas avaliações é monitorizar a evolução física dos atletas e fornecer informações objetivas que orientem tanto o planeamento do treino como o acompanhamento nutricional.

Cada avaliação resulta na elaboração de um relatório individual detalhado, cujos dados são posteriormente analisados em articulação com o departamento técnico, permitindo a definição de estratégias de intervenção personalizadas. No escalão Sub-19A, o nutricionista responsável era o Dr. Rodrigo Fernandes, que acompanhava de perto o grupo, recolhendo os dados, elaborando os relatórios mensais e estando presente nos treinos e jogos para assegurar a hidratação e alimentação adequada dos atletas, em consonância com as exigências competitivas.

Para consulta detalhada, encontra-se em anexo o relatório mensal individual elaborado pelo Dr. Rodrigo Fernandes (ver anexo 6).

3.7 Definição de Protocolos de Análise

Os protocolos de análise desempenham um papel preponderante no acompanhamento da performance dos atletas e na tomada de decisões informadas ao longo de todo o processo de treino e competição. Entre os diferentes tipos de protocolos aplicados, destacam-se os seguintes:

Protocolos de análise do desempenho técnico-tático, estes protocolos são utilizados para avaliar a execução técnica e a tomada de decisão dos jogadores durante os treinos e jogos. Analisamos aspetos como os passes (precisão e distância), os dribles (sucesso, direção e criatividade), as

finalizações (precisão e velocidade), o posicionamento e a movimentação sem bola, bem como a leitura de jogo e as decisões táticas em contexto real. Para uma análise mais rigorosa e detalhada, recorreremos frequentemente a ferramentas tecnológicas, como softwares análise de vídeo, que permitem estudar o desempenho individual e coletivo com maior profundidade.

Protocolos de análise do desempenho físico, focam-se na monitorização da condição física dos atletas. Incluem a avaliação da intensidade dos treinos e jogos (através de métricas como velocidade, distância percorrida, e zonas de intensidade Z2 e Z3), bem como a análise da carga de treino, utilizando questionários da PSE. A recuperação e o bem-estar físico são monitorizados através do questionário de Hooper, que permite detetar sinais de fadiga e orientar a gestão da carga de forma mais eficaz.

Protocolos de análise de lesões, estes protocolos são determinantes para preservar a saúde dos atletas e prevenir reincidências. Envolvem o registo detalhado de todas as lesões na plataforma interna do clube, onde cada jogador dispõe de um perfil com o seu histórico clínico (tipologia, gravidade e localização). Além disso, permitem acompanhar de forma sistemática a evolução do processo de recuperação (tempo e intervenções realizadas), e identificar padrões que possam indicar desequilíbrios físicos ou fatores de risco.

Protocolos de análise psicológica, o acompanhamento psicológico é também uma dimensão prioritária. Estes protocolos são conduzidos por psicólogos do clube e centram-se na avaliação do bem-estar mental, incluindo níveis de stress, motivação, foco e confiança. É igualmente avaliada a capacidade de resiliência e a gestão da pressão durante a competição. Esta análise é feita através de entrevistas individuais e acompanhamentos personalizados.

Para operacionalizar estes protocolos, recorrem-se a diversas metodologias e ferramentas de recolha e tratamento de dados, nomeadamente:

- A observação direta dos treinos e jogos, com registo estruturado dos comportamentos específicos;
- Softwares para a análise de vídeo, como o Wyscout e o TacticalPad, que permitem uma análise aprofundada das ações técnicas e das decisões táticas;
- Dispositivos de monitorização física, como os sistemas de GPS, que fornecem dados concretos sobre o esforço e a carga física de cada sessão de treino ou jogo;
- Entrevistas e questionários, utilizados sobretudo para avaliar o estado psicológico dos atletas, bem como para monitorizar os níveis de fadiga e recuperação;
- A plataforma em.jogo, onde cada atleta tem um perfil individual com toda a informação relevante, incluindo registos de lesões, cargas de treino, métricas físicas e outros dados de suporte à análise.

A aplicação sistemática destes protocolos assegura um acompanhamento permanente, rigoroso e transversal ao processo de desenvolvimento dos atletas.

4. Intervenção Profissional

4.1 Plantel

A composição do plantel da equipa de juniores sub-19A do AVFC na época desportiva 2024/2025 reflete uma aposta clara na diversidade de perfis, na polivalência e na qualidade individual dos atletas. A construção deste grupo teve como base o potencial de desenvolvimento e a integração numa ideia de jogo coletiva e ambiciosa.

Ao longo da época, verificou-se um equilíbrio entre atletas mais experientes e outros em processo de afirmação, com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos. A variedade de nacionalidades presentes no grupo, incluindo jogadores portugueses, brasileiros, moçambicanos, angolanos, franceses, guineenses e arménios, contribuiu também para um contexto rico e estimulante, tanto do ponto de vista desportivo como cultural.

O plantel apresenta uma distribuição equilibrada por setores, com várias opções para cada posição, o que possibilitou uma rotação inteligente ao longo da época, especialmente em momentos de maior densidade competitiva. Esta variedade fomentou uma competição interna saudável e valorizou o rendimento individual em benefício do coletivo. A nível posicional, destacam-se guarda-redes tecnicamente evoluídos e com bom jogo de pés, defesas centrais com capacidade para construir desde trás, laterais com grande mobilidade e capacidade de percorrer todo o corredor, médios versáteis tanto em ações defensivas como ofensivas, extremos rápidos e criativos e pontas de lança com faro de golo e presença na área.

É igualmente importante salientar que, ao longo da época, ocorreram diversas alterações no plantel. Alguns atletas saíram a meio da temporada, outros foram integrados durante o decorrer do percurso competitivo e, adicionalmente, vários jogadores oriundos da equipa Sub-19B foram promovidos, reforçando o grupo e contribuindo para a manutenção de uma dinâmica competitiva. A seguinte tabela sintetiza o plantel como um todo, com uma caracterização detalhada de cada jogador, incluindo os seus dados pessoais, posição, pé dominante e principais características.

Tabela 2 - Caracterização dos jogadores da equipa sub-19A do AVFC na época desportiva 2024/2025.

Legenda: (*) jogadores que saíram a meio da época. (**) jogadores que pertencem à equipa Sub-19B. (***) jogadores que entraram a meio da época.

Nome	Nacionalidade	Data de Nascimento	Idade	Posição	Pé Dominante	Principais Características
DF	Portuguesa	23/03/2006	19	Guarda Redes	Direito	Tecnicamente evoluído, eficaz na defesa da baliza, com boa capacidade de orientação da linha defensiva e na gestão da profundidade
SG	Portuguesa	13/05/2006	18	Guarda Redes	Esquerdo	Destaca-se pela qualidade na reposição de bola, excelente visão de jogo, rápida capacidade de reação e impulsão
FA	Portuguesa	05/11/2007	17	Guarda Redes	Esquerdo	Abordagem prática e eficaz, privilegiando a simplicidade nas suas ações. Demonstra solidez entre os postes e revela segurança nas intervenções pelo ar.
JA**	Portuguesa	09/09/2008	16	Guarda Redes	Direito	Qualidade na reposição de bola, intervém com eficácia na gestão da profundidade e revela maturidade e discernimento nas suas decisões
AM	Portuguesa	27/02/2006	19	Defesa Central	Direito	Forte no jogo aéreo e nos duelos defensivos, comunicativo e líder dentro e fora de campo
BP	Portuguesa	27/01/2006	19	Defesa Central	Esquerdo	Capaz de identificar e executar passes entre linhas, eficaz na cobertura defensiva e sólido no jogo aéreo
MC	Moçambicana	10/04/2006	19	Defesa Central	Direito/Esquerdo	Agressividade nos duelos e rapidez na transição defensiva, contribuindo para a recuperação eficaz da posse de bola
GJ***	Brasileira	29/04/2006	18	Defesa Central	Esquerdo	Qualidade na construção de jogo, com visão apurada e um sentido preciso de temporização nas suas decisões
DC*	Portuguesa	30/05/2006	18	Defesa Central	Direito	Boa condução de bola, eficaz na interceção e recuperação da bola, com antecipação das jogadas
JM***	Francesa	10/04/2006	19	Lateral Direito	Direito	Sobressai nas dinâmicas de corredor, demonstrando excelente relação com a bola e eficácia nas fintas de corpo
GB	Portuguesa	26/09/2006	18	Lateral Direito	Direito	Capaz de percorrer todo o corredor com boa aceleração, contribuindo eficazmente na entreaajuda defensiva
JF	Portuguesa	06/04/2006	19	Lateral Esquerdo	Esquerdo	Jogador combativo que privilegia a simplicidade e um perfil mais defensivo, limitando o envolvimento nas ações ofensivas
DC	Portuguesa	24/03/2006	19	Lateral Esquerdo	Esquerdo	Apresenta excelente forma física e resistência, percorre todo o corredor com eficiência e destaca-se nas dinâmicas de corredor
BH	Brasileira	26/03/2006	19	Médio Defensivo	Direito	Destaca-se no jogo de costas e nos desarmes, demonstrando excelente visão de jogo e um apurado sentido de organização
HA	Angolana	26/01/2007	18	Médio Defensivo	Direito	Exímio nos desarmes, nas recuperações e no equilíbrio defensivo, revela grande força nos duelos
GL	Portuguesa	27/02/2006	19	Médio Centro	Direito	Rápido e ágil, eficaz no ataque à profundidade, com excelente visão de jogo e capacidade para jogar entre linhas

JS	Portuguesa	03/02/2006	19	Médio Centro	Direito	Agressivo nos duelos defensivos, rápido na aceleração e desaceleração dos movimentos, caracteriza-se pela combatividade
MC	Portuguesa	31/07/2007	17	Médio Centro	Esquerdo	Tecnicamente muito evoluído, com excelente relação com a bola e capacidade de basculação no jogo. Destaca-se no 1x1 e nas fintas de corpo
KC***	Brasileira	14/04/2006	19	Médio Centro	Direito	Ágil na mudança de direção com bola e irreverente no seu estilo de jogo, revela precisão quase perfeita no passe e na receção
BF	Portuguesa	17/05/2007	17	Médio Centro	Direito	Demonstra eficácia nas fintas de corpo, incluindo no jogo de costas, com receções orientadas e domínio nesta fase do jogo
PC**	Portuguesa	12/03/2007	18	Médio Centro	Direito	Eficaz no ataque à profundidade, agressivo na pressão sobre o adversário e com remate exterior potente e preciso
LM	Guineense	06/05/2006	18	Extremo Direito	Direito	Rápido e ágil, finaliza bem, destaca-se na desmarcação e no drible
GM	Portuguesa	22/03/2007	18	Extremo Esquerdo	Direito	Forte no 1x1, rápido na aceleração e desaceleração, com boa dinâmica de corredor
AM*	Armena	29/01/2006	19	Extremo Esquerdo	Direito	Excelente relação com a bola, grande precisão nos cruzamentos atrasados, contribuindo de forma consistente para o volume ofensivo
GF	Portuguesa	12/11/2006	18	Médio Ofensivo	Direito	Finta curta e eficaz, com boa visão de jogo e capacidade de finalização
LS	Portuguesa	18/04/2006	18	Ponta de Lança	Direito	Jogador de área, eficaz na finalização e ativo na pressão defensiva
JP	Portuguesa	31/01/2006	19	Ponta de Lança	Esquerdo	Destaca-se no jogo aéreo e na rotação em torno do adversário, evidenciando uma forte presença na área
JR	Portuguesa	11/03/2006	19	Ponta de Lança	Direito	Remate potente e preciso, procura constante da profundidade e contributo ativo no jogo de apoio
JS*	Portuguesa	01/06/2006	18	Ponta de Lança	Direito	Fisicamente forte, eficaz a segurar a bola e a jogar de frente com os colegas, destacando-se também nas bolas paradas
BC**	Portuguesa	12/10/2007	17	Guarda redes	Direito	Boa comunicação com a linha defensiva, ágil e destemido nas suas intervenções
DS**	Portuguesa	06/08/2007	17	Médio Ofensivo	Direito	Criatividade na construção de jogadas e na capacidade de desbloquear defesas adversárias, aliado a uma técnica de passe apurada
DS*	Portuguesa	16/03/2006	19	Médio Ofensivo	Direito	Rápido na tomada de decisão, conduz a bola próxima ao pé e ultrapassa eficazmente os adversários
GN*	Portuguesa	16/05/2006	19	Médio Centro	Direito	Excelente visão e leitura de jogo, com um apurado sentido de orientação em campo
RS**	Portuguesa	08/02/2007	18	Ponta de Lança	Direito	Fisicamente forte, eficaz a segurar a bola e a jogar de frente com os colegas, revela um apurado faro de golo
TL**	Portuguesa	27/02/2006	19	Extremo	Direito	Jogador de abordagem simples, cruza eficazmente de ambos os lados e procura linhas de passe seguras

4.2 Ficha Individual de Avaliação

As fichas de avaliação constituem uma ferramenta fundamental no processo de diagnóstico e de acompanhamento contínuo, uma vez que permitem recolher informação sobre várias dimensões do desenvolvimento do jogador, nomeadamente ao nível das componentes físicas, técnicas, cognitivas, comportamentais, emocionais e sociais.

A ficha de avaliação individual do AVFC contempla diversas áreas-chave que possibilitam traçar um perfil completo e rigoroso de cada atleta. Entre estas áreas incluem-se:

- Coordenação motora e relação com a bola;
- Perfil físico, incluindo morfologia, agilidade, resistência, força e velocidade;
- Estado de saúde, nomeadamente mobilidade, flexibilidade e histórico de lesões;
- Perfil mental e volitivo, com foco em características como resiliência, coragem, competitividade e autonomia;
- Capacidade cognitiva, considerando a tomada de decisão, a inteligência de jogo, a autoconfiança e a capacidade de aprendizagem;
- Expressão criativa, observando indicadores como imprevisibilidade, alegria e paixão pelo jogo;
- Dimensão socio afetiva, incluindo o respeito, o compromisso, a empatia e o espírito de grupo;
- Indicadores específicos da posição, como o comportamento nos duelos, o jogo aéreo, a tomada de decisão em momento de construção, o passe longo e a presença na área.

Esta avaliação foi conduzida pelo treinador principal, em articulação com a restante equipa técnica, garantindo uma análise coerente e alinhada com os objetivos definidos para o processo de treino e evolução individual de cada atleta. Cada critério é avaliado com base numa escala qualitativa que varia entre os níveis "Inaceitável" e "Fenomenal", permitindo uma leitura clara e objetiva do estágio atual do jogador, bem como da sua margem de progressão.

Este tipo de avaliação individual constitui uma ferramenta indispensável para a construção de um perfil detalhado do atleta, tanto para o presente como para o futuro.

A ficha individual de avaliação encontra-se disponível para consulta (ver anexo 7).

4.3 Definição de Objetivos e Conteúdos para o Desenvolvimento da Equipa

Enquanto equipa técnica, compreendeu-se, desde cedo, a importância de definir objetivos claros e realistas. Tendo em conta as particularidades do calendário competitivo, marcado por pausas prolongadas, datas incertas e alguma irregularidade na sequência de jogos, optou-se por não elaborar um plano de periodização tradicional. Em vez disso, desenvolveu-se o trabalho com base em microciclos semanais, permitindo uma maior flexibilidade na organização dos treinos e uma resposta mais eficaz às exigências e imprevistos que foram surgindo ao longo da época.

Para além disso, no início da época não existia uma previsão clara quanto ao desenrolar da competição. Embora houvesse ambições e objetivos, não se imaginava que fosse possível alcançar a fase de apuramento de campeão, muito menos disputar o terceiro lugar contra o SC Braga. Esta incerteza reforçou a importância de adoptar uma abordagem mais dinâmica e ajustável, capaz de responder às exigências do momento, sem nunca descurar o desenvolvimento global da equipa.

Ao definir os objetivos, teve-se sempre em consideração o nível atual dos jogadores, as necessidades específicas da equipa e as metas que se pretendia alcançar em cada fase da época. Os conteúdos foram planeados em função dessas exigências, ajustando-se continuamente à evolução dos atletas, às circunstâncias competitivas e às diferentes fases do calendário: pré-época, competição, fase final e transição.

O objetivo principal passou por potenciar as qualidades individuais de cada atleta, integrando-as progressivamente numa dinâmica coletiva forte, coesa e funcional.

4.4 Modelo de Jogo

Organização Defensiva

Princípios/Subprincípios

De um modo geral, utilizou-se um bloco médio, permitindo que a equipa adversária jogasse com os seus elementos mais recuados. Ou seja, não se perturbou de forma ativa a primeira fase de construção adversária, optando-se por baixar as linhas defensivas nos respetivos setores do terreno.

Na linha ofensiva, o avançado tem como função realizar movimentos que condicionem e orientem o ataque adversário para uma das laterais.

Na linha intermédia, os extremos descem até à linha dos médios-centro e são responsáveis por encurtar espaços, fechar linhas de passe e acompanhar o seu adversário direto, contribuindo para a redução do espaço útil de jogo.

Os médios-centro ficam encarregues de marcar os médios adversários dentro da sua zona de intervenção.

Na linha defensiva, as defesas centrais controlam as referências ofensivas adversárias, enquanto as defesas laterais têm como função vigiar os extremos e apoiar nas coberturas.

Privilegiou-se um modelo de marcação mista, sustentado por uma organização estrutural que garanta a densidade entre setores, promovendo uma basculação constante e coordenada, de acordo com a variação do centro de jogo entre corredores (direito, central e esquerdo).

Objetivos Gerais da Organização Defensiva:

- Manutenção das linhas próximas entre si;
- Pressão forte e intensa dentro do bloco;
- Ajustes constantes nas trocas e permutas adversárias (comunicação entre setores como elemento-chave);
- Leitura adequada das situações de bola coberta e descoberta;
- Atenção redobrada à marcação individual na área em situações de cruzamento.

Organização Ofensiva

Princípios/Subprincípios

Deu-se preferência ao ataque organizado, sem descurar, contudo, o ataque rápido ou contra-ataque, embora estes ocorram com menor incidência. Pretendeu-se valorizar a posse de bola e a segurança na circulação. Esta segurança foi progressivamente transformada em risco controlado à medida que se aproximava das zonas mais adiantadas do terreno de jogo. A zona de maior liberdade de ação situou-se no último terço do campo.

Foi considerado fundamental que os jogadores cumprissem os princípios do jogo ofensivo, com destaque para o espaço e a mobilidade, promovendo a criação do campo grande, através da exploração da amplitude e profundidade. Foi igualmente essencial garantir coberturas ofensivas que oferecessem ao portador da bola, no mínimo, duas linhas de passe, permitindo assim o desenvolvimento de dinâmicas ofensivas orientadas para a finalização.

Objetivos Gerais da Organização Ofensiva:

- Prioridade em sair a jogar curto com segurança;

- Circulação rápida e variação do centro de jogo;
- Capacidade de identificar os espaços livres no bloco adversário;
- Participação alternada das defesas laterais no processo ofensivo, oferecendo largura e profundidade;
- Médios centro a procurar espaços entre linhas;
- Dinâmicas ofensivas de corredor com trocas posicionais e permutas (defesas laterais por dentro, extremos por fora, rutura do médio centro);
- Extremos a alternar entre jogo interior e exterior, promovendo desmarcações de rutura no espaço;
- Ponta de lança como referência ofensiva, com maior envolvimento no apoio frontal.

Transição Ataque/Defesa

Princípios/Subprincípios

Neste momento do jogo, a equipa reage de forma imediata à perda da posse, procurando, acima de tudo, pressionar o portador da bola com um jogador próximo. Os restantes jogadores realizam a recuperação defensiva, privilegiando compensações e dobras defensivas, de forma a limitar as opções do adversário. Sempre que necessário, foi admissível recorrer à falta tática ou obrigar a colocação da bola fora das quatro linhas, para que a equipa se organizasse.

Objetivos Principais:

- Mudança rápida de atitude mental (de ofensiva para defensiva), incluindo a possibilidade de matar a jogada se necessário;
- Boa ocupação posicional e conquista das segundas bolas (destaque para os duelos individuais);
- Preocupação com o equilíbrio defensivo e controlo das referências adversárias (pontas de lança, extremos, médios centros ofensivos);
- Controlo da profundidade por parte do guarda redes e da linha defensiva.

Transição Defesa/Ataque

Princípios/Subprincípios

O método preferencial é o contra-ataque, podendo este ser iniciado a partir de qualquer zona do campo onde ocorra a recuperação da bola. A prioridade passa por colocar rapidamente a bola na profundidade, procurando o avançado, que estará estrategicamente posicionado no corredor onde decorre o ataque adversário. Este jogador deve segurar a bola e aguardar o apoio dos colegas, promovendo a progressão ofensiva com a participação dos extremos e do médio ofensivo. O foco passa por ações simples, rápidas e objetivas, com vista à consecução do golo.

Objetivos Principais:

- Ações simples e rápidas (poucos toques na bola);
- Saída eficaz da zona de pressão, ultrapassando o primeiro momento defensivo do adversário (incluindo variações de corredor);
- Exploração rápida da profundidade por parte dos extremos e ponta de lança, criando situações de 1x1.

4.5 Esquemas Táticos

Ao longo do estágio, teve a oportunidade de acompanhar e colaborar de forma próxima e contínua o trabalho desenvolvido pela equipa técnica, no que respeita à componente tática. A definição e implementação dos diferentes sistemas de jogo foram sempre realizadas de forma criteriosa, tendo em consideração o perfil do adversário, as características dos jogadores disponíveis e o contexto competitivo de cada encontro. A equipa técnica optou, na maioria das situações, por esquemas táticos que proporcionassem um equilíbrio entre a solidez defensiva e a eficácia ofensiva.

Foi notória a preocupação em tornar a equipa versátil, promovendo a adaptação dos jogadores a diferentes estruturas e exigências táticas, de forma a desenvolver a sua capacidade de interpretar as várias fases do jogo com critério, inteligência e autonomia. No início da época, a estrutura tática predominante foi o sistema em 1-4-2-3-1, que conferia estabilidade defensiva e garantia uma ocupação eficaz dos corredores laterais. A meio da época, verificou-se uma transição para o sistema em 1-4-4-2 em losango, o qual favorecia o jogo interior e a articulação entre os diversos setores. Na fase final da época, a equipa passou a atuar em 1-3-5-2, com o intuito de reforçar a presença no meio-campo e obter superioridade numérica em zonas centrais, adotando uma linha de cinco defesas em momentos de organização defensiva.

Estas alterações táticas procuraram, por um lado, aumentar a imprevisibilidade da equipa perante a análise dos adversários e, por outro, responder às exigências práticas impostas por lesões, pela gestão da carga de treino e competição, e pela necessidade de ajustar o modelo de jogo ao perfil das equipas adversárias.

A flexibilidade tática revelou-se, assim, uma arma estratégica, permitindo à equipa adaptar-se com eficácia às diferentes exigências competitivas, contrariar as dinâmicas adversárias e potenciar o rendimento coletivo ao longo da época.

4.6 Bolas Paradas

No que diz respeito aos livres ofensivos, a equipa dispunha de várias dinâmicas previamente treinadas. Ao longo da época, foram introduzidas alterações estratégicas que ajustavam estas dinâmicas não só às características dos jogadores em campo, mas também às fragilidades identificadas na organização defensiva das equipas adversárias. Esta capacidade de adaptação permitiu aumentar a eficácia das bolas paradas, explorando zonas de finalização com maior potencial de sucesso.

Os cantos ofensivos seguiam a mesma lógica, sendo executados com base em diferentes padrões táticos previamente definidos e treinados. As variações introduzidas ao longo da época resultaram de uma análise contínua do rendimento da equipa, da composição do onze inicial e das debilidades defensivas dos adversários. O objetivo destas alterações foi otimizar o aproveitamento destes lances, aumentando a imprevisibilidade e a capacidade de finalização.

No plano defensivo, os livres defensivos eram alvo de um planeamento rigoroso. A abordagem variava consoante o adversário, com base na análise. Dependendo das características ofensivas da equipa adversária, os posicionamentos e responsabilidades individuais podiam ser ajustados dentro do microciclo correspondente. Esta flexibilidade permitia à equipa adaptar-se eficazmente às ameaças específicas de cada jogo.

Nos cantos defensivos, o principal objetivo passava por neutralizar os focos de perigo e identificar as referências ofensivas mais influentes do adversário. A estrutura defensiva era delineada com base numa análise detalhada das dinâmicas ofensivas do oponente, podendo incluir marcações individuais a jogadores com maior capacidade no jogo aéreo ou a elementos-chave na finalização. O posicionamento dos jogadores era cuidadosamente planeado, garantindo superioridade nas zonas críticas e assegurando uma proteção eficaz da baliza.

Os lançamentos laterais eram também utilizados de forma estratégica. Era comum um jogador sair da sua zona habitual para criar linhas de passe, atrair a marcação de adversários ou provocar desequilíbrios na organização defensiva contrária, abrindo espaços para colegas melhor posicionados. No último terço do terreno, o lançamento longo funcionava como arma ofensiva. Um jogador com capacidade para executar passes de grande distância e precisão era frequentemente utilizado para colocar a bola diretamente na área adversária, surpreendendo a defesa.

Defensivamente, a equipa adotava uma marcação individual, com o objetivo de impedir que o adversário recebesse a bola com conforto. Caso o jogador conseguisse a receção, a resposta

imediate consistia numa pressão intensa e coordenada, limitando o seu tempo de decisão e capacidade de execução, dificultando a progressão ofensiva e promovendo recuperações rápidas de posse.

Por fim, a execução de livres diretos e penáltis era atribuída de forma ponderada aos jogadores que demonstravam maior eficácia e confiança nos treinos específicos de bola parada. Esta escolha não era fixa, sendo ajustada ao longo da época consoante o desempenho técnico e o estado emocional dos atletas, garantindo que os momentos decisivos fossem assumidos por quem estivesse em melhor forma e mais preparado psicologicamente.

4.7 Modelo de Treino

O modelo de treino adotado na equipa sub-19A baseia-se numa abordagem integrada, que combina o desenvolvimento técnico, tático e físico dos atletas. Este modelo procura respeitar as características específicas desta faixa etária e as exigências do futebol a nível nacional, promovendo uma progressão gradual e equilibrada ao longo da época.

A estrutura das sessões de treino é planeada para garantir uma distribuição adequada das cargas, com uma sequência lógica de conteúdos que permite trabalhar tanto os aspetos individuais como os coletivos. A componente técnica é trabalhada em diferentes contextos, desde exercícios mais isolados até situações de jogo reduzido, enquanto o desenvolvimento tático privilegia a organização coletiva e a tomada de decisão em situações que se aproximam do jogo. O condicionamento físico está integrado no planeamento semanal de forma a otimizar o desempenho e minimizar o risco de lesões, utilizando métodos variados que promovem a resistência, a força, a velocidade e a recuperação.

Este modelo assume uma forte componente adaptativa, sendo ajustado continuamente com base na avaliação do rendimento e nas necessidades identificadas ao longo da época, garantindo uma resposta eficaz às exigências do calendário competitivo e ao desenvolvimento individual dos atletas.

No que diz respeito à gestão das cargas de treino, enquanto equipa técnica aplicou-se uma estratégia planeada, tendo em conta a proximidade do dia de jogo (MD). A monitorização e o ajuste das cargas foram fundamentais para garantir o desempenho e a recuperação adequada dos atletas.

O dia um após o jogo (MD+1) foi considerado o nosso dia de descanso, sendo recomendado aos atletas que realizassem atividades de baixo esforço, como uma pequena corrida ou bicicleta estática, para promover uma recuperação ativa.

O dia dois após o jogo (MD+2) foi habitualmente reservado para sessões de recuperação ativa e trabalhos técnicos de menor intensidade, permitindo que os jogadores recuperassem física e

mentalmente do esforço competitivo. Esta fase tem especial foco na regeneração, incluindo exercícios de mobilidade, alongamentos e treino regenerativo. Não descurando os jogadores que tiveram menos minutos de jogo, ou mesmo nenhum, era feito um trabalho diferenciado para eles. No contexto de campo, os titulares e jogadores com maior carga permaneciam fora dos meios e jogos, servindo de apoio na posse de bola, enquanto os menos utilizados participavam diretamente nos exercícios.

Quatro dias antes do jogo (MD-4) realizavam-se sessões mais intensas, focadas no desenvolvimento tático e físico da equipa. O principal objetivo era preparar os jogadores para as exigências da próxima partida, promovendo a melhoria da organização coletiva, da resistência e, em especial, da força. Esta componente era trabalhada através de exercícios específicos, tanto no ginásio como em contexto de campo, com foco na força explosiva, na potência e na resistência à força.

No terceiro dia antes do jogo (MD-3), o treino continuava a centrar-se na componente tática, com exercícios de maior especificidade e de intensidade moderada. Paralelamente, dava-se ênfase ao desenvolvimento da endurance, nomeadamente da resistência aeróbia específica.

Dois dias antes do jogo (MD-2), as sessões de treino eram cuidadosamente ajustadas para reduzir tanto a intensidade como o volume, de modo a permitir uma recuperação parcial dos atletas e garantir a assimilação eficaz dos conteúdos táticos trabalhados anteriormente. Nesta fase, o foco principal estava na manutenção do ritmo de jogo, através da execução de exercícios específicos que privilegiavam a velocidade máxima, a precisão e a rapidez de decisão. Estes exercícios incluíam sprints curtos, jogos reduzidos e padronizados, que ajudavam os jogadores a manterem a prontidão física e mental sem causar fadiga excessiva.

No dia anterior ao jogo (MD-1), a equipa realizava uma sessão leve, composta por exercícios de ativação, exercícios de reação a diferentes estímulos auditivos, visuais e táteis, bem como uma revisão tática, sem sobrecarregar os jogadores. O principal objetivo era garantir que os atletas chegassem ao dia do jogo em condições ótimas.

Foi então estabelecida uma norma para a equipa relativamente a cada dia do ciclo de treino (MD+2, MD-4, MD-3, MD-2 e MD-1), que servia de referência para a planificação semanal. Esta norma permitia ajustar o planeamento com base nos valores registados, garantindo que as cargas de treino estivessem alinhadas com as necessidades da equipa.

4.8 Planeamento e Programação Semanal/Diária

O planeamento constitui um elemento essencial no processo de treino, permitindo organizar e orientar o trabalho da equipa técnica de forma estruturada, progressiva e adaptada às necessidades dos atletas. No contexto dos sub-19A, o planeamento desenvolveu-se em duas

vertentes distintas, mas complementares: semanalmente, através do microciclo, e diariamente, através da unidade de treino.

Apesar de, em termos teóricos, se considerar a existência do macrociclo e do mesociclo, a sua aplicação prática foi dispensada devido aos frequentes ajustes necessários nos microciclos e à irregularidade do calendário competitivo, uma vez que, inicialmente, não se sabia se a equipa iria ou não disputar a fase de campeão, para além das interrupções motivadas por convocatórias para as seleções. Assim, a equipa técnica optou por uma abordagem mais flexível, estruturando o planeamento semanalmente, com base nas exigências e variáveis específicas de cada momento competitivo.

4.8.1 Microciclo Padrão

O planeamento semanal continha, de forma sucinta, as informações essenciais para a organização da semana de trabalho. Incluía os horários dos treinos de campo, das sessões de ginásio, das reuniões e do treino da performance, assim como a definição dos espaços e a indicação do dia, hora e local do jogo do fim de semana. Este microciclo servia como um guia prático para toda a equipa técnica e para os jogadores, permitindo uma visão clara e antecipada da carga semanal, facilitando a gestão do tempo, da logística e da preparação individual. Embora o conteúdo não fosse muito detalhado no que diz respeito aos objetivos específicos de cada sessão, este documento assumia um papel fundamental na coordenação interna, promovendo uma maior organização e sentido de responsabilidade por parte de todos os intervenientes.

O microciclo padrão incluía habitualmente cinco unidades de treino e três sessões de ginásio. Quando se realizava o treino da performance, o plano de ginásio era ajustado ligeiramente. Estavam igualmente previstas, no mínimo, três reuniões técnicas antes dos treinos, sendo uma no MD+2 e as restantes, geralmente, no MD-3 e no MD-2. O jogo decorria, na maioria das semanas, ao sábado.

Inclui-se em anexo (ver anexo 8) o planeamento semanal correspondente ao microciclo 39 (31 de março a 4 de abril), servindo como exemplo de um dos planeamentos semanais utilizados pela equipa, com o objetivo de facilitar a compreensão da organização metodológica aplicada.

4.8.2 Plano de Treino

Todas as manhãs, a equipa técnica reunia-se para definir os objetivos gerais e específicos da sessão da tarde, tendo sempre em consideração a análise das cargas e dos dados recolhidos nas sessões de treino e jogos anteriores. Este momento de reflexão e planeamento permitia à equipa alinhar a sessão com as necessidades imediatas e com os objetivos do microciclo em curso.

O planeamento diário contemplava a organização estratégica dos exercícios no terreno, procurando minimizar os tempos de transição entre tarefas e garantir uma sequência lógica e progressiva. Esta estrutura permitia trabalhar, de forma integrada, os aspetos técnicos, táticos e físicos, promovendo sessões com elevado nível de exigência e intencionalidade. Os planos de treino incluíam várias informações essenciais, tais como o número de jogadores disponíveis, o enquadramento no microciclo, mesociclo e período (pré-época, competitivo ou transitório), a data da sessão, o dia da semana, a hora prevista para o treino, as condições climatéricas e o volume total da unidade. Estavam também descritos os objetivos gerais e específicos da sessão, o material necessário, bem como o detalhe de cada exercício, incluindo o nome do exercício (por exemplo: transição, finalização, posse, entre outros), a respetiva descrição e ilustração, o objetivo específico, o tempo de execução, o número de jogadores envolvidos, as dimensões do espaço e, sempre que necessário, as equipas previamente definidas para facilitar as transições e otimizar o tempo útil de treino.

A estrutura típica de uma sessão começava normalmente com a ativação ou aquecimento, seguindo-se a fase de aquisição, onde eram trabalhados os conteúdos previamente planeados. Por norma, a sessão terminava com um jogo, por vezes condicionado, que permitia observar se os atletas conseguiam aplicar os princípios abordados num contexto mais próximo do jogo real. No final, realizava-se o retorno à calma.

Em anexo (ver anexo 9), apresenta-se uma imagem que ilustra um exemplo de planeamento diário, correspondente ao plano de treino número 110, datado de 3 de dezembro de 2024.

4.8.3 Dinâmica do Planeamento

No que respeita às dinâmicas e ao planeamento, a equipa técnica adotou um processo dinâmico, que foi continuamente revisto e ajustado ao longo da época. Com base na avaliação constante do rendimento dos atletas, nos dados recolhidos durante as sessões de treino e nos jogos disputados, bem como na observação do comportamento individual e coletivo da equipa, o planeamento foi adaptado para responder às necessidades reais da mesma.

A comunicação entre os diferentes membros da equipa técnica, incluindo o treinador principal, treinador adjunto, preparador físico e analista, foi fundamental para assegurar a coerência e a eficácia do processo. Esta articulação permitiu alinhar a análise de desempenho, a gestão das cargas de treino e a atenção ao bem-estar dos atletas, garantindo assim uma evolução equilibrada e sustentada ao longo da época.

4.8.4 Aspetos a Considerar no Planeamento de cada Microciclo

No planeamento semanal de trabalho, a equipa procurava sempre ter em consideração diversos fatores para garantir o bem-estar e otimizar a performance dos atletas, tais como:

- A monitorização e gestão de cargas, para a prevenção de lesões e recuperação eficiente do plantel de forma minuciosa;
- O objetivo definido para o jogo desse microciclo, de modo a ajustar a semana para esse fim;
- As necessidades individuais e coletivas, tanto dos jogadores como da equipa técnica;
- A disponibilidade física da equipa, incluindo lesões, fadiga e ausências;
- O calendário competitivo, compreendendo jogos, deslocações e fases da competição;
- As condições logísticas e infraestruturais, como campos, horários e materiais;
- A adaptação às condições climatéricas previstas para a semana, uma vez que estas podem influenciar tanto o tipo de treino como o local onde a sessão será realizada;
- A integração de feedback contínuo da equipa técnica e dos atletas, permitindo ajustes rápidos e eficazes ao planeamento semanal.

4.9 Estratégias de Intervenção com Base na Revisão Bibliográfica e no Modelo de Intervenção da Entidade de Acolhimento

As estratégias de intervenção em treino e jogo são essenciais para o desenvolvimento da performance das equipas de futebol, com vista à maximização do rendimento individual e coletivo. A fundamentação teórica destas estratégias assenta numa revisão bibliográfica robusta, que combina conhecimentos científicos com as práticas implementadas na entidade de acolhimento, neste caso, no AVFC sub-19A.

Segundo Garganta (2009), a intervenção no treino deve centrar-se na sistematização dos conteúdos técnicos, táticos, físicos e psicológicos, privilegiando a integração destes domínios de forma contextualizada e funcional. O autor destaca a importância da especificidade, salientando que o treino deve reproduzir as condições reais do jogo, promovendo a transferência das aprendizagens para a competição.

No plano tático, Costa, Garganta, Greco e Mesquita (2009) enfatizam a necessidade de preparar os atletas para uma leitura crítica e adaptativa do jogo, destacando a flexibilidade e a versatilidade como pilares fundamentais da intervenção. Preparar os jogadores para interpretar e reagir a diferentes situações competitivas é determinante para o sucesso coletivo, potenciando uma tomada de decisão eficaz em contextos variados.

Além disso, Sarmiento et al. (2014) realçam a importância da análise sistemática do jogo como ferramenta para ajustar estratégias e melhorar o desempenho da equipa, promovendo uma retroalimentação contínua que suporta a adaptação tática ao longo da época.

O AVFC tem implementado um modelo de intervenção que privilegia a adaptabilidade e o ajuste constante às características individuais dos jogadores e às exigências específicas dos adversários. Este modelo integra sessões de treino orientadas para a simulação de situações reais de jogo, com especial foco na aplicação prática dos sistemas táticos e nas estratégias de bolas paradas.

A comunicação constante entre a equipa técnica, o analista e os jogadores permite uma reavaliação permanente, facilitando ajustes táticos e estratégicos que refletem a dinâmica competitiva e a evolução da equipa ao longo da época.

4.10 Registo e Controlo do Treino

Durante o estágio, foi assegurado um acompanhamento sistemático e rigoroso de todas as sessões de treino, com o registo detalhado das atividades realizadas. Este registo incluía a descrição dos exercícios executados, a respetiva intensidade, duração e a participação dos atletas. Toda a informação recolhida era inserida na plataforma digital em.jogo, permitindo uma gestão centralizada, organizada e facilmente acessível dos dados.

Para além do registo das sessões, eram também arquivados diversos documentos complementares fundamentais para o controlo do processo de treino. A intervenção no processo de treino foi continuamente monitorizada ao longo da época desportiva, com o propósito de verificar se as ações implementadas estavam a ter impacto positivo face às metas estabelecidas. Esta monitorização constante funcionava como uma ferramenta de reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido, permitindo ajustar metodologias, cargas e estratégias sempre que necessário, com o objetivo de maximizar o rendimento individual e coletivo.

O controlo foi realizado, numa primeira fase, através da análise reflexiva das sessões e da leitura dos relatórios de treino. Este procedimento permitia, de forma consistente, avaliar a evolução dos atletas e da equipa, identificar obstáculos já ultrapassados e detetar novos desafios emergentes. Complementarmente, eram pontualmente repetidos alguns exercícios de treino, com o intuito de verificar a evolução registada ao longo de determinados períodos. Esta prática revelou-se bastante eficaz na análise da progressão no que respeita aos princípios específicos do jogo, sendo evidente uma melhoria significativa nas prestações dos jogadores.

Por fim, os resultados obtidos no campeonato pela equipa de juniores sub-19A constituíram igualmente um indicador relevante do progresso alcançado, traduzindo de forma objetiva a eficácia do trabalho desenvolvido.

4.10.1 Testes de Avaliação

Para complementar e reforçar o controlo do processo de treino, foram realizados testes de avaliação física e técnica em diferentes momentos da época, alguns já referenciados

anteriormente neste relatório. Estes testes permitiram recolher dados objetivos sobre o estado de preparação dos atletas.

Durante o período da pré-época, foram aplicados diversos testes de avaliação física, com especial foco nas capacidades de resistência, velocidade, força explosiva e agilidade. Entre os testes realizados, destacam-se:

- Teste de Agilidade Illinois;
- Teste Yo-Yo;
- Teste de Salto Horizontal com os pés juntos;
- Testes de Velocidade, nas distâncias de cinco, dez e trinta metros.

Os dados obtidos permitiram traçar um perfil físico inicial dos jogadores e identificar necessidades específicas de intervenção.

Já na fase final da época, foram realizados testes adicionais, conduzidos por uma equipa técnica alemã associada ao clube TSG Hoffenheim, com o qual o clube mantém uma ligação. Esta equipa possui vasta experiência no contexto do futebol profissional. Os testes realizados incluíram:

- Avaliações de salto vertical com recurso à plataforma de forças, nomeadamente o Countermovement Jump (CMJ) e o Drop Jump (DJ), com o objetivo de medir a potência e a eficiência neuromuscular;
- Testes de velocidade com feixes de luz, que garantiram maior precisão na medição dos tempos e incluíram mudanças de direção;
- Teste de lactato, realizado na pista de atletismo do Fontelo, destinado à estimativa dos limiares aeróbio e anaeróbio de cada atleta.

Estes testes proporcionaram uma análise mais aprofundada e detalhada do rendimento dos jogadores, beneficiando do conhecimento especializado e da experiência dos profissionais envolvidos, enriquecendo de forma significativa o processo de avaliação na equipa e no clube.

Contudo, devido a limitações de ordem material e humana, bem como à elevada exigência do calendário competitivo em que a equipa estava inserida, não foi possível repetir os testes físicos numa fase intermédia da época. Apesar dessa limitação, os testes realizados no início da temporada revelaram-se fundamentais para orientar o planeamento do treino e estabelecer metas de evolução a médio prazo. Serviram igualmente como ponto de referência para o acompanhamento contínuo, ainda que mais subjetivo e observacional, ao longo da época.

Importa ainda referir que, ao longo da época, foi implementado semanalmente um treino de performance individualizado para determinados jogadores, com o objetivo de desenvolver capacidades técnicas menos consolidadas ou potenciar características específicas relevantes para o seu rendimento.

Em suma, mesmo perante alguns constrangimentos logísticos, os testes de avaliação cumpriram plenamente a sua função de diagnóstico e orientação, contribuindo de forma decisiva para uma intervenção mais informada, estratégica e sustentada junto dos atletas.

Em anexo (ver anexo 10), apresentam-se as tabelas utilizadas para a recolha dos dados relativos aos testes de avaliação física realizados à equipa sub-19A, as quais servem de suporte à análise efetuada.

4.11 Avaliação dos Objetivos Semanais, Mensais e Trimestrais

Foram definidos objetivos específicos a curto, médio e longo prazo, com o propósito de orientar o planeamento do treino e fomentar um desenvolvimento progressivo e sustentado dos atletas, bem como da equipa no seu conjunto. Estes objetivos englobaram metas de cariz coletivo e tático, cuja concretização se pretendia mais imediata, assim como aspetos individuais, técnicos e comportamentais, cuja consolidação exigia uma abordagem gradual e contínua.

A equipa técnica reunia-se de forma sistemática, com o objetivo de proceder a uma análise detalhada do progresso dos jogadores. Esta monitorização incluía avaliações semanais que permitiam ajustar pontualmente os planos de treino, assegurando que o trabalho desenvolvido estava alinhado com as necessidades específicas de cada atleta e com os objetivos coletivos previamente definidos. Paralelamente, eram realizadas avaliações mensais e trimestrais mais abrangentes, que proporcionavam uma visão alargada da evolução.

No processo de definição de objetivos, a equipa técnica teve sempre como princípio orientador o estabelecimento de metas alcançáveis, realistas e devidamente contextualizadas face ao nível competitivo e à fase de desenvolvimento dos jogadores. Esta abordagem contribuiu decisivamente para manter os atletas motivados, conscientes

4.12 Convocatórias

Relativamente às convocatórias, estas eram elaboradas antes do último treino que antecedia o dia de jogo. Este processo envolvia todos os elementos da equipa técnica, sem exceção, permitindo que cada um partilhasse a sua opinião sobre os jogadores que, ao longo da semana de treinos, se tinham destacado pela positiva. Para além do desempenho individual, eram também consideradas as exigências estratégicas específicas do jogo.

Após a definição da convocatória, esta era formalizada em formato digital através da plataforma Dossier do Treinador (www.dossierdotreinador.com), o que facilitava a sua elaboração e

permitia o armazenamento organizado das convocatórias numa base de dados online. A convocatória incluía as seguintes informações: adversário a defrontar, local do jogo (estádio ou campo), data e hora do jogo, local e hora de concentração, hora de recolher na véspera (quando aplicável), bem como os dados relativos ao treino seguinte (dia, hora e local).

No final do último treino da semana, cada jogador dirigia-se individualmente ao balneário da equipa técnica para rubricar a convocatória, confirmando assim a receção e o conhecimento de todas as informações nela constantes.

Como suporte documental, foi incluída a convocatória da 10.^a jornada da Fase de Apuramento de Campeão frente ao Sport Lisboa e Benfica, da equipa sub-19A do AVFC (ver anexo 11).

4.13 Dados Estatísticos

Inicialmente, realizava-se uma análise estatística in loco durante o decorrer do jogo. Para isso, utilizava-se um documento previamente impresso, onde se podiam assinalar os jogadores titulares, os suplentes utilizados, cartões amarelos e vermelhos, golos marcados e minutos jogados. O documento incluía também uma avaliação individual, numa escala de 1 a 5. Durante o jogo, anotavam-se as ocorrências relevantes, incluindo estimativas da posse de bola entre a equipa e o adversário, baseadas numa observação direta (olhómetro). Relativamente à análise estatística, era necessário registar vários indicadores, tais como: golos, remates à baliza, livres laterais, livres frontais, jogadas dentro da área, cantos e foras de jogo, identificando ainda em que momento do jogo cada evento ocorria. Por fim, tinha-se a responsabilidade de identificar e registar alguns pontos fortes e pontos fracos do adversário.

No entanto, este relatório in loco deixou de ser realizado devido à complexidade e dificuldade de execução, uma vez que exigia um elevado nível de concentração para desempenhar várias tarefas simultaneamente. Além disso, a análise estatística recolhida durante o jogo nem sempre coincidia com a informação posteriormente confirmada através da visualização do vídeo do jogo.

Desta forma, decidiu-se descontinuar este relatório para permitir que a equipa técnica pudesse focar-se nas tarefas mais relevantes e garantir maior precisão na análise.

De modo a tornar a análise estatística mais precisa e fácil de executar, passou-se a elaborar um relatório resumido, baseado na filtragem dos dados estatísticos considerados mais relevantes. Para tal, começaram a ser descarregados os relatórios completos disponibilizados pela plataforma Wyscout, que oferece análises detalhadas de todos os jogos. Dado o elevado volume de informação, optou-se por filtrar os dados e criar um relatório mais condensado, contendo as seguintes informações principais:

Dados Gerais:

- Número de golos;
- Percentagem de posse de bola de ambas as equipas.

Organização Ofensiva:

- Duelos totais / ganhos;
- Número de ataques totais / com finalização;
- Ataques posicionais / com finalização;
- Duelos ofensivos / ganhos;
- Dribles / sucesso;
- Passes totais / precisos;
- Passes progressivos / precisos;
- Passes longos / certos;
- Cruzamentos / certos;
- Remates / à baliza.

Organização Defensiva:

- Interceções;
- Duelos defensivos / ganhos;
- Duelos aéreos / ganhos.

Transições:

- Recuperações de bola;
- Recuperações de bola no meio-campo adversário;
- Perdas de bola;
- Contra-ataques.

Esquemas Táticos:

- Pontapés de livre / finalização;
- Pontapés de canto / finalização.

Por fim, era realizado um resumo dos aspetos positivos e negativos da análise estatística do jogo, destacando ainda os pontos a melhorar.

A título de exemplo, é possível consultar as tabelas e os gráficos, bem como o documento estatístico preenchido in loco. Por fim, apresenta-se o relatório estatístico elaborado pela equipa, com base no suporte fornecido pelo relatório gerado através da plataforma Wyscout (ver anexo 12).

5. Reflexão Sobre a Intervenção Profissional

O estágio no AVFC representou uma oportunidade ímpar de contacto com o quotidiano de uma equipa técnica inserida num contexto competitivo exigente, o que lhe permitiu desenvolver competências fundamentais para a prática profissional no treino desportivo. Ao longo das semanas, foi gradualmente ganhando autonomia e assumindo responsabilidades.

O trabalho desenvolvido foi marcado por uma participação ativa e empenhada, procurando, em todos os momentos, responder às exigências do contexto com profissionalismo, iniciativa e espírito crítico. Manteve sempre uma postura responsável, valorizando a pontualidade, o compromisso e o respeito pelo trabalho da equipa técnica e dos jogadores, tentando ser profissional em todas as tarefas que lhe foram atribuídas. Teve a oportunidade de observar de perto os processos de planeamento, execução e avaliação do treino, e de contribuir para o seu aperfeiçoamento através da recolha e interpretação de dados que fundamentaram decisões técnicas. A experiência revelou-se particularmente enriquecedora pela diversidade de tarefas que lhe foram atribuídas, o que lhe permitiu aplicar na prática muitos dos conteúdos teóricos abordados ao longo do mestrado.

Para além da vertente técnica, o estágio representou uma etapa marcante no desenvolvimento pessoal. Aprendeu a lidar, ou a procurar lidar, com a pressão inerente a um contexto competitivo, a comunicar de forma mais clara e eficaz com treinadores, atletas e outros membros da estrutura, e a reconhecer o valor do trabalho em equipa como um elemento fundamental para a eficácia e coesão do processo de treino. Apesar dos desafios naturais da adaptação inicial, sentiu uma evolução progressiva no desempenho das suas funções, o que reforçou a sua confiança e motivação para continuar a investir na sua formação.

O trabalho desenvolvido durante o estágio consolidou os conhecimentos adquiridos e ampliou a sua perceção sobre a realidade profissional do futebol de alto rendimento, preparando-o de forma mais consciente e ambiciosa para os desafios futuros.

5.1 Comparação do Planeamento com o Realizado

O planeamento do estágio assentava, essencialmente, na aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do percurso académico, nomeadamente nas áreas da monitorização da carga de treino, da análise de dados GPS, do apoio à estrutura técnica e do desenvolvimento de competências transversais como a comunicação, a reflexão crítica, a autonomia e a gestão de dinâmicas de grupo. Estes elementos constituíam a base de uma intervenção estruturada, orientada para a consolidação de saberes e para a aquisição de experiência em contexto real.

Contudo, como é habitual num ambiente de elevada exigência e constante mudança, como o de uma equipa competitiva, o planeamento inicial teve de ser ajustado às necessidades práticas e às especificidades do dia a dia da equipa e do clube. A intensidade dos treinos, a gestão de cargas em função do calendário competitivo, as orientações da equipa técnica e os desafios inesperados

que surgiram ao longo da época levaram-no a redefinir prioridades e a adaptar a sua intervenção em diversos momentos.

Longe de ser um obstáculo, esta divergência entre o planeado e o realizado revelou-se uma mais-valia para o desenvolvimento pessoal e profissional. A capacidade de se adaptar às circunstâncias, de assumir novas funções e de responder de forma proativa a contextos imprevistos contribuiu significativamente para o aumento das suas competências, muitas das quais não estavam previstas no plano inicial. Esta flexibilidade traduziu-se, por exemplo, na oportunidade de colaborar pontualmente com a equipa técnica dos seniores, durante um período de aproximadamente dois meses, o que lhe permitiu contactar com um nível competitivo diferente e enriquecer ainda mais a sua experiência.

Em suma, a diferença entre o que foi planeado e aquilo que realmente aconteceu não comprometeu os objetivos definidos para o estágio. Pelo contrário, reforçou a importância de manter uma postura aberta à aprendizagem, sensível à realidade do terreno e capaz de transformar os desafios em oportunidades de crescimento. Esta experiência ensinou-lhe que, no desporto, tal como em muitos outros domínios profissionais, a capacidade de adaptação é uma das ferramentas mais valiosas que um treinador pode desenvolver.

5.2 Avaliação dos Objetivos Definidos

No início do estágio, definiu um conjunto de objetivos com o intuito de orientar a sua intervenção de forma estruturada. Estes objetivos serviram como guia para organizar as suas tarefas, estabelecer prioridades e acompanhar o progresso ao longo de toda a experiência.

De uma forma geral, considera que a maioria dos objetivos delineados foi atingida. Conseguiu aplicar na prática muitos dos conhecimentos teóricos adquiridos durante o mestrado, mesmo reconhecendo que nem sempre a teoria se traduz na prática. Houve momentos em que teve de adaptar ideias e estratégias, o que exigiu uma postura crítica e reflexiva. Procurou sempre ser o maior crítico, colocando-se de fora para analisar e melhorar a sua intervenção.

O contacto com diferentes equipas técnicas revelou-se extremamente enriquecedor, permitindo-lhe conhecer e refletir sobre várias metodologias de treino. Esta troca de experiências e ideias permitiu-lhe alargar horizontes e consolidar aprendizagens.

Demonstrou, desde o primeiro momento, total disponibilidade para colaborar com o clube, tendo inclusivamente integrado temporariamente a equipa técnica dos seniores, numa fase em que houve necessidade de apoio.

As relações humanas que estabeleceu com treinadores, jogadores e staff foram excepcionais. Rapidamente foi criado um ambiente de proximidade, o que contribuiu para um ambiente

positivo tanto nos treinos como nos jogos, sempre sem perder de vista as responsabilidades associadas à função.

No que diz respeito à organização e gestão, manteve um registo rigoroso e atualizado de toda a documentação relativa às sessões de treino e competição. Organizou diariamente os ficheiros em pastas específicas, sendo que a necessidade de submeter essa informação na plataforma (emjogo.pt) acabou por reforçar os hábitos de organização.

Ao longo do estágio, foi aperfeiçoando os relatórios de monitorização, acrescentando informações relevantes e procurando sempre melhorar a sua qualidade. Esta atitude de constante procura pela melhoria refletiu-se também noutras áreas do estágio, demonstrando a sua vontade em evoluir continuamente.

Um dos aspetos mais gratificantes foi ter alargado a sua rede de contactos e desenvolvido laços de amizade, algo que considera fundamental para futuras oportunidades na área. Um dos maiores desafios foi, sem dúvida, adaptar a sua comunicação e intervenção aos atletas do escalão de sub-19, dado que a sua experiência anterior se centrava em faixas etárias mais jovens (sub-12 a sub-15). Além disso, a elevada exigência que muitos destes jovens atletas colocam sobre si próprios, encarando o futebol como uma oportunidade única, exigiu um esforço redobrado.

Relativamente ao objetivo final de deixar um legado positivo no clube e contribuir para o desenvolvimento da equipa, acredita ter dado sempre o melhor de si. A prova disso foi o convite para continuar no clube após o término do estágio, reconhecimento que interpreta como reflexo do empenho, profissionalismo e dedicação ao longo de toda a época.

5.3 Avaliação do Processo de Intervenção

Ao longo do estágio, viveu uma experiência rica, exigente e formativa, na qual foi diariamente confrontado com os desafios e as exigências inerentes à competição. A sua avaliação do processo de intervenção é, sem dúvida, bastante positiva, pois empenhou-se ao máximo para contribuir para o crescimento da equipa e do clube, ciente de que este crescimento foi, na verdade, uma aprendizagem mútua.

Não alteraria nada na sua abordagem, pois reconhece que até os erros cometidos foram fundamentais para o crescimento, tanto enquanto treinador estagiário como a nível pessoal. Decidiu sair da sua zona de conforto e abraçar este desafio com a convicção de que iria retirar muito mais do clube do que aquele que poderia oferecer.

Acredita que quem se empenha ao máximo não deve ser pressionado a fazer mais do que pode. Foi exatamente com essa entrega que encarou cada etapa do estágio.

5.4 Pontos Fortes e Fracos do Desempenho em Estágio

Esta experiência permitiu-lhe identificar diversos aspetos em que o desempenho se revelou particularmente consistente, bem como outros em que reconhece existir margem para evolução. Através desta reflexão, procura destacar os pontos fortes que contribuíram de forma positiva para a sua intervenção, assim como as fragilidades que, encaradas com espírito crítico e construtivo, representam oportunidades de desenvolvimento.

Entre os aspetos positivos do desempenho, destaca, em primeiro lugar, a sua capacidade de adaptação ao contexto da equipa e à cultura do clube, facilitada pela forma acolhedora com que foi recebido. Realça também o rigor no cumprimento de horários e prazos, tanto no que respeita aos compromissos presenciais como à entrega atempada dos relatórios e restante documentação associada. Encarou esta responsabilidade com elevado sentido de compromisso, por entender que a pontualidade, a organização e a confiança são princípios essenciais de uma conduta profissional ética e responsável. Outro ponto forte foi a sua vontade constante de aprender e evoluir. Sempre que identificou formas de tornar os relatórios mais claros, úteis e objetivos para os treinadores, procedeu a ajustes e melhorias, com o intuito de otimizar o impacto do trabalho na dinâmica e desempenho da equipa.

Destaca ainda, com especial satisfação, a relação estabelecida com os jogadores. Inicialmente, confessa que tinha algum receio quanto à aceitação por parte dos atletas, sobretudo por se tratar de uma faixa etária próxima da sua e por não saber se demonstrariam o mesmo respeito para com um treinador estagiário. No entanto, esse receio dissipou-se rapidamente. O ambiente de trabalho no Fontelo revelou-se extremamente positivo, e a ligação criada com os jogadores foi natural e respeitosa. Estes fatores contribuíram para a sua motivação diária e para a eficácia da sua intervenção. Sente-se genuinamente grato pela oportunidade de ter realizado o estágio com este grupo em particular.

No que diz respeito aos pontos menos conseguidos, que prefere encarar não como falhas, mas como oportunidades de crescimento, realça a sua reduzida intervenção verbal durante as primeiras sessões. Por receio de errar ou comprometer a dinâmica estabelecida, adotou uma postura mais reservada. Esta tendência refletiu-se também na hesitação em apresentar propostas próprias, confiando excessivamente no feedback e validação da restante equipa técnica. Reconhece agora que o erro faz parte do processo de aprendizagem e que a confiança se constrói através da prática e do envolvimento ativo. Outro aspeto a melhorar está relacionado com a gestão de grupos numerosos. Até então, tinha experiência apenas com plantéis reduzidos. Neste estágio, deparou-se com uma realidade bastante diferente, envolvendo um grupo mais alargado, com exigências logísticas, metodológicas e humanas mais complexas.

Os pontos fortes que evidenciou ao longo desta experiência apenas terão verdadeiro valor se continuar a cultivá-los de forma consistente, com o mesmo nível de empenho e exigência que demonstrou até aqui. Persistir no erro, por inércia ou receio, é o que verdadeiramente

compromete a evolução. Ao contrário, reconhecer essas limitações e agir para as ultrapassar transforma-as em oportunidades de desenvolvimento.

5.5 Aspetos a Melhorar para o Futuro

Tal como em qualquer experiência, é possível identificar aspetos que necessitam de ser desenvolvidos e aperfeiçoados. Um dos aspetos que pretende melhorar é a gestão da pressão e da imprevisibilidade, principalmente em momentos em que as rotinas são alteradas ou surgem imprevistos de última hora. Neste sentido, terá de desenvolver estratégias que lhe permitam lidar melhor com o stress e com a necessidade de adaptação constante.

A capacidade de liderança em determinados contextos é outro ponto que identifica como essencial a desenvolver. Embora tenha assumido responsabilidades e demonstrado iniciativa ao longo do estágio, reconhece que pode evoluir na forma como conduz determinados momentos do treino, comunicar com mais assertividade e inspirar confiança nos atletas. A liderança não se resume apenas a dar instruções, mas também a ser uma referência dentro da equipa técnica.

Pretende aprofundar os conhecimentos em áreas mais específicas, especialmente na interpretação detalhada dos dados fisiológicos, de modo a potenciar ao máximo as ferramentas de monitorização atualmente disponíveis. O objetivo é conseguir produzir análises mais rigorosas, completas e esclarecedoras, que possam ser diretamente aplicadas ao planeamento e ajuste das sessões de treino.

Além disso, considera fundamental incluir nos relatórios de monitorização o cálculo da carga aguda e da carga crónica, de forma a garantir uma análise mais precisa e completa da condição física dos atletas. Através da gestão destes indicadores, como a monotonia e o strain, poderá contribuir de forma significativa para a prevenção de lesões, bem como para a otimização dos processos de recuperação.

Pretende também aprimorar a sua prática no que diz respeito à realização e interpretação de testes físicos, em especial no uso da plataforma de forças e de outros instrumentos de medição de força. Reconhece que esta foi uma área onde identificou algumas limitações durante o estágio.

5.6 Perspetivas Futuras

Num futuro próximo, pretende continuar a investir no desenvolvimento profissional, focando-se na melhoria dos conhecimentos técnicos e metodológicos. A sua ambição é consolidar competências na análise de dados e na utilização de ferramentas de monitorização mais avançadas, assim como adquirir mais conhecimento nos métodos de prevenção e tratamento de lesões.

Além disso, tem como objetivo frequentar cursos e obter certificações que lhe permitam especializar-se em áreas específicas da fisiologia do exercício, área pela qual nutre um grande interesse e que lhe traz uma enorme satisfação pessoal. Acredita que esta especialização contribuirá decisivamente para a qualidade da sua intervenção profissional e para a capacidade de promover o bem-estar e a performance dos atletas.

Outro aspeto que pretende aprimorar é a comunicação no contexto desportivo. Deseja melhorar a sua capacidade de interpretar a linguagem corporal e os comportamentos dos atletas, com o intuito de otimizar a sua intervenção e gestão do grupo. Para tal, planeia frequentar formações e aprofundar a leitura nesta área.

Concluindo, estas perspetivas futuras representam, para si, um compromisso contínuo de aprendizagem e aperfeiçoamento que pretende concretizar. Está confiante de que o desenvolvimento destas competências contribuirá não só para o crescimento profissional, mas também para o sucesso das equipas com as quais venha a colaborar.

6. Introdução à Investigação

6.1 Introdução

O futebol é um desporto coletivo de elevada complexidade, caracterizado por um intenso envolvimento físico e estratégico, no qual o desempenho dos atletas influencia diretamente o sucesso competitivo. As evidências científicas demonstram que as exigências físicas diferem consoante a posição em campo, o que reforça a necessidade de adaptar as estratégias de treino para potenciar a performance e reduzir o risco de lesão (Bangsbo, Mohr e Krstrup, 2006; Impellizzeri, Rampinini e Marcora, 2005). Esta abordagem é particularmente relevante no contexto do futebol moderno, marcado por calendários competitivos densos e elevada profissionalização, que exigem uma otimização rigorosa do rendimento físico (Bradley et al., 2009; Gabbett, 2016).

Para avaliar o desempenho físico recorrem-se a indicadores fundamentais, como a distância total percorrida (DT), a distância percorrida em alta intensidade (DAI), o número de acelerações (ACC) e desacelerações (DEC), bem como a carga interna (LOAD), frequentemente estimada através da PSE multiplicada pela duração da atividade. Estes parâmetros são indispensáveis para monitorizar o esforço físico em treinos e competições, permitindo gerir de forma eficaz a carga de treino, otimizar o rendimento e minimizar o risco de lesões (Impellizzeri, Marcora e Coutts, 2019; Gabbett, 2016).

A integração de tecnologias, como os sistemas de GPS, tem-se afirmado como uma ferramenta útil, válida e fiável para a recolha de dados objetivos relativos ao movimento e à intensidade do esforço dos jogadores em contexto competitivo (Varley, Fairweather & Aughey, 2012).

A literatura evidencia diferenças consistentes nas exigências físicas de acordo com a posição dos jogadores. Os defesas centrais (DC) caracterizam-se por um estilo de jogo mais posicional, com menor necessidade de deslocações, focando sobretudo no posicionamento e na cobertura defensiva (Dellal et al., 2011). Os extremos (EXT) e avançados (AV) são frequentemente responsáveis por ações rápidas de ruptura e finalização, refletindo-se em maiores valores de aceleração e intensidade relativa (Bangsbo et al., 2006; Bradley et al., 2009). Os médios defensivos (MD) desempenham um papel essencial na transição entre defesa e ataque, com elevada carga física devido à sua participação constante em fases ofensivas e defensivas, nomeadamente em ações de recuperação de bola, transições rápidas e apoio aos colegas (Dellal et al., 2011; Bradley et al., 2009). Por fim, os laterais (LAT), devido à sua função multifacetada, apresentam um desempenho físico intermédio, situando-se entre os defesas centrais e os extremos (Rampinini et al., 2007).

Apesar dos avanços, ainda existe a necessidade de estudos que articulem múltiplas métricas de carga e intensidade, considerando a posição específica do jogador e a análise integrada de

variáveis internas e externas de esforço. A maioria das investigações foca-se em indicadores isolados ou em análises de grupo, não permitindo compreender plenamente como as exigências físicas variam entre posições ou como estas podem influenciar estratégias de treino de forma individualizada. Para além desta lacuna, importa salientar a escassez de investigação centrada no escalão de juniores sub-19, etapa determinante no processo de desenvolvimento desportivo e na preparação para a transição para o futebol sénior. A informação disponível acerca das exigências físicas específicas desta faixa etária permanece incipiente e fragmentada, dificultando a conceção de planos de treino adequados às necessidades reais dos jogadores. Neste contexto, o presente estudo assume uma importância acrescida, ao procurar aprofundar o conhecimento sobre as exigências da modalidade em jovens atletas sub-19, fornecendo evidência científica que sustente práticas de treino mais individualizadas, eficazes e alinhadas com as exigências competitivas deste escalão.

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar as diferenças nas variáveis de desempenho físico, nomeadamente DT, DAI, ACC, DEC, LOAD e metros percorridos por minuto (MM), entre jogadores de diferentes posições no futebol, recorrendo a métodos estatísticos não paramétricos, garantindo a validade e fiabilidade dos resultados.

Com base nas especificidades táticas e físicas inerentes a cada posição, formulam-se as seguintes hipóteses:

H1: Jogadores ofensivos EXT, médios ofensivos (MO) e AV apresentarão valores superiores de DAI, ACC e DEC relativamente a jogadores defensivos DC e MD, em virtude da maior exigência em ações rápidas e deslocamentos dinâmicos na fase ofensiva.

H2: DC apresentarão valores inferiores de DT e, conseqüentemente, de MM, comparativamente a MD e MO, refletindo um estilo de jogo mais posicional.

H3: Os MD e LAT evidenciarão maior LOAD face às restantes posições, devido ao papel exigente na recuperação da bola, na transição defensiva e no apoio ofensivo.

H4: Os LAT, pela sua função híbrida, apresentarão valores intermédios nas DT, ACC e DAI, posicionando-se entre os defesas centrais e os extremos.

6.2 Metodologia

6.2.1 Participantes

A amostra inicial era constituída por 31 jogadores de futebol masculino pertencentes ao Académico de Viseu Futebol Clube, SAD, escalão de juniores sub-19A, participantes na 1.^a Divisão do Campeonato Nacional, bem como por alguns jogadores da equipa sub-19B, na época desportiva 2024/2025.

Os jogadores foram classificados de acordo com a posição desempenhada em campo: DC, LAT, EXT, MD, MO e AV. Dos 31 jogadores, foram analisados apenas 21, distribuídos da seguinte forma 4 DC, 4 LAT, 3 EXT, 3 MD, 3 MO e 4 AV, com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos (Média \pm DP = 18,48 \pm 0,68 anos). Esta seleção resultou da aplicação de um critério de exclusão, que eliminou atletas com menos de 45 minutos em cada jogo analisado, sendo incluídos apenas os jogadores com tempo de participação superior ou igual a 45 minutos por jogo.

A participação na recolha de dados foi voluntária, mediante a assinatura do termo de consentimento informado.

6.2.2 Procedimentos

Foram analisados 26 jogos do Campeonato Nacional da 1.^a Divisão de juniores, excluindo-se atletas que participaram em menos de 45 minutos de jogo. A recolha dos dados foi realizada ao longo dos jogos oficiais da época desportiva 2024/2025. Para a monitorização das variáveis externas, foram utilizados sistemas GPS da Gpexe. Estes dispositivos foram colocados na região superior das costas dos atletas com o auxílio de um colete nos dias de jogo. Posteriormente, os dados recolhidos foram analisados e filtrados através dos relatórios fornecidos pela própria plataforma da Gpexe. Paralelamente, para a monitorização das variáveis internas, procedeu-se à quantificação da carga, obtida através de um questionário preenchido pelos jogadores até trinta minutos após o término do jogo. A carga foi posteriormente calculada com base no tempo efetivo de jogo de cada atleta e na sua resposta ao questionário da PSE, cujo valor variava entre 1 e 10.

As variáveis analisadas foram:

- DT, corresponde ao total de metros percorridos por cada jogador durante o período de participação no jogo;
- DAI, é a soma das distâncias percorridas nas zonas Z2 (19,8 - 25,2 km/h) e Z3 (> 25,2 km/h), expressa em metros;
- LOAD, conseguida através do produto da perceção subjetiva de esforço (PSE) pelo tempo total de jogo, em unidades arbitrarias;
- Número de ACC e DEC, que correspondem às ações com variação de velocidade superior a 2 m/s²;
- MM é a razão entre a DT e o tempo efetivo de jogo.

Para assegurar a qualidade e fiabilidade dos dados, apenas foram incluídos na análise os registos provenientes de jogadores com participação superior ou igual a 45 minutos por jogo, eliminando

assim a influência de exposições competitivas reduzidas. Todos os procedimentos de recolha e tratamento de dados foram conduzidos em conformidade com as normas éticas, respeitando integralmente a declaração de Helsínquia. Garantiu-se, ainda, a confidencialidade e o anonimato de todos os participantes envolvidos no estudo.

6.2.3 Análise e Tratamento de Dados

Os dados foram registados em Excel e analisados com o software IBM SPSS Statistics (v. 20.0.1.0). Foram calculadas medidas de tendência central e dispersão (média e desvio padrão). A normalidade das distribuições foi verificada com os testes de Shapiro-Wilk e Kolmogorov-Smirnov, concluindo-se ausência de normalidade ($p \leq 0,05$). Assim, utilizaram-se testes não paramétricos, nomeadamente o teste de Kruskal-Wallis, para comparação entre grupos independentes. O nível de significância foi fixado em 5% ($p \leq 0,05$).

6.3 Resultados

Na tabela 3 é possível observar as médias e desvios padrão das variáveis em função da posição.

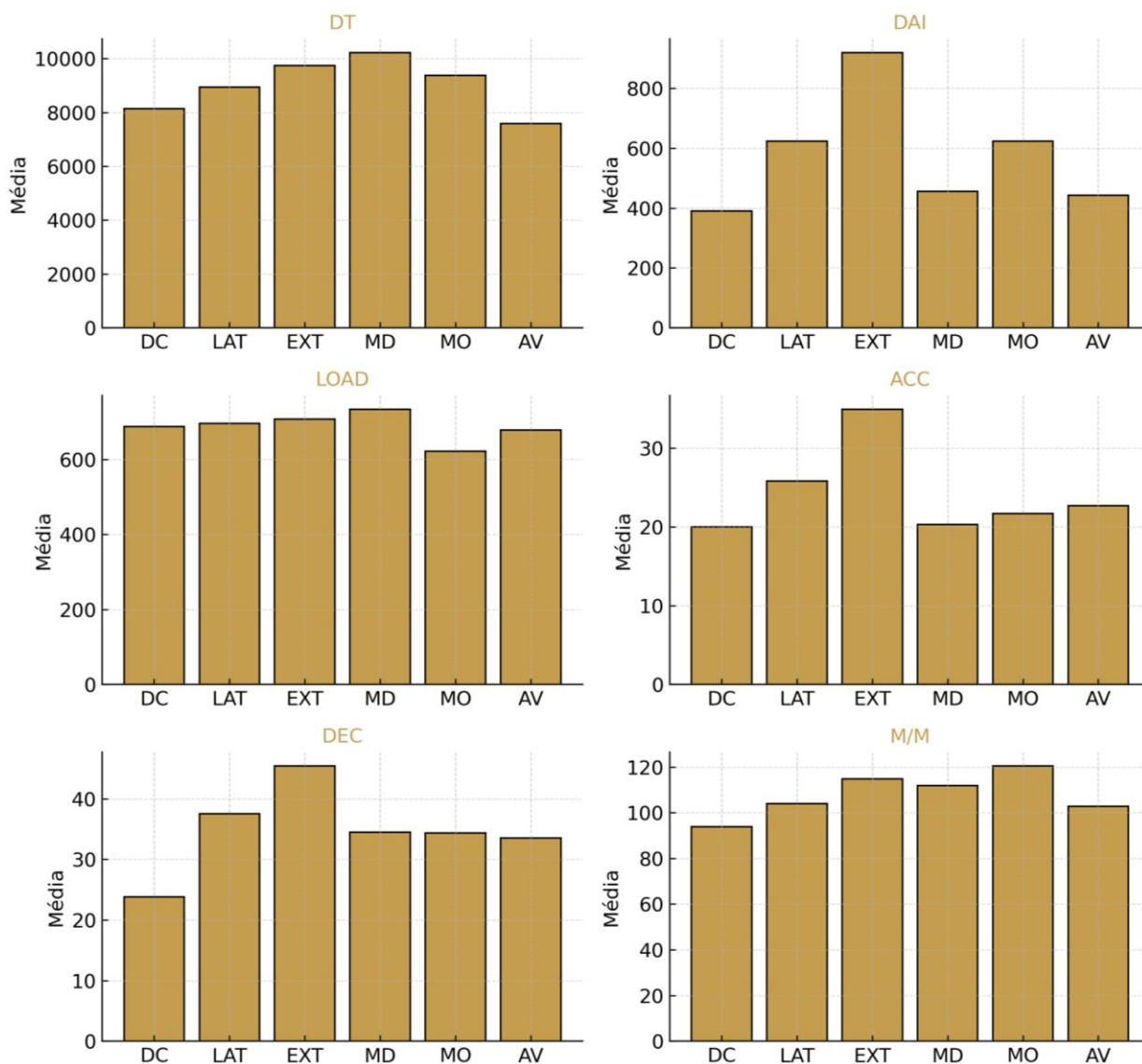
Tabela 3 - Médias e desvios padrão das variáveis por posição

Legenda: Valores apresentados como média \pm desvio padrão (DP) das variáveis físicas registadas por posição. DT = distância total percorrida durante o jogo (em metros); DAI = distância em alta intensidade (soma das zonas Z2 e Z3, em metros); LOAD = carga interna (produto da percepção subjetiva de esforço (PSE) pelo tempo de jogo, em unidades arbitrarias); ACC = número de acelerações; DEC = número de desacelerações; MM = metros percorridos por minuto. Posições: DC = defesa central; LAT = lateral; EXT = extremo; MD = médio defensivo; MO = médio ofensivo; AV = avançado.

Posição	DT (m, média \pm DP)	DAI (m, média \pm DP)	LOAD (UA, média \pm DP)	ACC (n, média \pm DP)	DEC (n, média \pm DP)	MM (m/min, média \pm DP)
DC (n=4)	8145 \pm 1642	391 \pm 134	688 \pm 258	20 \pm 7	24 \pm 8	94 \pm 8
LAT (n=4)	8940 \pm 1884	624 \pm 217	696 \pm 195	26 \pm 9	38 \pm 13	104 \pm 8
EXT (n=3)	9734 \pm 2023	920 \pm 318	708 \pm 214	35 \pm 10	45 \pm 8	115 \pm 10
MD (n=3)	10223 \pm 1417	456 \pm 176	734 \pm 154	23 \pm 8	34 \pm 8	112 \pm 5
MO (n=3)	9374 \pm 1564	624 \pm 248	622 \pm 146	22 \pm 8	34 \pm 10	120 \pm 8
AV (n=4)	7592 \pm 1197	442 \pm 129	678 \pm 186	23 \pm 5	34 \pm 5	103 \pm 10

Na figura 3 apresenta-se, através de gráficos, a comparação das principais variáveis em função da posição dos jogadores.

Figura 3 - Representação gráfica das variáveis analisadas por posição.



Pela análise da tabela 3 e da figura 3 conclui-se que existem diferenças claras no perfil de esforço e nas exigências físicas em função da posição em campo. Na DT percorrida, os MD registaram a média mais elevada ($10\,223 \pm 1\,417$ m), seguidos pelos EXT e MO, enquanto os AV apresentaram o valor mais baixo ($7\,592 \pm 1\,197$ m).

Na DAI, os EXT destacaram-se com os valores mais elevados (920 ± 318 m), seguidos pelos MO e LAT. Os DC registaram a média mais baixa (391 ± 134 m).

O LOAD foi superior nos MD (734 ± 154 UA) e mais baixa nos MO (622 ± 146 UA).

No que diz respeito às ACC e DEC, os EXT registaram os valores mais altos (35 ± 10 e 45 ± 8 , respetivamente), seguidos pelos LAT e MD, enquanto os DC apresentaram os valores mais baixos.

Em termos dos MM percorridos, os MO apresentaram a média mais elevada (120 ± 8 m/min), seguidos pelos EXT e MD, sendo os DC os que menos percorreram por unidade de tempo (94 ± 8 m/min).

Na tabela 4 é possível observar os resultados referentes ao teste estatístico não paramétrico de Kruskal-Wallis para cada variável.

Tabela 4 - Resultados do Teste de Kruskal-Wallis por posição

Variável	p-value	Diferenças significativas entre posições (Kruskal-Wallis)
DT	<0,001	AV < LAT, MO, EXT, MD; DC < EXT, MD
DAI	<0,001	DC < MO, LAT, EXT; MD < MO, LAT, EXT; AV > LAT, EXT
LOAD	0,050	Sem diferenças significativas
ACC	<0,001	DC < LAT, EXT; MO, AV, MD > EXT
DEC	<0,001	DC < todas; AV, MO, MD > EXT
M/M	<0,001	DC < todas; AV > MD, EXT, MO; LAT < MD, EXT, MO

A análise através do teste de Kruskal-Wallis revelou diferenças significativas entre as posições de jogo para quase todas as variáveis, à exceção do LOAD, onde não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre grupos ($p = 0,050$).

Na DT ($p < 0,001$), os AV apresentam valores significativamente inferiores aos dos LAT, MO, EXT e MD, assim como os DC que apresentam valores significativamente inferiores aos dos EXT e MD.

Relativamente à DAI ($p < 0,001$), os AV apresentam valores significativamente maiores que os LAT e EXT, enquanto os DC e MD apresentam valores significativamente inferiores aos dos MO, LAT e EXT.

No caso do LOAD ($p = 0,050$), não se observaram diferenças significativas entre posições.

Quanto ao número de ACC ($p < 0,001$), os DC apresentam valores inferiores aos dos LAT e EXT, enquanto os MO, AV e MD apresentam valores superiores aos dos EXT.

Relativamente ao número de DEC ($p < 0,001$), os DC apresentam valores inferiores a todas as outras posições, e os AV, MO e MD apresentam valores superiores aos dos EXT.

Por fim, na variável MM percorridos ($p < 0,001$), os DC apresentam valores inferiores a todas as outras posições e os AV apresenta valores superiores aos dos MD, EXT e MO, já os LAT apresenta valores inferiores aos dos MD, EXT e MO.

6.4 Discussão

O principal objetivo desta investigação consistia em analisar as diferenças nas variáveis de desempenho físico, nomeadamente DT, DAI, LOAD, ACC, DC e MM, entre jogadores de diferentes posições, de forma a compreender em que medida estas variáveis variam em função da posição ocupada em campo.

A análise através do teste de Kruskal-Wallis revelou diferenças significativas entre as posições de jogo para quase todas as variáveis, à exceção do LOAD, onde não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre grupos ($p = 0,050$).

Na DT, os AV apresentaram valores significativamente superiores aos LAT, MO, EXT e MD, enquanto os DC apresentaram valores significativamente inferiores aos EXT e MD ($p < 0,001$). Em termos absolutos, os MD registaram a maior DT percorrida ($10\,223 \pm 1\,417$ m), seguidos pelos EXT e MO, enquanto os AV ($7\,592 \pm 1\,197$ m) e os DC ($8\,145 \pm 1\,642$ m) apresentaram valores inferiores, refletindo funções mais restritas e zonas de acção mais limitadas. Este padrão posicional está em concordância com a literatura existente, que evidencia que os médios, particularmente os MD e MO, apresentam maior mobilidade e cobertura do terreno de jogo, em contraste com o padrão mais posicional dos DC, cuja responsabilidade é predominantemente estática e orientada para a manutenção do equilíbrio defensivo da equipa (Mohr et al., 2003; Bangsbo, Mohr & Krstrup, 2006; Bradley et al., 2009).

Relativamente à DAI, os AV apresentaram valores significativamente superiores aos LAT e EXT, enquanto DC e MD apresentaram valores significativamente inferiores aos MO, LAT e EXT ($p < 0,001$). Os EXT destacaram-se com (920 ± 318 m), sugerindo um elevado envolvimento em acções repetidas de sprint para ultrapassar adversários, explorar a profundidade e participar em transições rápidas. Estes resultados estão em consonância com evidências anteriores que apontam para uma maior exposição a esforços de alta intensidade por parte dos jogadores que atuam próximos das linhas laterais do terreno, como os EXT e os LAT (Di Salvo et al., 2007; Buchheit et al., 2010). Em oposição, os DC registaram os valores mais baixos de DAI (391 ± 134 m), coerente com a predominância de deslocamentos em velocidade moderada e com a relevância do posicionamento posicional na sua função defensiva (Dellal et al., 2011).

No caso do LOAD, embora os MD apresentassem valores mais elevados (734 ± 154 UA) e os MO os mais baixos (622 ± 146 UA), não se observaram diferenças significativas entre posições ($p = 0,050$). Sugerindo que a PSE pode ser menos discriminativa entre os jovens ou ainda pouco ajustada à função específica de cada jogador (Akenhead et al., 2013).

Quanto ao número de ACC, os DC apresentaram valores inferiores aos LAT e EXT, enquanto MO, AV e MD apresentaram valores superiores aos EXT ($p < 0,001$). Relativamente ao número de DEC, os DC apresentaram valores inferiores a todas as outras posições, enquanto AV, MO e MD apresentaram valores superiores aos EXT ($p < 0,001$). Estes dados evidenciam perfis distintos de ACC e DEC, com os DC a desempenharem funções mais estáticas e os restantes jogadores a envolverem-se em acções repetidas de alta intensidade. Confirmando estudos prévios sobre a distribuição posicional das ACC e DEC, os DC apresentam menor frequência destas ações, enquanto MD, MO e AV realizam mais ACC e DEC, frequentemente associadas a mudanças de direção e transições rápidas durante o jogo (Dalen et al., 2016).

Na variável MM percorridos, os DC apresentaram valores inferiores a todas as outras posições, os AV valores superiores aos MD, EXT e MO, e os LAT valores inferiores aos MD, EXT e MO ($p < 0,001$). Os MO registaram a maior média de MM (120 ± 8 m/min), seguidos pelos EXT e MD, sugerindo que, embora não liderem na DT, mantêm um ritmo elevado consistente com a participação constante em acções ofensivas e defensivas. Este padrão está em alinhamento com estudos que indicam que os MO e os MD apresentam maior distância percorrida por minuto durante os jogos, refletindo o seu papel central na cobertura do terreno e na ligação entre os setores ofensivo e defensivo (Dellal et al., 2011).

Estes resultados confirmam que as exigências físicas diferem substancialmente em função da posição, corroborando evidência prévia de que as solicitações no futebol são específicas de acordo com o papel de cada jogador (Di Salvo et al., 2007; Dellal et al., 2011).

Após a análise dos resultados obtidos no presente estudo, procede-se à verificação das hipóteses formuladas. A primeira hipótese, que antecipava que os jogadores ofensivos EXT, MO e AV apresentariam valores superiores de DAI, ACC e DEC relativamente aos jogadores defensivos DC e MD, foi apenas parcialmente confirmada. Os AV evidenciaram valores significativamente superiores de DAI em comparação com os LAT e EXT, enquanto os DC e MD registaram valores significativamente inferiores face aos MO, LAT e EXT. Contudo, a expectativa de que todas as posições ofensivas se destacassem não se verificou integralmente, uma vez que os EXT apresentaram valores inferiores ao esperado. Relativamente às variáveis ACC e DEC, observou-se que os DC registaram valores inferiores aos LAT e EXT, enquanto os MO, AV e MD superaram os EXT, o que confirma parcialmente a hipótese. Esta confirmação parcial poderá dever-se à função tática atribuída aos EXT, que combina tarefas ofensivas e defensivas, limitando o número de ações de alta intensidade, assim como à variabilidade individual dentro da mesma posição, dado que os jogadores possuem características físicas e perfis distintos.

A segunda hipótese, que previa que os DC apresentariam valores inferiores de DT e, conseqüentemente, de MM em comparação com os MD e MO, foi confirmada. Os resultados demonstraram que os DC registaram valores significativamente inferiores de DT relativamente aos EXT e MD, além de evidenciarem os valores mais baixos de MM em comparação com todas as outras posições. Embora os AV também tenham apresentado valores reduzidos de DT, o padrão identificado nos DC confirma esta hipótese.

A terceira hipótese, que pressupunha que os MD e LAT apresentariam valores mais elevados de LOAD em relação às restantes posições, não foi confirmada. Apesar de os MD terem registado, em média, os valores mais altos, estas diferenças não foram estatisticamente significativas. Adicionalmente, os LAT não se destacaram, contrariando a expectativa inicial. A ausência de confirmação da hipótese poderá estar relacionada com a utilização regular de determinados jogadores durante os jogos, o que tende a uniformizar as diferenças entre posições. Para além disso, a fiabilidade dos dados pode ter sido limitada pela subjetividade inerente à PSE e à interpretação individual dos jogadores. Outra possível causa prende-se com o tamanho reduzido da amostra, composta apenas por uma equipa, o que pode ter dificultado a deteção de diferenças estatisticamente significativas.

Por fim, a quarta hipótese, que propunha que os LAT apresentariam valores intermédios em DT, ACC e DAI, foi apenas parcialmente corroborada. No caso da DAI, os LAT apresentaram valores superiores aos DC e MD, mas inferiores aos MO e EXT, configurando uma posição intermédia. Contudo, relativamente à DT e ao número de ACC, os resultados não confirmaram esta tendência. Esta confirmação parcial pode dever-se à função específica dos LAT na equipa e à estratégia/tática adotada, que pode condicionar a liberdade de movimentação, alterando o padrão físico esperado. Adicionalmente, a variabilidade individual, diferenças no estilo de jogo e o contexto ou resultado dos jogos podem ter influenciado o desempenho dos LAT, contribuindo para a não confirmação completa da hipótese.

Quanto às limitações do estudo, é possível dizer que a representatividade da amostra foi limitada, envolvendo apenas uma equipa, o que condiciona a generalização dos resultados. A análise baseou-se exclusivamente em dados de jogos oficiais, reforçando a validade do estudo, mas restringindo a variabilidade observável em sessões de treino ou em diferentes fases da época. A amostra reflete um contexto competitivo específico, com número reduzido de jogadores e falta de diversidade de equipas, o que limita a extrapolação dos resultados para outros contextos.

Outra das limitações do estudo é a ausência da análise por momentos do jogo, nomeadamente diferenças entre a primeira e a segunda parte, que poderiam evidenciar alterações na fadiga ou na gestão do esforço ao longo do tempo. Igualmente, não foram considerados fatores contextuais, como o resultado parcial, que pode influenciar significativamente o desempenho físico e tático dos jogadores.

Não foram incluídas variáveis fisiológicas complementares, como a frequência cardíaca, que poderia permitir uma avaliação mais detalhada da carga interna e do esforço. Por fim, a utilização exclusiva de testes não paramétricos, embora adequada à distribuição dos dados, limita a exploração de relações mais complexas que poderiam ser analisadas com métodos paramétricos em amostras maiores.

6.5 Conclusão

Com o presente estudo tínhamos por objetivo conhecer as exigências de desempenho físico, nomeadamente DT, DAI, LOAD, ACC e DC e MM, entre jogadores do escalão sub-19 de diferentes posições, de modo a compreender em que medida estas variáveis variam em função da posição ocupada em campo.

Conclui-se que as exigências físicas na equipa de futebol analisada variam significativamente consoante a posição em campo. Os MD destacaram-se pela maior DT percorrida e pelo LOAD. Os EXT evidenciaram a maior DAI e o maior número de ACC e DEC. Os MO registaram os MM mais elevados. Os LAT apresentaram valores intermédios, equilibrando a DT percorrida com as ações de alta intensidade. Já os DC registaram consistentemente os valores mais baixos.

Os AV destacaram-se pela maior DT, DAI e MM, em contraste com os DC, que apresentaram os valores mais baixos em praticamente todas as variáveis. Além disso, AV, MO e MD apresentaram maior número de ACC e DEC face aos EXT, enquanto os LAT apresentaram valores medianos em quase todas as variáveis.

Estas diferenças refletem as especificidades táticas e fisiológicas inerentes a cada posição, sublinhando a importância de individualizar os planos de treino para potenciar o desempenho coletivo e individual. Na prática, os MD beneficiam de exercícios focados na resistência e manutenção de intensidades elevadas, enquanto os EXT requerem sessões orientadas para acelerações, desacelerações e sprints curtos. Os MO, dado ao maior volume de metros por minuto percorridos, necessitam de treinos que combinem criatividade em intensidades moderadas, ao passo que os LAT devem equilibrar o desenvolvimento da resistência com ações de alta intensidade. Os DC, com valores mais baixos na maioria das variáveis, podem centrar-se no desenvolvimento da força, no posicionamento e nos processos de recuperação, evitando sobrecarga desnecessária.

A gestão diferenciada da carga de treino contribui para a prevenção de lesões, otimização da recuperação e maximização do rendimento, ajustando a periodização e os microciclos às exigências específicas de cada atleta. A monitorização contínua, recorrendo à tecnologia GPS e a métricas de carga externa e interna, torna-se fundamental para assegurar que cada jogador atinge o estímulo de treino adequado, sem incorrer em risco excessivo de fadiga ou sobrecarga.

No que diz respeito a linhas de investigação futuras, sugere-se ampliar a amostra, considerar fatores contextuais e adicionar mais variáveis fisiológicas, assim como analisar a influência da fadiga, do esquema tático utilizado e do resultado nestas variáveis.

7. Conclusão

O percurso académico culminou na realização deste estágio e na elaboração do presente relatório. Após dois anos de estudo e dedicação à área do Treino Desportivo, o balanço que faz desta experiência é claramente positivo. O estágio permitiu-lhe uma verdadeira imersão no contexto do futebol de alto rendimento, oferecendo-lhe a oportunidade de aplicar, em situações reais, os conhecimentos adquiridos ao longo da sua formação. Ao mesmo tempo, conferiu-lhe um elevado grau de autonomia e responsabilidade, fatores que se revelaram determinantes para o crescimento pessoal e profissional.

Para além de consolidar aprendizagens, pôde desenvolver novas competências técnicas e relacionais fundamentais para os desafios futuros. A participação ativa no planeamento e operacionalização do processo de treino, a utilização da tecnologia GPS para a recolha de dados e a análise subsequente da informação constituíram etapas determinantes, permitindo-lhe compreender de forma mais clara as exigências e complexidades inerentes a esta função, bem como a sua relevância no contexto do alto rendimento.

Este relatório reflete, assim, a riqueza e a versatilidade de um percurso que o marcou não apenas como estudante, mas também como treinador em formação. A oportunidade de competir na prova de maior prestígio no escalão de juniores sub-19 em Portugal, frente aos melhores clubes a nível nacional, permitiu-lhe aperfeiçoar o processo de trabalho e lutar por condições de igualdade, fomentando um elevado sentido de profissionalismo e rigor.

Os objetivos inicialmente definidos para a equipa foram plenamente alcançados e, em alguns casos, até superados, indo além do que havia sido projetado para a equipa. Como consequência destes resultados, a equipa técnica foi convidada a assumir a equipa de sub-23 do clube na próxima época e, a título pessoal, foi igualmente convidado a integrar esta equipa, uma oportunidade que valoriza profundamente e que interpreta como um sinal de confiança e reconhecimento pela sua dedicação.

Paralelamente, o trabalho de investigação desenvolvido, centrado na análise das exigências físicas dos jogadores em função da sua posição, surgiu de forma natural, respondendo a necessidades concretas do contexto de estágio. Esta investigação, para além de complementar a prática diária, permitiu-lhe aprofundar competências no domínio da metodologia científica, da análise estatística e da interpretação crítica dos resultados, com impacto direto na prescrição do treino.

Conclui esta etapa com um conjunto de competências técnicas reforçadas, mas também com maior maturidade e confiança para o que se segue. Assim, o estágio cumpriu plenamente os objetivos de aprendizagem propostos, constituindo um marco decisivo na sua formação académica e na construção do percurso profissional.

8. Bibliografia

Akenhead, R., Hayes, P. R., Thompson, K. G., & French, D. (2013). Diminutions of acceleration and deceleration output during professional football match play. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(6), 556–561. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.12.005>

Académico de Viseu Futebol Clube. (2023). *Regulamento interno do Académico de Viseu*. <https://academicoviseu.pt/source/REGULAMENTO%20INTERNO%20DO%20ACAD%C3%89MICO%20DE%20VISEU.pdf>

Académico de Viseu Futebol Clube. (n.d.-a). *Missão do clube*. <https://academicoviseu.pt/source/MISS%C3%83O.pdf>

Académico de Viseu Futebol Clube. (n.d.-b). *Objetivos e valores*. <https://academicoviseu.pt/source/OBJETIVOS%20E%20VALORES.pdf>

Académico de Viseu Futebol Clube. (n.d.-c). *Visão do clube*. <https://academicoviseu.pt/source/VIS%C3%83O.pdf>

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>

Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14(5), 377–381. <https://doi.org/10.1249/00005768-198205000-00012>

Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krstrup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 159–168. <https://doi.org/10.1080/02640410802512775>

Branquinho, L., Marques, M. C., Teixeira, J. E., Forte, P., & Ferraz, R. (2010). *Detalhes do treino de futebol: Abordagem prática e científica*. Bertrand Editora.

Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Simpson, B. M., & Bourdon, P. C. (2010). Match running performance and fitness in youth soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 31(11), 818–825. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1262838>

Clube Académico de Viseu. (2024). *Manual de acolhimento e boas práticas: Época 2024/2025*. <https://academicoviseu.pt/source/2.1.MANUAL%20DE%20ACOLHIMENTO%20E%20DAS%20BOAS%20PR%C3%81TICAS%20POCA%202024%202025%20atualizado.pdf>

Costa, I. T. da, Garganta, J. M., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). *Princípios táticos do jogo de futebol: Conceitos e aplicação*. <https://www.researchgate.net/profile/Israel-Teoldo-Da->

Costa/publication/296338072 Tactical Principles of Soccer Game Concepts and applications in Portuguese

Coutts, A. J., & Aoki, M. S. (2009). Managing training load and injury risk in elite athletes. *Sports Medicine*, 39(3), 175–188.

Coutts, A. J., & Aoki, M. S. (2009). Monitoramento do treinamento em esportes coletivos. *Informativo Técnico-Científico do COB*, 9, 1–3.

Coutts, A. J., Gomes, R. V., Viveiros, L., & Aoki, M. S. (2010). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(1), 1–8.

Dalen, T., Ingebrigtsen, J., Ettema, G., Hjelde, G. H., & Wisløff, U. (2016). Player load, acceleration, and deceleration during forty-five competitive matches of elite soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(2), 351–359. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001063>

DECO Proteste. (2021). *Viseu, Leiria e Braga: as cidades com mais qualidade de vida*. <https://www.deco.proteste.pt/familia-consumo/ferias-lazer/noticias/viseu-leiria-braga-cidades-mais-qualidade-vida>

Dellal, A., Chamari, K., Wong, D. P., Ahmaidi, S., Keller, D., Barros, R., & Carling, C. (2011). Comparison of physical and technical performance in European soccer match-play: FA Premier League and La Liga. *European Journal of Sport Science*, 11(1), 51–59. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.481334>

Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F. J., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 222–227. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924294>

Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109–115.

Foster, C., Hector, L. L., Welsh, R., Schrage, M., Green, M. A., & Snyder, A. C. (1995). Effects of specific versus cross training on running performance. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 70(4), 367–372. <https://doi.org/10.1007/BF00865035>

Gabbett, T. J. (2016). The training–injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>

Gaudino, P., Iaia, F. M., Alberti, G., Strudwick, A. J., Atkinson, G., & Gregson, W. (2013). Monitoring training in elite soccer players: Systematic bias between running speed and metabolic power data. *International Journal of Sports Medicine*, 34(11), 963–968. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1337943>

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos: Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 8.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento*, 5(10), 40–50. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2457>

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In J. Oliveira, J. Garganta, & A. Costa (Eds.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199–263). Universidade do Porto.

Guia, N., Ferreira, N., & Peixoto, C. (2004). A eficácia do processo ofensivo em Futebol: O incremento do rendimento técnico. *Lecturas Educación Física y Deportes (Buenos Aires), Revista Digital*, 10(69).

Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44(2), 139–147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>

Hooper, S. L., & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring overtraining in athletes. *Sports Medicine*, 20(5), 321–327. <https://doi.org/10.2165/00007256-199520050-00003>

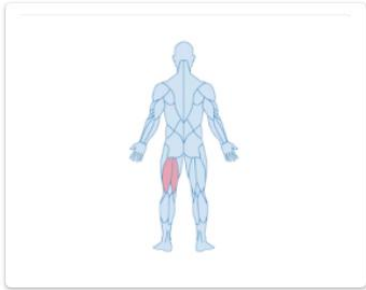
Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270–273. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935>

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., & Marcora, S. M. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 583–593. <https://doi.org/10.1080/02640410400021278>

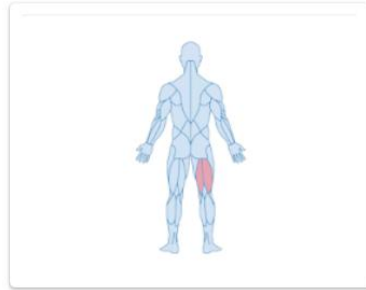
Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A. L. D. O., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE based training load in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(6), 1042–1047. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>

Instituto Nacional de Estatística. (2021). *Censos 2021 - Resultados definitivos*. <https://www.ine.pt>

- Jackson, D., Rowbottom, D., Ferns, S., & McLaren, D. (2017). Employer understanding of work-integrated learning and the challenges of engaging in work placement opportunities. *Studies in Continuing Education, 39*(1), 35–51. <https://doi.org/10.1080/0158037X.2016.1228624>
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences, 21*(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Otero-Saborido, F. M., Vázquez Ramos, F. J., & González-Jurado, J. A. (2021). Systematic review of self-assessment in physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 766. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020766>
- Rampinini, E., Coutts, A. J., Castagna, C., Sassi, A., & Impellizzeri, F. M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal of Sports Medicine, 28*(12), 1018–1024. <https://doi.org/10.1055/s-2007-965158>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852*
- Varley, M. C., Fairweather, I. H., & Aughey, R. J. (2012). Validity and reliability of GPS for measuring instantaneous velocity during acceleration, deceleration, and constant motion. *Journal of Sports Sciences, 30*(2), 121–127. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.627941>
- Wallace, L. K., Slattery, K. M., & Coutts, A. J. (2014). A comparison of methods for quantifying training load: Relationships between modelled and actual training responses. *European Journal of Applied Physiology, 114*, 11–20. <https://doi.org/10.1007/s00421-013-2745-1>
- ZeroZero. (n.d.). Símbolo do Académico de Viseu Futebol Clube (Imagem). ZeroZero. <https://www.zerozero.pt/equipa/academico/2181>



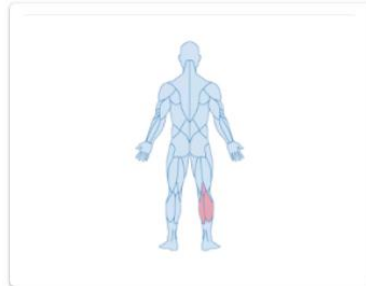
Isquiotibial Esquerdo / Left Hamstring



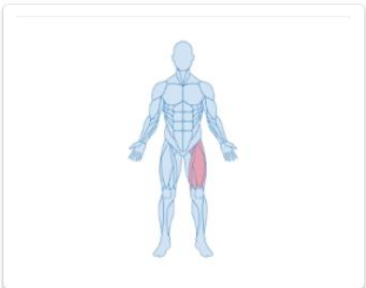
Isquiotibial Direito / Right Hamstring



Gastrocnêmio Esquerdo / Left Gastrocnemius



Gastrocnêmio Direito / Right Gastrocnemius



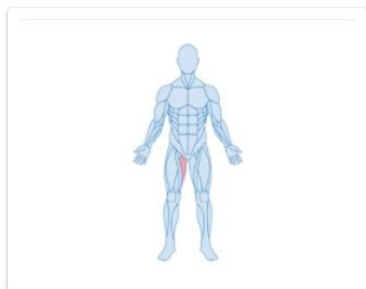
Quadríceps Esquerdo / Left Quadriceps



Quadríceps Direito / Right Quadriceps



Adutor Esquerdo / Left Adductor



Adutor Direito / Right Adductor

Outra / Other:

A sua resposta _____

Enviar

Limpar formulário

Exemplo do questionário da Percepção Subjetiva do Esforço (PSE)



Percepção Subjetiva do Esforço / Subjective Perception of Effort - Sub19

Época 24/25

Nome / Name *

Selecionar ▼

Percepção Subjetiva do Esforço / Subjective Perception of Effort *



PSE

0	Repouso
1	Muito leve
2	Leve
3	Leve
4	Moderado
5	Moderado
6	Moderado
7	Intenso
8	Intenso
9	Muito Intenso
10	Máximo



PSE

0	Rest
1	Very light
2	Light
3	Light
4	Moderate
5	Moderate
6	Moderate
7	Intense
8	Intense
9	Very Intense
10	Maximum

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enviar

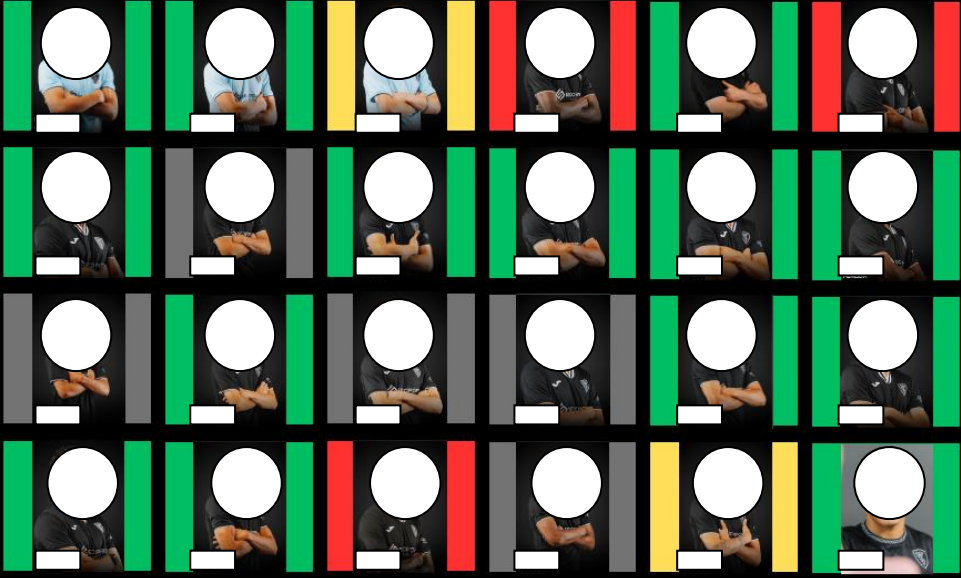
Limpar formulário


Anexo 2

Exemplo do relatório do questionário de Hooper realizado no dia 08/05/2025, referente à unidade de treino nº 211.

PERÍODO COMPETITIVO	DATA 08/04/25
HORA 12:00H	UT 211
TOTALMENTE DISPONÍVEL	
DISPONÍVEL COM FADIGA	
CONDICIONADO	
LESIONADO	
AUSENTE	
HORAS SONO	8,41
SONO <small>(QUANTO MAIS BAIXO MELHOR)</small>	1,65
STRESS <small>(QUANTO MAIS BAIXO MELHOR)</small>	1,53
FADIGA <small>(QUANTO MAIS BAIXO MELHOR)</small>	2
DOR MUSCULAR <small>(QUANTO MAIS BAIXO MELHOR)</small>	1,88

QUESTIONÁRIO HOOPER 08-05-25 UT211





NOTAS

- O [] não responderam ao questionário;
- O [] referem alguma fadiga;
- O [] lesionou-se no joelho e o [] foi diagnosticado com pubalgia.

Anexo 3

Exemplo do relatório diário de monitorização da unidade de treino nº 183 (MD-3), realizado no dia 26/03/2025.





NORMA MD-3

DURAÇÃO	DISTÂNCIA TOTAL	VELOCIDADE MÁX	T2	T3	ACC	DEC	PSE	CARGA	M/M	DAI
90'	7011	27,76	237	53	19	22	6	537	80	291

UT183 MD-3

DURAÇÃO	DISTÂNCIA TOTAL	VELOCIDADE MÁX	T2	T3	ACC	DEC	PSE	CARGA	M/M	DAI
100'	8037	29,72	333	83	22	24	6,5	648	80	415

CARGA DIÁRIA POR JOGADOR UT183

ATLETA	POSICÃO	DURAÇÃO	PSE	CARGA DE TREINO	OBSERVAÇÕES
1	GR	100	5	500	
2	GR				CONDICIONADO
3	GR	100	6	600	PSE MÉDIA
4	GR	100	8	800	
5	DD	100	7	700	
6	DC	100	7	700	
7	DC	100	4	400	
8	DD				LESIONADO
9	DC	100	7	700	
10	DE	100	7	700	
11	DE	100	6	600	
12	MC	100	6	600	PSE MÉDIA
13	MC	100	9	900	
14	MC	100	7	700	
15	MC	100	7	700	
16	MC	100	6	600	PSE MÉDIA
17	MC	100	6	600	PSE MÉDIA
18	MC	100	4	600	
19	AV	100	7	700	
20	AV	100	6	600	
21	EXT	100	4	400	
22	EXT	35	4	140	CONDICIONADO
23	MC	100	7	700	
24	AV	100	8	800	
25	EXT	100	6	600	
26	MC	35	6	210	PSE MÉDIA
27	DC	100	7	700	

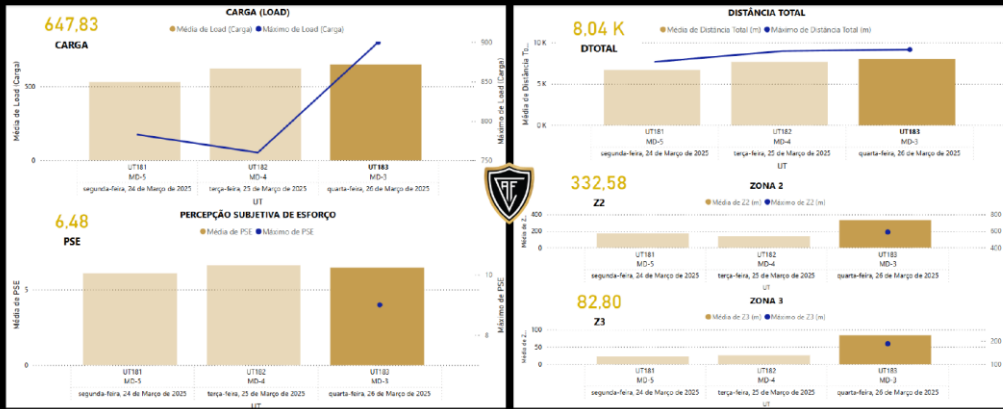


PSE	
0	Repouso
1	Muito leve
2	Leve
3	Leve
4	Moderado
5	Moderado
6	Moderado
7	Intenso
8	Intenso
9	Muito Intenso
10	Máximo

NOTAS

Os jogadores com menores cargas de trabalho foram o As suas cargas de treino estão reduzidas devido aos valores da PSE (4 - Leve), e ao tempo efetivo de treino.

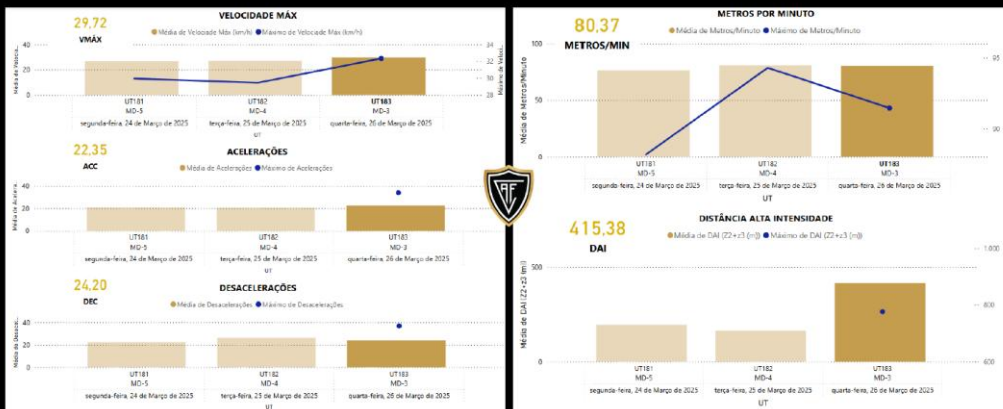
MÉDIA EQUIPA UT183



NOTAS

A carga de treino encontra-se acima da norma para o MD-3, assim como a distância média percorrida, que apresenta valores superiores ao esperado. Da mesma forma, as zonas Z2 e Z3 registaram valores acima da norma estabelecida para este tipo de treino, conforme indicado na terceira folha do relatório. Os jogadores com menores distâncias percorridas foram o [] (7,02Km), [] (7,17Km) e [] (7,08Km).

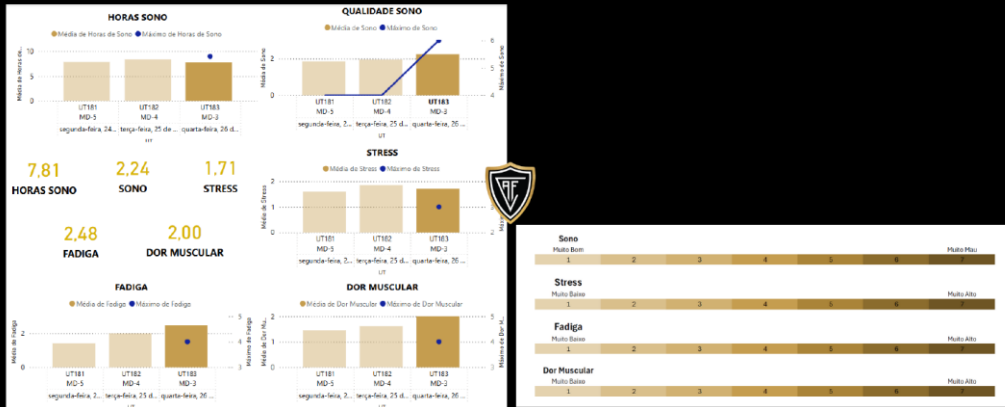
MÉDIA EQUIPA UT183



NOTAS

Em relação à velocidade máxima média e à distância em alta velocidade, os valores desta unidade de treino estão muito acima do esperado para este tipo de sessão. Já os metros por minuto os valores estão dentro da norma. No entanto, as acelerações e desacelerações encontram-se ligeiramente acima dos parâmetros previstos para o MD-3, conforme se pode verificar na terceira folha do relatório. Jogadores com menor velocidade máx registada no treino foram o [] (27,1Km/h), o [] (26,9Km/h) e o [] (26,5Km/h), enquanto que a média da equipa foi de 29,72Km/h.

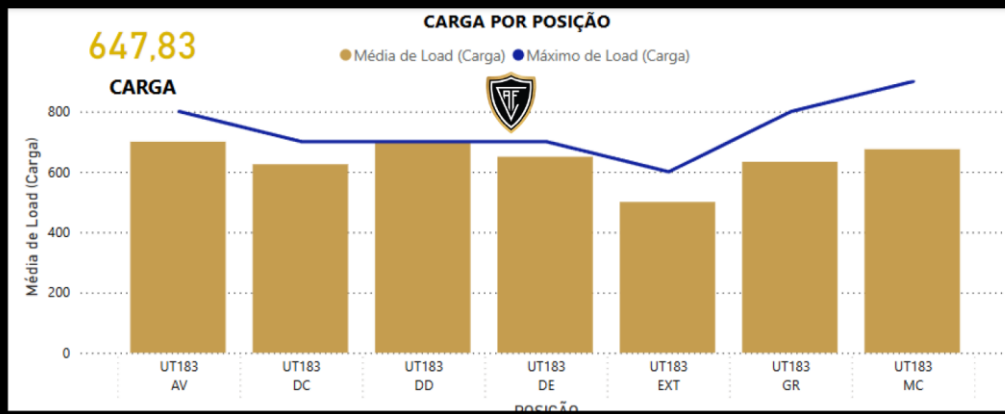
HOOPER UT183



NOTAS

Relativamente aos resultados do questionário de Hooper, os dados revelam que está tudo dentro da norma. O refere febre e arrepios (ontem), hoje diz estar melhor e alguma dor muscular; O o referem alguma fadiga; O refere má qualidade de sono; O refere alguma dor muscular no glúteo esquerdo/direito; O dormiu apenas 5 horas e refere dor de garganta; O dormiu apenas 6 horas e refere uma péssima qualidade de sono; O refere alguma fadiga; E o refere má qualidade de sono e uma ligeira dor muscular no quadríceps esquerdo.

MÉDIA POSIÇÕES UT183











NOTAS

As posições que apresentam uma carga de treino igual ou superior à média coletiva são as seguintes: avançados, defesas direltos, defesas esquerdos e médios centros. Estas posições apresentam maiores níveis de esforço comparativamente às outras posições.

UT183



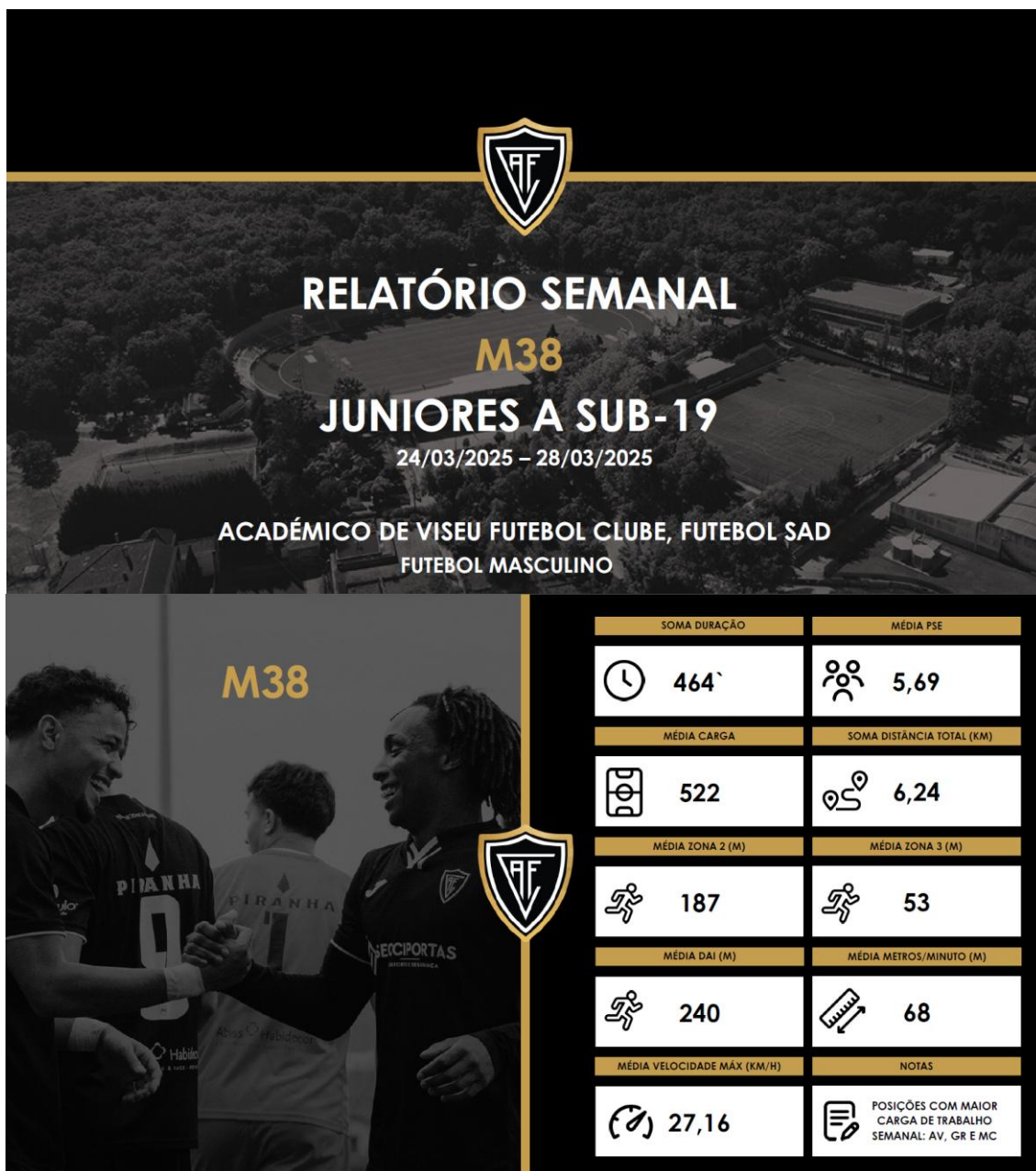
+ CANSADOS (PSE)	POSIÇÕES CARGA e MÉDIA COLETIVA
 <input type="text"/>	 AV, DD, DE E MC
DISTÂNCIA (KM)	VELOCIDADE MÁX (KM/H)
 <input type="text"/> (9,14)	 <input type="text"/> (32,3)
MÉDIA ZONA 2 (M)	MÉDIA ZONA 3 (M)
 <input type="text"/> (588)	 <input type="text"/> (189)
ACELERAÇÕES	DESACELERAÇÕES
 <input type="text"/> (34)	 <input type="text"/> (37)



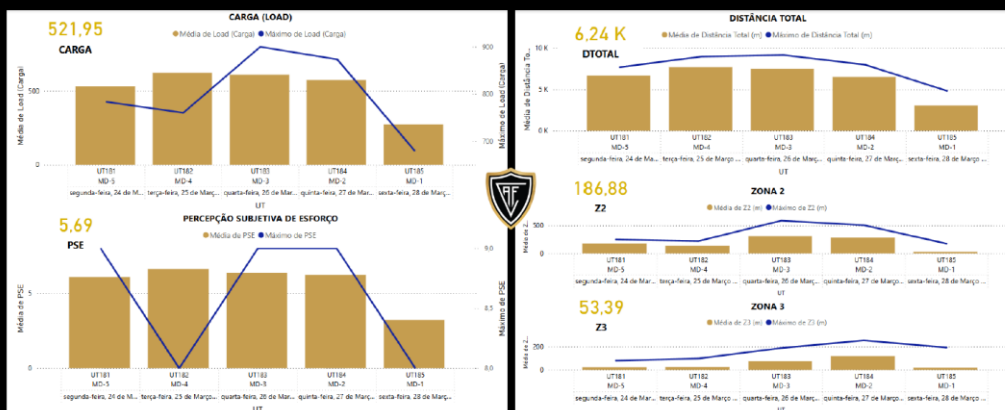
ÉPOCA DESPORTIVA 2024/25

Anexo 4

Exemplo do relatório semanal de monitorização referente ao microciclo nº 38, compreendido entre os dias 24/03/2025 e 28/03/2025.



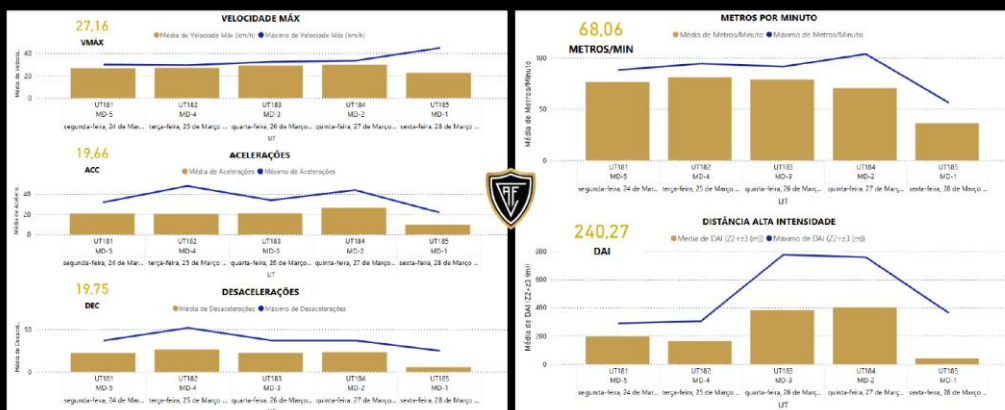
MÉDIA EQUIPA M38



NOTAS

A carga de trabalho média desta semana foi de 522, um aumento de 46 em relação ao microciclo M35, que também contou com cinco unidades de treino. A distância média percorrida por jogador foi de 6,24 km, semelhante à do M35. Nas zonas de intensidade, houve um aumento de 20 metros em Z2, enquanto Z3 manteve valores idênticos ao microciclo anterior.

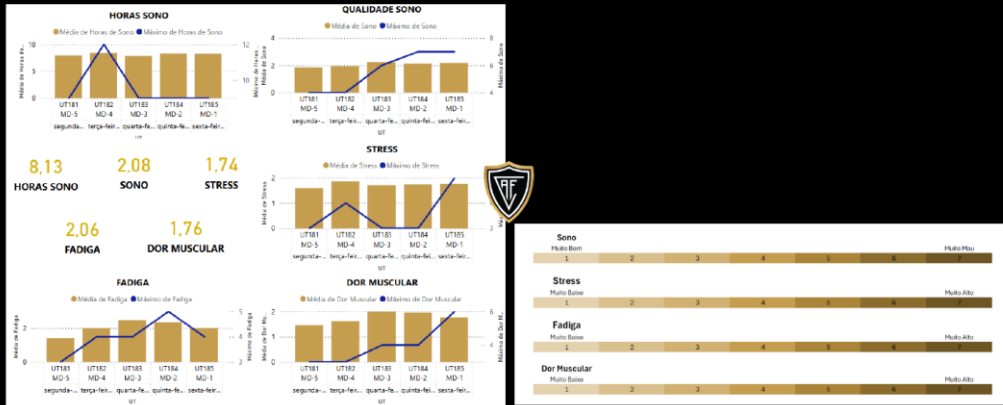
MÉDIA EQUIPA M38



NOTAS

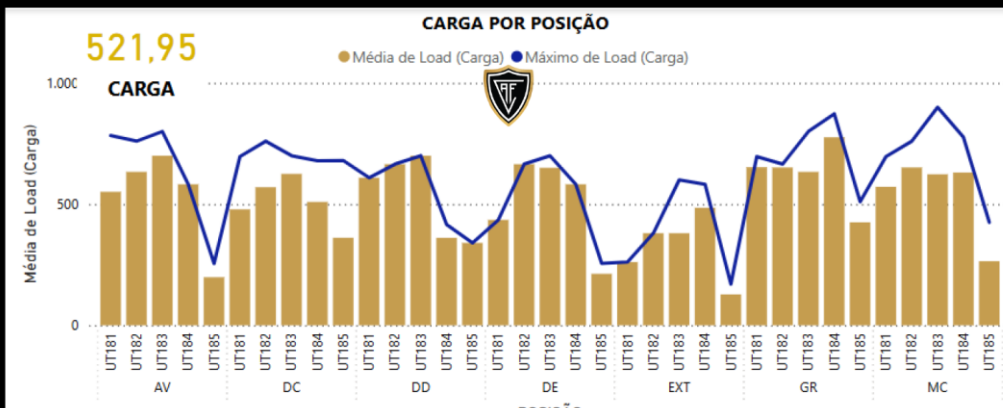
A velocidade máxima média desta semana foi de 27,16 km/h, mais 1,19 Km/h do que a registada no microciclo M35. Relativamente às acelerações e desacelerações estão praticamente idênticas em comparação com o microciclo M35. Também foram percorridos em média 68 metros por minuto, o mesmo que em M35, e 240 metros percorridos em alta intensidade, mais 18 metros comparativamente ao mesmo microciclo.

HOOPER M38



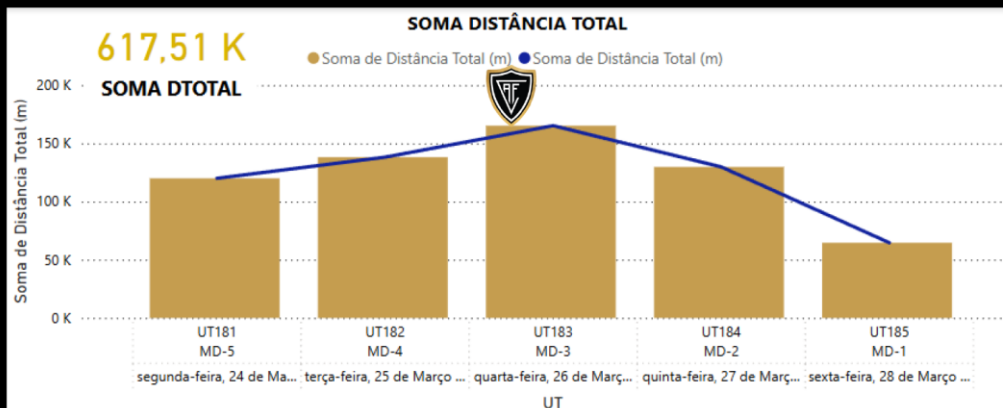
Relativamente aos resultados do questionário de Hooper, os dados revelam que está tudo dentro da norma.

TOTAL POSIÇÕES CARGA SEMANA M38



As posições com a carga semanal mais elevada foram os avançados, os guarda-redes e os médios-centro, que registaram níveis de esforço superiores em comparação com as restantes posições.

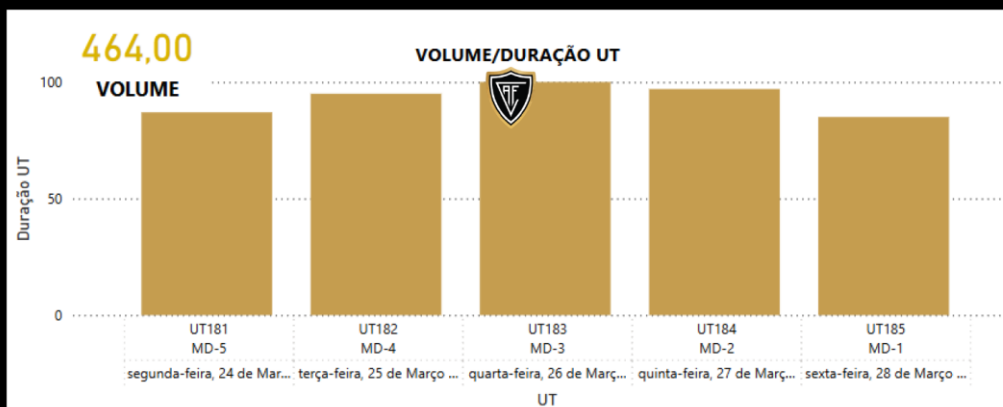
TOTAL EQUIPA SOMA DISTÂNCIA M38



NOTAS

A distância total percorrida pela equipa esta semana foi de 618 km, mais 5 km em comparação com o microciclo M35.

TOTAL EQUIPA SOMA VOLUME M38

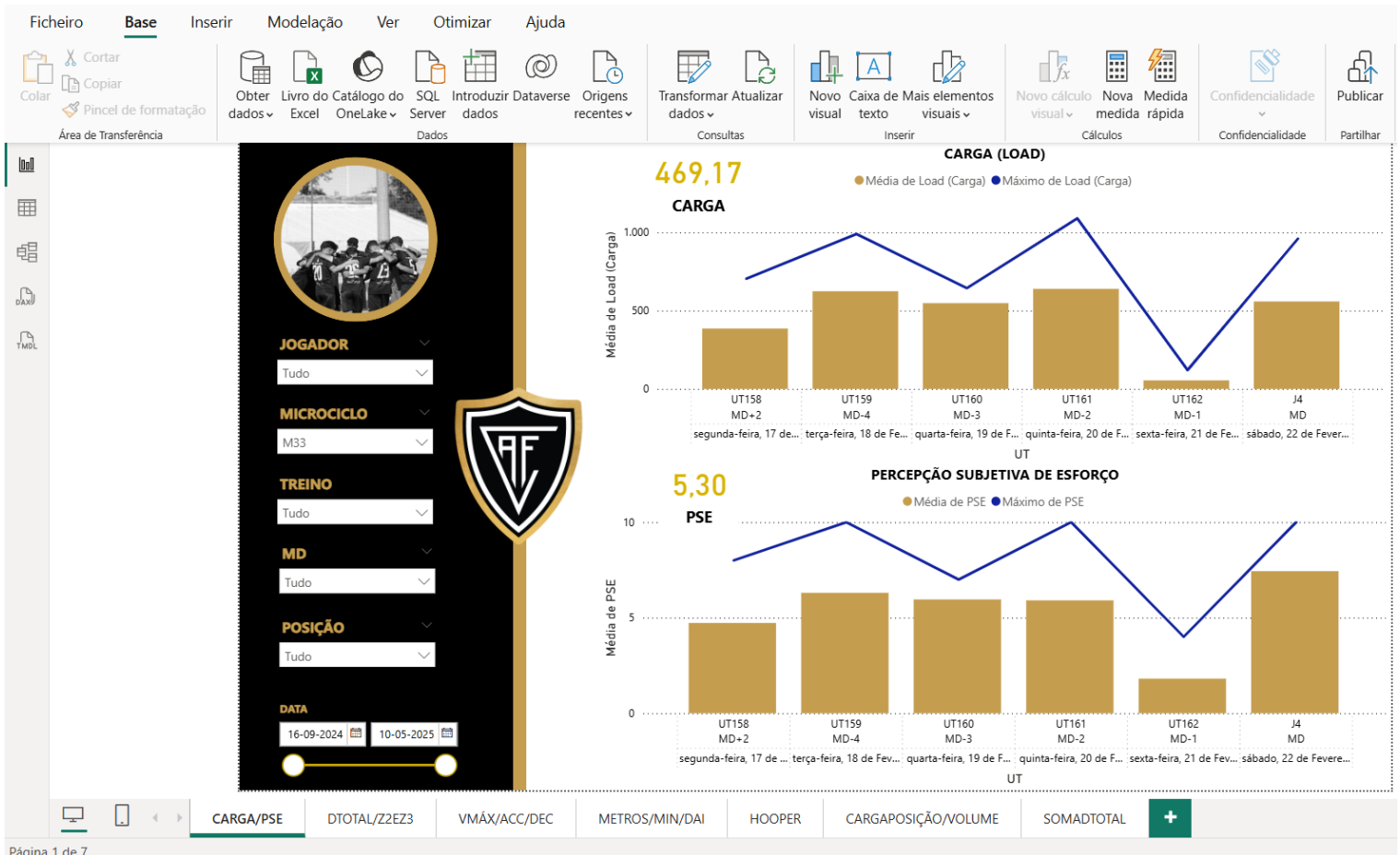


NOTAS

A duração total das sessões neste microciclo foi de 464 minutos, mais 17 minutos de treino em comparação com o M35, que contou também com cinco unidades de treino.

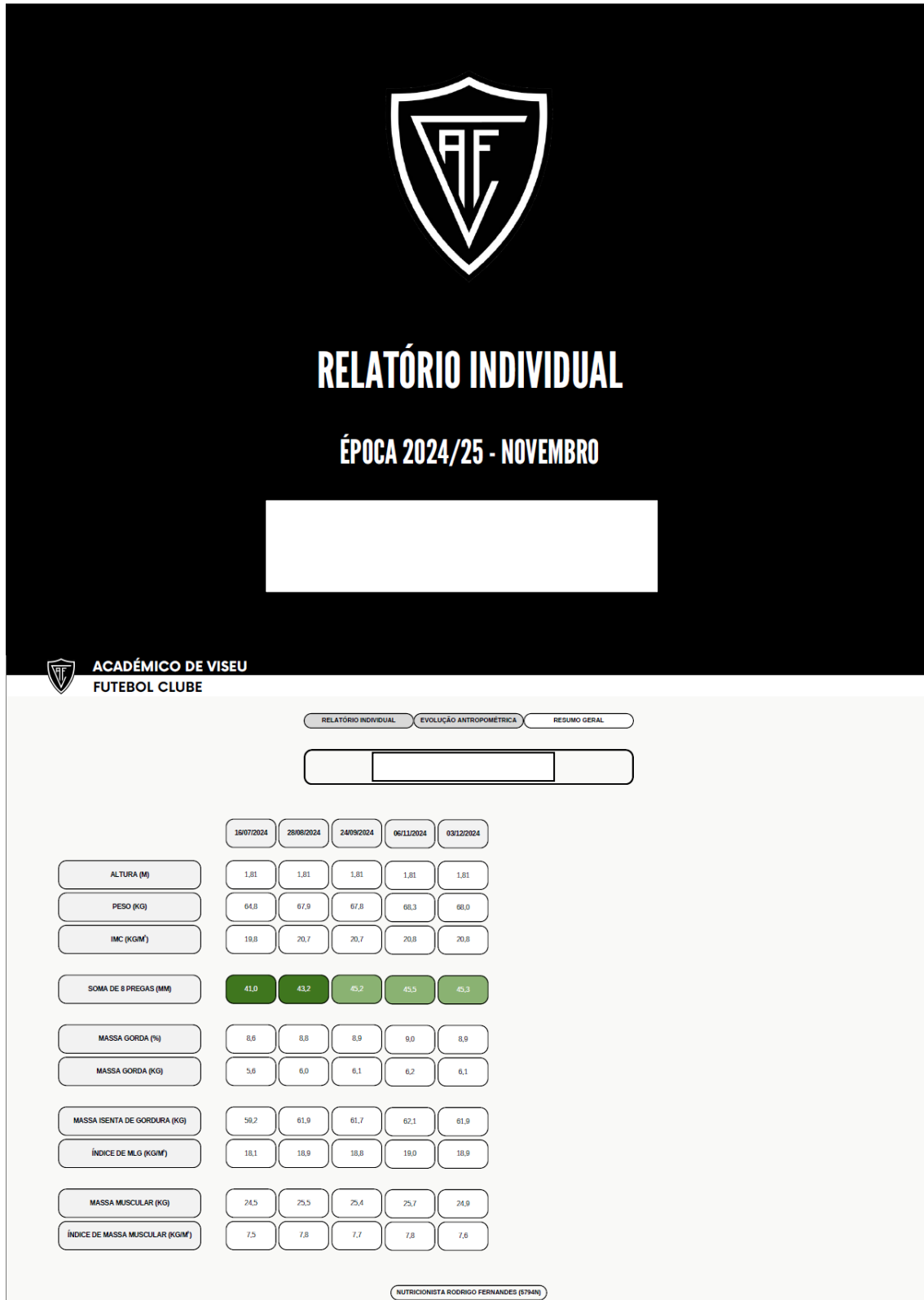
Anexo 5

Exemplo do dashboard criado no Power BI



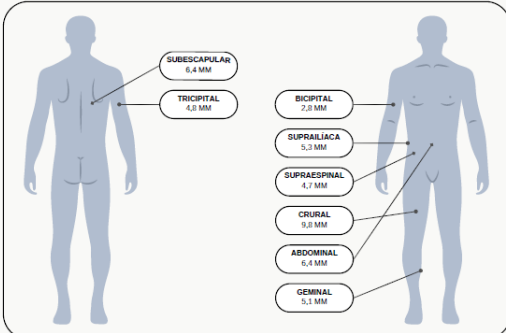
Anexo 6

Exemplo do relatório mensal individual elaborado pelo nutricionista Dr. Rodrigo Fernandes

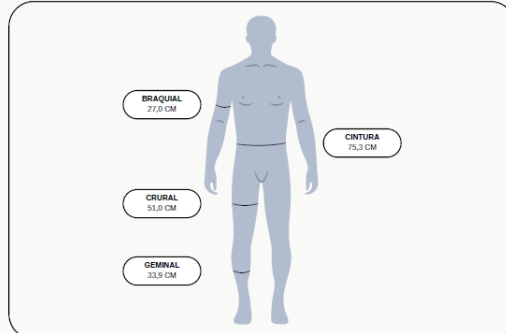




PREGAS ATUAIS

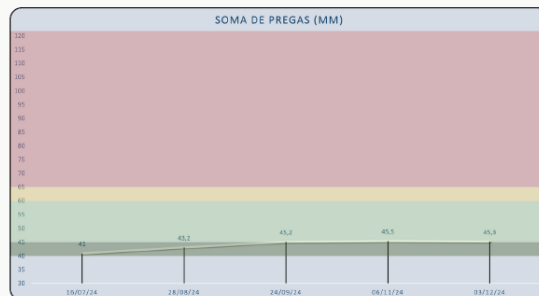
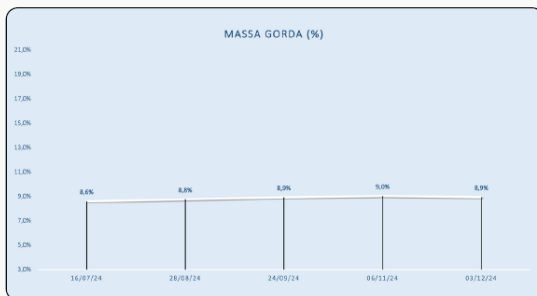
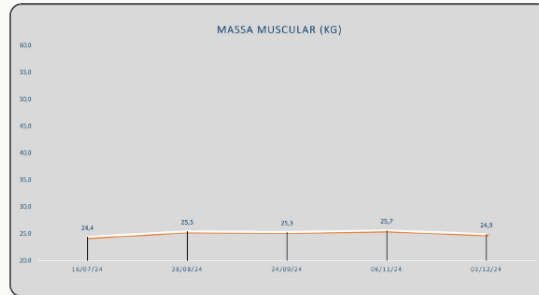
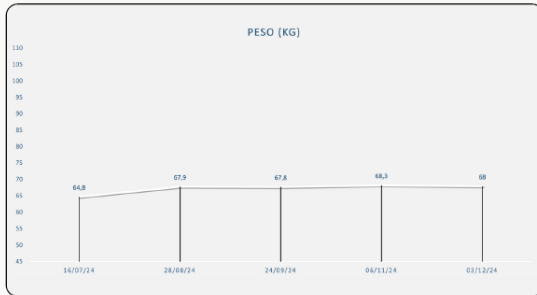


PERÍMETROS ATUAIS



	16/07/24	28/08/24	24/09/24	06/11/24	03/12/24
PREGA SUBSCAPULAR	5,9 MM	6,0 MM	6,1 MM	5,8 MM	6,4 MM
PREGA TRICIPITAL	4,9 MM	4,4 MM	4,4 MM	4,3 MM	4,8 MM
PREGA BIOPITAL	2,8 MM	2,7 MM	2,8 MM	2,7 MM	2,8 MM
PREGA SUPRILÍACA	4,5 MM	5,0 MM	5,3 MM	5,3 MM	5,3 MM
PREGA SUPRAESPINAL	4,3 MM	4,5 MM	4,5 MM	4,7 MM	4,7 MM
PREGA ABDOMINAL	5,0 MM	5,3 MM	5,7 MM	5,5 MM	5,4 MM
PREGA CRURAL	7,9 MM	9,2 MM	9,7 MM	10,8 MM	9,8 MM
PREGA GEMINAL	4,7 MM	5,1 MM	5,4 MM	5,5 MM	5,1 MM
PERÍMETRO BRAQUIAL	27,0 CM	27,5 CM	27,0 CM	27,5 CM	27,0 CM
PERÍMETRO CINTURA	71,5 CM	74,5 CM	74,2 CM	75,7 CM	75,3 CM
PERÍMETRO CRURAL	50,5 CM	52,7 CM	52,0 CM	52,5 CM	51,0 CM
PERÍMETRO GEMINAL	32,0 CM	32,7 CM	34,5 CM	34,2 CM	33,9 CM

NUTRICIONISTA RODRIGO FERNANDES (5794N)



NUTRICIONISTA RODRIGO FERNANDES (5794N)

Anexo 7



Exemplo da Ficha individual de avaliação

ACADÉMICO DE VISEU FC, FUTEBOL SAD TOP TALENTOS AVALIAÇÃO TÉCNICA		
Nome do atleta / Apelido		
Data de nascimento		
Posição		
Pé dominante		
Altura / peso		
Nacionalidade		
Nº de Jogos Época Corrente		
Tempo no clube		
Avaliador		
Data de avaliação		
Perspectiva		
Coordenativa	Nota	Comentários
Relação com bola		
Reportório Motor		
Lateralidade/Ambidestria		
Relação Espaço-temporal		
MÉDIA		
Perfil físico	Nota	Comentários
Morfologia		
Agilidade		
Resistência		
Força		
Velocidade		
MÉDIA		
Saúde	Nota	Comentários
Mobilidade		
Flexibilidade		
Histórico de lesão		
MÉDIA		
Emotiva Volitiva - Mental	Nota	Comentários
Resiliência		
Coragem		
Competitividade		
Autonomia		
MÉDIA		
Cognitivo	Nota	Comentários
Tomada de Decisão assertiva		
Inteligência de Jogo		
Autoconfiança		
Capacidade de Aprendizagem		
MÉDIA		
Criativo-expressivo	Nota	Comentários
Imprevisibilidade		
Alegria		
Paixão		
MÉDIA		
Socioafetivo	Nota	Comentários
Respeito		
Compromisso		
Empatia		
Espírito de grupo		
MÉDIA		
Específico Defesa Central	Nota	Comentários
Tomada de decisão na construção		
Condução de bola/incorporação		
Criação linha de passe vs atacar espaço		
Bola coberta, descoberta, apoios		
Comportamento em duelo		
Jogo aéreo		
Duelos 1x1 defensivo		
Primeiro toque		
Passo longo		
Presença de área/imposição		
Antecipação		
MÉDIA		
MÉDIA GERAL		

NOTAS	
0	Inaceitável
1	Muito Fraco
2	Fraco
3	Insuficiente
4	Suficiente
5	Regular
6	Médio
7	Bom
8	Muito Bom
9	Excelente
10	Fenomenal

Anexo 8

Microciclo padrão, exemplo do microciclo 39, correspondente ao período de 31 a 4 de abril

 ACADÉMICO DE VISEU FC - SAD (SUB19A) PLANEAMENTO SEMANAL							
MICROCICLO 39 - 31 MARÇO a 4 ABRIL							
DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
30	31	1	2	3	4	5	6
	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	8.ª JORNADA	
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	ACADÉMICO VISEU FC - SAD	
	Ginásio Pré Treino (15:00/15:30)	Ginásio Pré Treino (15:30/16:00)	Performance (14:30)	Reunião (15:00)	Treino SUB19 (15:30)	X	
	Reunião (16:00)		Ginásio Pré Treino (15:00)	Reunião (15:30)		VITÓRIA SC SAD	
	Treino SUB19 (16:30)	Treino SUB19 (16:30)	Treino SUB19 (16:00)	Treino SUB19 (15:30)		 16:00	
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
	CAMPO 1.º MAIO	CAMPO 1.º MAIO	A DEFINIR	A DEFINIR	CAMPO 1.º MAIO	CAMPO DA PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO	
OBSERVAÇÕES	No pequeno-almoço os jogadores devem estar devidamente equipados aquando de treinos e jogos treino em casa. O Plano está sujeito a alterações.						FORA
							CASA

Anexo 9

Exemplo plano de treino número 110, datado de 3 de dezembro de 2024



Académico Viseu Futebo...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
110

Plano de Treino

Nº Jogadores 25	Microciclo 22	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 03-12-2024, terça-feira	Hora 16:30	Clima Frio sem chuva	Volume 90

Material

Bolas
Cones
Sinalizadores
Coletes
Mini Balizas

Objetivos Gerais

Organização Ofensiva
Transição Ofensiva

Objetivos Específicos

Marcação, coberturas, basculação
Transição na profundidade e no espaço
Finalização
Ações de pressing

● Ativação

● Posse de bola - 8x8+2JK



5 minutos

tempo

22

número

1/2 Campo

espaço

2x3

tempo

22

número

1/2 Campo

espaço

Objetivo(s) específico(s)

Aumentar a temperatura corporal.
Preparar o corpo para o treino.

Objetivo(s) específico(s)

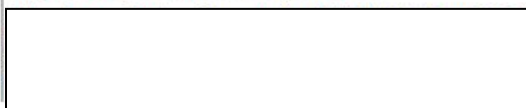
Trabalhar a transição defensiva.
Reação rápida por parte dos jogador peto da bola.

Descrição e Organização Metodológica

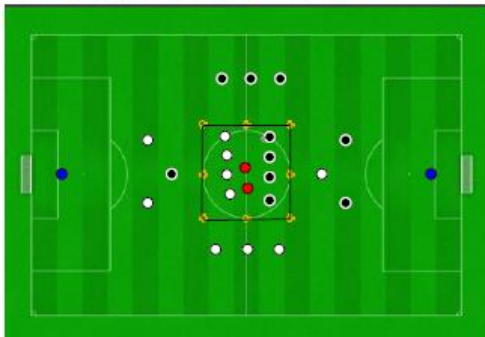
4 colunas onde os atletas sobre a orientação do treinador executam os exercícios que ele disser.
Mobilização articular.

Descrição e Organização Metodológica

A bola inicia na equipa de cor preta tenta manter a posse de bola com oposição da equipa de cor branca. Tem a ajuda de 2 JK dentro do espaço e dois apoios que estão na profundidade.



● Transição Ofensiva - 4/5+2JK /4/5+1x2+GR



Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar a transição ofensiva.
Trabalhar a tomada de decisão e pensamento rápida.

15 minutos



Descrição e Organização Metodológica

A bola inicia no quadrado central na equipa de cor preta e tenta manter a posse de bola com a ajuda de 2 JK. Assim que a equipa de cor branca recuperar a bola tenta ligar no PL e saem em transição de 5x2. Após finalização, entram os 3x3 que estão de fora e fazem a mesma situação e depois fazem uma situação de 4x2+GR

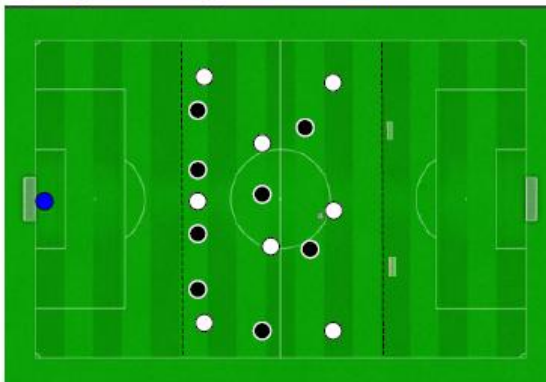
22+2GR



Campo Inteiro

espaço

● Org. Def.VS Org. Of. - GR + 7 x 8



20 minutos



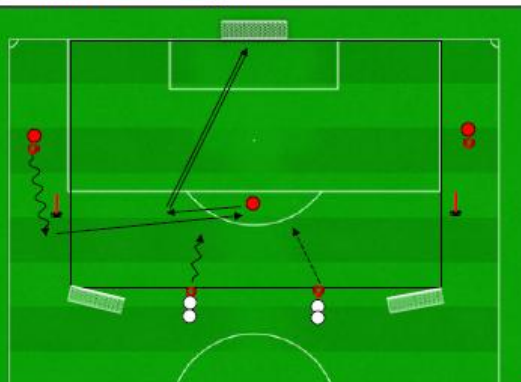
15+1GR



2/3 Campo



● Tarefa de Finalização



2x10



7



2 areas



Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar a Organização Ofensiva.
Trabalhar a Transição Ofensiva.

Descrição e Organização Metodológica

A bola inicia sempre na equipa de cor branca que tenta finalizar na baliza de 11.
Se a equipa de cor preta recuperar tenta transitar o mais rápido possível e fazer golo nas mini balizas.

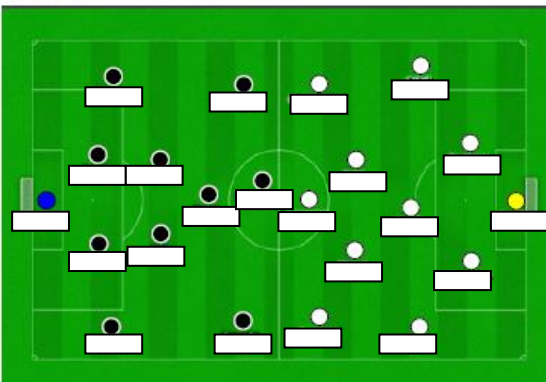
Objetivo(s) específico(s)

Finalização - remate

Descrição e Organização Metodológica

Sai um jogador vermelho em condução de bola, contorna a vara e executa passe para o colega que está no meio (av), este devolve e finaliza em remate de fora da area. Após remate saiem dois jogadores de cor branco e fazem uma situação de 2x1+GR. Sai de um lado e outro. Após 5 minutos trocam de posições.

● Jogo Formal 4231/4141



15 minutos



20+2GR



Área a Área



● Jogo Formal 352/4231



15 minutos



20+2GR



Área a área



Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar a Organização Ofensiva/Defensiva
Esquemas Táticos

Descrição e Organização Metodológica

Jogo entre áreas.
GR+10x10+GR.

Objetivo(s) específico(s)

Trabalhar a Organização Ofensiva/Defensiva

Descrição e Organização Metodológica

Jogo em campo inteiro.
GR+10x10+GR.

Observações/balanzo

Anexo 10

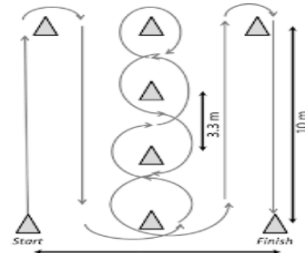
Tabelas utilizadas para a recolha dos dados relativos aos testes de avaliação física realizados à equipa Sub-19A

TESTE DE AGILIDADE					
	Nome	Tempo 1	Tempo 2	Tempo final	Classificação
GRUPO 1	1			#DIV/0!	
	2			#DIV/0!	
	3			#DIV/0!	
	4			#DIV/0!	
	5			#DIV/0!	
	6			#DIV/0!	
	7			#DIV/0!	
	8			#DIV/0!	
	9			#DIV/0!	
	10			#DIV/0!	
	11			#DIV/0!	
GRUPO 2	1			#DIV/0!	
	2			#DIV/0!	
	3			#DIV/0!	
	4			#DIV/0!	
	5			#DIV/0!	
	6			#DIV/0!	
	7			#DIV/0!	
	8			#DIV/0!	
	9			#DIV/0!	
	10			#DIV/0!	
	11			#DIV/0!	
GRUPO 3	1			#DIV/0!	
	2			#DIV/0!	
	3			#DIV/0!	
	4			#DIV/0!	
	5			#DIV/0!	
	6			#DIV/0!	
	7			#DIV/0!	
	8			#DIV/0!	
	9			#DIV/0!	
	10			#DIV/0!	
	11			#DIV/0!	

Normative data for the Illinois Agility Test for 16 to 19 year olds

Category	Males	Females
Excellent	<15.2	<17.0
Good	15.2-16.1	17.0-17.9
Average	16.2-18.1	18.0-21.7
Fair	18.2-18.3	21.8-23.0
Poor	>18.3	>23.0

(Roosen et al. 2004)



NOME: _____

Yo-Yo Test Recording Sheet

Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2

Level	11.1							
Level	15.1							
Level	17.1	17.2						
Level	18.1	18.2	18.3					
Level	19.1	19.2	19.3	19.4				
Level	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8
Level	21.1	21.2	21.3	21.4	21.5	21.6	21.7	21.8
Level	22.1	22.2	22.3	22.4	22.5	22.6	22.7	22.8
Level	23.1	23.2	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8
Level	24.1	24.2	24.3	24.4	24.5	24.6	24.7	24.8
Level	25.1	25.2	25.3	25.4	25.5	25.6	25.7	25.8
Level	26.1	26.2	26.3	26.4	26.5	26.6	26.7	26.8

Date: _____

Time: _____

Surface: _____

Conditions: _____

TESTE DE FORÇA EXPLOSIVA MI

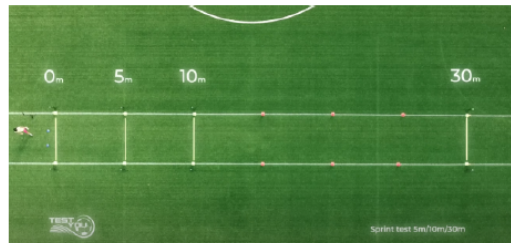
	Nome	SALTO 1	SALTO 2
GRUPO 1	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
GRUPO 2	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
GRUPO 3	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		



Idade	Fraco	Razoável	Bom	Muito Bom	Excelente
17 e 18	< 186cm	186-203cm	204-219cm	220-250cm	>=251cm

Teste de Sprint (Velocidade)				
	Nome	VELOCIDADE 1	VELOCIDADE 2	MELHOR
GRUPO 1	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
GRUPO 2	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
GRUPO 3	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			

Distância	Fraco	Médio	Bom
5 metros	>1,20 segundos	1,05-1,20 segundos	<1,05 segundos
10 metros	>2,00 segundos	1,80-2,00 segundos	<1,80 segundos
30 metros	>4,40 segundos	4,00-4,40 segundos	<4,00 segundos



Anexo 11

Convocatória da 10.ª jornada da Fase de Apuramento de Campeão frente ao Sport Lisboa e Benfica



Académico Viseu Futebo...
www.dossierdotreinador.com

Convocatória vs SL Benfica

Convocatória

Adversário SL Benfica	Escalão Sub-19	Época 2024/2025
Estádio Campo Nº 1 - Benfica Campus		Data do jogo 18-04-2025, sexta-feira
Hora do jogo 15:00	Local do jogo Seixal	
Local da concentração Estádio do Fontelo		Hora da concentração 14:00
Hora de recolher na antevéspera 22:00		Hora de recolher na véspera 22:00

#	Nº	Convocados	Assinatura
1	1		
2	12		
3	4		
4	13		
5	14		
6	24		
7	2		
8	26		
9	6		
10	25		
11	8		
12	20		
13	21		
14	23		
15	7		
16	9		
17	11		
18	19		
19	10		
20	16		

Observações

Próximo treino

Dia 21-04-2025, segunda-feira

Hora 16:30

Local Campo 1º de Maio - Fontelo

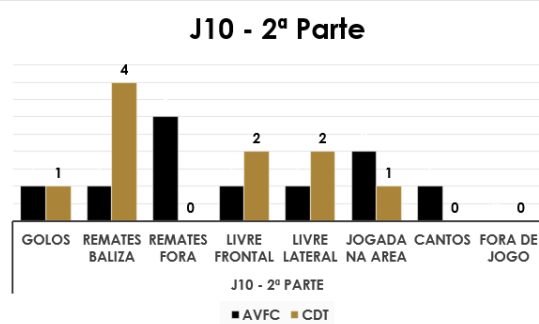
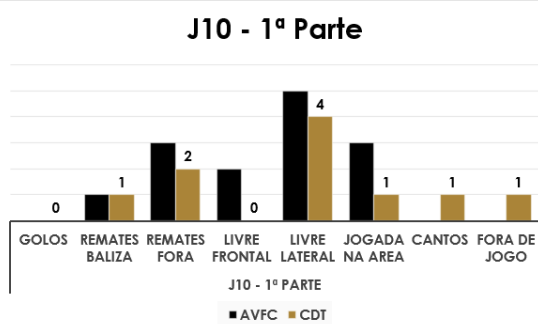
Treinador

Anexo 12

Tabelas e gráficos estatísticos

J10 - 1ª Parte								
	Goles	Remates Baliza	Remates Fora	Livre Frontal	Livre Lateral	Jogada na Area	Cantos	Fora de Jogo
AVFC	0	1	3	2	5	3	0	0
CDT	0	1	2	0	4	1	1	1

J10 - 2ª Parte								
	Goles	Remates Baliza	Remates Fora	Livre Frontal	Livre Lateral	Jogada na Area	Cantos	Fora de Jogo
AVFC	1	1	3	1	1	2	1	0
CDT	1	4	0	2	2	1	0	0



Documento estatístico preenchido in loco

Competição		CAMP. NACIONAL SUB19			Fase da competição			16.ª JORNADA			
Jogo	AVFC	SL BENFICA			Resultado Intervalo			Resultado Final			
Data	21/12/24	Hora	11H30	Local	VISEU	Observações:			CAMPO 1.º MAIO		



Ficha de Jogo										Formação da Equipa				
n.º	convocados - nome	titular	suplente	amarelo	A+A	vermelho	golos	minutos	avaliação de 1 a 5					
1														
24														
5														
13														
2														
23														
8														
25														
26														
7														
10														
12														
4														
30														
19														
9														
17														
22														
23														
20														

Ocorrências de jogo na 1ª parte					Ocorrências de jogo na 2ª parte				
Estimativa de Posse de Bola vs adversário					Estimativa de Posse de Bola vs adversário				
superior					superior				
igual					igual				
inferior					inferior				
Avaliação do desempenho de equipa					Avaliação do desempenho de equipa				
1 2 3 4 5					1 2 3 4 5				

ANÁLISE DO JOGO DURANTE OS 90'																
AVFC																
1.ª parte									2.ª parte							
									golo							
									remate à baliza							
									remate fora							
									Livre Frontal							
									Livre Lateral							
									jogada na area							
									cantos							
									fora de jogo							
5 10 15 20 25 30 35 40 45									5 10 15 20 25 30 35 40 45							
									golo							
									remate à baliza							
									remate fora							
									Livre Frontal							
									Livre Lateral							
									jogada na area							
									cantos							
									fora de jogo							
1.ª parte									2.ª parte							

ADVERSÁRIO																
PONTOS FORTES DO ADVERSÁRIO																
PONTOS FRACOS DO ADVERSÁRIO																

Relatório estatístico com base no relatório do Wyscout

1ª Jornada - AVFC VS VITÓRIA SC				
				
Geral				
Golos	0		0	
Posse de Bola	45%		55%	
Organização Ofensiva				
Duelos Totais / Ganhos	209/99	47%	209/103	49%
Nº de Ataques Total / com Finalização	33/6	18%	40/7	18%
Ataques Posicionais/ com Finalização	25/3	12%	30/6	20%
Duelos Ofensivos/Ganhos	79/26	33%	71/25	35%
Dribles / Sucesso	23/11	48%	23/13	57%
Passes Totais / Precisos	301/220	73%	356/274	77%
Passes Progressivos / Precisos	63/37	59%	57/37	65%
Passes Longos / Certos	50/26	52%	39/18	46%
Cruzamentos / Certos	10/7	70%	15/2	13%
Remates / à Baliza	6/0		7/5	
Organização Defensiva				
Interceções	44		38	
Duelos Defensivos / Ganhos	71/46	65%	79/53	67%
Duelos Aéreos / Ganhos	37/15	41%	37/20	54%
Transições				
Recuperações de Bola	80		70	
Recuperações de Bola no Meio Campo Adversário	22		19	
Perdas de Bola	113		129	
Contra - Ataques	0		0	
Esquemas Táticos				
Pontapés de Livres / Finalização	0/0	0%	3/0	0%
Pontapés de Cantos / Finalização	3/0	0%	6/1	17%
NOTAS				
<p>Aspetos negativos: Tivemos 45% de posse de bola, enquanto a equipa adversária registou 55%, algo que se deveu também à nossa abordagem estratégica. Realizámos seis remates, mas nenhum enquadrado com a baliza. Ganhámos três pontapés de canto, mas nenhum resultou em finalização.</p>				
<p>Aspetos positivos: Destacámo-nos nos cruzamentos, registando uma taxa de acerto de 70% em 10 tentativas, um aspeto em que não fomos tão eficazes nos últimos jogos. Também estivemos bem na qualidade dos passes, tanto progressivos como longos. Defensivamente, efetuámos 44 interceções, mais seis do que o adversário. Nos duelos defensivos, demonstrámos grande empenho, vencendo 65% das disputas.</p>				
<p>A melhorar: Nos duelos aéreos, há margem de progressão, pois em 37 duelos disputados, vencemos apenas 15. Precisamos também de conquistar mais faltas a nosso favor, uma vez que neste jogo não conseguimos ganhar nenhum pontapé livre.</p>				
<p>De forma geral, foi um jogo equilibrado, conforme demonstram os dados estatísticos.</p>				

Anexo 13

Tabela velocidade máxima por jogador

NOME	POSIÇÃO	VELOCIDADE MÁX (km/h)	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%
	DD	32,40	29,16	25,92	22,68	19,44	16,20	12,96	9,72	6,48	3,24
	DC	33,17	29,85	26,54	23,22	19,90	16,59	13,27	9,95	6,63	3,32
	DC	33,00	29,70	26,40	23,10	19,80	16,50	13,20	9,90	6,60	3,30
	MC	31,70	28,53	25,36	22,19	19,02	15,85	12,68	9,51	6,34	3,17
	DD	32,63	29,37	26,10	22,84	19,58	16,32	13,05	9,79	6,53	3,26
	DC	31,60	28,44	25,28	22,12	18,96	15,80	12,64	9,48	6,32	3,16
	DC	32,52	29,27	26,02	22,76	19,51	16,26	13,01	9,76	6,50	3,25
	DE	35,38	31,84	28,30	24,77	21,23	17,69	14,15	10,61	7,08	3,54
	DE	32,87	29,58	26,30	23,01	19,72	16,44	13,15	9,86	6,57	3,29
	EXT	34,36	30,92	27,49	24,05	20,62	17,18	13,74	10,31	6,87	3,44
	MC	32,02	28,82	25,62	22,41	19,21	16,01	12,81	9,61	6,40	3,20
	MC	37,28	33,55	29,82	26,10	22,37	18,64	14,91	11,18	7,46	3,73
	MC	33,17	29,85	26,54	23,22	19,90	16,59	13,27	9,95	6,63	3,32
	MC	33,29	29,96	26,63	23,30	19,97	16,65	13,32	9,99	6,66	3,33
	MC	32,06	28,85	25,65	22,44	19,24	16,03	12,82	9,62	6,41	3,21
	MC	31,19	28,07	24,95	21,83	18,71	15,60	12,48	9,36	6,24	3,12
	MC	35,80	32,22	28,64	25,06	21,48	17,90	14,32	10,74	7,16	3,58
	AV	32,82	29,54	26,26	22,97	19,69	16,41	13,13	9,85	6,56	3,28
	AV	31,90	28,71	25,52	22,33	19,14	15,95	12,76	9,57	6,38	3,19
	EXT	34,04	30,64	27,23	23,83	20,42	17,02	13,62	10,21	6,81	3,40
	AV	32,60	29,34	26,08	22,82	19,56	16,30	13,04	9,78	6,52	3,26
	EXT	34,53	31,08	27,62	24,17	20,72	17,27	13,81	10,36	6,91	3,45
	MC	34,15	30,74	27,32	23,91	20,49	17,08	13,66	10,25	6,83	3,42
	AV	34,88	31,39	27,90	24,42	20,93	17,44	13,95	10,46	6,98	3,49
	MC	32,22	29,00	25,78	22,55	19,33	16,11	12,89	9,67	6,44	3,22
	DC	33,33	30,00	26,66	23,33	20,00	16,67	13,33	10,00	6,67	3,33
16/09/24 a 10/04/25	MÉDIA	33,27	29,94	26,61	23,28	19,96	16,63	13,31	9,98	6,65	3,33
DESVIO PADRÃO		1,45	Z3		Z2						

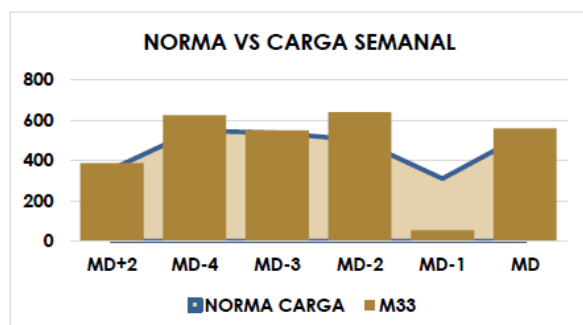
LEGENDA	ACIMA MÉDIA	34,72
	ABAIXO MÉDIA	31,81

Anexo 14

Tabela com as normas de carga por dia da semana (MD), em períodos competitivos e não competitivos

PERIODO COMPETITIVO										
MD+2										
TEMPO DE TREINO	DISTÂNCIA TOTAL (m)	VELOCIDADE MÁX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+z3 (m))
75	5564	26,46	159	64	16	13	4,7	356	74	223
MD-4										
TEMPO DE TREINO	DISTÂNCIA TOTAL (m)	VELOCIDADE MÁX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+z3 (m))
94	7011	26,45	193	22	21	21	5,9	548	74	211
MD-3										
TEMPO DE TREINO	DISTÂNCIA TOTAL (m)	VELOCIDADE MÁX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+z3 (m))
90	7011	27,76	237	53	19	22	6,0	537	80	291
MD-2										
TEMPO DE TREINO	DISTÂNCIA TOTAL (m)	VELOCIDADE MÁX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+z3 (m))
93	6273	30,13	213	116	19	18	5,3	500	67	329
MD-1										
TEMPO DE TREINO	DISTÂNCIA TOTAL (m)	VELOCIDADE MÁX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+z3 (m))
84	4360	24,35	88	18	15	11	3,6	310	51	105
MD										
TEMPO DE JOGO	DISTÂNCIA TOTAL (m)	VELOCIDADE MÁX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+z3 (m))
68	7066	29,30	377	96	20	27	7,1	531	107	465
MD-5										
TEMPO DE TREINO	DISTÂNCIA TOTAL (m)	VELOCIDADE MÁX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+z3 (m))
92	6505	25,05	107	10	18	20	6,0	557	71	114
PERIODO NÃO COMPETITIVO										
TEMPO DE TREINO	DISTÂNCIA TOTAL (m)	VELOCIDADE MÁX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+z3 (m))
80	6367	27,83	241	66	22	21	5,8	478	76	299

	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
NORMA CARGA	356	548	537	500	310	531
M33	386	624	548	639	54	559



Anexo 15

Plano de treino High Intensity Interval Training



HIIT UT179

1ª ESTAÇÃO


30 SEG EXERCÍCIO
30 SEG DESCANSO

3 SÉRIES

<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">ROPE SKIPPING</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">DYNAMIC PLANK</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">HIGH KNEES</p> 
<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">KETTLEBELL SWINGS</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">JUMPING JACKS</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">LATERAL ABS</p> 



HIIT UT179

2ª ESTAÇÃO


30 SEG EXERCÍCIO
30 SEG DESCANSO

3 SÉRIES

<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">ALTERNATIVE LEG RAISES</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">SKATERS</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">KETT SNATCH</p> 
<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">MOUNTAIN CLIMBERS</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">BALL THROW</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">LADDER STAIRS</p> 

Plano de treino Full Body



UT201

FULL BODY

<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">BARBELL SQUAT</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">DUMBBELL BENCH PRESS</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">SEATED CABLE ROW</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">BARBELL UPRIGHT ROWS</p> 	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">UPPER ABDOMINAL WITH BALL</p> 
<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">6/8 REPETIÇÕES 30KG</p>	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">8/10 REPETIÇÕES 17,5/20/22,5KG</p>	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">10/12 REPETIÇÕES +-40KG</p>	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">8/10 REPETIÇÕES 20/22,5/25KG</p>	<p style="font-size: 0.7em; margin: 0;">10/12 REPETIÇÕES</p>


GRUPOS DE 2

3 SÉRIES





103

Anexo 16

Documento de análise individual para o treino da Performance

PERFORMANCE ANÁLISE INDIVIDUAL JUNIORES A SUB-19

ACADÉMICO DE VISEU FUTEBOL CLUBE, FUTEBOL SAD
FUTEBOL MASCULINO

NASCIMENTO/IDADE		POSIÇÃO	
	2006-03-24(18 ANOS)		ALA (ESQUERDO)
NACIONALIDADE		PÉ PREFERENCIAL	
	PORTUGUESA		ESQUERDO
PONTOS A MELHORAR			
<p>Habilidades Técnicas: O [] deve aprimorar a precisão dos cruzamentos, o uso do pé não dominante e a finalização, tornando-se assim mais imprevisível e eficaz. Além disso, demonstra alguma dificuldade no jogo de costas, especialmente ao receber a bola sob pressão.</p> <p>Características Físicas: Resistência/Velocidade[Bons dados quer em distâncias totais percorridas quer em zonas de alta intensidade(22 e 23). É um jogador com bons níveis de agilidade e coordenação. Devido à sua baixa estatura revela alguma dificuldade no jogo aéreo.</p> <p>Inteligência Tática: O [] destaca-se pela boa leitura de jogo, mostrando facilidade em adaptar-se a diferentes posições e sistemas táticos conforme necessário.</p> <p>Qualidades Mentais: Embora o [], por vezes, fique momentaneamente preso a erros cometidos, a sua capacidade de reação é notável, conseguindo recuperar rapidamente o foco e manter-se concentrado no jogo.[Boa atitude competitiva].</p>			

Anexo 17

Relatório semanal em Excel: treinos, jogo e microciclo

JOGADORES	TREINOS												
	POSICÕES	Nº TREINOS	VOLUME DE TREINO	DISTANCIA TOTAL (m)	VELOCIDADE MAX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+z3 (m))
GR		5	418							7	608		
GR													
GR		2	191							6	573		
GR		5	418							5	528		
DD		5	418	5902	27,72	223	63	20	16	6	527	67	286
DC		5	399	4907	26,14	127	28	17	11	5	452	59	155
DC		5	418	5534	26,16	136	28	15	10	3	277	64	163
DD		5	399	5077	25,608	164	36	17	18	4	390	61	200
DC		5	399	4494	24,76	100	32	10	8	5	447	54	132
DE		5	399	5854	26,38	221	60	19	22	4	353	70	280
DE		5	399	5173	25,14	152	39	19	19	4	367	63	190
MC		5	418	6630	25,91	238	70	29	25	5	496	77	308
MC		5	399	6347	27,33	180	43	15	17	6	473	75	224
MC		5	418	6895	27,14	173	49	18	15	6	515	80	223
MC		5	418	6278	25	152	54	13	8	6	517	73	205
MC		5	399	5666	26,54	171	37	20	18	5	493	68	207
MC		5	399	5767	23,06	103	18	7	11	5	479	69	121
MC		5	418	5866	26,57	169	43	14	15	5	478	68	213
AV		4	361	6307	26,54	94	52	12	10	6	522	70	146
AV		5	399	4453	23,77	79	22	10	8	4	367	55	101
EXT		5	418	6012	27,15	182	60	24	15	4	341	70	242
EXT		5	418	5863	28,09	206	48	23	19	4	388	69	254
MC		5	399	5749	27,30	202	53	11	12	4	413	69	255
AV		5	418	7022	27,29	265	61	17	18	6	573	81	325

DD	5	409	5489	26,67	194	49	18	17	5	459	64	243
DC	5	405	4978	25,69	121	29	14	17	4	392	59	150
DE	5	399	5513	25,76	186	49	19	21	4	360	66	235
EXT	5	418	5938	27,62	194	54	24	17	4	365	69	248
MC	5	409	6150	26,16	173	46	16	15	5	483	72	219
AV	5	393	5927	25,87	146	45	13	12	5	487	69	191
MÉDIA	5	397	5790	26,20	167	45	17	15	5	460	68	212
DESVIO PADRÃO		46	691	1,26	49,2	14,3	5,2	4,7	0,9	83	7,1	61,1

LEGENDA	ACIMA MÉDIA	443	6481	27,46	216	59	22	20	4	377	75	273
	ABAIXO MÉDIA	351	5099	24,94	118	30	11	10	6	543	61	150

RELATÓRIO MICROCICLO 33

JOGO FC PORTO J4 - APURAMENTO DE CAMPEÃO												
TEMPO DE JOGO	DISTANCIA TOTAL (m)	VELOCIDADE MAX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+z3 (m))	VOLUME	DISTANCIA TOTAL (m)
											418	
											191	
96					9		864				514	
											418	5902
96	10081	30,81	430	153	18	19	10	960	105	583	495	7494
											418	5534
96	10448	28,84	661	169	28	30	9	864	109	829	495	7762
96	9339	29,98	444	228	15	37	10	960	97	672	495	6916
85	11066	31,03	1004	233	46	52	10	850	130	1238	484	8460
96	10289	30,81	525	147	35	62	8	768	107	673	495	7731
											418	6630
67	9692	32,86	801	106	14	42	8	536	145	907	466	8019
29	3917	28,84	228	67	10	8	5	145	135	295	447	5406
											418	6278
96	11476	28,27	463	45	14	35	8	768	120	508	495	8571
67	7905	29,21	269	24	9	26	7	469	118	294	466	6836
29	3687	31,14	265	105	7	14	4	116	127	370	447	4776
											361	6307
77	8466	30,49	374	50	24	35	10	770	110	424	476	6460
11	1409	27,09	112	56	7	6	3	33	128	168	429	3711
29	3217	29,96	201	140	12	10	6	174	111	340	447	4540
67	8587	29,02	554	96	22	38	9	603	128	649	466	7168
19	2539	26,69	288	9	3	8	3	57	134	296	437	4780
96	10448	28,84	661	169	28	30	9	864	109	829	457	6832
96	9710	30,40	437	191	17	28	10	960	101	628	469	6648
91	10678	30,92	765	190	41	57	9	809	119	955	490	8096
20	2313	28,53	156	98	10	8	5	104	120	254	438	4125
59	7544	29,89	430	74	13	27	7	440	129	504	453	6711
48	5502	28,59	331	29	14	22	7	402	122	360	425	5849
66	7474	29,67	441	108	18	28	7	559	120	550	443	6464
31	3362	1,57	233,2	67,0	11,3	16,5	2,4	333,5	13,0	277,4	64,8	1330,2
96,8	10836,5	31,2	674,4	175,4	28,9	44,7	5,0	225,1	133,2	827,2	508,1	7794,3
35,2	4112,3	28,1	208,1	41,5	6,3	11,6	9,9	892,0	107,3	272,3	378,5	5133,9

TOTAL MICROCICLO								
VELOCIDADE MAX (km/h)	Z2 (m)	Z3 (m)	ACC	DEC	PSE	CARGA	METROS/MINUTO	DAI (Z2+Z3 (m))
					7	608		
					6	573		
					7	696		
27,72	223	63	20	16	6	527	67	286
28,48	279	90	18	15	8	706	82	369
26,16	136	28	15	10	3	277	64	163
27,22	412	102	22	24	7	627	85	515
27,37	272	130	12	23	8	704	76	402
28,71	613	147	33	37	7	602	100	759
27,97	338	93	27	40	6	568	85	431
25,91	238	70	29	25	5	496	77	308
30,09	491	75	15	30	7	504	110	565
27,99	201	58	14	12	5	330	108	259
25,47	152	54	13	8	6	517	73	205
27,40	317	41	17	27	7	631	94	357
26,14	186	21	8	18	6	474	93	207
28,85	217	74	11	15	5	297	97	291
26,54	94	52	12	10	6	522	70	146
27,13	227	36	17	22	7	569	83	262
27,12	147	58	16	11	3	187	99	205
29,02	203	94	17	15	5	281	90	297
28,16	378	74	17	25	7	508	98	452
26,99	276	35	10	13	5	315	107	311
27,47	318	82	21	20	6	577	76	400
27,34	229	83	15	16	6	562	74	311
28,34	476	120	30	39	7	585	93	581
28,07	175	76	17	13	4	234	94	251
27,50	272	58	15	20	6	470	94	331
26,89	199	41	13	15	6	468	87	240
27,52	270	70	17	20	6	501	88	340
1,14	124,0	32,0	6,3	8,8	1,2	146,6	13,6	146,2
28,7	393,9	101,7	23,4	28,5	4,7	354,1	101,4	485,8
26,4	146,0	37,6	10,8	10,9	7,1	647,4	74,3	193,4

Anexo 18

Teste de Normalidade $p \leq 0,05$ indica rejeição da normalidade

	Posição do Jogador	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Distância Total (metros)	DC	,253	52	<,001	,834	52	<,001
	LAT	,214	50	<,001	,882	50	<,001
	EXT	,103	40	,200*	,967	40	,298
	MD	,208	37	<,001	,851	37	<,001
	MO	,101	37	,200*	,987	37	,941
	AV	,130	29	,200*	,949	29	,176
Distância em alta intensidade (Z2+Z3) (m)	DC	,069	52	,200*	,976	52	,376
	LAT	,110	50	,185	,955	50	,057
	EXT	,072	40	,200*	,963	40	,216
	MD	,159	37	,019	,869	37	<,001
	MO	,107	37	,200*	,973	37	,503
	AV	,128	29	,200*	,963	29	,385
Carga total (PSE x duração)	DC	,195	52	<,001	,886	52	<,001
	LAT	,263	50	<,001	,833	50	<,001
	EXT	,105	40	,200*	,952	40	,086
	MD	,118	37	,200*	,894	37	,002
	MO	,104	37	,200*	,958	37	,171
	AV	,108	29	,200*	,961	29	,354
Número de acelerações	DC	,213	52	<,001	,930	52	,004
	LAT	,106	50	,200*	,918	50	,002
	EXT	,095	40	,200*	,980	40	,674
	MD	,112	37	,200*	,980	37	,731
	MO	,106	37	,200*	,966	37	,305
	AV	,143	29	,136	,962	29	,372
Número de desacelerações	DC	,098	52	,200*	,953	52	,039
	LAT	,085	50	,200*	,976	50	,399
	EXT	,138	40	,052	,966	40	,262
	MD	,071	37	,200*	,988	37	,958
	MO	,086	37	,200*	,964	37	,271
	AV	,149	29	,099	,976	29	,726
Metros percorridos por minuto	DC	,095	52	,200*	,981	52	,559
	LAT	,083	50	,200*	,971	50	,247
	EXT	,105	40	,200*	,952	40	,091
	MD	,094	37	,200*	,982	37	,813
	MO	,127	37	,142	,950	37	,093
	AV	,102	29	,200*	,956	29	,265

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Anexo 19

Teste de Kruskal-Wallis

Distância Total - Comparações por Método Pairwise de Posição do Jogador

Sample 1-Sample 2	Estatística de teste	Erro Padrão	Estatística de Teste Padrão	Sig.	Adj. Sig. ^a
AV-DC	29,310	17,158	1,708	,088	1,000
AV-LAT	74,348	17,270	4,305	<,001	,000
AV-MO	74,761	18,442	4,054	<,001	,001
AV-EXT	94,524	17,972	5,260	<,001	,000
AV-MD	121,079	18,242	6,637	<,001	,000
DC-LAT	-45,038	14,618	-3,081	,002	,031
DC-MO	-45,451	15,985	-2,843	,004	,067
DC-EXT	-65,214	15,440	-4,224	<,001	,000
DC-MD	-91,769	15,753	-5,825	<,001	,000
LAT-MO	-,413	16,106	-,026	,980	1,000
LAT-EXT	-20,176	15,565	-1,296	,195	1,000
LAT-MD	-46,731	15,876	-2,943	,003	,049
MO-EXT	19,763	16,856	1,172	,241	1,000
MO-MD	46,318	17,143	2,702	,007	,103
EXT-MD	-26,555	16,637	-1,596	,110	1,000

Cada linha testa a hipótese nula em que as distribuições Amostra 1 e Amostra 2 são iguais. São exibidas significâncias assintóticas (teste de 2 lados). O nível de significância é ,050.

a. Os valores de significância foram ajustados pela correção Bonferroni para vários testes.

Distância em Alta Intensidade - Comparações por Método Pairwise de Posição do Jogador

Sample 1-Sample 2	Estatística de teste	Erro Padrão	Estatística de Teste Padrão	Sig.	Adj. Sig. ^a
DC-MD	-24,406	15,753	-1,549	,121	1,000
DC-AV	-25,815	17,158	-1,505	,132	1,000
DC-MO	-79,410	15,985	-4,968	<,001	,000
DC-LAT	-85,293	14,618	-5,835	<,001	,000
DC-EXT	-136,873	15,440	-8,865	<,001	,000
MD-AV	-1,409	18,242	-,077	,938	1,000
MD-MO	-55,003	17,143	-3,208	,001	,020
MD-LAT	60,887	15,876	3,835	<,001	,002
MD-EXT	112,467	16,637	6,760	<,001	,000
AV-MO	53,595	18,442	2,906	,004	,055
AV-LAT	59,478	17,270	3,444	<,001	,009
AV-EXT	111,058	17,972	6,180	<,001	,000
MO-LAT	5,883	16,106	,365	,715	1,000
MO-EXT	57,464	16,856	3,409	<,001	,010
LAT-EXT	-51,580	15,565	-3,314	<,001	,014

Cada linha testa a hipótese nula em que as distribuições Amostra 1 e Amostra 2 são iguais. São exibidas significâncias assintóticas (teste de 2 lados). O nível de significância é ,050.

a. Os valores de significância foram ajustados pela correção Bonferroni para vários testes.

Carga Interna - Comparações por Método Pairwise de Posição do Jogador

Sample 1-Sample 2	Estatística de teste	Erro Padrão	Estatística de Teste Padrão	Sig.	Adj. Sig. ^a
MO-AV	-25,523	17,573	-1,452	,146	1,000
MO-LAT	37,571	15,365	2,445	,014	,217
MO-EXT	39,853	16,162	2,466	,014	,205
MO-DC	41,204	15,239	2,704	,007	,103
MO-MD	47,014	16,473	2,854	,004	,065
AV-LAT	12,047	16,539	,728	,466	1,000
AV-EXT	14,330	17,281	,829	,407	1,000
AV-DC	15,681	16,421	,955	,340	1,000
AV-MD	21,490	17,573	1,223	,221	1,000
LAT-EXT	-2,283	15,031	-,152	,879	1,000
LAT-DC	3,633	14,034	,259	,796	1,000
LAT-MD	-9,443	15,365	-,615	,539	1,000
EXT-DC	1,351	14,901	,091	,928	1,000
EXT-MD	-7,160	16,162	-,443	,658	1,000
DC-MD	-5,810	15,239	-,381	,703	1,000

Cada linha testa a hipótese nula em que as distribuições Amostra 1 e Amostra 2 são iguais.

São exibidas significâncias assintóticas (teste de 2 lados). O nível de significância é ,050.

a. Os valores de significância foram ajustados pela correção Bonferroni para vários testes.

Número de Acelerações - Comparações por Método Pairwise de Posição do Jogador

Sample 1-Sample 2	Estatística de teste	Erro Padrão	Estatística de Teste Padrão	Sig.	Adj. Sig. ^a
DC-MO	-17,692	15,973	-1,108	,268	1,000
DC-AV	-31,565	17,145	-1,841	,066	,984
DC-MD	-36,439	15,742	-2,315	,021	,309
DC-LAT	-59,472	14,607	-4,071	<,001	,001
DC-EXT	-117,125	15,429	-7,591	<,001	,000
MO-AV	-13,872	18,429	-,753	,452	1,000
MO-MD	18,747	17,131	1,094	,274	1,000
MO-LAT	41,780	16,094	2,596	,009	,141
MO-EXT	99,433	16,844	5,903	<,001	,000
AV-MD	4,875	18,229	,267	,789	1,000
AV-LAT	27,908	17,258	1,617	,106	1,000
AV-EXT	85,560	17,959	4,764	<,001	,000
MD-LAT	23,033	15,865	1,452	,147	1,000
MD-EXT	80,686	16,625	4,853	<,001	,000
LAT-EXT	-57,653	15,554	-3,707	<,001	,003

Cada linha testa a hipótese nula em que as distribuições Amostra 1 e Amostra 2 são iguais.

São exibidas significâncias assintóticas (teste de 2 lados). O nível de significância é ,050.

a. Os valores de significância foram ajustados pela correção Bonferroni para vários testes.

Número de Desacelerações - Comparações por Método Pairwise de Posição do Jogador

Sample 1-Sample 2	Estatística de teste	Erro Padrão	Estatística de Teste Padrão	Sig.	Adj. Sig. ^a
DC-AV	-73,155	17,150	-4,266	<,001	,000
DC-MO	-76,816	15,978	-4,808	<,001	,000
DC-MD	-80,492	15,747	-5,112	<,001	,000
DC-LAT	-96,243	14,612	-6,587	<,001	,000
DC-EXT	-149,119	15,434	-9,662	<,001	,000
AV-MO	3,660	18,434	,199	,843	1,000
AV-MD	7,337	18,234	,402	,687	1,000
AV-LAT	23,088	17,263	1,337	,181	1,000
AV-EXT	75,964	17,964	4,229	<,001	,000
MO-MD	3,677	17,136	,215	,830	1,000
MO-LAT	19,427	16,099	1,207	,228	1,000
MO-EXT	72,304	16,849	4,291	<,001	,000
MD-LAT	15,751	15,869	,993	,321	1,000
MD-EXT	68,627	16,630	4,127	<,001	,001
LAT-EXT	-52,876	15,559	-3,398	<,001	,010

Cada linha testa a hipótese nula em que as distribuições Amostra 1 e Amostra 2 são iguais.

São exibidas significâncias assintóticas (teste de 2 lados). O nível de significância é ,050.

a. Os valores de significância foram ajustados pela correção Bonferroni para vários testes.

Metros Percorridos por Minuto - Comparações por Método Pairwise de Posição do Jogador

Sample 1-Sample 2	Estatística de teste	Erro Padrão	Estatística de Teste Padrão	Sig.	Adj. Sig. ^a
DC-AV	-58,993	17,158	-3,438	<,001	,009
DC-LAT	-59,910	14,618	-4,098	<,001	,001
DC-MD	-118,490	15,753	-7,522	<,001	,000
DC-EXT	-136,815	15,440	-8,861	<,001	,000
DC-MO	-168,313	15,985	-10,530	<,001	,000
AV-LAT	,917	17,270	,053	,958	1,000
AV-MD	59,496	18,242	3,262	,001	,017
AV-EXT	77,822	17,972	4,330	<,001	,000
AV-MO	109,320	18,442	5,928	<,001	,000
LAT-MD	-58,579	15,876	-3,690	<,001	,003
LAT-EXT	-76,905	15,565	-4,941	<,001	,000
LAT-MO	-108,403	16,106	-6,731	<,001	,000
MD-EXT	18,325	16,637	1,102	,271	1,000
MD-MO	-49,824	17,143	-2,906	,004	,055
EXT-MO	-31,498	16,856	-1,869	,062	,925

Cada linha testa a hipótese nula em que as distribuições Amostra 1 e Amostra 2 são iguais.

São exibidas significâncias assintóticas (teste de 2 lados). O nível de significância é ,050.

a. Os valores de significância foram ajustados pela correção Bonferroni para vários testes.