

Sessão de testes físicos decorreu na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

## CIDESD testa condição física do plantel do Tondela

Uma equipa do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD) aplicou uma série de testes para avaliar a condição física dos jogadores do CD Tondela neste arranque da pré-época.

Na manhã de 3 de Julho, os 24 jogadores auriverdes realizaram diversos exercícios de composição corporal, força, potência, velocidade e resistência, utilizando balanças de bioimpedância eléctrica, células fotoeléctricas, sensores de movimento e sistemas de GPS. «A equipa do CIDESD tem bastante experiência na aplicação destes testes, utilizando tecnologia de medição muito actual e processa os dados utilizando os métodos de visualização mais apropriados», explicou o director do CIDESD, Jaime Sampaio.

Essas informações serão, posteriormente, transmitidas à equipa técnica do Tondela para que as cargas de treino possam ser (re)ajustadas ao perfil de cada jogador. «É muito positivo termos esses relatórios porque o trabalho de prevenção de lesões é muito importante e, também, para sabermos potenciar ao máximo as características de cada jogador. Todos estes dados facilitam o nosso trabalho», sublinhou o treinador Pepa.

Cumprida a sessão de testes físicos, o técnico da formação beirã referiu ainda a importância da estreita relação com o CIDESD. «Não é fácil encontrar este tipo de condições e esta competência. Não basta ter os aparelhos, é preciso saber manuseá-los e perceber das coisas, por isso, só temos de estar agradecidos pela forma como tem sido possível colaborar. Depois, cabe-nos saber interpretar e dar uso ao que de bom aqui foi feito.»

Este é já o segundo ano consecutivo que o Tondela recorre ao CIDESD para preparar mais uma época no escalão maior do futebol nacional. «A monitorização da condição física dos futebolistas profissionais é um requisito quase imprescindível para auxiliar os treinadores a prescrever cargas de treino e a entender melhor as respostas às tarefas físicas, técnicas e tácticas», concluiu o director do CIDESD, Jaime Sampaio.

## **CIDESD – Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano**

Com mais de 120 investigadores, o CIDESD resulta de um consórcio de 10 instituições nacionais de Ensino Superior: Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém, Universidade da Beira Interior, Instituto Universitário da Maia (ISMAI), Universidade da Madeira, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Instituto Politécnico de Viseu, Universidade de Évora, Instituto Politécnico de Viana do Castelo e Instituto Politécnico da Guarda.

Fundado em 2007 e avaliado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) como “Muito Bom” (2015-2020), o CIDESD procura difundir o conhecimento científico através de publicações, eventos e intercâmbio com instituições nacionais e internacionais. Por isso, mantém vários acordos de cooperação com centros de investigação e redes científicas dispersos pelos cinco continentes.

4 Julho 2017 | Vila Real

### **Informações de contacto:**

Patricia Posse  
Assessora de Comunicação  
93 435 31 55 | [cidesd.geral@utad.pt](mailto:cidesd.geral@utad.pt)