



RUI FILIPE GUEDES GANDARELA PIRES TEIXEIRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA SÉNIOR DO
SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS NA ÉPOCA 2021-2022**

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

RUI FILIPE GUEDES GANDARELA PIRES TEIXEIRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA SÉNIOR DO
SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS NA ÉPOCA 2021-2022**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Futebol: da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 4 de outubro de 2022, perante o Júri, com o Despacho de Nomeação N.º 294/2022, de 30 de setembro 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

No Futebol, tal como na vida, devemos ser gratos por tudo o que conseguimos e nunca devemos esquecer, os que nos ajudaram nos momentos mais difíceis. Desta forma, expressarei o meu agradecimento a todas as pessoas e instituições que tiveram um papel fundamental, ao longo deste processo de Mestrado.

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, por permitir neste Mestrado, uma aprendizagem enriquecedora, principalmente no contexto prático com a modalidade desportiva.

Ao meu orientador Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova, um dos principais responsáveis por todo meu percurso académico e desportivo, teve um papel crucial neste ano de Mestrado. Não existem palavras para agradecer tudo o que fez por mim até hoje, é sem dúvida o meu mentor e um exemplo a seguir na vida.

Ao Professor Doutor Jorge Proença e a todo o corpo docente do Mestrado em Futebol – da Formação a Alta Competição, por todos os conhecimentos transmitidos ao longo destes dois anos.

À instituição Sport Comércio e Salgueiros e a todos os seus colaboradores, por me terem recebido de uma forma fantástica, transmitindo-me os valores e a paixão pelo clube.

A todo a Plantel e staff, aos treinadores Rui Amorim, Hugo Relvas, João Redondo, Carlos Almeida e Tó Luís, por todos os ensinamentos partilhados ao longo deste trajeto.

Ao meu amigo Diogo Sousa, companheiro desde a Licenciatura, por cada debate, por cada reflexão, por cada discussão e pela partilha de emoções, o que se tornou numa amizade que levaremos para a vida.

À Joana, minha namorada, e aos meus amigos Ivo Gonçalves e Miguel Sobrinho por sempre acreditarem em mim e apoiarem os meus sonhos.

Por fim, agradecer a minha família, por toda a paciência e por todo o tempo perdido, somos poucos, mas bons, são a minha força e é por vocês que eu luto todos os dias.

Resumo

O presente relatório de estágio foi elaborado tendo em vista a conclusão do Mestrado em Futebol – da Formação a Alta Competição, na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no qual é descrito todas as funções de treinador-estagiário executadas no decorrer da época desportiva 2021/2022, na equipa sénior do Sport Comércio e Salgueiros.

Ao ingressar nesta equipa técnica, já formada, as funções de treinador-estagiário passaram por ser o responsável pelo treino individual e de prevenção de lesões, sendo o membro da equipa técnica que comunicava diretamente com os fisioterapeutas, colaborador ativo na planificação da unidade de treino, liderando a parte preparatória e ativação no dia de jogo, responsável pela observação e análise do adversário (individualmente). A equipa principal do Sport Comércio e Salgueiros competiu no Campeonato de Portugal 2021/2022, prova organizada pela Federação Portuguesa de Futebol atingindo a 2ª Fase que ditava a subida de divisão. A equipa alcançou o 5º Lugar, não conseguindo desta forma obter o principal objetivo, que era o da subida à Liga 3, contudo, e apesar do objetivo de rendimento não ter sido alcançado, a equipa conseguiu grandes feitos esta temporada, tais como: ter conquistado o 1º Lugar na 1ª Fase do Campeonato, ter 14 jogos consecutivos sem perder e uma série de 8 jogos consecutivos a vencer. Adjacente a estas conquistas, e uma das principais missões do clube, três jogadores formados localmente fizeram a estreia pela equipa principal do clube.

Este relatório apresenta ainda um estudo técnico-científico que analisou a incidência de lesões nos músculos posteriores da coxa dos atletas desta equipa, durante a época desportiva 2021/2022. A avaliação da lesão foi coadjuvada por um fisioterapeuta, seguindo as recomendações do “Consensus Statement on Injury Definitions and Data Collection Procedures in Studies of Football (Soccer) Injuries”. Através dos resultados obtidos, foi possível verificar que a lesão no músculo estudado teve maior incidência nos jogadores acima dos 30 anos de idade, como também se verificou que este tipo de lesões necessita de um elevado tempo de recuperação.

Palavras-Chave: Futebol, Estágio, Treino, Jogo, Lesões, Isquiotibial.

Abstract

This internship report was prepared with a view to completing the Masters in Football - from Training to High Competition, at the Faculty of Physical Education and Sports of the Lusófona University of Humanities and Technologies, in which all the coach-trainee functions performed are described. during the 2021/2022 sports season, in the senior team of Sport Comércio e Salgueiros.

Upon joining this technical team, already formed, the functions of trainer-trainee became responsible for individual training and injury prevention, being the member of the technical team who communicated directly with the physiotherapists, an active collaborator in the planning of the training unit, leading the preparatory part and activation on match day, responsible for observing and analyzing the opponent (individually). The main team of Sport Comércio e Salgueiros competed in the Campeonato de Portugal 2021/2022, a competition organized by the Portuguese Football Federation reaching the 2nd Phase that dictated the promotion of division. The team reached 5th place, thus failing to achieve the main objective, which was to climb to Liga 3, however, despite the performance objective not being achieved, the team achieved great achievements this season, such as: having won the 1st Place in the 1st Phase of the Championship, to have 14 consecutive games without losing and a series of 8 consecutive games to win. Adjacent to these achievements, and one of the club's main missions, three locally trained players made their debut to the first team.

This report also presents a technical-scientific study that analyzed the incidence of injuries in the hamstrings of the athletes of this team, during the 2021/2022 sports season. The injury assessment was assisted by a physical therapist, following the recommendations of the “Consensus Statement on Injury Definitions and Data Collection Procedures in Studies of Football (Soccer) Injuries”. Through the results obtained, it was possible to verify that the injury of the muscle studied has a higher incidence in players over 30 years of age, as well as it requires a higher recovery time.

Keywords: Football, Internship, Training, Game, Injuries, Hamstring.

Lista de Abreviaturas

AFP - Associação de Futebol do Porto

ASC - Association Sportive de Cannes

BFC – Boavista Futebol Clube

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FIFA - Fédération Internationale de Football Association

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

GR- Guarda-Redes

IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude

NHE - Nordic Harmstring Exercise

SCS - Sport Comércio e Salgueiros

SLB - Sport Lisboa e Benfica

UEFA - Union of European Football Associations

Índice Geral

Agradecimentos	1
Resumo.....	2
Abstract	3
Lista de Abreviaturas	4
Índice Tabelas	7
Índice de Figuras	8
Introdução	9
CAPÍTULO I - CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO	12
1.1. Enquadramento Histórico.....	13
1.1.1. Hino	16
1.1.2. Sede e Casa da Formação.....	17
1.1.3 Massa Associativa e Alma Salgueirista	18
1.2. Caracterização Geral do Departamento de Futebol do Sport Comércio e Salgueiros.	19
1.2.1. Filosofia, Objetivos e Missão do Sport Comércio e Salgueiros	20
1.2.2. Recurso Estruturais	20
1.2.3. Recursos Humanos	21
1.2.4. Regulamento Interno e Código de Conduta	21
1.2.5. Recursos Materiais	22
CAPÍTULO II -PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO	23
2.1. Caracterização da Equipa Técnica	24
2.2. Caracterização do Plantel	26
2.2.1. Avaliação Física.....	27
2.3. Objetivos.....	27
2.4. Calendário Competitivo	28
2.5. Planeamento, Periodização e Operacionalização da Época Desportiva	29
2.5.1. Modelo De Jogo	29
2.5.2. Modelo de Treino	30
2.5.2.1. Microciclo Padrão Sport Comércio e Salgueiros (época desportiva 2021/2022)	31
2.5.3. Modelo de Observação	33
2.5.4. Dia de Competição	33
2.5.5. Contexto Competitivo	34
2.5.6. Resultados, Volume e Análise Competitiva	34

CAPÍTULO III – MATRIZ CONCEPTUAL TÉCNICO-CIENTÍFICA: A IMPORTÂNCIA DO MÚSCULO POSTERIOR DA COXA PARA O DESEMPENHO DO FUTEBOLISTA.....	36
3.1. Músculo Posterior da Coxa e Funções.....	37
3.2. Lesões e Fatores de Risco	38
3.3. Lesões nos Isquiotibiais Associadas ao Futebol	41
3.4. Estratégias de Prevenção de Lesão	44
CAPÍTULO IV – ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO: AS LESÕES NOS MÚSCULOS POSTERIORES DA COXA ANALISADAS DURANTE UMA ÉPOCA DESPORTIVA	47
4.1. Introdução.....	48
4.2. Material e Métodos	49
4.2.1. Amostra.....	49
4.2.2. Procedimentos de Recolha e <i>Instrumentarium</i>	50
4.2.3. Procedimentos estatísticos.....	51
4.3. Resultados.....	51
4.4. Discussão.....	54
4.5. Conclusão	56
4.6. Referências Bibliográficas	57
CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS	58
5.1. Análise Reflexiva do Processo de Estágio	59
5.2. Conclusões Finais.....	60
5.3. Perspetivas Futuras.....	61
Referências Bibliográficas	62
Anexos.....	68

Índice Tabelas

Tabela 1 - Caracterização geral do departamento de Futebol do Sport Comércio e Salgueiros	19
Tabela 2 - Inventário do material de treino	22
Tabela 3 - Caracterização da equipa técnica	25
Tabela 4 - Caracterização do plantel do Sport Comércio e Salgueiros	26
Tabela 5 - Severidade da lesão nos músculos posteriores da coxa (Ekstrand, 2016)	42
Tabela 6 - Número de lesões por cada músculo dos isquiotibiais (Woods, 2004)	46
Tabela 7 – Características antropométricas da população de estudo.....	50

Índice de Figuras

Figura 1 – Antiga fábrica têxtil de nome Salgueiros	13
Figura 2 – Exemplar das cores da camisola do clube	13
Figura 1 – Estádio Engenheiro Vidal Pinheiro	14
Figura 2 – Sport Comércio e Salgueiros 1943/1944	14
Figura 5 – Plantel e Staff época 1990/1991	15
Figura 6 – Galhardete do Jogo, Taça Uefa 1991/92	15
Figura 7 – Símbolo original	15
Figura 8 – Símbolo temporário	15
Figura 9 – Fachada da Casa da Formação	17
Figura 10 – Claque "Alma Salgueirista" - 2021/22	18
Figura 11 – Claque "Alma Salgueirista" - 1988/89	18
Figura 12 – Balneário do Sport Comércio e Salgueiros	20
Figura 13 – Frase colocada a entrada do balneário	20
Figura 14 – Complexo Desportivo de Campanhã	21
Figura 15 – Calendarização 1ª Fase	28
Figura 16 – Calendarização 1ª Fase	28
Figura 17 – Calendarização 2ª Fase	28
Figura 18 – Microciclo Padrão	32
Figura 19 – Exemplo da análise estatística do jogo	35
Figura 20 – Nordic Harmstring Exercise	45
Figura 21 – Protocolo do Nordic Harmstring Exercise (Van Der Horst, 2015).....	45
Figura 22 – Protocolo do Nordic Harmstring Exercise (Peterson, Thorborg, Nielsen, Jørgensen & Hölmich, 2011)	46
Figura 23 – Lesões musculares e lesões nos músculos isquiotibiais.....	52
Figura 24 – Lesões nos músculos isquiotibiais de acordo com os meses do ano.....	52
Figura 25 – Lesões nos músculos isquiotibiais de acordo com os minutos de jogo.....	53
Figura 26 – Lesões nos músculos isquiotibiais de acordo com as diferentes posições....	53

Introdução

O presente relatório de estágio teve como objetivo clarificar e sintetizar as principais funções e respetivas competências obtidas no âmbito da unidade curricular de Estágio, inserida no 2º Ano do Curso de Mestrado em Futebol: da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Atualmente a conclusão do Curso de Mestrado em Futebol: da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias permite ter acesso, por equivalência, ao título profissional de treinador de Futebol, grau II, como regulamenta o Artigo 6.º em Lei n.º40/2012, de 28 de Agosto, publicado pelo IPDJ, “Requisitos de obtenção do título profissional: 1 — Podem ter acesso ao título profissional de treinador de desporto de uma dada modalidade desportiva os candidatos que satisfaçam um dos seguintes requisitos: b) Qualificação na área do treino desportivo, no âmbito do Sistema Nacional de Qualificações, por via da formação ou através de competências profissionais adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida reconhecidas, validadas e certificadas, nos termos do artigo 12.º do Decreto-Lei n.º 396/2007, de 31 de dezembro, e da respetiva regulamentação”.

Este estágio visa a integração dos estudantes numa equipa técnica de Futebol 11, de forma a proporcionar um contacto diário e real com uma equipa de Futebol, tendo também como objetivo clarificar o contexto envolvente, desde a planificação de treinos, reflexões e resumo de todas as tarefas desenvolvidas no clube.

Fazendo parte do plano curricular do Mestrado anteriormente mencionado, e no presente caso que se reporta, o estágio foi realizado na equipa técnica do escalão sénior do Sport Comércio e Salgueiros, que disputou o Campeonato de Portugal, atual 4ª Divisão Nacional. As funções como membro desta equipa técnica relacionaram-se com a construção e funcionamento das unidades de treino, com a observação e análise individual do adversário e comunicação com outros departamentos, em particular com o departamento médico.

O Futebol é uma modalidade coletiva disputada entre duas equipas, sendo que cada uma é constituída por dez jogadores de campo e um guarda-redes. O jogo é realizado numa área retangular delimitada por linhas de fundo e laterais, sendo que no caso das primeiras, devem ter comprimentos menores que as laterais. Em jogos oficiais, considera-se para as linhas de fundo tenham um mínimo de 45 metros ou máximo de 90 metros. No caso das laterais, devem ter um mínimo de 90 metros e máximo de 120 metros. No entanto, em partidas internacionais esses valores podem variar entre 100 a 110 metros de comprimento e 64 a 75 metros de largura (FIFA,

2022). O tempo total de jogo é de 90 minutos, divididos em duas partes de 45 minutos, além do tempo acrescido pelo árbitro decorrente do tempo perdido durante o mesmo (FIFA, 2022). É importante salientar que o jogo pode ter início mesmo sem o número recomendado de jogadores, sendo permitido um mínimo de sete por equipa para o início da partida (FIFA, 2022). As equipas têm o direito de realizar substituições no decorrer do jogo, sendo três o número máximo permitido. As balizas devem conter uma distância de 7.32 metros entre os postes e 2.44 metros do solo ao travessão (Roderick, 2012).

O Futebol é, indubitavelmente, o desporto mais popular do mundo, com centenas de milhões de praticantes, de todas as idades, verificando-se um crescimento exponencial em todas as suas vertentes, fruto dessa popularidade. No entanto, este apenas foi formalizado como o conhecemos pelo estabelecimento da *Football Association* no ano de 1863 (Tumilty, 1993). A modalidade teve um crescimento abrupto na Europa, expandindo-se mais tarde pelos outros continentes. O órgão mundialmente regente, a *Fédération Internationale de Football Association*, foi criado em 1904 e a primeira competição olímpica de Futebol foi realizada quatro anos depois (Tumilty, 1993). O primeiro campeonato mundial realizou-se em 1930 no Uruguai, competição que, como é sabido, se realiza com uma periodicidade quadrienal. A popularidade desta modalidade pode ser comprovada pelos milhões de participantes que jogam Futebol em todos os níveis de competição (Reilly & Williams, 2003). Atualmente, cerca de 265 milhões de jogadores e 5 milhões de árbitros estão envolvidos ativamente no Futebol, ou seja, o correspondente a 4% da população mundial, de acordo com a FIFA (adapt. Haugen & Seiler, 2015; Roderick, 2012).

O Futebol é, assim, uma modalidade que exige dos participantes a aquisição de várias capacidades, das quais se destacam a técnica, a tática, a psicológica e a física. Esta última, tem obtido maior cuidado na sua preparação e operacionalização devido aos preenchidos calendários competitivos e ao reduzido tempo de descanso entre treinos e jogos. O jogo, com uma duração de 90 minutos, é realizado, no alto rendimento, com uma intensidade muito elevada, de forma intermitente e com sequências aleatórias de esforço e recuperação (Soares & Rebelo, 2013).

Este grau de exigência, proporcional ao grau competitivo, está associado ao aparecimento de lesões, uma vez que, quanto maior a fadiga de um determinado músculo, mais este está predisposto a se lesionar. Vários estudos apontam a fadiga muscular como responsável para a ocorrência de algumas lesões musculares nos jogadores de Futebol, principalmente, nas partes finais dos jogos, onde há um maior cansaço muscular (Junge, Dvorak, Graf-Baumann,

& Peterson, 2004). Este facto é comprovado por Woods et al. (2004), os quais verificaram que 47% das lesões ocorridas nos isquiotibiais (músculos posteriores da coxa) ocorreram no final das partes de jogo. Revela-se pertinente a aquisição destes dados acerca deste grupo muscular em específico, uma vez que este se apresenta como o grupo muscular mais afetado por lesões, quando associado ao Futebol (Hawkins et al., 2001).

O Estágio Curricular permitiu um contacto com o contexto real de prática que complementam os conhecimentos adquiridos nas atividades letivas correspondentes ao Mestrado, capacitando o treinador-estagiário de experiências e ferramentas práticas para uma futura profissão. Pessoalmente, este estágio permitiu desenvolver as minhas competências e conhecimentos ao nível do treino e da competição, de interagir com outros treinadores para consolidar conhecimentos teóricos aprendidos, proporcionou-me um maior contato com os atletas de forma a melhorar a “minha” gestão dos recursos humanos, de colocar em prática, em contexto real as aprendizagens adquiridas no primeiro ano de mestrado e de contribuir positivamente para o crescimento de um clube com grande história no Futebol português.

O relatório encontra-se dividido em cinco grandes capítulos, nos quais se descreve o estágio efetuado durante a temporada desportiva através de um conjunto de tarefas executadas na equipa técnica, fundamentado num suporte científico e reflexivo.

Assim, o Capítulo I tem como tema a Caracterização da Entidade Desportiva de Acolhimento, apresentando um enquadramento histórico; identificando o hino e a filosofia do clube, a caracterização de todos os recursos do mesmo e os objetivos do estagiário e do estágio.

O Capítulo II, centra-se na caracterização da equipa que integrei e as minhas funções enquanto treinador-estagiário, expor a Ideia/Modelo de jogo, de treino e de observação, explicar o dia de competição e explanar os momentos competitivos existentes, com a devida análise aos resultados e a classificação.

O Capítulo III indaga na literatura específica tópicos variados relacionados com as lesões nos músculos posteriores da coxa e a sua associação ao Futebol.

O capítulo IV apresenta um estudo técnico-científico intitulado “As lesões nos músculos posteriores da coxa analisadas durante uma época desportiva”. O estudo pretende esclarecer e corroborar as lesões nos músculos posteriores da coxa juntamente com uma devida análise da existência destas lesões nos atletas do plantel sénior do Sport Comércio e Salgueiros.

No capítulo V, refere-se às considerações finais, uma análise reflexiva ao estágio realizado e descritas as perspetivas académicas futuras.

O final do documento apresenta as referências bibliográficas utilizadas e os anexos.

CAPÍTULO I - CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

CAPÍTULO I - CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

1.1. Enquadramento Histórico

O Sport Comércio e Salgueiros (SCS) é um clube multidesportivo fundado a 8 de dezembro de 1911, com sede social na rua Leonardo Coimbra, na freguesia de Paranhos, concelho do Porto. A fundação do clube surgiu pelas mãos de João da Silva Almeida conhecido na história por Joaninha, Jorginho e Henrique Medina após um clássico do Futebol português entre o Futebol Clube do Porto e o Sport Lisboa e Benfica. Entusiasmados com o encontro, este grupo de rapazes que tinham entre os 10 e os 13 anos, começaram a concretizar a ideia da criação de um novo clube.

As primeiras reuniões do Salgueiros foram realizadas ao redor do candeeiro público nº1047, que ficava na esquina da Rua da Constituição com a Rua Particular de Salgueiros junto a uma fábrica têxtil ali existente, foi numa dessas reuniões que se decidiu que a cor do clube seria a vermelha como homenagem ao S.L.B. adversário do futuro rival da cidade do Porto.

O nome do clube surge como homenagem à fábrica que era denominada de Salgueiros e foi nesta indústria têxtil que os pequenos rapazes foram buscar os primeiros sócios da instituição, sendo no início apenas 20 e cada um pagava 1 vintém de cota mensal.



Figura 1 – Antiga fábrica têxtil de nome Salgueiros



Figura 2 – Exemplar das cores da camisola do clube

A primeira direção do Sport Grupo de Salgueiros foi constituída em 1912, onde estariam incluídos os fundadores Joaninha e Henrique Medina. O Primeiro campo do clube foi contruído na zona de Arca D'Água, num terreno oferecido pela Câmara Municipal do Porto.

Curiosamente, visto que o clube tinha poucos ou nenhuns recursos, a primeira bola foi comprada com dinheiro acumulado pelos sócios a cantar as Janeiras.

Em 1914, a Associação de Futebol do Porto (AFP) convidou o clube a participar nas suas competições oficiais, que na sua estreia em 1915/16 se sagrou de imediato campeão da 2ª divisão. No ano de 1917, o clube mudou o nome para Sport Porto e Salgueiros e sagrou-se campeão da 1ª Divisão regional, mas infelizmente no final de 1918, o Salgueiros foi impedido de participar nas competições da AFP, devido a não ter campo com as medidas regulamentares exigidas.

Em 1920, o Salgueiros ressurgiu após uma fusão com outro clube da cidade do Porto, o Sport Comércio, dando assim origem a denominação atual de Sport Comércio e Salgueiros. O primeiro presidente, António Botelho, percorreu a cidade a procura de um terreno para contruir um campo, que viria a ser inaugurado em 1922, com o nome de Campo do Covelo, onde o Salgueiros jogou até 1929. O Salgueiros nasceu assim pobre, muito pobre, e sempre teve base social na classe proletária sendo durante décadas o segundo clube da cidade do Porto, com mais sócios, mais até que o Boavista FC.

Em 1932, já com a presidência do clube entregue a Mário Estrela, foi inaugurado um novo recinto desportivo, o campo Augusto Lessa, mais tarde chamado de Estádio Engenheiro Vidal Pinheiro, na zona de Paranhos.



Figura 3 – Estádio Engenheiro Vidal Pinheiro

O Salgueiros participou pela primeira vez no campeonato nacional da 1ª Divisão na época de 1943/44, nos anos seguintes o clube foi oscilando entre a 1ª e a 2ª divisão nacional. Em 1976, o clube falhou por pouco o acesso a divisão de elite do Futebol português e na temporada seguinte desceu a 3ª Divisão, o fim da atividade desportiva chegou de novo a ser hipótese nas reuniões do clube, mas os sócios asseguraram a sua continuidade.



Figura 4 – Sport Comércio e Salgueiros 1943/1944

Na década de 80, o SCS voltou a ganhar estatuto na maior divisão do Futebol português, a exceção da temporada de 1989/90 onde foi desceu para a 2ª divisão, contudo logo após essa descida sagrou-se campeão e voltou à 1ª divisão nacional.

Na época de 1990/91, o «velho Salgueiral» nome que é chamado pelos sócios mais antigos, conseguiu alcançar a melhor classificação da história do clube na 1ª Divisão, um honroso 5º lugar que deu acesso a participação nas competições europeias no ano seguinte.

A estreia na Taça UEFA ficou marcada pelo jogo em casa contra o Cannes (ASC) onde o Salgueiros saiu vencedor por uma bola a zero. Na equipa francesa, estreou-se Zinédine Zidane, que viria a ser um dos melhores jogadores da história do Futebol mundial.



Figura 5 - Plantel e Staff. época 1990/1991



Figura 6 - Galhardete- Jogo Taça Uefa 1991/92

A temporada de 2001/2002 foi a última do Salgueiros na maior divisão nacional, o clube desceu ao segundo patamar do Futebol português e instalou-se uma grave crise financeira. No ano de 2004, o clube terminou com o Futebol sénior, perdendo o seu estádio, o seu emblema, o seu nome e todo o património existente.

Em 2008, os sócios voltaram a reerguer a instituição desde etapa zero, começando novamente na última divisão da AFP, mas com o nome Sport Clube Salgueiros 08 e com um novo emblema. Sete anos depois do ressurgimento do clube, o «velho Salgueiral» recuperou o seu símbolo original e o nome Sport Comércio e Salgueiros, que até então estavam entregues a uma massa insolvente que os colocou em hasta pública. Assim sendo, os sócios em conjunto com os administradores apresentaram uma proposta de compra, contudo devido a constrangimentos legais só na temporada 2017/2018 é que este processo foi finalizado.



Figura 7 - Símbolo original



Figura 8 - Símbolo temporário

Depois de escalar todas as divisões distritais, em 2019/2020 o Salgueiros volta definitivamente ao panorama nacional, subindo ao Campeonato de Portugal, na altura 3ª divisão nacional.

O SCS conta no seu palmarés com 56 presenças na 2ª divisão nacional, sendo campeão em 1956/57 e 1989/90, 24 comparências na 1ª divisão nacional, 58 participações na Taça de Portugal, chegando aos quartos-de-final da competição por duas vezes, 1951/52 e 2001/02, e uma participação na Taça UEFA.

Atualmente o clube atua no mesmo Campeonato de Portugal, mas que devido a uma reformulação nos campeonatos nacionais em 2021/22 passou a ser a 4ª divisão.

O SCS conta com 110 anos de história, sendo uma coletividade desportiva marcada pelo ecletismo, é conhecido pelo seu histórico no Andebol e no polo aquático onde se sagrou campeão nacional na temporada de 1994/95, seguindo-se 12 títulos nacionais consecutivos, feito que nenhum outro clube conseguiu alcançar em modalidades coletivas com bola. O clube foi um dos impulsores do baseball em Portugal, atualmente conta com uma equipa de atletismo e uma equipa de rugby denominada de “Salgueiros Renegades”.

1.1.1. Hino

O hino do SCS foi criado por José Guimarães, que retrata na letra a história do clube.

<i>“Salgueiros da tradição</i>	<i>Ontem hoje e sempre</i>
<i>Tão velhinho e sempre novo</i>	<i>Tu serás o mais bairrista</i>
<i>Tu vives no coração</i>	<i>Salgueiros, meu Salgueiros</i>
<i>Na alma do nosso povo</i>	<i>Vive no peito da gente</i>
<i>O teu passado de glória</i>	<i>Sempre a alma salgueirista</i>
<i>Sempre em nós está presente</i>	<i>A camisola encarnada</i>
<i>E a alegria da vitória</i>	<i>Do meu velhinho Salgueiros</i>
<i>Até faz cantar a gente</i>	<i>Tem a tradição vincada</i>
<i>Salgueiros, meu Salgueiros</i>	<i>No coração dos tripeiros</i>

Não há outro que te igual e

Ser salgueirista afinal

Nem com bairrismo mais forte

É ter alma do Norte”

1.1.2. Sede e Casa da Formação

Na data do seu 104º aniversário, o SCS inaugurou, na Rua Leonardo Coimbra, a nova sede social do clube, registando assim o regresso, já há muito esperado, do clube à freguesia de Paranhos. Este retorno à origem possibilitou o convívio mais próximos entre todos os sócios e simpatizantes do clube, ficando marcado como um grande dia para os Salgueiristas e para Paranhos.

Em setembro de 2020, junto a nova sede social do clube, foi inaugurada a Casa da Formação do Salgueiros, um espaço intervencionado com ajuda dos sócios, que foi construído no sentido de receber os jovens que integram os vários escalões do clube. Além de dormitório conjunto, este edifício conta com 4 quartos individuais, um gabinete médico, salas de reuniões e ainda um espaço de estudo.

Para se perceber a importância que o Salgueiros deposita na sua formação, na fachada do novo edifício foi desenhado um enorme mural com duas figuras emblemáticas do clube, estes dois internacionais portugueses formados no emblema de Paranhos, servem como fonte de inspiração para os mais de 400 atletas que jogam na formação do clube (ver Figura 9).

Para que se perceba a importância desta obra, a inauguração deste espaço contou com a presença de vários jogadores de renome que passaram pela formação do histórico emblema português, e ainda teve a comparecência do diretor da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), do presidente da AFP e da presidente da Junta de Freguesia de Paranhos.



Figura 9 - Fachada da Casa da Formação

1.1.3 Massa Associativa e Alma Salgueirista

A massa associativa do SCS sempre foi uma das maiores do país, sendo assumidamente bairrista e antifascista desde a sua origem, chegou a ter mais de 5000 sócios pagantes nos anos 90. Em 1949, os adeptos Salgueiristas abriram as portas do seu estádio ao comício do General Norton de Matos, opositor à ditadura de Salazar, recebendo milhares de pessoas e colocando-se numa posição clara de oposição ao regime existente. Esta histórica manifestação do povo foi, também, uma demonstração dos valores e princípios inerentes aos apoiantes do clube.

Estes adeptos sempre tiveram um papel fundamental no desenvolvimento do clube, desde a sua fundação que são parte ativa em todos os projetos do mesmo e fundamentalmente nunca desistiram, com todas as dificuldades ao longo do tempo foram eles os responsáveis pelo ressurgimento e elevação do eterno Salgueiral, que conta atualmente com cerca de 500 sócios.

A **Alma Salgueirista** fundada em 1985, por 7 jovens na cave da sede social do clube, é a claque organizada do SCS, o seu nome foi edificado no sentido de retratar a alma de cada salgueirista, demonstrando a paixão dos seus adeptos. Nos anos 80, a Alma Salgueirista era uma das maiores claque portuguesas, mobilizando mais de 500 pessoas nas suas deslocações e o seu constante apoio a equipa era abrangente a todas as modalidades do clube.

Mesmo em 2004, ano em que o Salgueiros foi obrigado a ter uma equipa composta apenas por atletas da formação, o apoio da claque foi incansável, marcando a sempre a sua presença no estádio. Depois do reaparecimento do clube a Alma Salgueirista também ressurgiu, fazendo-se sentir em massa e apoiando a equipa incondicionalmente em todos os jogos.



Figura 10 - Claque "Alma Salgueirista" - 2021/22



Figura 11 - Claque "Alma Salgueirista" - 1988/89

1.2. Caracterização Geral do Departamento de Futebol do Sport Comércio e Salgueiros.

O SCS tem mais de 350 atletas, no que diz respeito ao Futebol de formação, estando divididos por 19 equipas dos sub.6 aos sub.19, contando ainda com o escalão de sub.23, com o escalão de Veteranos e com as equipas A masculina e feminina.

Tabela 1 – Caracterização geral do departamento de Futebol do Sport Comércio e Salgueiros

 Sport Comércio e Salgueiros			
Futebol Profissional e Sub-23 	Futebol de Formação -Masculino 	Futebol Feminino 	Veteranos 
Equipa A- Campeonato de Portugal	Sub.19 1ªDivisão Distrital Sub.19, AF Porto	Equipa A- 3ªDivisão Nacional Feminina	Veteranos- Campeonato Distrital de Masters, AFP
	Sub.18 2ªDivisão Distrital Sub.19, AF Porto		
Equipa Sub.23- 1ªDivisão Distrital Sub.23, AF Porto	Sub.17 Campeonato Nacional Sub.17		
	Sub.16 1ªDivisão Distrital Sub.17, AF Porto		
	Sub.15 Campeonato Nacional Sub.15		
	Sub.14/15 1ªDivisão Distrital Sub.15, AF Porto		
	Sub.14 2ªDivisão Distrital Sub.15, AF Porto		
	Sub.13 1ªDivisão Distrital Sub.13, AF Porto		
	Sub.12/13 2ªDivisão Distrital Sub.13, AF Porto		
	Sub.12 2ªDivisão Distrital Sub.13, AF Porto		
	Sub.11, Futebol 7 1ªDivisão Distrital Sub.11, AF Porto		
	Sub.10, Futebol 7 1ªDivisão Distrital Sub.10, AF Porto		
	Sub.10, Futebol 7 1ªDivisão Distrital Sub.10, AF Porto		
	Sub.9, Futebol 7 Liga Carlos Alberto Sub.9, AF Porto		
	Sub.8, Futebol 5 Liga Carlos Alberto Sub.8, AF Porto		
	Sub.8, Futebol 5 Liga Carlos Alberto Sub.8, AF Porto		
	Sub.7, Futebol 3 Liga Carlos Alberto Sub.7, AF Porto		
	Sub.6, Futebol 3 Liga Carlos Alberto Sub.6, AF Porto		
	Sub.6, Futebol 3 Liga Carlos Alberto Sub.6, AF Porto		



1.2.1. Filosofia, Objetivos e Missão do Sport Comércio e Salgueiros

O «velhinho Salgueiral» é umas das principais instituições da zona do Grande Porto, tendo como foco principal a prática desportiva. Devido a sua história «bairrista» e repleta de dificuldades, o clube é alicerçado numa filosofia de união e paixão pelo emblema que é transmissível a todos os atletas que o representam. Frases como: «De alma e coração», «Onde vai um vão todos, lutemos e vencemos como irmãos» e «O corpo alcança o que a alma acredita» representam a filosofia Salgueirista.

O crescimento sustentado é um dos objetivos do Salgueiros, tendo por base a formação de atletas capazes de chegar a equipa principal do clube ou a patamares que possibilitem um retorno financeiro para o mesmo. Outro claro objetivo desta instituição é conseguir voltar um dia ao principal patamar do Futebol português, percebendo que esse retorno tem que ser sustentável e feito passo a passo.

A missão do Sport Comércio e Salgueiros pressupõem:

-  Crescer de forma estruturada e organizada, incutir nos jovens atletas a Alma Salgueirista – Formar com Alma.
-  Conquistar e fidelizar os jogadores talentoso para o SCS, superando expectativas com um trabalho de elevada qualidade.
-  Apostar no trabalho rigor e disciplina, alicerçado num elevado desempenho desportivo ambicioso e ganhador.



Figura 12 - Balneário do Sport Comércio e Salgueiros



Figura 13 - Frase colocada a entrada do balneário

1.2.2. Recurso Estruturais

Complexo Desportivo de Campanhã

Na data dos 107 anos de vida do clube, a Câmara Municipal do Porto anunciou a cedência do Complexo Desportivo de Campanhã, ao SCS. Depois de 15 anos a jogar em campos emprestados, não tendo campo próprio desde a demolição do estádio Vidal Pinheiro, o clube

passou finalmente a ter uma nova casa na freguesia de Campanhã. Este complexo situado no centro da cidade do Porto, curiosamente muito perto do estádio do rival portuense, tem uma capacidade para 1200 pessoas, conta com uma bancada coberta com cerca de 500 lugares, um relvado sintético renovado em 2021, está equipado ainda com seis balneários, três arrecadações, um gabinete médico, um gabinete técnico, um ginásio, dois bares e um parque de estacionamento. É neste campo que jogam todos os escalões do SCS.



Figura 14 – Complexo Desportivo de Campanhã

Em 2017, face ao crescente número de atletas a praticar Futebol no “velho Salgueiral”, foi cedido ao clube um novo espaço para treinos, um relvado sintético, dentro da FADEUP, apenas para ser utilizado em horário noturno, mas com grande importância, visto este se situar na freguesia de Paranhos.

1.2.3. Recursos Humanos

Não sendo possível determinar corretamente todos os colaboradores dos vários departamentos associados ao SCS, serão apenas discriminados os recursos humanos diretamente associados ao Futebol sénior do clube.

- 🏆 29 atletas profissionais e 6 elementos da equipa técnica;
- 🏆 2 fisioterapeutas e 1 nutricionista;
- 🏆 3 técnicos de equipamentos e funcionamento;
- 🏆 2 Team-managers e 1 Diretor Desportivo;
- 🏆 Presidente e Vice-Presidente da SAD;
- 🏆 Presidente e Vice-Presidente do clube.

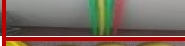
1.2.4. Regulamento Interno e Código de Conduta

Foram estabelecidos para a temporada 2021/2022, um regulamento interno, que por confidencialidade não pode ser apresentado no relatório e um código de conduta (**Anexo I**), direcionados a toda a estrutura do Futebol profissional do clube.

1.2.5. Recursos Materiais

Para melhor perceção dos recursos materiais disponíveis, foi criado um inventário seguidamente apresentado:

Tabela 2 – Inventário de material de treino

 INVENTÁRIO DE MATERIAL TREINO 			
Imagem	Designação	Quantidade	Total
	Minibalizas	8	8
	Cones (chapéus): Brancos; Vermelhos; Azuis; Amarelos; Laranjas; Verdes	30; 7; 22; 20; 21; 21	80
	Discos (planos): Amarelos Vermelhos	12; 12	24
	Cones (chapéus altos): Amarelos; Azuis; Verdes; Roxos; Laranjas; Vermelhos	4 de cada	24
	Cones Vermelhos Tripé	12	12
	Cones Amarelos Furados	1	10
	Arcos: Amarelos; Verdes; Vermelhos; Azuis	14; 5; 2; 2	23
	Barreiras Laranjas 30cm	8	8
	Barreiras Vermelhas 50cm	7	7
	Escadas	4	4
	Boneco Insuflável	3	3
	Estacas: Azuis Amarelos Verdes Vermelhos	3; 15; 2; 2	2
	Bases Estacas Redondas	6 + 10	16
	Balizas Móveis Fut. 7	2	2
	Elásticos Grossos	7	7
	Elásticos Pequenos	12	12
	Bola Pilatos	2	2
	“Bosu”	2	2
	Wallball 4/6 KG	2	2
	Rolo de Massagem	2	2
	Almofada “proprioceptiva”	2	2
	Caixa de Salto (Madeira)	2	2

CAPÍTULO II -PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO

CAPÍTULO II -PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO

2.1. Caracterização da Equipa Técnica

No início do período preparatório a equipa técnica era apenas constituída por cinco treinadores, ao qual se juntou um mês mais tarde um sexto elemento. O treinador principal e dois dos treinadores-adjuntos, transitaram juntos do clube anterior, o que por si só já traduzia uma cumplicidade metodológica de trabalho entre eles. O treinador de guarda-redes (GR), sendo o mais velho da equipa técnica e já com uma grande experiência no mundo do Futebol, facilmente se integrou, o treinador-estagiário e o treinador-adjunto, que entrou mais tarde, aos poucos apreenderam os métodos de trabalho pretendidos pelo treinador principal.

A equipa técnica formada para comandar o SCS conta com um conjunto de treinadores com competência a todos os níveis, com valores éticos e morais elevados, onde sempre existiu um ambiente de entreajuda e companheirismo. Sabendo da responsabilidade que é estar neste clube, sempre conseguiram tornar as discussões em aprendizagens, formando uma ideia comum que fosse traduzida em sucesso desportivo.

A tabela seguinte, demonstra a caracterização da equipa técnica, explicando as funções de cada membro que a compõe.

Tabela 3 – Caracterização da equipa técnica

 SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS  Equipa Técnica 2021/2022	
 RA Treinador Principal	<u>Funções:</u> Responsável máximo pela gestão de todo o grupo de trabalho e responsável pela organização e planeamento da época desportiva.
 HR Treinador-Adjunto	<u>Funções:</u> Elemento mais próximo do treinador na periodização e controlo das unidades de treino. Responsável pela monitorização dos atletas, através duma escala de Perceção de Esforço preenchida pelos mesmos. Organização de todos os documentos de planificação, elemento de ligação e comunicação com o departamento médico. Encarregue pela preparação do momento das bolas paradas e pela elevação das componentes físicas dos jogadores.
 JR Treinador-Adjunto	<u>Funções:</u> Incumbido pelo processo da análise das equipas adversárias em todos os momentos de jogo, no âmbito coletivo. Responsável pela apresentação ao grupo da análise realizada. Considerações sobre o processo de treino. Participação no controlo das unidades de treino. Encarregue pela preparação táctica da equipa nos diferentes momentos.
 TL Treinador de Guarda-Redes	<u>Funções:</u> Encarregue pelo processo de treino específico da posição de guarda-redes. Participação ativa na preparação e operacionalização do treino.
 CA Treinador-Adjunto	<u>Funções:</u> Responsável pelo processo de análise da própria equipa. Participação na preparação da unidade de treino e responsabilidade pela ativação em treino dos atletas e pelo trabalho individualizado com os jogadores. Encarregue pela análise de forma individual da equipa adversária. Considerações sobre o processo de treino.
 RT Treinador-estagiário	<u>Funções:</u> Participação na preparação da unidade de treino. Responsável pelos exercícios de pré-treino e trabalho individualizado com jogadores. Responsável pela análise individual da equipa adversária. Considerações sobre o processo de treino. Incumbido da parte inicial da unidade de treino e pela monitorização da mesma. Responsável também pela comunicação com o departamento médico. Responsável pela ativação no dia de jogo.

2.2. Caracterização do Plantel

O plantel do SCS foi constituído por 29 jogadores com uma média de idades de aproximadamente 27 anos, a equipa foi composta por 3 GR, 9 defesas, 7 médios e 10 atacantes. No início da pré-época a equipa só contou com 26 atletas, os restantes integraram já no decorrer do período competitivo.

Foram poucos os jogadores que transitaram da temporada anterior, contudo os que ficaram foram atletas de grande competência, juntando-se a estes, alguns jogadores jovens e outros com grande experiência no Futebol, desta forma formou-se um coletivo forte e preparado para qualquer dificuldade. Apesar da diferença de idades, o ambiente no balneário sempre foi muito positivo, respeito e amizade eram os valores assinaláveis no ceio deste grupo.

Tabela 4 – Caracterização do plantel do Sport Comércio e Salgueiros

 N°	Posição	Idade	Nacionalidade	Peso(kg)/Altura (m)	Massa Gorda (%)	Clube Temporada 2020/2021
1	Guarda-Redes	29	Portuguesa	80,7/1,87	8,9	F.C. Pedras Rubras
24	Guarda-Redes	21	Portuguesa	79,9/1,86	11	S.C. Salgueiros
77	Guarda-Redes	29	Portuguesa	80,5/1,85	8,2	C.D. Mafra
2	Defesa Lateral Direito	26	Portuguesa/Suíça	73,3/1,75	10,8	S.C. Espinho
94	Defesa Lateral Direito	28	Brasileira	76,7/1,74	8,6	G.D. Chaves
22	Defesa Lateral Direito	27	Portuguesa	70,9/1,76	8,3	Valadares Gaia F.C.
89	Defesa Central	25	Portuguesa	87,9/1,74	10,4	Gondomar S.C.
42	Defesa Central	22	Nigeriana	80,2/1,90	7,9	Montevarchi C.A.
46	Defesa Central	31	Portuguesa	78/1,75	9,4	Varzim S.C.
25	Defesa Central	32	Cabo-verdiana	89,2/1,96	9,1	Valadares Gaia F.C.
23	Defesa Lateral Esquerdo	28	Portuguesa	63,8/1,79	8,5	C.O. Montijo
13	Defesa Lateral Esquerdo	19	Portuguesa	69,5/1,79	8,7	Boavista F.C.
10	Médio Centro	26	Cabo-verdiana	58,8/1,71	7,6	S.C. Salgueiros
5	Médio Centro	18	Colombiano	62,7/1,75	8,8	Toronto F.C.
20	Médio Centro	23	Portuguesa	71,4/1,76	7,7	S.C. Espinho
71	Médio Centro*	31	Brasileira	62,5/1,72	8	S.C. Salgueiros
8	Médio Centro	38	Portuguesa	82,4/1,82	11	S.C. Salgueiros
21	Médio Ofensivo	42	Portuguesa	62,8/1,71	8,7	Leça F.C.
14	Médio Ofensivo	27	Portuguesa	69,4/1,7	8,2	S.C. Beira Mar
88	Extremo	23	Nigeriana	70,8/1,71	7,4	Valadares Gaia F.C.
7	Extremo	23	Cabo-verdiana	72,6/1,79	8,4	Leça F.C.
75	Extremo*	26	Portuguesa	76,3/1,82	8,9	S.C. Salgueiros
17	Extremo	22	Brasileira	61/1,66	7,5	S.C. Salgueiros
11	Extremo	37	Portuguesa	76/1,75	11,4	S.C. Espinho
30	Extremo*	28	Guineense			G.D. Fontinhas
99	Avançado	28	Guineense	76/1,77	8,1	S.B. Castelo Branco
9	Avançado	35	Guineense	96/1,86	11,6	Anadia F.C.
70	Avançado	18	Portuguesa	71/1,82	8,4	S.C. Salgueiros
66	Avançado	31	Nigeriana	81/1,83	8,3	S.C. Salgueiros

*Jogadores que integraram o plantel já durante o período competitivo.

2.2.1. Avaliação Física

No início do período preparatório que ocorreu no dia 23 de julho, foi realizada a primeira avaliação antropométrica aos jogadores, esta avaliação realizada pelo nutricionista em conjunto com o treinador-estagiário, consistiu na recolha de algumas informações do atleta, como a idade e o agregado familiar, na medição do peso, da altura, e no cálculo da percentagem de massa gorda.

Para determinar a percentagem de gordura utilizou-se um método indireto de pregas subcutâneas, as quais, através de equações específicas, permitiram obter a percentagem de gordura corporal. O método das pregas subcutâneas baseia-se na ideia de que a avaliação de uma medida representativa da camada de tecido adiposo subcutâneo pode fornecer uma estimativa razoável da massa gorda total. Ou seja, estabelece-se uma relação entre a medição de uma dupla dobra de pele e tecido adiposo subcutâneo através de um adipómetro (Reilly 2000).

A simples tarefa de medir a altura e o peso corporal constitui um elemento básico para a avaliação da condição física em jogadores de Futebol. Contudo, a composição corporal possui um papel muito mais importante para o sucesso na âmbito desportivo, pois o excesso de gordura é, claramente, considerado uma desvantagem no Futebol (Hoshikawa et al., 2013).

De acordo com Reilly (2000), a percentagem de gordura corporal em jogadores de Futebol tem sido reportada estar perto dos 10%, valor considerado tão baixo quanto de outros competidores desportivos, exceto para atletas de elite de provas de resistência.

Tendo em conta a importância da percentagem de massa gorda e com vista a ter os jogadores na melhor forma desportiva, foi definido pela equipa técnica, um valor máximo de 10,5% de massa gorda, ou seja, se os atletas após a avaliação antropométrica tivessem com uma percentagem de gordura corporal acima deste valor definido seriam punidos com uma multa. Para este controlo foi utilizado um documento de registo da avaliação antropométrica (**Anexo II**), devidamente preenchido pelo nutricionista. A medição de pregas subcutâneas e posterior determinação da percentagem de massa gorda foi efetuada mensalmente.

2.3. Objetivos

O principal objetivo desportivo do SCS para a temporada 2021/22 foi o de conseguir subir de divisão. Para o alcance deste objetivo principal, visto o Campeonato de Portugal ser

dividido em duas fases diferentes, foram colocados dois objetivos para os distintos períodos. Na fase inicial, o objetivo foi ficar em primeiro lugar e garantir o apuramento para a fase de subida, nesta última fase, o objetivo consistiu em ficar nos dois primeiros lugares que garantiriam a subida de divisão.

O Primeiro objetivo a que a equipa do SCS se propôs foi alcançado, ficando em 1º lugar na fase inicial e garantindo o apuramento para a fase de subida de divisão. Na fase de subida de divisão a classificação obtida foi o 5º lugar, o que comprometeu o objetivo principal, não conseguindo assim a promoção à Liga 3.

O treinador-estagiário teve como objetivos: i) adquirir conhecimentos em contexto real de prática, confrontando com saberes teóricos aprendizados durante os anos de formação académica e ii) integrar uma equipa profissional, no sentido de poder vivenciar o profissionalismo e a exigência, a que todos os treinadores são sujeitos neste patamar.

2.4. Calendário Competitivo

1º Fase, Campeonato de Portugal Série C



CALENDÁRIO
SÉRIE C 2021/2022

AGOSTO	NOVEMBRO
29 FERREIRA D'AVES F	07 CASTRO DAIRE C
SETEMBRO	26 GONDOMAR F
19 UNIÃO 1919 C	DEZEMBRO
OUTUBRO	05 ALVARENGA F
03 GOUVEIA F	12 VALADARES GAIA C
24 SP. ESPINHO C	19 FERREIRA D'AVES C
31 LEÇA F	

Figura 15 – Calendarização 1ª Fase 21/22



CALENDÁRIO
SÉRIE C 2021/2022

JANEIRO	MARÇO
09 UNIÃO 1919 F	06 VALADARES GAIA F
16 GOUVEIA C	
22 SP. ESPINHO F	
29 LEÇA C	
FEVEREIRO	
06 CASTRO DAIRE F	
13 GONDOMAR C	
19 ALVARENGA C	

Figura 16 – Calendarização 1ª Fase 21/22

2ª Fase - Campeonato de Portugal



CALENDÁRIO
FASE DE SUBIDA SÉRIE 1 2021/2022

MARÇO	MAIO
20 LÂN K VILAVERDENSE F	01 LÂN K VILAVERDENSE C
ABRIL	08 USC PAREDES F
03 USC PAREDES C	15 MARÍTIMO B C
10 MARÍTIMO B F	22 AR SÃO MARTINHO F
16 AR SÃO MARTINHO C	29 LEÇA FC C
24 LEÇA FC F	

Figura 17 – Calendarização 2ª Fase 21/22

2.5. Planeamento, Periodização e Operacionalização da Época Desportiva

Nesta subsecção especifica-se a planificação efetuada da época desportiva, apresentando a periodização mensal e semanal, explicando a operacionalização do modelo de jogo, das unidades de treino, do dia de jogo e do processo de observação. Também, descreve-se o contexto competitivo onde a equipa esteve inserida, assim como se analisa os resultados e a classificação.

No início da época desportiva foi elaborado um macrociclo (**Anexo III**), e um modelo de mesociclo (**Anexo IV**) que foi utilizado durante toda a temporada. Estes documentos orientadores identificam os diferentes períodos da época, tanto como o número de treinos e número de jogos.

A temporada desportiva iniciou a 23 de julho de 2021, com o início do período preparatório que terminou a 22 de agosto do mesmo ano, e a 23 de agosto começou o período competitivo que terminou a 29 de maio de 2022.

2.5.1. Modelo De Jogo

A definição do modelo de jogo numa equipa de Futebol é o ponto de partida obrigatório para o treinador. Concebido tendo em conta as características dos jogadores e as ideias do treinador, é delineado para definir a forma como uma equipa quer jogar nos diferentes momentos do jogo, nele é baseado toda periodização e planificação da época desportiva, sendo também a base para todos os processos da equipa.

De acordo com alguns autores, a definição do modelo de jogo para uma equipa deve considerar algumas vertentes que interagem entre si, nomeadamente a ideia de jogo do treinador (Garganta, 1997), as ações tático-técnicas e as características dos jogadores, os princípios e subprincípios do jogo, o sistema estrutural apropriado e a disposição posicional (Castelo, 1996).

O Modelo de Jogo é, definido segundo Casanova e Pacheco (2020, p.143) como a “representação, sob a forma mais ou menos abstrata, de uma rede de inter-relações entre as unidades de um conjunto (jogadores), simulando a realidade de jogo e suas tendências evolutivas, ou parte dos aspetos dessa realidade (que se consubstancie e permita resolver todas as situações táticas momentâneas de jogo, com pleno sentido de equipa), que corresponde à

pertinência do ponto de vista adotado, com implicações em vários níveis e em diferentes dimensões, dando uma identidade à equipa”.

Modelo De Jogo - Sport Comércio e Salgueiros (época desportiva 2021/2022)

De forma a potenciar ao máximo as características dos jogadores tendo em conta o modelo de jogo que se encontra apresentado no **Anexo V**. Importa referir que foram treinadas duas estruturas organizativas, que se referem às disposições racionais dos jogadores da equipa nos diferentes momentos de jogo (Casanova & Pacheco, 2020), a principal e utilizada maioritariamente o 1+4+3+3 (**Anexo VI**), e uma segunda utilizada de forma estratégica o 1+4+4+2 (**Anexo VII**).

2.5.2. Modelo de Treino

No Futebol atual uma das responsabilidades do treinador relaciona-se com desenvolver o processo de treino, tendo como base planificações fortemente influenciadas pelo modelo de jogo, para traçar um exercício para a equipa.

Segundo Leal e Quinta (2001), a definição de modelos constitui uma conjectura essencial que estimula e conduz a escolha dos meios mais adequados para o processo de treino. Assim, Castelo (1996) completa que a conceção do jogo permite estabelecer objetivos de aprendizagem, selecionar exercícios apropriados, construir o treino.

De acordo com Garganta (1997), o treinador deverá definir a forma de jogar que pretende implementar para, consecutivamente, estabelecer métodos de treino tendo como base principal os jogadores, tendo como objetivo desenvolver e maximizar as suas capacidades. Aliás, no Futebol é comum afirmar-se que se deve treinar da forma que se quer jogar (Garganta, 1997), o que nos confirma uma ligação de interdependência entre o processo de treino e a competição. Esta correlação é consolidada pelos princípios do treino da especificidade e da representatividade.

Estes princípios estabelecem que sejam trabalhados os comportamentos que se relacionam ativamente com o jogo, com o pressuposto de traduzir a maior transferência possível dos processos adquiridos e operacionalizados no treino para o momento específico da competição. Desta forma, o treino deve conter uma composição específica e representativa dos comportamentos, individuais e coletivos, que se querem aprimorar e que se traduzam numa

melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho individual e coletivo dos atletas (Oliveira, 2004).

Para Casanova e Pacheco (2020, p.143), o modelo de treino é “*Representação, sobre a forma mais ou menos abstrata do processo de operacionalização do treino, consubstanciada no modelo de jogo adotado pela equipa*”.

 Modelo de Treino do Sport Comércio e Salgueiros, época desportiva 2021/2022 (Anexo VIII)



2.5.2.1. Microciclo Padrão Sport Comércio e Salgueiros (época desportiva 2021/2022)

O período pré-competitivo que iniciou a 23 de julho e terminou a 22 de agosto, foi composto por cinco microciclos, com vinte e quatro unidades de treino e sete jogos amigáveis, que visaram a obtenção dos índices físicos necessários para a época desportiva e o desenvolvimento do modelo de jogo da equipa.

A partir da sexta semana, e com o início do período competitivo, o microciclo semanal passou a ter um padrão de cinco unidades de treino, com um jogo semanal e uma folga. Este microciclo padrão foi seguido durante toda a temporada, contando com sessões de crioterapia três vezes por semana (Figura 18).

		SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS					
		2021/2022					
Microciclo nº 35		Ciclo semanal de 14 a 20 Março		Período Competitivo		Nº total de treinos: 5 + 1 Jogo	
DIA	2ª FEIRA 14 Março	3ª FEIRA 15 Março	4ª FEIRA 16 Março	5ª FEIRA 17 Março	6ª FEIRA 18 Março	SÁBADO 19 Março	DOMINGO 20 Março
Atividade	Treino nº 147		Treino nº 148		Treino nº 150	Treino nº 151	
Hora	10h30		10h00		10h00	10h00	
Local	Cerco		Cerco		Cerco	Cerco	
Observações	CRIOTERAPIA	FOLGA	VÍDEO ADVERSÁRIO CRIOTERAPIA		CRIOTERAPIA		
Atividade				Treino nº 149			1ªJ – Fase Subida
Hora				15h00			15h00
Local				Cerco			Vila Verde
Observações		FOLGA		VÍDEO BP			LANK Vilaverdense x SALGUEIROS

INFORMAÇÕES

- a) Todos os atletas devem estar presentes no Estádio e assinar folha de presença 45 minutos antes da hora do treino;
b) O plano semanal de treino está sujeito a alterações;

Treinador

Figura 18 – Microciclo Padrão

A primeira unidade de treino semanal, realizada sempre no dia após o jogo, tinha como objetivo a recuperação ativa dos jogadores mais utilizados e o nivelamento das cargas e dinâmicas dos restantes atletas aproximadas a um jogo. Neste treino, era sempre apresentado ao grupo através de vídeo, uma autoanálise coletiva sobre o jogo anterior (**Anexo IX**). A folga semanal ocorreu, sempre, no segundo dia após o momento competitivo.

No segundo treino da semana, três dias depois do jogo, iniciava-se a preparação propriamente dita para o próximo encontro competitivo, onde era apresentado à equipa o primeiro vídeo de análise do adversário. E os exercícios do treino já tinham componentes estratégicos a serem utilizadas no próximo jogo. Neste dia, eram exercitadas as capacidades físicas de forma mais analítica através de circuitos.

Quatro dias após o jogo, ocorria a terceira unidade treino que consistia no culminar da análise do adversário, através da apresentação aos jogadores de um vídeo com a estratégia pretendida para o momento das bolas paradas. Os exercícios de treino eram todos direcionados para a componente tática, terminando com um exercício para consolidar a eficácia das bolas paradas defensivas. Este treino era sempre o mais longo do microciclo padrão e o único da semana realizado no período da tarde.

O quarto treino do microciclo, acontecia dois dias antes do próximo jogo, e baseava-se no treino da estratégia a abordar nas bolas paradas ofensivas, terminado sempre com jogos reduzidos, em formato de competição. No último treino da semana, que se realizava no dia anterior ao da competição, eram efetuados jogos lúdicos, exercitando a capacidade de reação e treinada a estratégia a aportar nas bolas paradas ofensivas.

No final das unidades de treino, a equipa técnica reunia-se no sentido de perceber se os objetivos propostos tinham sido alcançados e se existiriam algum exercício que pudesse ser melhorado de acordo com o modelo de jogo.

2.5.3. Modelo de Observação

A análise observacional no Futebol assume na atualidade uma importância elevada no rendimento desportivo, em que a observação tem representado um papel fulcral na preparação da competição, podendo até levar a alterações circunstanciais no modelo de jogo, de forma a tirar uma vantagem sobre o adversário (Garganta, 2001).

A análise do adversário permite entender os pontos fortes e as debilidades do mesmo (Ventura, 2013), sabendo que a análise qualitativa se baseia nos aspetos táticos coletivos, que engloba os quatro momentos de jogo, as bolas paradas e os possíveis jogadores alvo (Vieira, 2010).

Tendo em conta o estudado, a equipa técnica realizou durante toda a época desportiva a observação ao adversário e a subsequente análise da própria equipa. Para este processo foi utilizado o *software* Longomatch e o programa PowerPoint. A apresentação da análise do adversário aos atletas era dividida em dois momentos. No primeiro era exibida a análise dos quatro momentos de jogo, com situações curtas e evidentes, em que explorávamos e que deveríamos preservar durante o jogo. Também, era mencionada a possível organização estrutural do adversário, de acordo com os últimos três jogos, e o clima que se faria sentir no dia de jogo. No segundo, era exposta a observação das bolas paradas adversárias e a estratégia a abordar nas mesmas. Além da apresentação em formato de vídeo, eram afixadas no balneário as ações mais importantes que os jogadores deveriam reter (**Anexo X e XI**). No dia anterior ao jogo, os atletas recebiam individualmente pequenos vídeos, com ações de movimentos padrão dos adversários que iriam defrontar na sua posição em campo.

2.5.4. Dia de Competição

No dia de jogo, foram estabelecidas rotinas preservando a “nova adaptabilidade competitiva” dos jogadores. O ponto de encontro da equipa era sempre na Casa do Salgueiros, o almoço iniciava-se 3 horas e 45 minutos antes do jogo. Após o almoço, os atletas realizavam um passeio de 30 minutos, tendo sempre em atenção que todo o staff, deveria de estar no campo onde se realizava o jogo 1h e 45 minutos antes do seu início. Logo que chegávamos ao recinto

desportivo, enquanto os jogadores realizavam um pequeno reconhecimento ao relvado, a equipa técnica vestia os seus equipamentos, de seguida preparava-se a palestra e a ativação de jogo.

A palestra era efetuada cerca de 1h e 10 minutos antes do início da partida e a saída dos jogadores para a ativação realizava-se 40 minutos antes do mesmo. A ativação dos jogadores de campo, tinha a duração de 25 minutos e consistia em:

-  A pares, realizavam passes curtos e longos, ações técnicas de cabeceamento e controlo de bola, movimentos de penetração e contenção – 6 minutos.
-  Mobilizavam os segmentos articulares em duas colunas – 7 minutos.
-  Logo de seguida, os jogadores posicionavam-se para um canto e um livre defensivo, de cada lado – 4 minutos.
-  Seguia-se um minuto para hidratação, antes de iniciarem uma ação de posse de bola, de 5 contra 5 – 8 minutos.
-  A ativação terminava com 2 remates de cada lado numa situação 1 x GR e com 4 saídas em velocidade, a última delas em direção ao balneário.

No balneário, o capitão dizia as últimas palavras de incentivo e em união era dado o “grito”. Depois da habitual chamada junto dos árbitros, enquanto os jogadores realizavam a entrada em campo, os elementos da equipa técnica ocupavam as suas posições nos bancos.

No final do encontro, era sempre realizado um lanche de convívio com toda a estrutura do clube presente. Estas rotinas, sendo o jogo em casa ou fora, eram sempre concretizadas.

2.5.5. Contexto Competitivo

O SCS disputou o Campeonato de Portugal, que no quadro nacional é atualmente a quarta divisão. De acordo com o comunicado oficial N^o:CO-00660, emitido a 30 de junho de 2021 pela FPF, o Campeonato de Portugal 2021/2022 foi composto por 63 clubes e estruturado em 3 fases (**Anexo XII**).

2.5.6. Resultados, Volume e Análise Competitiva

Em todos os jogos oficiais foram realizadas análises individuais e coletivas, sendo registados todos os resultados e a classificação jornada a jornada. A observação coletiva, mostrava a análise estatística do jogo. Através da plataforma *InStat* eram extraídos os dados pretendidos pela equipa técnica e elaborado o documento ilustrado na Figura 20.

 CR Ferreira de Aves 0 - 1 SC Salgueiros 29.08.2021 - 1ª SÉRIE C - CAMPEONATO DE PORTUGAL 		
46%	 POSSE DE BOLA	54%
277 (77%)	 PASSES CERTOS (%)	346 (79%)
1 (-)	 PASSES CHAVE (EFICAZES)	2 (1)
3 (-)	 REMATES (À BALIZA)	22 (6)
6	 CANTOS	11
3	 LIVRES EM ZONA OFENSIVA	4
7	 CONTRA-ATAQUES	13
19	 FALTAS	15
58 (42%)	 DISPUTAS GANHAS (%)	81 (58%)
19 (45%)	 DUELOS AÉREOS GANHOS (%)	23 (55%)
18 (72%)	 DESARMES COM SUCESSO (%)	19 (83%)
4 (40%)	 DRIBLES COM SUCESSO (%)	7 (50%)

Figura 19 – Exemplo da análise estatística do jogo

A observação individual passava pelo preenchimento do Mapa de Utilização e Disciplinar (**Anexo XIII**), neste eram registados os cartões exibidos e assinalados os minutos jogados por cada atleta, tal como a percentagem da relação com o tempo total disponível. As assistências e os golos dos jogadores foram também sinalizados no documento que apresentava os resultados e a classificação (**Anexo XIV**). A evolução classificativa, também, se apresenta nos **Anexos XV e XVI**.

CAPÍTULO III – MATRIZ CONCEPTUAL TÉCNICO-CIENTÍFICA: A IMPORTÂNCIA DO MÚSCULO POSTERIOR DA COXA PARA O DESEMPENHO DO FUTEBOLISTA

CAPÍTULO III – MATRIZ CONCEITUAL TÉCNICO-CIENTÍFICA: A IMPORTÂNCIA DO MÚSCULO POSTERIOR DA COXA PARA O DESEMPENHO DO FUTEBOLISTA

3.1. Músculo Posterior da Coxa e Funções

A cadeia posterior dos membros inferiores, tal como o nome indica, contempla os músculos posteriores da coxa, denominados, comumente, como isquiotibiais, nomeadamente: a) semitendinoso; b) semimembranoso e, por último, c) bicípite femoral (cabeça longa e cabeça curta) (Davis, 2008). Os músculos semitendinoso e semimembranoso têm a sua origem na tuberosidade isquiática, no entanto, as suas inserções variam, sendo que no primeiro caso, esta ocorre na tuberosidade da tíbia, enquanto, no segundo caso, ocorre no côndilo médio da tíbia (Davis, 2008). Relativamente ao bicípite femoral, a cabeça longa tem origem na tuberosidade isquiática e ligamento sacro-tuberoso, enquanto a cabeça curta tem origem no lábio lateral, situado na linha áspera (Davis, 2008). Ambos têm a sua inserção no côndilo lateral da tíbia (Koulouris & Connell, 2006). Esta musculatura é enervada pelo nervo ciático e representa o maior grupo muscular da cadeia posterior e, portanto, a ação destes torna-se fundamental quer seja nas atividades do quotidiano como nas atividades desportivas (Davis, 2008).

Importa salientar que o grupo muscular supramencionado é responsável, sobretudo, pela extensão da anca e pela flexão da perna (Koulouris & Connell, 2005). No entanto, estas funções parecem redutoras da importância que este grupo muscular representa: a) extensão e rotação externa da coxa, flexão lateral e rotação interna da perna (semitendinoso); b) extensão e rotação externa da coxa, flexão e rotação interna da perna (semimembranoso) e c) extensão e rotação externa da coxa, flexão e rotação externa da perna (bicípite femoral) (Koulouris & Connell, 2005).

Ademais, é ainda responsável pela manutenção da estabilidade da anca na posição ortostática e pela manutenção da estabilidade do joelho, em auxílio, com os ligamentos laterais (Jönhagen, Nemeth, & Eriksson, 1994; Koulouris & Connell, 2005; Orchard, 2001; Orchard, Marsden, Lord, & Garlick, 1997). Este conjunto complexo de ações que são projetadas pelos músculos posteriores representam um fator de risco para o aparecimento de lesões (Davis, 2008). Este risco de lesões é aumentado quando se verifica a contratilidade desta musculatura, isto é, os isquiotibiais contraem, sobretudo, de forma excêntrica, ou seja, quando há uma contração muscular (Koulouris & Connell, 2005), em que os músculos alongam de forma

completa, o que não acontece quando há uma contração concêntrica, onde há um encurtamento do músculo (Jönhagen et al., 1994). Koulouris e os seus colaboradores (2006) referem que este aumento do risco de lesão, tendo em conta as propriedades contráteis, se devem ao facto da produção de força na contração e alongamento do músculo ser maior numa contração excêntrica comparativamente a uma contração concêntrica (Koulouris & Connell, 2006). Esta contração excêntrica, no complexo dos músculos isquiotibiais, garante que durante a locomoção haja uma coordenação entre as articulações do joelho e da anca (Markee et al., 1955). Traduzindo as funcionalidades para o contexto desportivo, os músculos posteriores da coxa são fundamentais para que não ocorra a hiperextensão do joelho durante o movimento, por exemplo: de abrandamento durante um *sprint* (Orchard, 2001).

3.2. Lesões e Fatores de Risco

Em relação à prevalência de lesões neste grupo muscular específico, estas representam, segundo Chang e os seus colaboradores (2020), cerca de 12 a 26% de todas as lesões obtidas em atividades desportivas. Aliás, estas lesões representam um espectro de condições que vai desde a rutura aguda muscular até à degeneração crónica dos tecidos (Chang et al., 2020). Desta forma, a análise da etiologia da lesão revela-se um fator pertinente, de modo a discriminar com exatidão o nível lesivo que esta apresenta (Attar, Soomro, Sinclair, Pappas, & Sanders, 2017).

Tendo em conta as funções do complexo dos isquiotibiais, parece claro concluir que os desportos mais propícios à ocorrência de lesões são o Futebol, o Futebol Americano, o Rugby, o Hóquei e o Atletismo, nos quais exige aos atletas ações repetidas de rematar e/ou sprintar (Kayani, Ayuob, Begum, Khan, & Haddad, 2020). Além disso, elas também são comuns em determinados desportos aquáticos, como o Esqui-aquático e o Surf (Barnett, Negus, Barton, & Wood, 2015).

Todas as modalidades desportivas supramencionadas implicam movimentos explosivos, os quais, por vezes, combinam a flexão ipsilateral da anca e extensão do joelho, o que pode provocar lesões agudas de avulsão tendinosa ou tecidual (Chang et al., 2020). Importa salientar que a maioria destas lesões envolve a cabeça longa do bicipite femoral (Askling, Tengvar, Saartok, & Thorstensson, 2007). Estas lesões geralmente traduzem-se em: a) dor no segmento muscular lesado; b) redução da amplitude de movimento das articulações do joelho e da anca e

c) imediata incapacidade em continuar a praticar uma determinada atividade desportiva (Kayani et al., 2020).

No Futebol, as lesões são sempre mais recorrentes de que em outros desportos, devido à longevidade de uma época desportiva e devido ao vasto calendário competitivo (Junge, Dvorak, Graf-Baumann, & Peterson, 2004). Estes fatores parecem ser preponderantes, uma vez que o maior fator de risco para a ocorrência de uma lesão nos isquiotibiais é o jogador já ter tido uma lesão neste grupo muscular, ou seja, quando é diagnosticado a um jogador uma lesão dos músculos isquiotibiais verifica-se uma maior probabilidade de contrair uma nova lesão, comparativamente a um jogador “saudável”. No entanto, as lesões subsequentes à primeira lesão são, geralmente, de severidade (implicam mais dias de ausência de atividade desportiva) igual ou superior e estão associadas a um retorno competitivo mais demorado (Chang et al., 2020).

No entanto, os fatores de risco associados a este tipo de lesão são inúmeros e podem ser classificados como: i) fatores de risco primários não modificáveis; ii) fatores de risco primários modificáveis; iii) fatores de risco associados a uma lesão recorrente não modificáveis; iv) fatores de risco associados a uma lesão recorrente modificáveis e v) fatores de risco de lesão bivalente (Bisciotti et al., 2019).

Os primeiros fatores de risco reportam-se à idade cronológica. Diversos autores demonstraram que o avançar da idade a probabilidade de um jogador contrair uma lesão nos músculos posteriores da coxa aumenta (Bisciotti et al., 2019). Inclusive, Verrall et al. (2001) demonstraram que a partir dos 20 anos, e a cada ano, a probabilidade um jogador contrair uma lesão aumenta 1,3 vezes. Outro fator que está incluído neste grupo é, como referido anteriormente, a ocorrência de lesões anteriores, mas neste caso, alguns autores defendem que outras lesões (e.g., rutura do ligamento cruzado anterior) podem aumentar o risco de ocorrência de lesão nos isquiotibiais (Koulouris & Connell, 2003; Silvers & Mandelbaum, 2007).

Adicionalmente, a etnia também representa um fator de risco primário não modificável, uma vez que jogadores profissionais negros apresentam uma maior propensão a lesão nos isquiotibiais, comparativamente com jogadores caucasianos (Woods et al., 2004). Os mesmos autores justificaram estes dados com o facto de os jogadores negros apresentarem um aumento da inclinação anterior da pelve, em relação aos jogadores brancos, o que provoca um risco acrescido de sobrecarga no complexo dos isquiotibiais. Outro fator a considerar é o nível competitivo dos jogadores, isto é, quanto maior for o nível competitivo maior é o risco de lesão

(Bisciotti et al., 2019), o que é justificado através do aumento de ações explosivas, assim como do aumento da intensidade dos jogos (Verrall et al., 2001; Woods et al., 2004). Por fim, o último fator presente neste grupo específico está relacionado com o tempo de jogo. Segundo alguns autores, o risco de lesão aumenta no fim de cada parte (i.e., primeira e segunda parte) o que é justificado por Bisciotti et al. (2019, p.117).

Os fatores de risco primários modificáveis são representados pelo desequilíbrio entre a força concêntrica dos isquiotibiais e a força concêntrica do quadríceps. Esta hipótese significa que uma força insuficiente dos isquiotibiais não é capaz de neutralizar a ação de flexão da anca, promovida pelo quadríceps, assim como a fase de balanço durante um *sprint* (Bisciotti et al., 2019).

Relativamente ao terceiro fator de risco – fatores de risco associados a uma lesão recorrente não modificáveis – consideram-se o historial de lesões nos isquiotibiais e a dimensão da lesão muscular. Em primeiro lugar, e como referido anteriormente, uma lesão ocorrida nos isquiotibiais é o fator de risco mais preponderante para a ocorrência de uma nova lesão no mesmo grupo muscular (Verrall et al., 2001). Em segundo lugar, a dimensão da lesão, obtido através de uma ressonância magnética, revela-se pertinente, uma vez que quanto maior for a dimensão do tecido muscular lesionado, mais tempo os jogadores vão estar afastados do contexto competitivo e vão estar mais suscetíveis a uma nova lesão (Verrall, Slavotinek, Barnes, Fon, & Esterman, 2006). No entanto, segundo Bisciotti et al. (2019) este último ponto ainda necessita de mais evidências científicas.

Em quarto lugar, os fatores de riscos associados a uma lesão recorrente modificáveis estão associados a programas de reabilitação desadequados. Estes programas são, por vezes, demasiado curtos, o que impede a recuperação total da lesão. Ademais, neste grupo de fatores de risco, insere-se a alteração do comprimento ideal do músculo, o qual é promovida pela acumulação excessiva de tecido cicatricial, o que por sua vez vai predispor o atleta, novamente, a uma nova lesão (Proske, Morgan, Brockett, & Percival, 2004).

Por último, os fatores de risco de lesão bivalente incluem: a) fraqueza da musculatura da cadeia posterior da coxa; b) perda da extensibilidade; c) falta de coordenação dos músculos da zona pélvica; d) erros de treino ou aquecimento desadequado e e) fadiga (Bisciotti et al., 2019). A fraqueza da musculatura da cadeia posterior, já descrita, de forma sucinta, é determinada através da realização de testes isocinéticos, os quais permitem determinar a funcionalidade dos isquiotibiais. Para além disso, este parâmetro abrange também a falta de

flexibilidade inerente a uma lesão nesta musculatura, a qual advém da fibrose acumulada durante a fase regenerativa (Agre, 1985). No que diz respeito à perda da extensibilidade, esta relata a problemática da falta de alongamento muscular. Segundo Dadebo et al. (2004; cit. por Bisciotti et al., 2019), as equipas de Futebol que possuem rotinas de treino de flexibilidade têm menos incidência de lesão nos músculos posteriores da coxa, comparativamente a equipas que não treinam a flexibilidade regularmente. Deste modo, alguns autores concluíram que o treino da flexibilidade parece-se ser determinante na prevenção de lesões (Dadebo, White, & George, 2004). A falta de coordenação dos músculos da zona pélvica é outro fator de risco e está associado à falta de estabilidade do *core*, assim como ao défice da taxa de produção de força da musculatura. Assim sendo, o défice da taxa de produção de força provoca aos músculos da zona pélvica uma não correta atuação biomecânica e, dessa forma, afirma-se que estes possuem falta de coordenação, constituindo assim um fator de risco (Cameron, Adams, Maher, & Misson, 2009; Sherry & Best, 2004; Silder et al., 2013).

Por outro lado, o aquecimento desadequado aumenta também a probabilidade de um jogador contrair uma lesão. A explicação dada por alguns autores é que um aquecimento adequado diminui a viscosidade muscular (Bisciotti et al., 2019).

Por fim, vários estudos apontam para que a fadiga muscular seja responsável para a ocorrência de algumas lesões musculares nos jogadores de Futebol, principalmente, nas partes finais dos jogos, onde há um maior cansaço muscular (Junge et al., 2004). Importa salientar que estas lesões são classificadas como lesões de esforço e representam 41% das lesões ocorridas no Futebol profissional britânico (Hawkins, Hulse, Wilkinson, Hodson, & Gibson, 2001). Este facto foi comprovado por Woods et al. (2004), em que os resultados obtidos verificaram que 47% das lesões ocorridas nos músculos posteriores da coxa ocorreram no final das partes do jogo.

Posto isto, importa analisar a evolução da incidência de lesões neste complexo muscular, assim como as diversas estratégias utilizadas pelos clubes para reforçar este grupo muscular tão lesado.

3.3. Lesões nos Isquiotibiais Associadas ao Futebol

Ekstrand et al. (2016) publicaram um estudo longitudinal, onde avaliaram a evolução das lesões nos músculos posteriores da coxa, durante 13 épocas desportivas consecutivas (i.e., entre 2001 e 2014). Importa salientar que este estudo avaliou apenas clubes a atuar na Europa,

e teve o apoio da UEFA, contando assim com 36 clubes, de 12 países diferentes (n = 5216 jogadores). Durante o período de análise, foram registadas 1614 lesões nos isquiotibiais, sendo que destas 564 (35%) ocorreram durante o jogo e 1050 (65%) ocorreram durante o treino. A perna mais afetada foi a direita, ainda que a diferença para a perna esquerda não tenha sido significativa (50,5% vs 49,1%, respetivamente). Ademais, os restantes 0,4% referem-se a lesões que ocorreram em ambos os membros inferiores.

Em relação à severidade das mesmas (Tabela 5), 163 (10%) foram leves, 339 (21%) foram médias, 876 (54%) foram moderadas e 236 (15%) foram severas.

A partir dos dados mencionados, Ekstrand et al. (2016) concluíram que as lesões nos músculos posteriores da coxa têm a incidência de 1.2 por cada 1000 horas de exposição, sendo que nos treinos a incidência é de 0.51 por cada 1000 horas e nos jogos esta é de 4.77 por cada 1000 horas. Adicionalmente, concluíram que a cada ano as lesões neste complexo muscular aumentava em 4% nos treinos e apenas 1,5% nos jogos. Isto demonstra que este tipo de lesão apresenta uma tendência crescente de época para época (Ekstrand et al., 2016).

Tabela 5 – Severidade da lesão nos músculos posteriores da coxa (Ekstrand, 2016)

Severidade da Lesão	Número de dias afastado da prática da modalidade
Leve	0 – 3
Média	4 – 7
Moderada	8 – 28
Severa	> 28

Ainda, durante o mesmo período temporal (2001 – 2014), Hägglund et al. (2009) avaliaram a incidência de lesões nos músculos posteriores da coxa, em jogadores profissionais de Futebol suecos, de ambos os sexos. Os autores concluíram que a incidência foi de 1.0 por cada 1000 horas de exposição para o sexo masculino e 0.8 por cada 1000 horas de exposição para o sexo feminino.

Adicionalmente, Petersen et al. (2010) propuseram-se a verificar a incidência de lesões nos músculos posteriores da coxa, no jogo e no treino, em jogadores profissionais dinamarqueses. Este estudo teve a duração de uma época desportiva e contou com a participação efetiva de 374 jogadores, de 16 equipas. Durante a época desportiva, este número de jogadores acumulou 54 lesões nos músculos posteriores da coxa, considerando que uma (2%) foi considerada leve, 6 (11%) foram consideradas médias, 37 foram consideradas moderadas (69%) e 10 foram consideradas severas (18%). A partir destes dados foi possível concluir que as lesões dos isquiotibiais apresentavam uma incidência de 1.82 por cada 1000 horas de exposição nos jogos e 0.12 por cada 1000 horas de exposição nos treinos.

Para além disso, este estudo ainda permitiu aferir que, da população avaliada, os médios foram a posição específica mais propícia à ocorrência de uma lesão nos músculos posteriores da coxa, uma vez que das 54 lesões registadas, 23 (42%) registaram-se nesta posição (Petersen, Thorborg, Nielsen, & Hölmich, 2010).

Woods et al. (2004) propuseram-se a verificar a incidência de lesões nos músculos posteriores da coxa, em jogadores profissionais a atuar em Inglaterra. Este estudo contou com a participação de 91 clubes de Futebol durante 2 épocas consecutivas (1997 – 1999). Durante esta baliza temporal foram registadas 796 lesões nos isquiotibiais, perfazendo 12% de todas as lesões registadas, sendo que destas, 53% ocorreram na perna dominante e 47% na perna não dominante. Um outro facto importante registado neste estudo foi que 47% das lesões registadas ocorreram nos últimos 15 minutos da primeira ou da segunda parte. Apesar da severidade não se encontrar descrita detalhadamente, conclui-se que este tipo de lesões foi responsável pelo afastamento, em média, na participação dos jogadores em 90 treinos e 15 jogos.

Ao contrário do estudo desenvolvido por Peterson et al. (2010), a posição específica mais afetada foi a defesa, com 40% das lesões registadas. Em relação às restantes posições, os médios registaram 30% das lesões totais, os atacantes 27% e, por último, os guarda-redes com apenas 3%.

Adicionalmente, este estudo também procurou relacionar o número de lesões com a etnia dos participantes, levando os autores a concluir que os indivíduos caucasianos eram mais propensos a contrair uma lesão nos músculos posteriores da coxa, quando comparados aos indivíduos de cor negra: 82% vs 18%, respetivamente (Woods et al., 2004).

Por último, e como mencionado anteriormente, os autores concluíram que o músculo mais afetado, no Futebol, foi o bicípite femoral (Tabela 6).

Tabela 6 – Número de lesões por cada músculo dos isquiotibiais (Wood, 2004)

Músculo	Número de Lesões	%
Bicípite Femoral	396	53
Semitendinoso	116	16
Semimembranoso	98	13
Não Especificado	139	19

Larruskain et al. (2017) publicaram um estudo, onde avaliaram a incidência de lesões nos músculos posteriores da coxa, em profissionais de Futebol de ambos os géneros a atuar na liga espanhola. O estudo decorreu entre 2010 e 2015, onde foram registadas 79 lesões nos isquiotibiais – 50 no sexo masculino e 29 no sexo feminino. Estes dados permitiram aferir que a incidência de lesão foi de 1.52 para os homens e 0.7 para as mulheres, por cada 1000 horas de jogo e/ou treino (Larruskain et al., 2018).

3.4. Estratégias de Prevenção de Lesão

Em relação à estratégia adotada pelos clubes para contrariar os números supramencionado centra-se, sobretudo, na inclusão do *Nordic Harmstring Exercise* (NHE) nos protocolos de treino.

Em primeiro lugar, Van der Host et al. (2015) propuseram-se a avaliar o efeito preventivo de um protocolo do NHE na incidência e severidade de lesões nos músculos posteriores da coxa, em jogadores amadores de Futebol. Importa salientar que à data da publicação deste estudo, segundo os mesmos autores, este exercício (Figura 23) nunca tinha sido testado no Futebol amador.

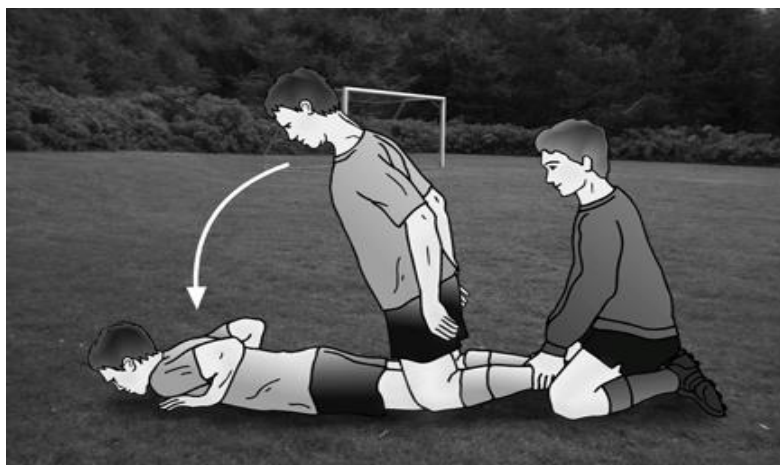


Figura 20– Nordic Hamstring Exercise (Van Der Horst, Smits, Petersen, Goedhart, & Backx, 2015)

Este estudo decorreu durante a época 2012-2013 e teve a duração total de 52 semanas, sendo que o protocolo apenas foi realizado nas primeiras 13 semanas. Os autores contaram com a participação de 579 jogadores amadores do campeonato holandês, sendo que estes foram divididos em 2 grupos para avaliar a eficácia do protocolo: a) grupo de intervenção (n= 287) e grupo controlo (n= 292). O grupo de intervenção realizou o protocolo de 13 semanas (Figura 21), o qual incluía o NHE, enquanto o grupo de controlo realizou o treino normal do clube em que estavam inseridos os jogadores.

Nordic Hamstring Exercise Protocol			
Wk	Frequency, per wk	No. of Sets per Training	Repetitions per Set
1	1	2	5
2	2	2	6
3	2	3	6
4	2	3	6, 7, 8
5	2	3	8, 9, 10
6-13	2	3	10, 9, 8

Figura 21– Protocolo do Nordic Hamstring Exercise (Van Der Horst., 2015)

Após as 52 semanas de análise, os autores concluíram que a incidência de lesões nos músculos posteriores da coxa (24 lesões no total) foi significativamente diferente, uma vez que ocorreram 18 no grupo controlo e apenas 6 no grupo de intervenção ($p = 0.005$). Relativamente à severidade das lesões ocorridas, os autores constataram que as lesões do grupo controlo não diferiram estatisticamente do grupo de intervenção: 28 ± 19 dias vs 31 ± 15 dias, respetivamente ($p = 0,342$). Relativamente à taxa de incidência, esta foi de 0.33 por cada 1000 horas de treino

e 1.2 por cada 1000 horas de jogo. Ainda sobre os resultados, concluiu-se que o risco relativo foi de 3.384541, o que levou a concluir que o risco de um jogador contrair uma lesão nos músculos posteriores da coxa foi, aproximadamente, 3 vezes superior ao de não realizar o programa de intervenção (NHE).

Em suma, os autores demonstraram que o NHE, aplicado a jogadores amadores de Futebol diminui a incidência de lesões nos músculos posteriores da coxa, mas não diminui a severidade das mesmas.

Adicionalmente, Petersen et al. (2011) também se propuseram a avaliar o efeito do NHE na prevenção de lesões, desta vez em jogadores profissionais. O estudo decorreu durante uma época desportiva, sendo que esta se iniciou em Julho/Agosto e terminou em Junho do ano seguinte. A amostra deste estudo foi constituída por 942 participantes, sendo que estes foram divididos em 2 grupos: a) grupo de intervenção (n= 461) e b) grupo de controlo (n=481). Tal como no estudo anterior, o grupo de intervenção estiveram sujeitos a um protocolo do NHE (Figura 22), enquanto o grupo controlo realizava o treino normal.

Training Protocol for the Nordic Hamstring Exercise		
Week	Sessions Per Week	Sets and Repetitions
1	1	2 × 5
2	2	2 × 6
3	3	3 × 6-8
4	3	3 × 8-10
5-10	3	3 sets, 12-10-8 reps
10+	1	3 sets, 12-10-8 reps

Figura 22 - Protocolo do Nordic Hamstring Exercise (Peterson, Thorborg, Nielsen, Jørgensen & Hölmich, 2011)

Após a realização do programa na fase inicial da época, as lesões foram monitorizadas até ao seu término. Durante este período registaram-se 67 lesões, sendo que destas 15 ocorreram no grupo de intervenção e 52 no grupo de controlo. Relativamente à severidade das lesões, as 15 lesões no grupo de intervenção implicaram 454 dias de afastamento da prática da modalidade, enquanto as 52 lesões do grupo de controlo implicaram um afastamento de 1344 dias. Ambos os dados diferiram significativamente ($p < .001$), significando que o NHE apresenta efeitos benéficos na prevenção de lesões, em jogadores de Futebol.

CAPÍTULO IV – ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO: AS LESÕES NOS MUSCULOS POSTERIORES DA COXA ANALISADAS DURANTE UMA ÉPOCA DESPORTIVA

CAPÍTULO IV – ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO: AS LESÕES NOS MUSCULOS POSTERIORES DA COXA ANALISADAS DURANTE UMA ÉPOCA DESPORTIVA

4.1. Introdução

O Futebol é incontestavelmente o desporto mais praticado a nível mundial. Com um crescimento exponencial, quer a nível amador, quer a nível profissional. O incremento da competitividade levou, nos últimos anos, a uma alteração nos programas de treino. O número de jogos, horas de treino e a própria intensidade dos treinos aumentou, de forma a corresponder aos novos conceitos do mundo do Futebol (Pedretti et al., 2012).

A par deste crescimento, aumentaram também as lesões. Este indicador tornou-se motivo de preocupação, levando a constantes estudos acerca da sua incidência, causas e severidade das lesões. As lesões musculares constituem um dos maiores problemas numa equipa de Futebol. Esta modalidade coletiva caracteriza-se por uma elevada exigência a nível tático como físico, pelo contato físico, pelos movimentos curtos, rápidos, mudanças de aceleração e de direção. Diferentes estudos indicam taxas de lesão muscular entre 31% a 40%, nos jogadores de Futebol profissional (Cruz-Ferreira et al., 2015; Ekstrand et al., 2011; Margato et al., 2021).

Num estudo realizado por Ekstrand et al. (2011), onde foram analisados os dados correspondentes a uma amostra de 2299 jogadores de Futebol profissional, verificou-se uma incidência de lesões de 8 lesões/1000h de exposição. No total foram registadas 2908 lesões musculares. Num outro estudo que incidiu em jogadores do campeonato brasileiro e realizado por Margato et al. (2021), verificou-se uma incidência de 7.66 lesões musculares por cada 1000h de jogo.

De forma preventiva, torna-se necessário identificar os fatores de risco que contribuem para o risco de lesão. Vários estudos apontam para que a fadiga muscular seja responsável para a ocorrência de algumas lesões musculares nos jogadores de Futebol, principalmente, nas partes finais dos jogos, onde há um maior cansaço muscular (Junge et al., 2004). Importa salientar que estas lesões foram classificadas como lesões de esforço e representam 41% das lesões ocorridas no Futebol profissional britânico (Hawkins et al., 2001).

Na ambiguidade do que pode ser considerado, ou não, uma lesão, em 2006 foi criado o “Consensus Statement on Injury Definitions and Data Collection Procedures in Studies of

Football (Soccer) Injuries”, com o objetivo de clarificar alguns conceitos e introduzida uma lista de verificação que deve ser incluída na publicação de estudos de lesão no Futebol (Fuller et al., 2006).

Foi definido que lesão se caracteriza por qualquer queixa física de um jogador que resulte de um jogo ou treino de Futebol, independentemente da necessidade de assistência médica ou perda de tempo da atividade referida. Uma lesão que resulte num jogador a receber assistência médica é referida como uma lesão de "atendimento médico" e uma lesão que resulte na incapacidade de um jogador participar plenamente num futuro treino ou jogo como um "tempo -perda" lesão (adapt. de Fuller et al., 2006).

Também, foi exposto como classificar uma lesão: As lesões devem ser classificadas por localização, tipo, lado do corpo e mecanismo de lesão (traumático ou uso excessivo) e se a lesão foi uma recorrência. Neste contexto, uma lesão traumática refere-se a uma lesão resultante de um evento específico e identificável e uma lesão por uso excessivo refere-se a uma lesão causada por microtraumas repetidos sem um único evento identificável responsável pela lesão (adapt. de Fuller et al., 2006).

No presente estudo observacional de coorte longitudinal prospetivo foi analisado o índice de lesão muscular no músculo isquiotibial e respetiva tipologia das lesões que afetaram os músculos isquiotibiais (Fuller et al., 2006), de uma equipa de Futebol 11 masculina sénior, pertencente ao Campeonato de Portugal. Esta análise torna-se pertinente porque contribuirá para uma maior rentabilidade e uma gestão mais eficaz dos recursos humanos, numa equipa que objetiva a subida de divisão.

4.2. Material e Métodos

4.2.1. Amostra

A população do presente estudo compreendeu 26 jogadores de Futebol da equipa sénior masculina do Sport Comércio e Salgueiros, durante a época desportiva 2021/22. Os dados foram recolhidos pela equipa médica e registados numa base de dados própria, exclusiva do Sport Comércio e Salgueiros. O registo de lesões foi efetuado no final de cada treino, jogo-treino e jogo oficial.

Foram critérios de inclusão: atletas do sexo masculino, atletas que fossem do plantel sénior da equipa de Futebol de 11 do Sport Comércio Salgueiros, atletas sujeitos a uma

avaliação médica na visita inicial, atletas que participaram em pelo menos 1 jogo oficial. Como critério de exclusão definiu-se: atletas provenientes de transferências realizadas ao longo da época (no caso, foram três atletas).

As características antropométricas da amostra estão representadas na Tabela 7.

Tabela 7 – Características antropométricas da população de estudo

	Total n = 26
Características antropométricas	Média ± Desvio-padrão
Idade	27,23 ± 6,02
Peso (kg)	74,71 ± 8,86
Altura (m)	1,78 ± 0,07
Massa Gorda (%)	8,96 ± 1,24

4.2.2. Procedimentos de Recolha e *Instrumentarium*

O questionário médico aplicado na visita inicial e nas visitas follow-up (todos os treinos, jogos treino e jogos oficiais), compreendia variáveis como: idade, posição no jogo, lesões anteriores no músculo isquiotibial, recidivas de lesão, gravidade lesão, tempo de exposição.

Foi determinado que se definiria lesão como: qualquer queixa física de um jogador que resulte de um jogo ou treino de Futebol, independentemente da necessidade de assistência médica ou perda de tempo de competição. Uma lesão que obrigue o jogador a receber atenção médica é referida como uma lesão de atendimento médico e uma lesão que resulte na incapacidade de um jogador de participar plenamente num treino ou jogo de Futebol, define-se como um tempo de perda por lesão. (adapt. de Fuller et al., 2006).

Assim como, ficou estabelecido que a lesão se classificaria mediante a definição: As lesões devem ser classificadas por localização, tipo, lado do corpo, mecanismo de lesão (traumático ou uso excessivo) e se a lesão foi uma recorrência. Neste contexto, uma lesão traumática refere-se a uma lesão resultante de um evento específico e identificável, uma lesão

por uso excessivo remete-se a uma lesão causada por microtraumas repetidos sem um único evento identificável responsável pela lesão. (adapt. de Fuller et al., 2006).

A gravidade da lesão classificou-se com base no tempo de recuperação, dividindo-se em: leves, menores, moderadas, maiores e graves (Ekstrand et al., 2011).

O tempo de exposição contabilizou as horas de treino, jogos treinos e jogos oficiais, e o risco de lesão foi calculado de forma análoga ao publicado pela FIFA (ano), consoante a seguinte fórmula: Incidência = número total lesões x 1000horas / exposição.

4.2.3. Procedimentos estatísticos

As características demográficas da população estudada foram analisadas através de métodos descritivos convencionais (média e desvio-padrão).

Toda a análise estatística foi elaborada com recurso ao programa Microsoft Excel v.16.35.

4.3. Resultados

O Campeonato de Portugal, corresponde à 4ª Divisão Nacional de Futebol, foi composto por 63 equipas, que disputaram entre 24/28 jogos. No total, contabilizaram-se 28 jogos oficiais, 21 jogos treino e 196 treinos.

Apenas foram contabilizadas as lesões musculares, em que num total de 78 apenas 8 corresponderam aos músculos isquiotibiais, o que foi representativo de 9% da totalidade das lesões (Figura 23).



Figura 23 – Lesões musculares e Lesões nos músculos isquiotibiais

A incidência de lesões nos músculos isquiotibiais calculou-se em 1,11 lesões por 1000 horas de exposição. Verificou-se um acréscimo de lesões na segunda metade do campeonato, ou seja, entre janeiro de 2022 e maio de 2022 (Figura 24). Relativamente ao momento temporal das lesões nos músculos isquiotibiais, estas ocorreram maioritariamente entre os 76 – 90 minutos (Figura 25).

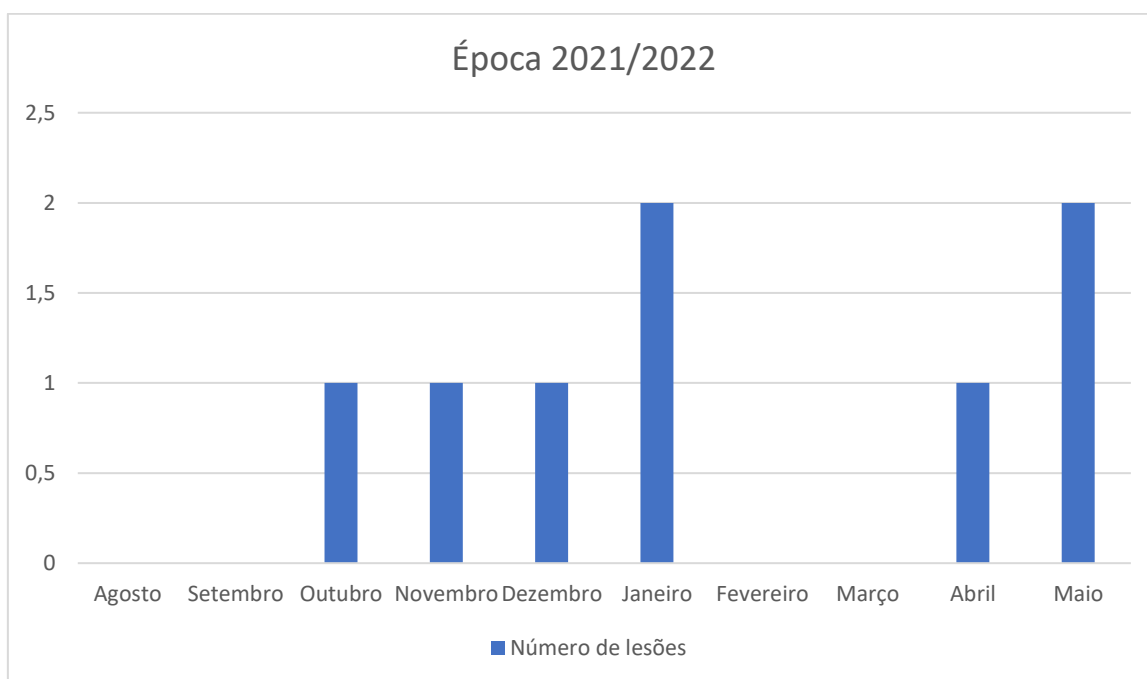


Figura 24 – Lesões nos músculos isquiotibiais de acordo com os meses do ano

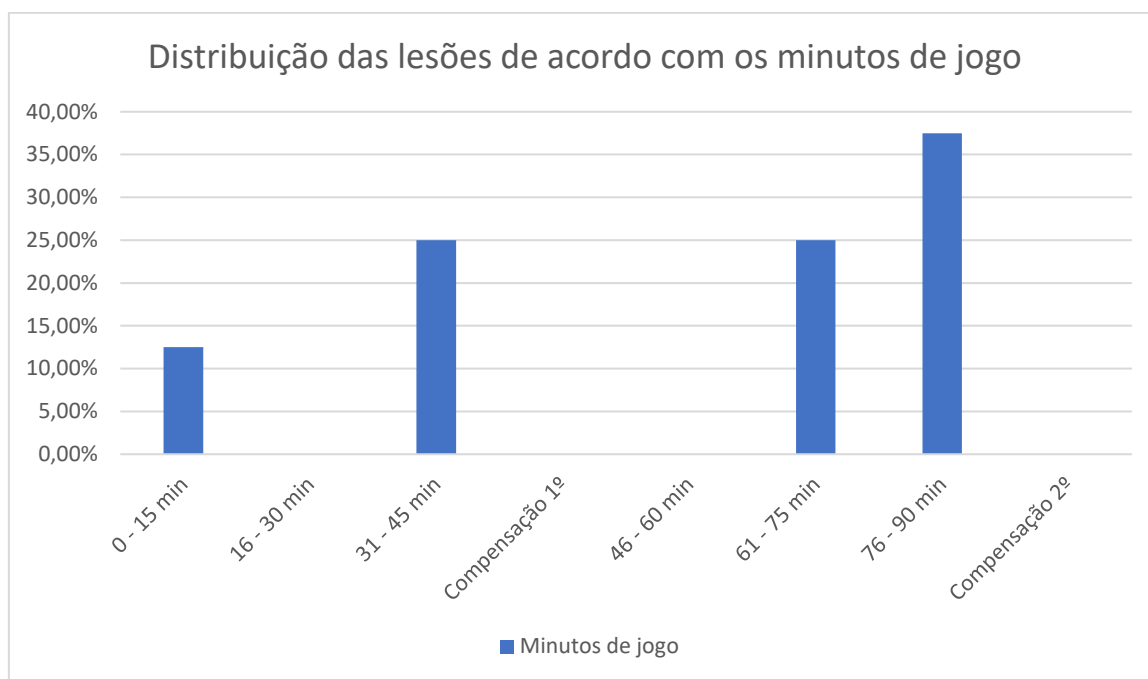


Figura 25 – Lesões nos músculos isquiotibiais de acordo com os minutos de jogo

Quanto às posições específicas dos jogadores em campo, as lesões distribuíram-se da seguinte forma: defesa lateral (2), defesa central (1), médio (2), avançado (3) (Figura 26).

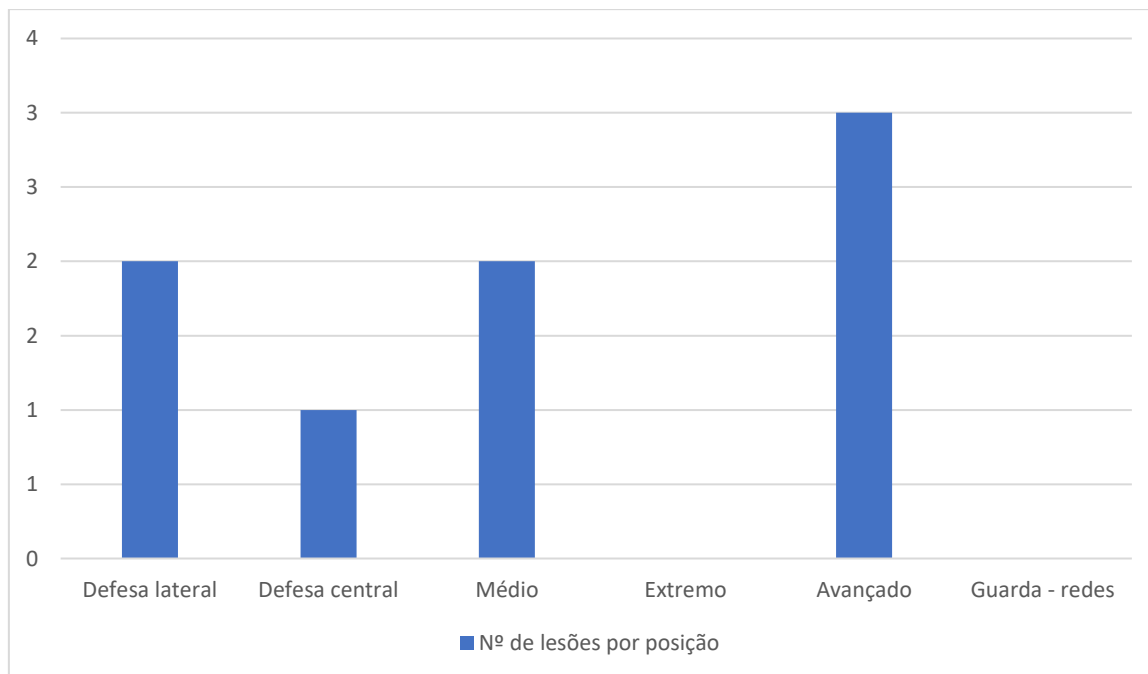


Figura 26– Lesões nos músculos isquiotibiais de acordo com as diferentes posições

As lesões apresentaram diferentes graus de severidade, sendo a severa (< 28 dias afastamento) a mais comum, com a correspondência de 5 lesões. A média de idades dos jogadores lesionados foi de aproximadamente 30 anos.

4.4. Discussão

O risco de lesão é inerente à prática desportiva. Considerando esta retórica, e de modo a aproveitar os recursos que foram disponibilizados ao longo da época desportiva, decidiu-se realizar um estudo observacional, com a intenção de analisar o índice de lesão nos músculos isquiotibiais. Optou-se pelo estudo deste grupo muscular porque parece ser aquele que mais é acometido de lesões (Chang et al., 2020; Kayani et al., 2020).

Neste estudo, onde foi incluída uma amostra de 26 indivíduos, registaram-se 78 lesões, num espaço temporal de 10 meses. Destas 78 lesões, 9% corresponderam a lesões dos músculos isquiotibiais. Estes resultados não foram similares aos registados noutros estudos, que apontam uma taxa de lesão superior (Chang et al., 2020; Kayani et al., 2020). No entanto, calculou-se uma incidência de 1,11 lesões por 1000 horas de exposição, número expectável e suportado por diversos estudos (Ekstrand et al., 2016; Hägglund et al., 2009; Petersen, 2010).

A fadiga muscular é apontada, por diversos autores, como uma das principais causas de lesão. Desta forma, Woods et al. (2004) verificaram que 47% das lesões ocorridas nos músculos posteriores da coxa ocorreram no final das partes de jogo. Num outro estudo, confirma-se uma maior ocorrência de lesão entre os 31 e os 45 minutos (Margato et al., 2021). No presente estudo, os resultados obtidos evidenciaram uma maior taxa de lesão entre os 31 – 45 minutos e os 76 – 90 minutos, corroborando estes resultados, com outros estudos anteriormente reportados, podemos inferir que a fadiga muscular é um fator de risco no aparecimento da lesão muscular. Este facto demonstra-se, também, sabendo que com o aumentar da idade, e por cada ano de vida, o risco de lesão neste grupo muscular aumenta em 4% nos treinos e 1,5% nos jogos (Ekstrand et al., 2016).

De época para época o risco de lesão é exponencial, e apesar de neste estudo apenas termos recolhido dados referentes a uma época, verificámos que na segunda metade do campeonato houve um maior número de lesões, ou seja, 5 lesões entre os meses de janeiro a maio e apenas 3 lesões nos meses entre agosto e dezembro.

Sabendo que o corpo humano pode apresentar sinais de fadiga muscular até 72 horas após o jogo de Futebol, consideramos importante e preventivo, e que seja respeitado, o espaço temporal de 3 dias de descanso entre cada jogo e que os treinos, a ocorrerem neste período de intervalo, sejam adaptados a corresponderem a esta regeneração muscular (Ekstrand et al., 2011).

Quanto à gravidade das lesões nos músculos isquiotibiais, elas dividem-se em leves, médias, moderadas e severas. Vários estudos apontam a severidade moderada, com tempo de recuperação compreendido entre 8 a 28 dias, como o grau mais comum (Ekstrand et al., 2016; (Petersen et al., 2010).

Os resultados do presente estudo não revelaram os anteriormente citados, onde a maioria das lesões foram classificadas como severas, com um tempo de recuperação superior a 28 dias. Provavelmente, esta diferença de resultados se deveu ao nível competitivo da amostra utilizada nos diversos estudos citados, também, e não menos importante, o acesso a cuidados médicos, assim como a meios complementares de diagnóstico, parece ser inquestionavelmente superior a equipas profissionais, o que pode conduzir a uma melhor classificação da lesão, assim como a uma maior segurança e garantia de bem-estar, aquando do regresso do atleta à atividade.

Contrariamente ao demonstrado por Peterson et al. (2010), onde se registou uma maior taxa de lesão nos médios (42%), Woods et al. (2004) demonstraram uma maior taxa de lesão nos defesas (40%), no presente estudo verificamos uma maior taxa de lesão nos avançados (37.5%). Sabendo que no instante do remate, os músculos isquiotibiais são recrutados em diferentes momentos, desde a preparação para o remate, ao remate propriamente dito, num movimento de elevada complexidade e de gerar uma elevada taxa de produção de força, considerado mesmo como “o paradoxo de Futebol” (Passos, 2007), esta percentagem de lesões não nos surpreendeu.

Através dos resultados obtidos neste estudo comprovamos, também, que os jogadores mais velhos (média de idades de aproximadamente 30 anos) tiveram uma maior suscetibilidade à lesão nos músculos isquiotibiais. A idade cronológica revela-se como um dos principais fatores de risco, sendo que Verrall et al. (2001) demonstraram que a partir dos 20 anos, e a cada ano que passa, a probabilidade de um jogador contrair uma lesão aumenta 1,3 vezes.

As lesões musculares revelam-se como uma das principais causas no afastamento dos atletas ao longo da época desportiva. Uma vez que este estudo se realizou numa equipa do

Campeonato de Portugal, que ambicionava a subida de divisão, foi impossível não equacionar o quanto estas lesões prejudicaram o rendimento desportivo coletivo.

Um maior entendimento da lesão, do motivo do afastamento e do tempo correto de regresso à atividade, revela-se fulcral no ganho desportivo, tanto para os jogadores como para os clubes.

Uma das limitações deste estudo foi o reduzido tamanho da amostra, assim como o tempo de recolha. A realização de mais estudos longitudinais torna-se importante para a confirmação destes dados. Outra limitação relaciona-se com o cálculo do tempo de exposição, onde foram considerados 11 jogadores por 90 minutos de jogo. Um método mais exato de cálculo de jogadores utilizados e do número individual de minutos em cada partida, acrescentaria valor ao estudo.

Como ponto forte, e de acordo com o conhecimento atual, destacamos que este foi um dos primeiros estudos, se não o primeiro, realizados em Portugal, com vista a analisar a incidência de lesões nos músculos isquiotibiais numa equipa da 4ª divisão nacional.

4.5. Conclusão

As lesões nos músculos isquiotibiais estudadas numa equipa de Futebol sénior masculina, a disputar o Campeonato de Portugal, corresponderam a 9% do total de lesões musculares registadas e a sua incidência foi de 1,11 lesões por 1000 horas de exposição. Estas lesões ocorreram maioritariamente nos avançados e em jogadores com uma idade média de 30 anos.

Sabendo que a fadiga muscular é um dos principais fatores que contribuem para o risco de lesão, verificou-se que a maioria das lesões nos músculos isquiotibiais ocorreram na segunda metade do campeonato, assim como, a nível do indicador tempo de jogo, ocorreram, maioritariamente, no final de cada parte da partida.

A maioria das lesões classificou-se como severa, o que levou a um afastamento dos atletas superior a 28 dias.

4.6. Referências Bibliográficas

- Cruz-Ferreira, A., Marujo, A., Folgado, H., Gutierrez Filho, P., & Fernandes, J. (2015). Programas de exercício na prevenção de lesões em jogadores de futebol: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*. <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210302174>
- Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). *American Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1177/0363546510395879>
- Ekstrand, J., Waldén, M., & Häggglund, M. (2016). Hamstring injuries have increased by 4% annually in men's professional football, since 2001: A 13-year longitudinal analysis of the UEFA Elite Club injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 50(12), 731–737. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095359>
- Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T. E., Bahr, R., Dvorak, J., ... Meeuwisse, W. H. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.025270>
- Hawkins, R. D., Hulse, M. A., Wilkinson, C., Hodson, A., & Gibson, M. (2001). The association football medical research programme: An audit of injuries in professional football. *British Journal of Sports Medicine*, 35(1), 43–47. <https://doi.org/10.1136/bjsm.35.1.43>
- Junge, A., Dvorak, J., Graf-Baumann, T., & Peterson, L. (2004). Football Injuries during FIFA Tournaments and the Olympic Games, 1998-2001: Development and Implementation of an Injury-Reporting System. *American Journal of Sports Medicine*, 32(SUPPL. 1), 80–89. <https://doi.org/10.1177/0363546503261245>
- Kayani, B., Ayuob, A., Begum, F., Khan, N., & Haddad, F. S. (2020). Surgical Management of Chronic Incomplete Proximal Hamstring Avulsion Injuries. *American Journal of Sports Medicine*, 48(5), 1160–1167. <https://doi.org/10.1177/0363546520908819>
- Margato, G. F., Andrade Júnior, E. F., Lara, P. H. S., Pagura, J. R., Cohen, M., & Arliani, G. G. (2021). ESTUDO PROSPECTIVO DAS LESÕES MUSCULARES EM TRÊS TEMPORADAS CONSECUTIVAS DO CAMPEONATO BRASILEIRO DE FUTEBOL. In *Medicina do Esporte no Futebol: pesquisa e práticas contemporâneas*. <https://doi.org/10.37885/210303435>
- Passos, E. F. dos. (2007). Lesões Musculares no Futebol. *Faculdade de Desporto Da Universidade Do Porto*.
- Pedretti, A., Matta, M. de O., & Fernandes, J. B. de O. (2012). Lesões no futebol: uma revisão das incidências e prevenção. *EFDeportes.Com*.
- Petersen, J., Thorborg, K., Nielsen, M. B., & Hölmich, P. (2010). Acute hamstring injuries in Danish elite football: A 12-month prospective registration study among 374 players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(4), 588–592. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00995.x>
- Verrall, G. M., Slavotinek, J. P., Barnes, P. G., Fon, G. T., & Spriggins, A. J. (2001). Clinical risk factors for hamstring muscle strain injury: A prospective study with correlation of injury by magnetic resonance imaging. *British Journal of Sports Medicine*, 35(6), 435–439. <https://doi.org/10.1136/bjsm.35.6.435>
- Woods, C., Hawkins, R. D., Maltby, S., Hulse, M., Thomas, A., & Hodson, A. (2004). The Football Association Medical Research Programme: An audit of injuries in professional football - Analysis of hamstring injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 38(1), 36–41. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2002.002352>

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1. Análise Reflexiva do Processo de Estágio

O presente estágio e consequente relatório foi efetuado entre o dia 23 de julho de 2021 e o dia 29 de maio de 2022. Ao longo desta temporada desportiva, muitos foram os conhecimentos apreendidos em contexto real de prática, corroborados com saberes teóricos adquiridos ao longo dos últimos anos de formação académica.

A possibilidade de integrar durante este estágio num contexto profissional foi sem dúvida um fator muito importante para mim e para o meu futuro ligado ao treino de Futebol, permitindo uma aprendizagem em todas as áreas relacionadas com o treino, sempre com a máxima exigência e profissionalismo, tendo como objetivo o alcançar os resultados desportivos. Não dispondo, de qualquer experiência em contextos profissionais, até ao início desta temporada, fui rapidamente obrigado a crescer como treinador, adquirindo métodos e experiências que ficaram para o resto da vida.

No final da época desportiva 2021/2022, o principal objetivo do Sport Comércio e Salgueiros que passava pela subida à 3ª Divisão Nacional, não foi atingido. Apesar do 1º Lugar na primeira fase do campeonato e, consequente, passagem à fase de subida, o 5º Lugar não permitiu a tão desejosa promoção. Foi uma temporada longa, onde chegamos a ter 14 jogos sem perder e a obter 8 vitórias consecutivas, mas um elevado número de lesões no final da temporada, momento temporal em que aconteceram os encontros decisivos, fizeram com que perdêssemos pontos cruciais na luta pela subida de divisão. Também, salienta-se a estreia pela equipa principal de 3 jogadores formados no clube.

Ao longo deste processo de estágio, o clube desenvolveu as suas infraestruturas com a melhorias no seu Complexo Desportivo, colocando um novo relvado sintético, construindo uma bancada coberta e uma infraestrutura capaz de receber as transmissões televisivas que a tanto tempo era desejado pelos adeptos de clube.

Em suma, na minha opinião esta temporada desportiva foi positiva, permitindo cimentar a posição do clube nos patamares nacionais do Futebol português, apostando num desenvolvimento sustentado não pondo em risco a existência do clube.

5.2. Conclusões Finais

Sucintamente, a composição deste relatório de estágio e a elaboração do estudo técnico-científico, possibilitou concluir algumas ideias principais, a saber:

- Numa equipa de Campeonato de Portugal, atual 4ª Divisão Nacional, foi de extrema importância com que o treinador e sua equipa técnica demonstrassem forte capacidade de organização e de resolução de problemas que foram surgindo ao longo da temporada, tanto como um conhecimento profundo do contexto competitivo onde estavam inseridos, visto este ser um patamar com poucos meios financeiros e estruturais quando comparado com equipas de maior dimensão.
- A importância da existência do modelo de jogo e, consequentemente, do modelo de treino foram a base para toda a planificação e periodização da época desportiva. O modelo de jogo permitiu a criação de uma ideia coletiva, através de princípios e movimentos comuns que acabaram por constituir um padrão na forma de jogar da equipa. O modelo de treino, influenciado maioritariamente pelo modelo de jogo, permitiu a equipa técnica a exploração do fator estratégico, tendo por base o próximo adversário a defrontar.
- Parece ser essencial com que o clube possua e objetive uma formação de excelência, com uma filosofia comum através de objetivos e missões inerentes a todos os escalões de formação, permitindo a evolução das capacidades dos jogadores de forma a conseguirem um dia integrar a equipa principal.
- O processo de identificação de lesões musculares e, consequentemente, a sua recuperação, assumiu, e assume, um papel fundamental no sucesso de uma equipa de Futebol, pois com jogadores importantes lesionados o rendimento coletivo naturalmente torna-se mais baixo. Assim, em relação às lesões musculares, foi possível constatar que as lesões nos músculos posteriores da coxa foram maioritariamente severas no que diz respeito ao seu tempo de recuperação acontecem muitas vezes em fases terminais do jogo e foram mais observadas em jogadores acima dos 30 anos.

5.3. Perspetivas Futuras

Depois de tudo o que adquiri ao longo deste estágio académico-desportivo, tenho capacidades e ferramentas para abraçar qualquer projeto profissional relacionado com o treino de Futebol. Futuramente, tenho a convicção de que irei trilhar uma carreira de sucesso, com constante evolução no que diz respeito a conhecimentos e experiências vividas, conseguindo aumentar dia após dia as minhas aprendizagens, estando assim pronto para qualquer desafio que me seja apresentado.

Para a temporada 2022/2023, fui convidado a ingressar no Boavista Futebol Clube, assim tenciono continuar o meu crescimento e desenvolvimento, numa instituição que me dará todas as possibilidades para evoluir num limiar de excelência e exigência máxima.

Este convite foi recebido com agrado e, também, aliciante, isto porque além de ser um reconhecimento das minhas competências é sobretudo um reconhecimento por todo o trabalho desenvolvido ao longo dos últimos anos como treinador. O convite será para integrar a equipa técnica do escalão de sub-15 do BFC como técnico-adjunto, escalão este que competirá na Primeira Divisão do Campeonato Nacional de sub.15, adjacente a este convite irei assinar um contrato de trabalho com o clube, facto que me trará mais responsabilidades e, consequentemente, mais compromisso com o que a minha função representa.

Objetivando o meu desenvolvimento pessoal e profissional tenciono concretizar os próximos níveis de treinador, Nível III – UEFA “A” e Nível IV – UEFA “pro”, terminando desta forma o meu trajeto profissional com obtenção licenças necessárias para a continuação de uma carreira enquanto treinador de Futebol.

Por fim, mencionar que um treinador está em constante desenvolvimento e que todas as aprendizagens que decorrem das suas vivências são essenciais para o seu crescimento, a procura constante de formações que permitam adquirir novos conhecimentos ao longo do tempo não deve ser nunca esquecida, tal como a partilha de experiências que permita a valorização da modalidade desportiva e a elevação da profissão de Treinador de Futebol.

Referências Bibliográficas

- Agre, J. C. (1985). Hamstring Injuries: Proposed Aetiological Factors, Prevention, and Treatment. *Sports Medicine: An International Journal of Applied Medicine and Science in Sport and Exercise*, Vol. 2, pp. 21–33. <https://doi.org/10.2165/00007256-198502010-00003>
- Al Attar, W. S. A., Soomro, N., Sinclair, P. J., Pappas, E., & Sanders, R. H. (2017). Effect of Injury Prevention Programs that Include the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injury Rates in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, Vol. 47, pp. 907–916. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0638-2>
- Askling, C. M., Tengvar, M., Saartok, T., & Thorstensson, A. (2007). Acute first-time hamstring strains during high-speed running: A longitudinal study including clinical and magnetic resonance imaging findings. *American Journal of Sports Medicine*, 35(2), 197–206. <https://doi.org/10.1177/0363546506294679>
- Barnett, A. J., Negus, J. J., Barton, T., & Wood, D. G. (2015). Reattachment of the proximal hamstring origin: outcome in patients with partial and complete tears. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 23(7), 2130–2135. <https://doi.org/10.1007/s00167-013-2817-0>
- Bisciotti, G. N., Chamari, K., Cena, E., Carimati, G., Bisciotti, A., Bisciotti, A., ... Volpi, P. (2019). Hamstring Injuries Prevention in Soccer: A Narrative Review of Current Literature. *Joints*, 7(3). <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712113>
- Cameron, M. L., Adams, R. D., Maher, C. G., & Misson, D. (2009). Effect of the HamSprint Drills training programme on lower limb neuromuscular control in Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(1), 24–30. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.09.003>
- Casanova, F. & Pacheco, R. (2020). O Léxico do Futebol Português. (1ª ed.). Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (1996). Futebol. *A organização do jogo*. Lisboa: Edições FMH.
- Chang, J. S., Kayani, B., Plastow, R., Singh, S., Magan, A., & Haddad, F. S. (2020).

- Management of hamstring injuries: Current concepts review. *Bone and Joint Journal*, Vol. 102, pp. 1281–1288. <https://doi.org/10.1302/0301-620X.102B10.BJJ-2020-1210.R1>
- Cruz-Ferreira, A., Marujo, A., Folgado, H., Gutierrez Filho, P., & Fernandes, J. (2015). Programas de exercício na prevenção de lesões em jogadores de futebol: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*. <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210302174>
- Dadebo, B., White, J., & George, K. P. (2004). A survey of flexibility training and hamstring strains in professional football clubs in England. *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 38, pp. 388–394. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2002.000044>
- Davis, K. W. (2008). Imaging of the hamstrings. *Seminars in Musculoskeletal Radiology*, Vol. 12, pp. 28–41. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1067935>
- Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). *American Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1177/0363546510395879>
- Ekstrand, J., Waldén, M., & Häggglund, M. (2016). Hamstring injuries have increased by 4% annually in men's professional football, since 2001: A 13-year longitudinal analysis of the UEFA Elite Club injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 50(12), 731–737. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095359>
- Fédération Internationale de Football Association. (2022). <https://www.fifa.com/>
- Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T. E., Bahr, R., Dvorak, J., Meeuwisse, W. H. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.025270>
- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto, Portugal.
- Häggglund, M., Waldén, M., & Ekstrand, J. (2009). Injuries among male and female elite football players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19(6), 819–827.

<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00861.x>

- Haugen, T., & Seiler, S. (2015). Physical and Physiological Testing of Soccer Players: Why, What and How should we Measure? *Sportscience Norway*.
- Hawkins, R. D., Hulse, M. A., Wilkinson, C., Hodson, A., & Gibson, M. (2001). The association football medical research programme: An audit of injuries in professional football. *British Journal of Sports Medicine*, 35(1), 43–47. <https://doi.org/10.1136/bjsm.35.1.43>
- Hoshikawa, Y., Ii, N., Iida, T., Muramatsu, M., Nakajima, Y., Chuman, K., & Ikoma, T. (2013). Sports-specific anthropometry in Japanese soccer players analyzed by threedimensional photonic scanning. In *Science and Football VII: The Proceedings of the Seventh World Congress on Science and Football*. <https://doi.org/10.4324/9780203131879>
- Jönhagen, S., Nemeth, G., & Eriksson, E. (1994). Hamstring Injuries in Sprinters: The Role of Concentric and Eccentric Hamstring Muscle Strength and Flexibility. *The American Journal of Sports Medicine*, 22(2), 262–266. <https://doi.org/10.1177/036354659402200218>
- Junge, A., Dvorak, J., Graf-Baumann, T., & Peterson, L. (2004). Football Injuries during FIFA Tournaments and the Olympic Games, 1998-2001: Development and Implementation of an Injury-Reporting System. *American Journal of Sports Medicine*, 32(SUPPL. 1), 80–89. <https://doi.org/10.1177/0363546503261245>
- Kayani, B., Ayuob, A., Begum, F., Khan, N., & Haddad, F. S. (2020). Surgical Management of Chronic Incomplete Proximal Hamstring Avulsion Injuries. *American Journal of Sports Medicine*, 48(5), 1160–1167. <https://doi.org/10.1177/0363546520908819>
- Koulouris, G., & Connell, D. (2003). Evaluation of the hamstring muscle complex following acute injury. *Skeletal Radiology*, 32(10), 582–589. <https://doi.org/10.1007/s00256-003-0674-5>
- Koulouris, G., & Connell, D. (2005). Hamstring muscle complex: An imaging review. *Radiographics*, Vol. 25, pp. 571–586. <https://doi.org/10.1148/rg.253045711>
- Koulouris, G., & Connell, D. (2006). Imaging of hamstring injuries: Therapeutic implications. *European Radiology*, 16(7), 1478–1487. <https://doi.org/10.1007/s00330-005-0075-3>

- Larruskain, J., Lekue, J. A., Diaz, N., Odriozola, A., & Gil, S. M. (2018). A comparison of injuries in elite male and female football players: A five-season prospective study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(1), 237–245. <https://doi.org/10.1111/sms.12860>
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). O Treino no futebol. Uma Conceção para a formação. APPACDM, Braga.
- Margato, G. F., Andrade Júnior, E. F., Lara, P. H. S., Pagura, J. R., Cohen, M., & Arliani, G. G. (2021). ESTUDO PROSPECTIVO DAS LESÕES MUSCULARES EM TRÊS TEMPORADAS CONSECUTIVAS DO CAMPEONATO BRASILEIRO DE FUTEBOL. In *Medicina do Esporte no Futebol: pesquisa e práticas contemporâneas*. <https://doi.org/10.37885/210303435>
- MARKEE, J. E., LOGUE, J. T., WILLIAMS, M., STANTON, W. B., WRENN, R. N., & WALKER, L. B. (1955). Two-joint muscles of the thigh. *The Journal of Bone and Joint Surgery. American Volume*, 37 A(1), 125–142. <https://doi.org/10.2106/00004623-195537010-00015>
- Orchard, J. W. (2001). Intrinsic and extrinsic risk factors for muscle strains in Australian football. *American Journal of Sports Medicine*, 29(3). <https://doi.org/10.1177/03635465010290030801>
- Orchard, J., Marsden, J., Lord, S., & Garlick, D. (1997). Preseason hamstring muscle weakness associated with hamstring muscle injury in Australian footballers. *American Journal of Sports Medicine*, 25(1), 81–85. <https://doi.org/10.1177/036354659702500116>
- Passos, E. F. dos. (2007). Lesões Musculares no Futebol. *Faculdade de Desporto Da Universidade Do Porto*.
- Pedretti, A., Matta, M. de O., & Fernandes, J. B. de O. (2012). Lesões no futebol: uma revisão das incidências e prevenção. *EFDeportes.Com*.
- Petersen, J., Thorborg, K., Nielsen, M. B., & Hölmich, P. (2010). Acute hamstring injuries in Danish elite football: A 12-month prospective registration study among 374 players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(4), 588–592. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00995.x>

- Petersen, J., Thorborg, K., Nielsen, M. B., Budtz-Jørgensen, E., & Hölmich, P. (2011). Preventive effect of eccentric training on acute hamstring injuries in Men's soccer: A cluster-randomized controlled trial. *American Journal of Sports Medicine*, 39(11), 2296–2303. <https://doi.org/10.1177/0363546511419277>
- Proske, U., Morgan, D. L., Brockett, C. L., & Percival, P. (2004). Identifying athletes at risk of hamstring strains and how to protect them. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, 31(8), 546–550. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1681.2004.04028.x>
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 669-683. <https://doi.org/10.1080/02640410050120050>
- Reilly, Thomas, & Mark Williams, A. (2003). Science and soccer: Second edition. In *Science and Soccer: Second Edition*. <https://doi.org/10.4324/9780203417553>
- Roderick, M. (2012). Fédération Internationale de Football Association. In *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Globalization*. <https://doi.org/10.1002/9780470670590.wbeog200>
- Sherry, M. A., & Best, T. M. (2004). A Comparison of 2 Rehabilitation Programs in the Treatment of Acute Hamstring Strains. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 34(3), 116–125. <https://doi.org/10.2519/jospt.2004.34.3.116>
- Silder, A., Sherry, M. A., Sanfilippo, J., Tuite, M. J., Hetzel, S. J., & Heiderscheit, B. C. (2013). Clinical and morphological changes following 2 rehabilitation programs for acute hamstring strain injuries: A randomized clinical trial. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 43(5), 284–299. <https://doi.org/10.2519/jospt.2013.4452>
- Silvers, H. J., & Mandelbaum, B. R. (2007). Prevention of anterior cruciate ligament injury in the female athlete. *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 41. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2007.037200>
- Soares, J., & Rebelo, A. N. C. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista USP*. <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i99p91-106>

- Tumilty, D. (1993). Physiological Characteristics of Elite Soccer Players. *Sports Medicine: Evaluations of Research in Exercise Science and Sports Medicine*, 16(2), 80-96. <https://doi.org/10.2165/00007256-199316020-00002>
- Van Der Horst, N., Smits, D. W., Petersen, J., Goedhart, E. A., & Backx, F. J. G. (2015). The Preventive Effect of the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Sports Medicine*, 43(6), 1316–1323. <https://doi.org/10.1177/0363546515574057>
- Ventura, N. (2013). *Observar Para Ganhar: O Scouting como Ferramenta do Treinador*: Prime Boooks.
- Verrall, G. M., Slavotinek, J. P., Barnes, P. G., Fon, G. T., & Spriggins, A. J. (2001). Clinical risk factors for hamstring muscle strain injury: A prospective study with correlation of injury by magnetic resonance imaging. *British Journal of Sports Medicine*, 35(6), 435–439. <https://doi.org/10.1136/bjsm.35.6.435>
- Verrall, Geoffrey M., Slavotinek, J. P., Barnes, P. G., Fon, G. T., & Esterman, A. (2006). Assessment of physical examination and magnetic resonance imaging findings of hamstring injury as predictors for recurrent injury. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 36(4), 215–224. <https://doi.org/10.2519/jospt.2006.36.4.215>
- Vieira, S. (2010). *Observação e Análise de Jogo*. Curso de II Nível de Treinadores de Futebol 11 UEFA BASIC;
- Woods, C., Hawkins, R. D., Maltby, S., Hulse, M., Thomas, A., & Hodson, A. (2004). The Football Association Medical Research Programme: An audit of injuries in professional football - Analysis of hamstring injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 38(1), 36–41. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2002.002352>

Anexos

Anexo I- Código de Conduta S.C.S 2021/22



SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS
2021/2022



CÓDIGO DE CONDUTA

- 1- Todos devem concordar e colaborar para que os valores pagos pelas multas e valor mensal sejam para fins de interesse do grupo;
- 2- **PONTUALIDADE**, em dias de treino, por cada minuto de atraso o atleta/staff paga 1€; Superior a 15 min - sujeito a análise da equipa técnica/Diretor Geral. Dias de jogo ou concentrações para possíveis estágios, duplicam os valores;
- 3- Uso da **INDUMENTÁRIA** obrigatório, quer na concentração para os jogos - o uso de sapatilha é obrigatório;
- 4- Proibido fumar nas instalações do clube em local visível e sempre que estiverem equipados com indumentária do SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS - multa de 10€;
- 5- Não é permitido o uso de telemóveis em tratamentos, publicar ou partilhar **fotografias e/ou vídeos** em ambiente do balneário, estágios, almoços e qualquer outra atividade no ambiente do clube - sem autorização da equipa técnica e/ou Diretor Geral - multa 10€;
- 6- **Concentração PRÉ-JOGO**: a partir do momento em que é dado o 11 inicial, todos os jogadores devem equipar-se, a menos que o balneário em questão não o permita, o uso do telemóvel também está restrito à sua utilização para música; Os jogadores que não estão no 11 inicial - *entram para o aquecimento juntamente com os restantes*, recriando-se com bola ou ajudando no aquecimento dos colegas. Qualquer recusa nesse sentido pode incorrer numa multa a acordar ou afastamento da convocatória;
- 7- **No TREINO**: obrigatório o uso de caneleiras, o ter de se ausentar do exercício para as colocar - 2€; treinar sem as mesmas - 10€. Chegar atrasado à concentração inicial do treino - castigo a aplicar pela equipa técnica sem prejuízo financeiro para o atleta;
- 8- **A medição de pregas** é obrigatória, no dia estipulado todos os jogadores devem estar de acordo com as diretrizes estipuladas;
- 9- **A crioterapia** é obrigatória. No dia estipulado todos os jogadores devem fazê-lo, se por algum motivo não o puderem fazer, tem de ficar estipulado com departamento médico antes do início do treino e informado à equipa técnica;
- 10- No **JOGO**, obrigatório estar focado dentro e fora de campo, isto é conduta de um campeão, mas também de colega de equipa, estar em campo preocupado com o que se passa fora ou perder-se em discussões com público é reprovável, assim como estar no banco de suplente completamente "desligado" do jogo ou com comportamento pouco profissional. Qualquer conduta violenta seja para com os árbitros ou adversários que resulte em expulsões serão fortemente sancionadas porque prejudicam o restante grupo de trabalho. Se a conduta violenta for para com colega de equipa será alvo de processo disciplinar;
- 11- Nos jogos em casa, os jogadores não convocados têm de marcar presença no Estádio, antes do jogo se iniciar;
- 12- Não conceder entrevistas a órgãos de Comunicação Social sem o conhecimento e autorização prévia por parte do Diretor Geral do clube;
- 13- Todos os atletas devem recolher à sua residência até às 23h, com exceção das vésperas dos jogos em que o recolher deverá ocorrer até às 22h. Nas vésperas das folgas o recolher será permitido até à 1h;
- 14- No referente ao Departamento Clínico, seguir na íntegra todas as instruções, submetendo-se aos tratamentos, medicações e cuidados médicos prescritos. Proibido uso de telemóvel durante tratamento. Não se poderão submeter a qualquer exame, tratamento ou intervenção cirúrgica sem o conhecimento e autorização prévia por parte do Diretor Geral;
- 15- O pagamento das multas deverá ser realizado no mês seguinte, até 2 dias (máximo) após o pagamento do salário. Após esse momento ocorrerá um acréscimo de 1€ por dia até ao pagamento das mesmas;
- 16- Todos estes tópicos são para manter o grupo de trabalho com um ambiente saudável equilibrado e profissional, sendo que a equipa técnica com responsabilidade pelas regras, pagará sempre o dobro do estipulado neste código de conduta.
- 17- O presente código de conduta nada interfere com o regulamento interno em vigor, aprovado pelo conselho de administração.

(Diretor Geral)

(Treinador)

(Capitão)



Anexo II – Registo da Avaliação Antropométrica

Avaliação Antropométrica

Época 2021/2022

23/07/21								
Peso (Kg)	MG% (Reilly 4P)	Σ Pregas (9)	Massa Muscular (Kg)	Perímetro da Cintura (cm)	Perímetro do braço (cm)	Perímetro da coxa (cm)	Perímetro do gémio (cm)	Perímetro da Anca (cm)
89,3	10,1	60	38,2	81,5	33,5	55	38,5	101,5
79,3	8,7	57	37,5	81	32	59	39	97
84,7	12,5	81,5	33,9	84	29	59	39	103
97,1	14,9	123	40,4	86	35,5	61,2	40	105
69,6	8,3	42,5	34,1	71	31,4	55	35,5	92,5
76	11,4	88,5	29,7	86,5	28	53,5	35	97,5
65,7	9,8	56	30,8	75,7	29	52	35	93
74,7	8,2	39,5	33,7	78	30,3	55	36	94,5
74,2	10,8	68,5	22,8	81	29	55,5	36	96
59,4	8,1	40,5	31,1	73	28,5	49,5	37	87
77	10	57	33,7	79	30	54	37	95
79,8	8,2	43,5	39,2	77	34,4	55	37	94
65	10,2	57	29,3	73,5	27,5	50	34,5	94
70,3	12,3	79	29,7	76	29,5	53,5	36	94,5
73	7,9	42,5	36,1	80,5	31,3	53,3	36,8	94,8
77	11	70,5	34,4	81,5	30,5	56	37,3	97
62,3	8,5	41,5	29,8	74,5	28,5	49,5	32	91
77,2	10,3	59,5	33,1	83,5	29,5	55	37,5	103
89,5	9,8	57	37,4	78,5	33,2	56,7	35,3	103
82,2	10,5	69	34,3	86	31,3	52	36,5	100
66,8	10,6	66	29,9	79	30	54	34	93
69,8	7,7	37	32,8	76	30	53,8	35,3	90,5
59,2	9,8	57,5	26,8	71	27,8	47	32,8	85
74,7	10,0							

Anexo III – Macro ciclo

		Mesociclo				Macro ciclo S.C.S. 2021/2022											
		Jogo Taça		Jogos Amigáveis													
		Treino		Jogos Campeonato de Portugal													
DIA	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI						
1	QUI	DOM	QUA	SEX	SEG	QUA	SAB	TER	TER	SEX	DOM						
2	SEX	SEG	QUI	SAB	TER	QUI	DOM	QUA	QUA	SAB	SEG						
3	SAB	TER	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG	QUI	QUI	DOM	TER						
4	DOM	QUA	SAB	SEG	QUI	SAB	TER	SEX	SEX	SEG	QUA						
5	SEG	QUI	DOM	TER	SEX	DOM	QUA	SAB	SAB	TER	QUI						
6	TER	SEX	SEG	QUA	SAB	SEG	QUI	DOM	DOM	QUA	SEX						
7	QUA	SAB	TER	QUI	DOM	TER	SEX	SEG	SEG	QUI	SAB						
8	QUI	DOM	QUA	SEX	SEG	QUA	SAB	TER	TER	SEX	DOM						
9	SEX	SEG	QUI	SAB	TER	QUI	DOM	QUA	QUA	SAB	SEG						
10	SAB	TER	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG	QUI	QUI	DOM	TER						
11	DOM	QUA	SAB	SEG	QUI	SAB	TER	SEX	SEX	SEG	QUA						
12	SEG	QUI	DOM	TER	SEX	DOM	QUA	SAB	SAB	TER	QUI						
13	TER	SEX	SEG	QUA	SAB	SEG	QUI	DOM	DOM	QUA	SEX						
14	QUA	SAB	TER	QUI	DOM	TER	SEX	SEG	SEG	QUI	SAB						
15	QUI	DOM	QUA	SEX	SEG	QUA	SAB	TER	TER	SEX	DOM						
16	SEX	SEG	QUI	SAB	TER	QUI	DOM	QUA	QUA	SAB	SEG						
17	SAB	TER	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG	QUI	QUI	DOM	TER						
18	DOM	QUA	SAB	SEG	QUI	SAB	TER	SEX	SEX	SEG	QUA						
19	SEG	QUI	DOM	TER	SEX	DOM	QUA	SAB	SAB	TER	QUI						
20	TER	SEX	SEG	QUA	SAB	SEG	QUI	DOM	DOM	QUA	SEX						
21	QUA	SAB	TER	QUI	DOM	TER	SEX	SEG	SEG	QUI	SAB						
22	QUI	DOM	QUA	SEX	SEG	QUA	SAB	TER	TER	SEX	DOM						
23	SEX	SEG	QUI	SAB	TER	QUI	DOM	QUA	QUA	SAB	SEG						
24	SAB	TER	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG	QUI	QUI	DOM	TER						
25	DOM	QUA	SAB	SEG	QUI	SAB	TER	SEX	SEX	SEG	QUA						
26	SEG	QUI	DOM	TER	SEX	DOM	QUA	SAB	SAB	TER	QUI						
27	TER	SEX	SEG	QUA	SAB	SEG	QUI	DOM	DOM	QUA	SEX						
28	QUA	SAB	TER	QUI	DOM	TER	SEX	SEG	SEG	QUI	SAB						
29	QUI	DOM	QUA	SEX	SEG	QUA	SAB										
30	SEX	SEG	QUI	SAB	TER	QUI	DOM										
31	SAB	TER		DOM		SEX	SEG										

Anexo IV – Modelo de Mesociclo



SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS

2021/2022





2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO	DOMINGO
SANDIM	30 Agosto		31 Agosto	SANDIM	1 Setembro	SANDIM	2 Setembro	SANDIM	3 Setembro	PEVIDÉM/LEVER 4 Setembro	5 Setembro
10h00				10h00		10h00		10h00		 10h30 20h00	
6 Setembro		SANDIM	7 Setembro	SANDIM	8 Setembro	SANDIM	9 Setembro	SANDIM	10 Setembro	GONDOMAR 11 Setembro	12 Setembro
		10h00		10h00		10h00		10h00		1ªE 11h15 TRANSMISSÃO EM DIRETO 	
BESSA	13 Setembro	14 Setembro		SANDIM	15 Setembro	SANDIM	16 Setembro	SANDIM	17 Setembro	SANDIM	18 Setembro
10h00				10h00		15h00		10h00		2ªJ 15h00 	
SANDIM	20 Setembro	SANDIM	21 Setembro	SANDIM	22 Setembro	SANDIM	23 Setembro	FÁTIMA	24 Setembro	LOULÉ	25 Setembro
10h00		10h00		10h00		10h00		10h30		2ªE 17h00 TRANSMISSÃO EM DIRETO 	
SANDIM	27 Setembro	28 Setembro		SANDIM	29 Setembro	SANDIM	30 Setembro	SANDIM	1 Outubro	SANDIM	2 Outubro
15h00				10h00		10h00		10h00		3ªJ 15h00 	

* Jogo de Apresentação do Adversário

1 TREINO 	FOLGA 	JOGO CAMPEONATO DE PORTUGAL
2 TREINOS 	JOGO PARTICULAR 	JOGO TAÇA DE PORTUGAL

Anexo V

Organização Ofensiva

Neste momento de jogo o nosso Grande Princípio é procurar manter a posse de bola através de passes curtos, sendo pacientes a atacar o adversário, mas sempre com uma circulação de bola rápida, com o objetivo de desequilibrar e desorganizar o adversário, procurando criar espaços para penetrar entre as linhas.

Sobre os subprincípios no submomento de Construção pretendemos na saída através de pontapé de baliza:

Saída curta: largura no terreno, o guarda-redes é decisor da saída de bola, sendo sempre uma linha viável a bola, a saída deve ser feita pelos centrais ou pelo 6 que baixa no terreno para pegar no jogo, após a saída de bola queremos procurar jogar num dos corredores laterais ou se o 6 estiver espaço deverá conduzir bola até adversário pressionar, desta forma pretendemos sair da zona de pressão com bola segura e fazendo o adversário baixar no terreno.

Saída longa: jogadores reduzem espaço a largura, jogando na figura do avançado, sendo este a referência que baixa para disputar a bola, médios aproxima para segunda bola e extremos projetam-se em diagonal de fora para dentro.

Na construção em zona intermédia pressupomos que devemos iniciar a construção a 3, com um dos médios a entrar lateralmente em relação aos centrais, devendo os 2 médios de construção ir alterando na entrada a 3, laterais a projetarem e extremos por dentro, 10 ocupar espaço entrelinhas e avançado a empurrar centrais para trás.

No 2º submomento, na criação de oportunidades para a finalização, que tem como objetivo criar condições para desequilibrar o adversário e penetrar nos espaços criados entre os setores adversários, tínhamos que: variar o centro de jogo e perceber se há condições para atacar a baliza adversária, ter constantemente 2/3 linhas de passe viáveis à bola com o médio sempre a criar uma dessas ligações de passe entre linhas adversárias, atrair o adversário através da condução de forma a criar situações de superioridade numérica, ter capacidade de identificar os espaços criados e quando identificado, promover uma mudança de ritmo, no sentido de aproveitar o desequilíbrio, promover movimentações rápidas e constantes com procura de uma rutura do 10 ou dos extremos.

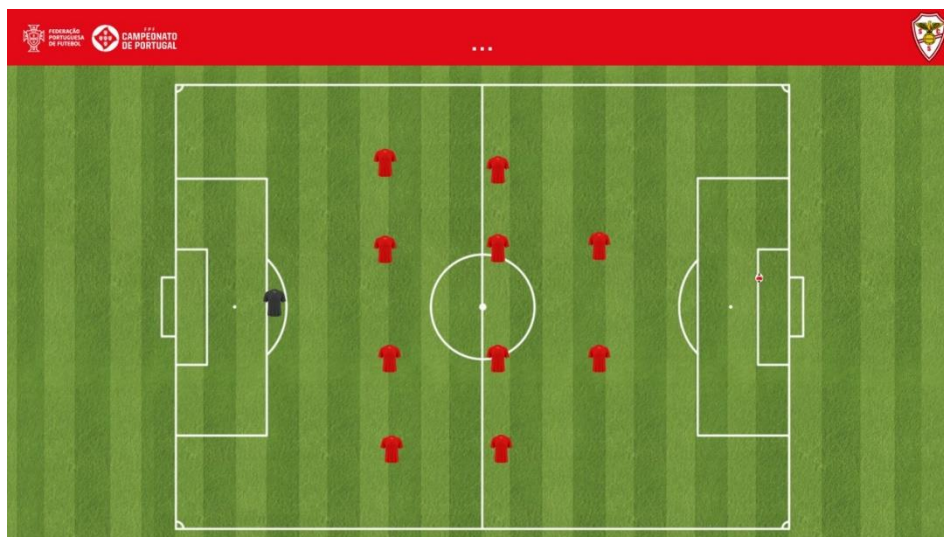
No 3º submomento de finalização das oportunidades, que tem como objetivo reunir as melhores condições para finalizar com eficácia, assim queríamos que: os extremos ou laterais façam movimentos em rotura entre defesa central e lateral adversário de forma a receber bola dentro da área adversária, haja remates na zona frontal a baliza, o avançado realize movimentos de aproximação ao médio, para que possa tabelar e ir buscar mais à frente, sejam efetuados cruzamentos para a entrada da área onde aparece um dos médios e o 10, ou para a zona entre o penalti e a pequena área onde entra o avançado.

Em relação aos sub dos subprincípios neste momento de jogo, pretendíamos que os jogadores: fossem capazes de identificar espaços, realizassem combinações em espaços reduzidos através de passes curtos, efetuassem passes entrelinhas e roturas nas costas da defesa, ocupassem corretamente espaços de finalização, mantivessem sempre a cobertura ofensiva e a vigilância ofensiva, realizassem movimentos de atração com e sem bola.

Transição Defensiva

Neste momento de jogo o nosso Grande Princípio era a pressão rápida ao portador da bola, fechando o corredor central obrigando o adversário a jogar para trás. Em relação aos subprincípios pretendíamos uma reação imediata a perda de bola, com sectores a baixarem criando um bloco compacto e equipa agressiva na zona de pressão. Sobre os sub dos subprincípios pedíamos aos jogadores que: impedissem a progressão do adversário se necessário recorrendo a falta, aumentassem de imediato a agressividade sobre a bola de forma a antecipar a ação do adversário, impedissem o adversário de lançar bola longa mantendo a bola coberta e guarda-redes a controlar espaço e profundidade.

Organização Defensiva



Sistema: 1+4+4+2 clássico

Neste momento de jogo o nosso Grande Princípio era um bloco médio baixo, condicionando adversário para os corredores laterais impedindo a progressão no terreno.

Neste momento sem bola definimos em relação aos subprincípios:

No primeiro sub-momento definido de pressão ao adversário pretendíamos reorganizar a equipa e reequilibrar a equipa defensivamente, baixando para um bloco médio baixo, com os sectores a compactarem, extremos a baixar para linha dos médios e 10 a saltar para cobertura ao avançado. No segundo sub-momento assente na recuperação da posse de bola queríamos impedir o adversário de criar oportunidades, fechando linhas interiores com bloco a bascular rápido e aumentar a pressão sobre o portador da bola nos corredores laterais. No terceiro sub-momento determinado pela defesa da baliza impedindo o adversário de finalizar, desejávamos ser práticos e cuidadosos no desarme ao adversário, visto estar numa zona de perigo em relação a nossa baliza, fechar espaços de possibilidade de remate ou cruzamento mantendo sempre a bola coberta, obrigar adversário a jogar por fora ou por trás mantendo sempre as coberturas defensivas evitando situações de inferioridade numérica.

Em relação aos sub dos subprincípios neste momento de jogo, pedíamos aos jogadores que: mantivessem a comunicação permanente de maneira a alertar companheiros sobre possíveis movimentações adversárias, não permitissem que adversário jogasse pelo corredor central nem entrelinhas, agressividade sobre o portador da bola e nas segundas bolas, centrais e laterais estivessem prontos para correr para trás, guarda-redes a jogar fora e a controlar profundidade, impedissem remates a nossa baliza em zona frontal e que interpretassem corretamente os princípios defensivos, contenção, cobertura defensiva, concentração e equilíbrio.

Transição Ofensiva

Neste momento de jogo o nosso Grande Princípio era retirar a bola da zona de pressão, procurando a figura do avançado ou as costas da defesa nos corredores laterais.

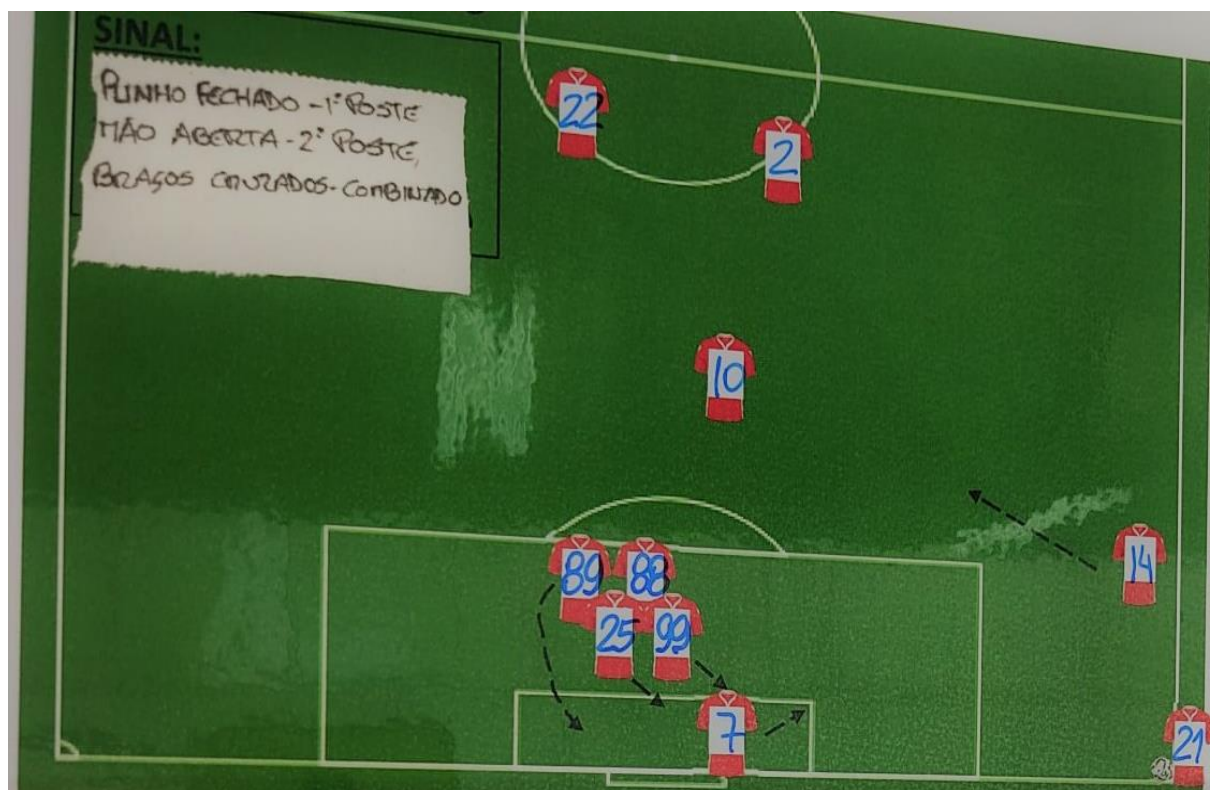
Em relação aos subprincípios neste momento pretendíamos: rapidez a identificar espaços por onde transitar, exploração do espaço na profundidade utilizando as referências dos extremos e avançado, ações rápidas em progressão, não existindo espaço para progredir manter a posse de bola em segurança e equipa a subir no terreno junta.

Os sub dos subprincípios que estabelecemos foram: poucos toques, centrais a lançar bola longa, desmarcações e roturas constantes por partes dos extremos e médios, avançado a baixar para atrair defesa, procurar variar o centro de jogo e mobilidade constante.

Bolas Paradas

Visto a importância deste momento de jogo no Futebol atual, juntamente com as características ótimas que os nossos jogadores disponibilizavam nas ações aéreas, para todos os jogos foram idealizados os esquemas a utilizar nessa mesma partida, de forma a existirem várias soluções neste momento, tirando benefícios ao explorar o espaço onde o adversário era mais frágil. Inicialmente foram criados esquemas base para o treino dos cantos ofensivos e livres ofensivos.

Cantos Ofensivos

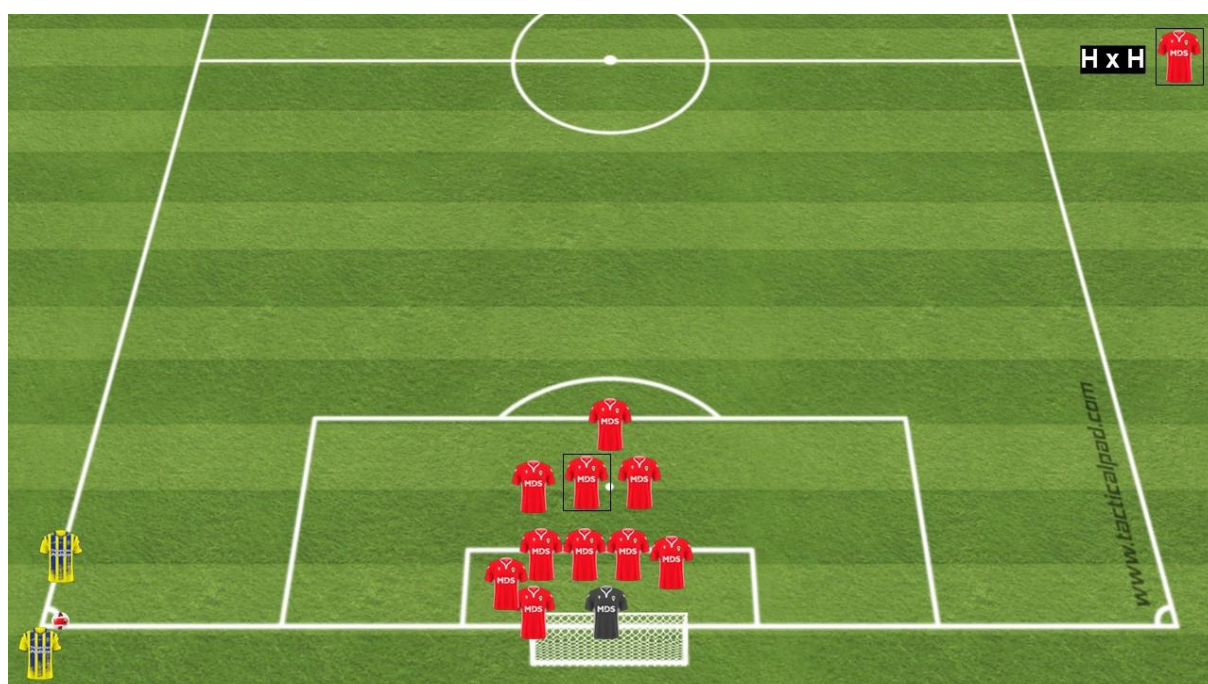


Livres Ofensivos

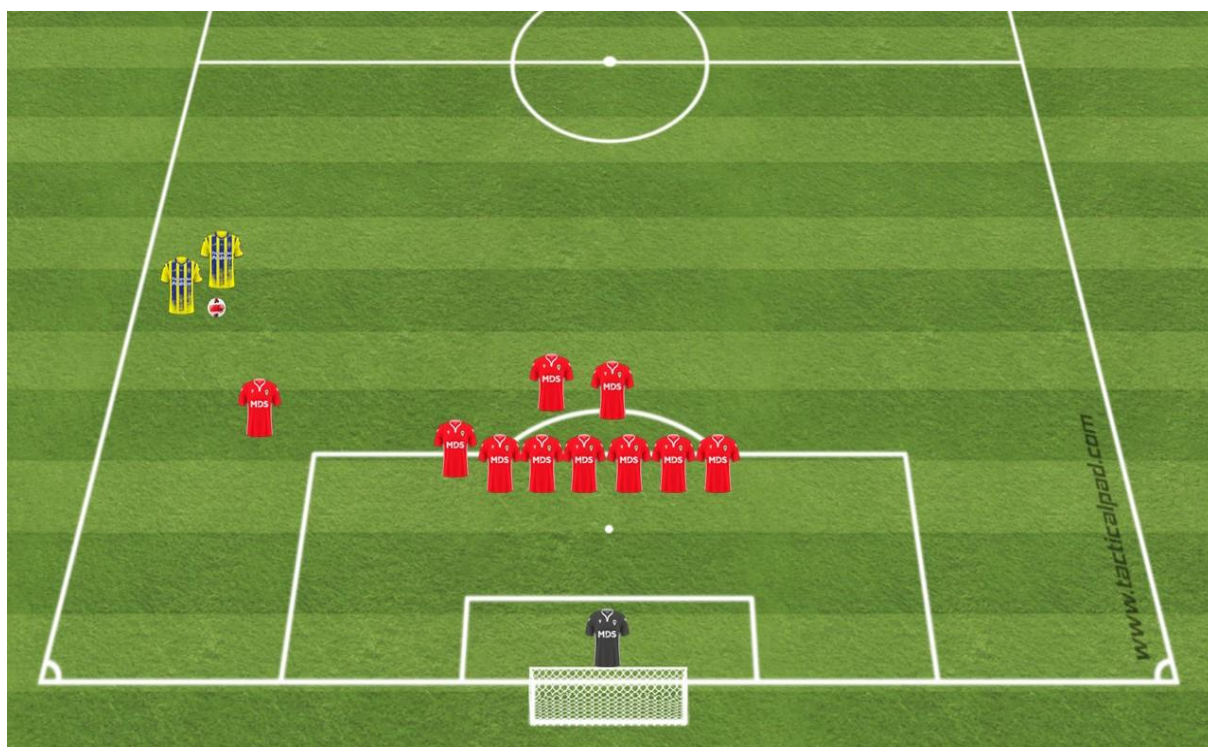


Defensivamente foram definidos posicionamentos base que eram mutáveis de acordo com o posicionamento adversário, se existisse essa necessidade, cantos defensivos e livres defensivos.

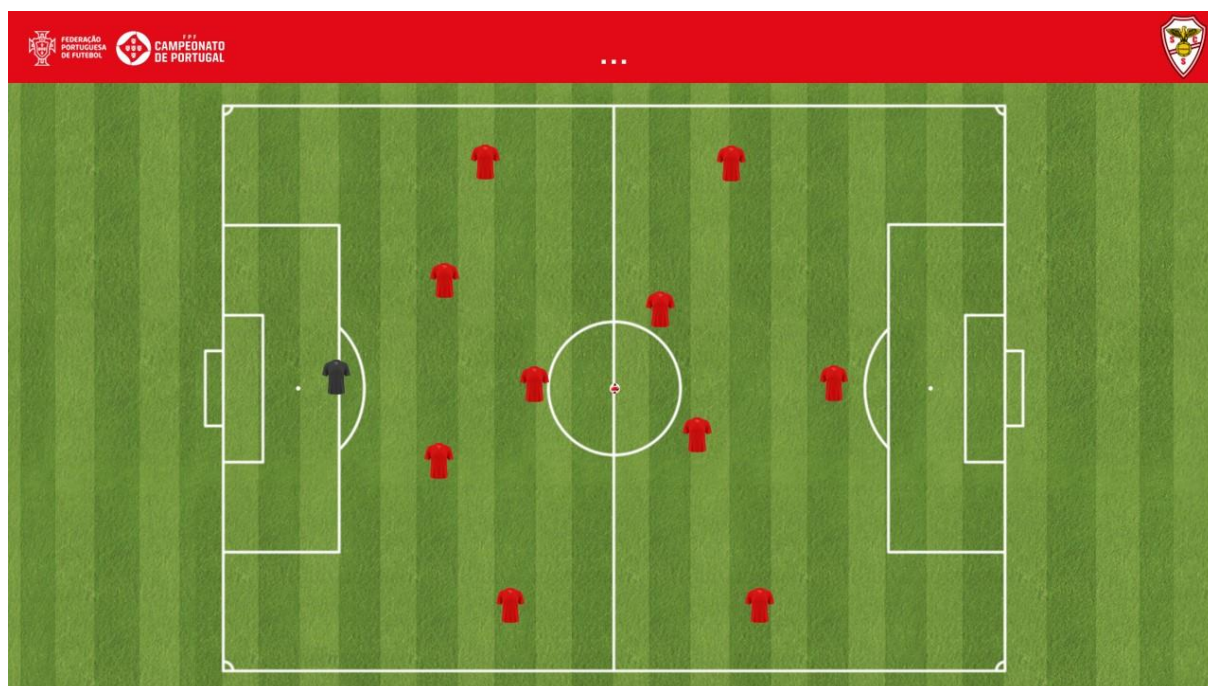
Cantos Defensivos



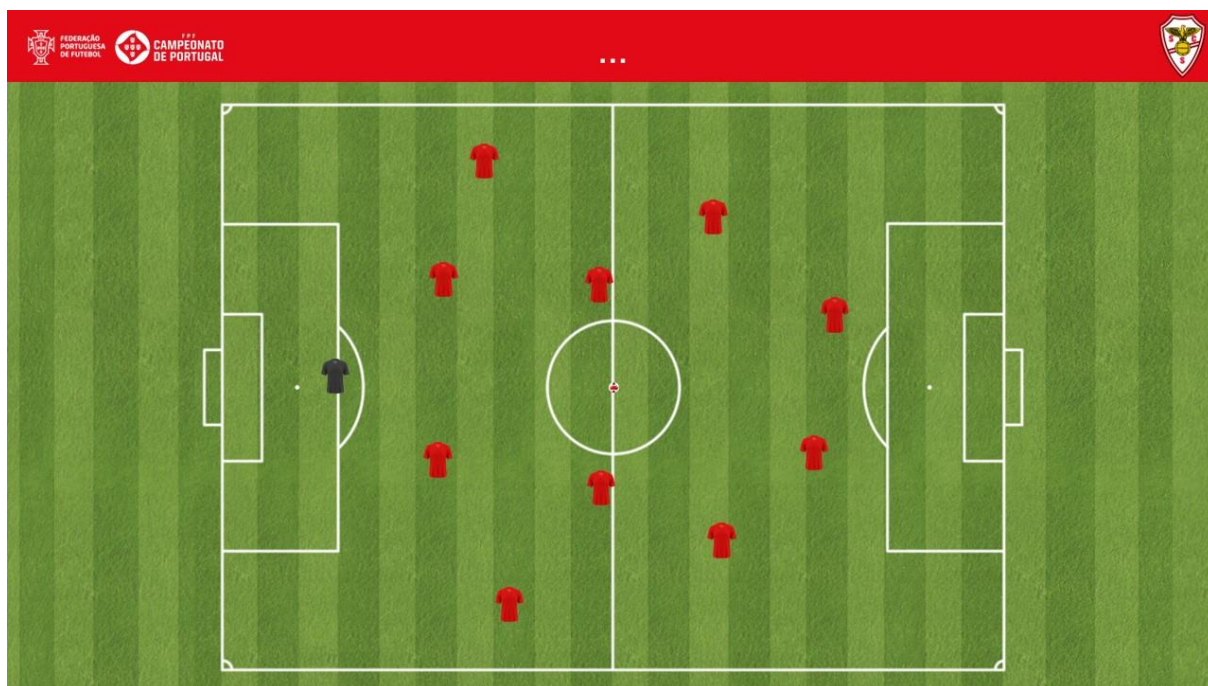
Livres Defensivos



Anexo VI - Estrutura Tática 1+4+3+3



Anexo VII – Estrutura Tática 1+4+4+2



Anexo VIII - Modelo de Treino do Sport Comércio e Salgueiros, época desportiva 2021/2022

O modelo de treino do Sport Comércio e Salgueiros na temporada 2021/2022, era sustentado pelo modelo de jogo da equipa, tendo por influência o jogo anterior e o fator estratégico sobre o próximo adversário a defrontar.

Inicialmente, o treino começava com uma volta ao campo de intensidade muito baixa, seguindo-se um período 10/15 minutos onde os jogadores realizavam um meinho de forma lúdica. Após isto, era realizados exercícios de mobilidade articular na fase inicial, passando para a fase preparatória que maioritariamente era efetuada com dois exercícios, um em cada metade do campo, na passagem da parte preparatória para a fundamental existia sempre um pequeno período de recuperação e hidratação, nesta última fase era abordada maioritariamente a vertente tático-estratégica do jogo, na parte final era efetuado um retorno a calma através de alongamentos.

	DATA	HORA	LOCAL	PROX. ADV	JOG + GR	VOLUME	MICROCICLO	UT
	16/08/2021 2ª Feira	15:30	Sandim (Relvado)		22 + 3	1h10	5	21
PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO								
FASE INICIAL				2 VOLTAS CORRIDA CONTÍNUA				3'
				MEINHOS				10'
			MOBILIDADE TÉCNICA COM BOLA: jogadores realizam o passe, realizando depois um exercício de mobilidade orientado pelo treinador até ao cone azul, alargando passada até à coluna oposta.				7'	
FASE FUNDAMENTAL				JOGO REDUZIDO DOS 3 ESPAÇOS: 3 equipas de 7 jogadores, num espaço de 2 quadrados de 20x20m e um no meio de 5x20m; Saem 3 a pressionar... situação de 7x3 com a equipa em superioridade a ter que realizar 6 passes consecutivos antes de poder colocar a bola na outra equipa posicionada no outro quadrado. Equipa em inferioridade recuperando a bola tem que jogar com a equipa do outro quadrado através dos seus apoios no espaço intermédio, ou através de 2 intercepções. 3x 2' (1'30") Objetivos: intensidade no pressing; pensar e decidir rápido com bola. Feedback: sair rápido na pressão; intensidade na pressão; recepções orientadas.				9'
				SITUAÇÃO DE ATAQUE vs DEFESA: situação de ataque contra defesa (GR+8x8) em 2/3 de campo. Linha defensiva inicia acima da linha azul. Bola sai da equipa que ataca a baliza formal. Quem defende em caso de recuperar bola deve procurar passar com a bola controlada nas estacas sobre os corredores laterais. Objetivos: ataque - combinações no último terço; dinâmica de tocar bola e entrar no espaço ("toca e vai"); defesa - orientar para fora, trocas defensivas e comunicação. Feedback: ataque - pacientes com bola; bom timing entrada na área; "toca e vai"; defesa - orientação dos apoios; leva para fora; fala nas trocas defensivas.				15'
				JOGO CONDICIONADO BALIZA NA ÁREA: situação de GR+10x10+GR com uma das balizas na área. Marcação de bolas paradas sempre que ocorrerem no jogo (cantos, livres e lançamentos). Médios jogam a 3 toques máximo, restantes jogadores é livre. 2x 8' Objetivos: paciência na construção basculando a bola e variando corredor; estimular o jogo pelos corredores laterais. Introdução ao posicionamento nas Bolas Paradas. Feedback: pacientes com bola, recepções orientadas, rápidas tomadas de decisão.				16'
F. FINAL	ALONGAMENTOS							10'

Anexo IX – Autoanálise Coletiva



Anexo X – Análise do Adversário



Anexo XI – Análise do Adversário



ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – Equipa que valoriza jogo apoiado. Organização em 3x4x3, com EXTs em espaço interior e AV a sair, constantemente, da linha defensiva para procurar espaços entre linhas. DCs lentos a executar, mas que jogam sob risco. CLs entregues aos DLs, bem projetados. MCs aproximam, muitas vezes, de costas para o jogo e têm dificuldade em dar continuidade. **Convidar a sair apoiado, condicionando ação dos DCs para o CL, onde a pressão terá de ser forte. Manter setores próximos, evitando espaço entre-linhas para trabalho do AV. Atentos à defesa da profundidade. Forte indicador de pressão quando MCs receberem de costas.**

TRANSIÇÃO DEFENSIVA – Rápida mudança de atitude, agressividade na tentativa de recuperação, embora muito focados na bola o que provoca desorganização. Quando batida 1ª linha de pressão, dificuldade na recuperação, expondo linha defensiva que, apesar de vigilante, é pouco agressiva. **Libertar bola rapidamente para fora da zona de pressão. Garantir segurança na posse, procurando jogadores entre linhas que possam acelerar o nosso jogo, atacando linha defensiva.**

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA – Pressing médio/alto, em 3x4x3. MCs muito atraídos pelo H. MCs têm dificuldade em ajustar para ganhar 2ªs bolas e proteger espaço à frente da linha defensiva, que demonstra dificuldade em proteger profundidade. Indefinição no fecho do espaço entre linhas (entre DC/DL). **Importante atrair pressão dos MCs para os fixar e libertar espaço entre linha média e linha defensiva. EXTs devem procurar espaço interior, vindo de fora para dentro, provocando indefinição no posicionamento do DC e DL. Importante perceber quando pedir para receber entre linhas ou atacar profundidade (ler ação da linha defensiva).**

TRANSIÇÃO OFENSIVA – Procura dos movimentos de ataque à profundidade do AV, na vertical ou em diagonais de fora para dentro. Por vezes, MCs retardam tomada de decisão e perdem timing de ataque à profundidade, nesse caso optam pela manutenção da posse de bola. **Reduzir espaço do portador da bola e preparar para defender profundidade. Pressão forte sobre os MCs, obrigando-os a retardar tomada de decisão, provocando erro.**

Anexo XII– Contexto Competitivo

A primeira fase do campeonato dividiu os 63 clubes em 6 séries de acordo com a sua localização geográfica, nas diferentes séries as equipas jogaram a duas voltas, numa competição por pontos. Os dois primeiros classificados de cada série transitaram para a fase de subida de divisão, e os restantes disputaram a fase de manutenção. O Sport Comércio e Salgueiros juntamente com nove equipas, disputou a Série C do Campeonato de Portugal.

A segunda fase do Campeonato de Portugal, foi constituída pela disputa de subida de divisão, onde as 12 equipas apuradas foram divididas em 2 grupos e os dois primeiros de cada grupo subiram a Liga 3, esta segunda fase foi composta também pela etapa de manutenção na divisão, na qual os restantes clubes foram divididos em 9 séries de quatro ou cinco equipas assegurando a manutenção apenas os primeiros e segundos de cada uma delas.

A terceira fase consistiu em apenas um jogo, disputado pelas duas equipas que ficaram em primeiro lugar nas séries de subida, o vencedor sagrou-se campeão da divisão.

TODOS OS JOGOS

	2022-05-28	14:00	(C)	Leça FC	0-0		Campeonato Portugal Ap. Subida Zona Norte 21/22	J10
	2022-05-22	17:00	(F)	AR São Martinho	1-2		Campeonato Portugal Ap. Subida Zona Norte 21/22	J9
	2022-05-15	11:00	(C)	Marítimo B	2-2		Campeonato Portugal Ap. Subida Zona Norte 21/22	J8
	2022-05-08	17:00	(F)	USC Paredes	1-1		Campeonato Portugal Ap. Subida Zona Norte 21/22	J7
	2022-05-01	16:00	(C)	Länk Vilaverdense	0-1		Campeonato Portugal Ap. Subida Zona Norte 21/22	J6
	2022-04-24	15:00	(F)	Leça FC	3-1		Campeonato Portugal Ap. Subida Zona Norte 21/22	J5
	2022-04-16	15:00	(C)	AR São Martinho	0-1		Campeonato Portugal Ap. Subida Zona Norte 21/22	J4
	2022-04-08	11:00	(F)	Marítimo B	2-2		Campeonato Portugal Ap. Subida Zona Norte 21/22	J3
	2022-04-03	16:00	(C)	USC Paredes	0-0		Campeonato Portugal Ap. Subida Zona Norte 21/22	J2
	2022-03-20	15:00	(F)	Länk Vilaverdense	1-2		Campeonato Portugal Ap. Subida Zona Norte 21/22	J1
	2022-03-05	16:00	(F)	Valadares Gaia	1-2		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J18
	2022-02-19	15:00	(C)	Alvarenga	0-0		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J17
	2022-02-13	15:00	(C)	Gondomar SC	1-1		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J16
	2022-02-06	15:00	(F)	AD Castro Daire	1-1		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J15
	2022-01-29	15:00	(C)	Leça FC	4-2		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J14
	2022-01-22	15:00	(F)	SC Espinho	0-2		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J13
	2022-01-16	15:00	(C)	CD Gouveia	4-0		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J12
	2022-01-09	15:00	(F)	União 1919	1-2		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J11
	2021-12-19	15:00	(C)	CR Ferreira de Aves	1-0		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J10
	2021-12-12	15:00	(C)	Valadares Gaia	2-1		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J9
	2021-12-05	15:00	(F)	Alvarenga	0-1		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J8
	2021-11-28	19:00	(F)	Gondomar SC	3-0		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J7
	2021-11-07	15:00	(C)	AD Castro Daire	2-1		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J6
	2021-10-31	15:00	(F)	Leça FC	1-1		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J5
	2021-10-24	15:00	(C)	SC Espinho	2-1		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J4
	2021-10-08	15:00	(F)	CD Gouveia	1-2		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J3
	2021-09-25	17:00	(F)	Louletano	3-1		Taça Portugal 21/22	2E
	2021-09-19	15:00	(C)	União 1919	1-0		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J2
	2021-09-11	11:15	(F)	Gondomar SC	2-3		Taça Portugal 21/22	1E
	2021-08-29	17:00	(F)	CR Ferreira de Aves	0-1		Campeonato de Portugal SC 2021/22	J1

Anexo XIII Mapa de Utilização Disciplinar

CAMPEONATO DE PORTUGAL - SÉRIE C																			TOTAL MINUTOS		TOTAL CARTÕES	
1º J. FERREIRA DE AVEZ	1º TP. GONDOMAR	2º J. UNÃO 1919	2º TP. LOULETANO	3º J. GOUVEIA	4º J. SP. ESPINHO	5º J. LEÇA	6º J. CASTRO DAIRE	7º J. GONDOMAR	8º J. ALVARENGA	9º J. VALADARES GAIA	10º J. FERREIRA DE AVEZ	11º J. UNÃO 1919	12º J. GOUVEIA	13º J. SP. ESPINHO	14º J. LEÇA	15º J. CASTRO DAIRE	16º J. GONDOMAR	17º J. ALVARENGA	18º J. VALADARES GAIA			
0	95	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	97	95	0	0	0	0			387	22,14%	1
75	78	69	28	97	81	96	99	46	96	49	L	48	C	70	C	0	0			932	53,32%	5
I	I	I	I	0	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	2			2	0,11%	0
16	L	11	60	0	0	0	0	0	7	0	49	0	17	27	0	0	19			206	11,78%	1
16	0	36	28	27	31	12	L	21	0	45	13	51	66	59	49	85	62			601	34,38%	2
16	0	0	17	20	20	0	76	35	73	102	62	23	78	82	85	85	93			867	49,60%	0
96	95	97	100	97	101	96	99	97	96	102	L	97	66	97	99	C	95			1530	87,53%	5
80	62	86	83	56	70	84	66	46	0	0	26	65	78	70	70	75	76			1093	62,53%	0
I	I	I	I	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	L			46	2,63%	0
60	95	61	72	69	63	63	76	97	90	102	95	97	95	97	99	94	95			1520	86,96%	4
36	L	0	0	40	L	0	33	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L			109	6,24%	1
0	0	0	0	0	38	33	23	51	96	57	L	L	0	38	0	69	46			451	25,80%	1
96	95	97	83	97	101	96	99	76	62	48	69	27	29	27	29	19	0			1150	65,79%	2
21	17	L	17	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			75	4,29%	0
96	95	97	80	C	C	C	23	51	34	63	96	45	95	C	99	94	95			1052	60,18%	7
L	0	0	0	0	0	0	0	0	I	0	0	0	I	I	0	0	0			0	0,00%	0
L	L	0	0	0	31	0	10	14	96	102	95	97	I	0	0	9	0			454	25,97%	1
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0			0	0,00%	0
-	-	I	I	0	70	96	99	97	96	80	95	0	95	82	81	L	95			986	56,41%	2
96	95	97	100	97	101	96	99	83	7	22	33	97	95	97	99	94	0			1408	80,55%	1
I	33	28	0	46	L	15	23	L	23	29	82	0	L	0	0	46	0			325	18,59%	0
I	I	-	-	I	I	I	I	I	I	I	I	0	0	0	0	0	0			0	0,00%	0
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	25	0			75	4,63%	0
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	73	54	L	49	L	L			176	10,07%	1
96	0	97	0	97	101	96	99	97	96	102	95	0	0	97	99	94	95			1361	77,86%	0
80	95	97	40	76	101	81	L	62	0	53	46	31	41	97	50	48	49			1047	59,90%	4
96	95	97	100	97	L	L	L	0	0	0	0	0	29	15	18	94	95			736	42,11%	0
-	0	28	72	50	101	96	76	97	96	102	95	97	95	97	99	94	95			1390	79,52%	1
80	95	69	100	50	81	96	89	97	90	73	33	65	17	15	14	9	33			1106	63,27%	3
																			Jog.	1748		
																			Prev.	1620		

Anexo XIV – Resultados e Classificação



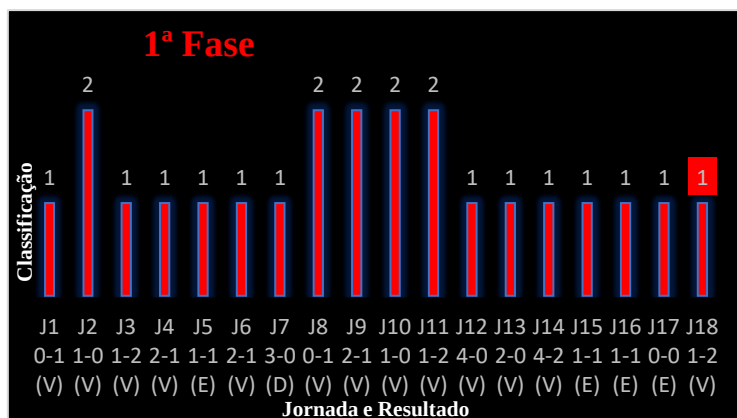
CLASSIFICAÇÃO
CAMPEONATO DE PORTUGAL - SÉRIE C

		TOTAL								CASA								FORA								GOLOS	ASSISTÊNCIAS
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	J	P	V	E	D	GM	GS	DG	J	P	V	E	D	GM	GS	DG	1 MORY TURE	
1º	CASTRO DAIRE	3	1	1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	0	0	2	1	1		
2º	LEÇA	3	1	1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	0	0	2	1	1		
3º	ALVARENGA	3	1	1	0	0	1	0	1	1	3	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0		
4º	SALGUEIROS	3	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	0	0	1	0	1		
5º	GONDOMAR	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0		
6º	UNIÃO 1919	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
7º	VALADARES GAIA	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0		
8º	GOUVEIA	0	1	0	0	1	1	2	-1	1	0	0	0	1	1	2	-1	0	0	0	0	0	0	0	0		
9º	SP. ESPINHO	0	1	0	0	1	1	2	-1	1	0	0	0	1	1	2	-1	0	0	0	0	0	0	0	0		
10º	FERREIRA D'AVES	0	1	0	0	1	0	1	-1	1	0	0	0	1	0	1	-1	0	0	0	0	0	0	0	0		

RESULTADOS 1ª JORNADA (29/08/2021)
FERREIRA D'AVES 0 vs 1 SALGUEIROS
ALVARENGA 1 vs 0 VALADARES GAIA
UNIÃO 1919 0 vs 0 GONDOMAR
GOUVEIA 1 vs 2 CASTRO DAIRE
SP. ESPINHO 1 vs 2 LEÇA

2ª JORNADA (19/09/2021)
SALGUEIROS vs UNIÃO 1919
VALADARES GAIA vs FERREIRA D'AVES
GONDOMAR vs GOUVEIA
CASTRO DAIRE vs SP. ESPINHO
LEÇA vs ALVARENGA

Anexo XV – Evolução na Classificação 1ª Fase



Anexo XVI – Evolução na Classificação 2ª Fase

