

## COMPARAÇÃO DA CARGA DE TREINO NOS MICROCICLOS QUE ANTECEDEM VITÓRIAS, EMPATES E DERROTAS NUMA EQUIPA EUROPEIA ELITE DE FUTEBOL

Rafael Oliveira<sup>1,3,4,5</sup>, João Brito<sup>1,3,4</sup>, Alexandre Martins<sup>1</sup>, Bruno Mendes<sup>2</sup>, Francisco Calvete<sup>2</sup>, Sandro Carriço<sup>2</sup>, Ricardo Ferraz<sup>3,5</sup>, Mário Marques<sup>3,5</sup>

<sup>1</sup>Sports Science School of Rio Maior, IP of Santarém, Rio Maior, Portugal; <sup>2</sup>Benfica Lab of Human Performance, Seixal, Portugal; <sup>3</sup>Research Centre in Sport Sciences, Health Sciences and Human Development, Vila Real, Portugal; <sup>4</sup>Research Centre on Quality of Life, Santarém, Portugal; <sup>5</sup>University of Beira Interior, Department of Sports Sciences, Covilhã, Portugal.

No futebol as competições decorrem semanalmente com um, dois ou três jogos, sendo fundamental a monitorização da carga de treino (CT) para a sua qualidade. Comparar a carga interna e externa aplicada durante a fase competitiva de uma equipa europeia de futebol, em função do resultado (vitória, empate ou derrota). Vinte jogadores com idade, altura e massa corporal (média±DP) de 25,85 ± 4,55 anos, 183,06 ± 6,64 cm e 78,56 ± 6,64 kg. Os dados da CT: distância total, distância a elevada velocidade (DEV), velocidade média (VM), minutos x percepção subjetiva de esforço e índice de Hooper (IH)) foram analisados relativamente ao número de dias para o jogo (MD-5, MD-4; MD-3; MD-2; MD-1) e dia após o jogo, (MD+1). As distâncias percorridas foram recolhidas com uma unidade portátil de sistema de posicionamento global (Viper pod 2, STATSports, Belfast, UK). O software SPSS, versão 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL) foi usado para comparar dias de treino e de resultados através da Anova com medidas repetidas.

Na comparação entre dias de treino, a CT aumentou progressivamente até ao MD-3 e depois diminuiu para o MD-1. Quando comparados em função do resultado, os principais resultados surgem no MD-1, indicando mais minutos em treinos que antecederam empates > derrotas > vitórias ( $p > 0,01$ ), enquanto a distância total e VM foram mais elevadas nas vitórias (3628,646±57,218m) > empates (3391,338±153,278m) > derrotas (3236,067±113,745m) e (86.022±6.871m) > empates 130.728±17.567m) > derrotas (54.778±7.097m), respetivamente, enquanto a DEV foi maior em empates > vitórias > derrotas (42.841±0.582m > 36.062±1.700m > 35.780±1.637m, respetivamente). No MD+1, verificaram-se diferenças no IH entre vitórias vs empates ( $p < 0,01$ ), mas nenhuma vs derrotas, sendo que o IH foi maior que nos MD-5, MD-4; MD-3; MD-2; MD-1. A variável de contexto, resultado do jogo, pode influenciar a CT, podendo estar relacionada com a experiência do treinador, o nível/experiência dos atletas e a densidade do calendário competitivo.

**Palavras-chave:** futebol; carga de treino; carga interna; carga externa; resultado.

## A IMPORTÂNCIA DAS DIFERENTES AÇÕES DE SALTO NO VOLEIBOL: UM ESTUDO NO CAMPEONATO NACIONAL SÉNIOR DA 1ª DIVISÃO EM PORTUGAL

Ricardo Jorge Franco Lima<sup>1</sup>

<sup>1</sup>IP de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer, Portugal

O Voleibol é um desporto coletivo não invasivo, onde as ações de salto são preponderantes no resultado final do jogo. Foi objetivo deste estudo caracterizar as ações de salto realizado em jogos no Campeonato Nacional Masculino de Voleibol em Portugal, para desta forma, dar informação ao Treinador sobre a aplicação prática implicada no processo de treino. Através de observação direta por meio de filmagens, foram observadas as ações de salto (remate, serviço, passe e bloco) de 12 equipas, sendo contabilizadas as ações de 16 atletas da entrada de rede, perfazendo um total de 1049 saltos; 8 distribuidores com 933 saltos analisados; 6 jogadores centrais, com 936 saltos analisados; e 8 jogadores opostos, com 546 saltos analisados. Dos 3464 saltos analisados, os resultados demonstraram diferenças estatisticamente significativas nas ações de remate, bloco e passe. Os opostos são os jogadores mais solicitados na ação de remate, os centrais são os atletas que mais saltam nessa ação e, no passe, naturalmente, o distribuidor é o jogador com mais ações. Verificou-se ainda que, as equipas melhores classificadas (1o ao 4o lugar) realizam mais ações de serviço e mais blocos quando comparadas com as restantes equipas. Como conclusão, é necessário os treinadores compreenderem quais os aspetos técnicos a melhorar para, desta forma, planear o treino de acordo com as dificuldades da equipa.

**Palavras-chave:** Voleibol; Salto vertical; Performance.