

Relatório de Estágio
Sporting Clube da Covilhã
A Influência da Velocidade e do Drible na Finalização no
Futebol de Formação

Versão Final Após Defesa

Gonçalo José Correia Lopes

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

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

Março de 2025

Declaração de Integridade

Eu, Gonçalo José Correia Lopes, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11004 do 2º Ciclo em Ciências do Desporto- ramo Treino Desportivo da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 26/03/2025

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature reads "Gonçalo José Correia Lopes" in a cursive script.

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

Agradecimentos

A conclusão deste relatório de estágio não teria sido possível sem o apoio de várias pessoas e instituições. Por isso, gostaria de expressar o meu sincero agradecimento a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram de maneira positiva para a realização e conclusão deste relatório de estágio.

Ao Professor Doutor António Vicente, meu orientador, que me acompanhou ao longo deste processo e que sempre se mostrou disponível para esclarecer dúvidas e dar opiniões e conselhos e a todos os professores do mestrado em ciências do desporto, pelos conhecimentos e competências que me transmitiram ao longo deste percurso académico, que acrescentaram na elaboração desta tese.

Ao senhor João da portaria do departamento de Ciências do Desporto, que sempre se mostrou disponível para tudo e facilitou o fornecimento de material.

Ao meu tutor de estágio, Rodrigo Matos, treinador da equipa de juniores, pela sinceridade, pela compreensão e pelas conversas, tanto futebolísticas como quotidianas.

A todos os meus colegas de mestrado, de uma forma especial ao Rafael Lopes por todos os trabalhos realizados em conjunto e também porque mais do que um colega, é um amigo.

Ao José Rosa, treinador da equipa de juvenis, por todo o suporte dado e por todos os ensinamentos quer académicos quer quotidianos, e também por sempre acreditar em mim e nas minhas capacidades como treinador.

A todos os jogadores, seccionistas, pais e treinadores do Sporting Clube da Covilhã por me terem acolhido muito bem. Em especial aos escalões de Juvenis e Juniores onde já tinha treinado em épocas anteriores aumentando assim a minha conexão com eles.

À minha família, pai, mãe, irmã, avó e madrinha, em especial, que sempre me apoiaram e incentivaram a concluir este relatório e me ouviram quando surgia algum problema.

Aos meus amigos António Dias e Alexandre Barata, que sempre se mostraram interessados no estágio e me apoiaram em tudo o que conseguiram.

Resumo

O presente relatório de estágio é um resumo daquilo que foi a experiência adquirida ao longo do estágio no Sporting Clube da Covilhã na época desportiva 2021/2022. O estágio foi realizado nos escalões de juvenis e juniores como treinador-adjunto em ambos os escalões, tendo ainda realizado algum trabalho junto da equipa sénior. O relatório de estágio é composto por uma primeira parte que incide sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo da época e sobre a entidade de acolhimento onde foi realizado o estágio.

A segunda parte do relatório de estágio centra-se na investigação científica realizada, sob a forma de um estudo de caso, com o objetivo de compreender se o diagnóstico das capacidades físicas pode estar associado e fornecer indicadores sobre o desempenho em jogo de cada jogador, especialmente daqueles que apresentam características mais ofensivas. Participaram no estudo 10 jogadores, todos eles do sexo masculino e com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos de idade (Média DP= 17,80 ± 0,789) que integravam o plantel sub-19 do SCC durante a época 2021/2022 e que participaram em pelo menos 90 minutos de jogo. Foram realizados testes de diagnóstico, nomeadamente testes de velocidade (20m e 40m) e o teste de drible. Durante a época foram contabilizados o número de golos e assistências de cada jogador, bem como o número de minutos jogados durante a época. Os dados recolhidos indicam que apesar de não haver significância estatística, existe uma associação moderada entre as variáveis velocidade e drible e os golos marcados e as assistências realizadas.

Palavras-chave

Futebol de Formação; Treino Desportivo; Análise de Performance; Diagnóstico; Estágio.

Abstract

The present internship report is a summary of the experience gained throughout the internship at Sporting Clube da Covilhã during the 2021/2022 sports season. The internship was conducted with the youth and junior teams as an assistant coach for both categories, with some additional work done with the senior team. The internship report is divided into two parts, with the first part focusing on all the work carried out throughout the season and on the host organization where the internship took place.

The second part of the internship report focuses on the scientific research conducted, in the form of a case study, with the aim of understanding if and how the diagnosis of physical abilities can be related and provide indicators of each player's performance in matches, especially those with more offensive characteristics. Ten male players participated in the study, aged between 17 and 19 years (Mean SD= 17.80 ± 0.789), who were part of the SCC under-19 squad during the 2021/2022 season and had played at least 90 minutes. Diagnostic tests were performed, namely speed tests (20m and 40m) and the dribbling test. During the season, the number of goals and assists for each player was recorded, as well as the number of minutes played. The data collected indicate that although there was no statistical significance, there is a moderate association between the variables of speed and dribbling with goals scored and assists made.

Keywords

Youth Football; Sports Training; Performance Analysis; Diagnosis; Internship.

Índice

1. Introdução	1
1.1 Revisão de Literatura	2
1.1.1. Futebol	2
1.1.2 . Futebol de Formação	3
2. Entidade de Acolhimento	10
2.1 Caraterização da Entidade de Acolhimento	10
2.2 Futebol de Formação SCC	13
3. Intervenção Profissional	22
3.1 Planeamento	22
3.2 Intervenção	24
3.3 Controlo	31
4. Reflexão sobre a Intervenção	33
5. Introdução à Investigação	37
5.1 Introdução	37
5.2 Metodologia	39
5.2.1 Participantes	39
5.2.2 Procedimentos	39
5.3 Resultados	42
5.4 Discussão	46
6. Conclusão	48
7. Bibliografia	50
8. Anexos	56

Lista de Figuras

Figura 1. Símbolo do Sporting Clube da Covilhã.....	11
Figura 2. Organograma da Mesa da Assembleia Geral do SCC	11
Figura 3. Organograma do Conselho Fiscal do SCC	12
Figura 4. Organograma da Direção do SCC	12
Figura 5. Estrutura Organizacional do SCC.....	12

Lista de Tabelas

Tabela 1- Dados dos jogadores.....	49
Tabela 2- Descrição das variáveis quantitativas	52
Tabela 3- Coeficiente de Correlação de Spearman.	53

Lista de Acrónimos

AFCB Associação de Futebol de Castelo Branco

FPF Federação Portuguesa de Futebol

SCC Sporting Clube da Covilhã

UBI Universidade da Beira Interior

1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, sendo esta unidade de cariz anual e relativa ao 2º ano do Mestrado em _Ciências do Desporto – ramo Treino desportivo, ministrado na Universidade da Beira Interior.

Esta Unidade Curricular reflete sobretudo uma componente prática, que nos permite enquanto alunos, operacionalizar conhecimentos desenvolvidos ao longo de todo o Mestrado, em cada uma das diferentes áreas de intervenção. No meu caso em particular, a minha opção passou pela especialização em treino desportivo na modalidade de futebol, sobretudo em contexto de escalões de formação (sub-17 e sub-19).

O meu objetivo, quando ingressei na Universidade da Beira Interior, era o de adquirir o maior conhecimento possível na área do futebol, mas também nas áreas que lhe são adjacentes (ex.: como a psicologia, a pedagogia, a metodologia do treino sobretudo para crianças e jovens, etc.). Além disso, acompanho com grande regularidade a modalidade de futebol há alguns anos e acaba por ser uma paixão que foi crescendo. Em relação à entidade de estágio em que tive a oportunidade de vivenciar esta experiência, foi o Sporting Clube da Covilhã, instituição na qual tinha já trabalhado durante 4 anos como treinador voluntário e também em estágio curricular de licenciatura, com o intuito de adquirir experiências na área do treino de futebol de formação de jovens jogadores.

Durante estes 4 anos trabalhei como treinador-adjunto e principal no escalão de Traquinas, Iniciados e Juvenis. Além disso, o Sporting Clube da Covilhã acaba por ser uma referência a nível nacional, como entidade formadora certificada pela Federação Portuguesa de Futebol. Na presente época, e enquanto treinador estagiário, desempenhei a função de Treinador-Adjunto nos escalões de Juvenis e Juniores, e fui também responsável pela filmagem de treinos do escalão de Seniores.

Sendo eu alguém que se preocupa com o estado da sociedade e com a educação dos jovens, devemos nós enquanto treinadores/formadores transmitir-lhes os melhores valores, pois eles serão os homens de amanhã e a sociedade só estará recheada de bons valores, se as pessoas que a compõem se identificarem e regerem o seu comportamento com base nesses mesmos valores. Por isso, e sendo esta a modalidade com maior expressividade no nosso país, cabe ao treinador poder dar os melhores exemplos para que este desporto possa ser um exemplo de como se

deve estar em sociedade e cooperar com os outros sendo eles adversários ou companheiros de equipa.

Apresento em seguida uma breve revisão de literatura visando enquadrar o âmbito do Estágio, e em particular a modalidade de Futebol, bem como depois o essencial relativamente à Entidade de Acolhimento, o Sporting Clube da Covilhã, as atividades desenvolvidas e intervenção realizada no âmbito do Estágio.

1.1 Revisão de Literatura

1.1.1. Futebol

O desporto atravessa uma crise e tem uma necessidade para encontrar novas e mais adequadas respostas e ferramentas para os problemas que continuam a surgir, respostas e ferramentas essas que são urgentes pois estão a aparecer cada vez mais atividades que pretendem “roubar” espaço ao desporto (Vicente, Fernando & Lopes, 2014).

O futebol é um dos desportos que atua como um importante propulsor de saúde, entretenimento, lazer e educação, entre muitos outros benefícios, impactando milhões de pessoas ao redor do mundo.

O futebol pertence a um conjunto de modalidades que têm as suas próprias características e que se designam de Jogos Desportivos Coletivos (Garganta, 2001). Garganta e Pinto (1994) dizem que esses jogos são caracterizados por situações de oposição ativa, imprevisíveis, com grande complexidade e sem uma resposta ou solução única e predefinida.

O jogo de futebol é um desporto coletivo no qual os jogadores, organizados em duas equipas, lutam constantemente, num espaço e tempo definidos, pela conquista da posse da bola com o objetivo de marcar golo da baliza da equipa adversária, respeitando as leis do jogo (Castelo, 1994). Durante uma partida surgem inúmeras situações, cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não se conseguem prever antecipadamente e que requerem, ao nível do comportamento dos jogadores e das equipas, um elevado e flexível espectro adaptativo (Garganta, 1997).

Sendo o futebol, como já referido, um desporto coletivo, existe necessariamente

uma divisão de trabalho entre os diversos que constituem o grupo, neste caso equipa, e isso implica o desempenho de funções específicas e dinâmicas na coordenação entre todos (Almada, Fernando & Vicente, 2020). Os autores anteriores fazem referência a um modelo denominado por taxonomia dos desportos coletivos de Fernando Almada e que nos simplifica as ações com a fórmula $t \geq t'$, com t a referir-se ao tempo da ação ofensiva e t' a ser o tempo da ação defensiva, e que pela lógica, para uma ação ofensiva ser efetuada com sucesso o tempo da bola tem de ser sempre inferior ao da ação defensiva e que, visto ser uma equipa, então há que ter em consideração todos os tempos de todas as ações de todos os elementos. Isto porque a ação do coletivo resulta da estratégia seguida por cada um dos jogadores, estando o seu foco nas mudanças que ocorrem nos adversários e na tentativa de desregular os tempos de ação dos mesmos e otimizando os da sua equipa (Almada et. al,2008).

Assim sendo, o futebol é considerado um sistema aberto, cuja essência reside na constante confrontação e oposição entre os seus elementos, ocorrendo num contexto imprevisível. Por isso, é essencial fornecer aos jogadores ferramentas que lhes permitam aprender, adquirir conhecimento e experiência, para que possam responder de forma eficaz e assertiva a qualquer situação que enfrentem durante o jogo.

1.1.2. Futebol de Formação

O futebol de formação tem um papel central no desenvolvimento global de jovens atletas, abrangendo não apenas o aprimoramento técnico e físico, mas também o fortalecimento de competências cognitivas, emocionais e sociais. Carvalhal (2014) argumenta que a formação dos jogadores deve ser holisticamente estruturada, indo além das competências motoras e táticas, para incluir a educação em valores como disciplina, respeito e cooperação. O processo formativo deve promover um equilíbrio entre o desenvolvimento do atleta como jogador e como cidadão, integrando a ética e o espírito de equipe desde as categorias de base, com o intuito de formar não apenas atletas de elite, mas indivíduos íntegros e comprometidos com o coletivo.

No que diz respeito à preparação física, Bompa e Carrera (2005) ressaltam que a periodização do treino é essencial para respeitar o ritmo de maturação física do jovem. Eles sugerem que a sobrecarga precoce pode resultar em lesões e problemas de desenvolvimento, enquanto uma progressão gradual e bem planejada assegura o crescimento equilibrado das capacidades físicas como força, resistência e

velocidade, sem comprometer a saúde a longo prazo. Este enfoque na individualização do treinamento também permite a adequação das cargas físicas conforme as diferentes fases sensíveis do desenvolvimento, otimizando o desempenho sem expor os atletas a riscos desnecessários.

Paralelamente, o desenvolvimento tático-cognitivo é destacado como um dos pilares centrais do futebol moderno. Teoldo, Garganta e Greco (2015) sublinham que, desde as categorias de base, é essencial que o jogador aprenda a interpretar o jogo de forma ampla e contextualizada. O jovem atleta deve ser ensinado a "pensar o jogo", isto é, a compreender as dinâmicas coletivas e a agir de acordo com princípios de jogo, tomando decisões rápidas e eficazes sob pressão. Este desenvolvimento do comportamento tático envolve a capacidade de leitura de jogo, a percepção e antecipação das ações dos adversários, e a colaboração dentro do coletivo, todas habilidades indispensáveis para o futebol contemporâneo, onde a inteligência de jogo tem um valor crescente no desempenho de alto nível.

Além dos aspetos físicos e táticos, o componente psicológico ocupa uma posição crucial na formação de um atleta bem-sucedido. Cruz (2010) argumenta que o futebol de formação não deve descuidar a preparação mental, sendo vital ajudar os jovens atletas a desenvolverem resiliência, autoconfiança e habilidades para gerenciar o stress competitivo. Em um ambiente onde as expectativas e a pressão por resultados são elevadas, a capacidade do jogador de lidar com a adversidade e manter a motivação é determinante para sua evolução e transição para o futebol profissional. A psicologia esportiva no contexto de formação visa também fortalecer a concentração, a autorregulação emocional e a coesão da equipe, características que influenciam diretamente o sucesso dentro e fora de campo. Segundo Weinberg e Gould (2014), a preparação mental deve ser trabalhada desde cedo, com a criação de rotinas que favoreçam o controle emocional e a manutenção de níveis ótimos de concentração, principalmente em momentos de alta exigência.

Portanto, o futebol de formação é um processo multidimensional, onde os elementos físico, técnico, tático e psicológico interagem para promover o desenvolvimento de atletas completos. A formação de jovens jogadores não deve ser encarada como um processo linear focado exclusivamente em resultados imediatos, mas como uma oportunidade para moldar indivíduos que, além de atingirem um alto nível de desempenho desportivo, sejam capazes de colaborar em equipe, manter a saúde física e mental e contribuir positivamente para a sociedade. Assim, o futebol de formação revela-se como um espaço privilegiado não apenas para a preparação de futuros atletas profissionais, mas para a formação de seres humanos mais completos e preparados para os desafios da vida.

1.1.3 Treinador de Futebol

O papel do treinador no futebol é multifacetado e crucial para o desenvolvimento integral dos atletas. Segundo Lyle (2002), *"o treinador deve atuar como um comunicador eficaz e um motivador, pois a capacidade de transmitir conhecimentos e inspirar os jogadores é tão importante quanto a sua competência técnica"*. Esta habilidade de comunicação não se limita apenas à transmissão de táticas ou técnicas, mas envolve também a criação de um ambiente de confiança e colaboração. Côté e Gilbert (2009) reforçam essa ideia ao afirmar que *"a capacidade de um treinador em simplificar conceitos complexos é fundamental para o entendimento e a aceitação das suas estratégias pelos jogadores"*.

Além disso, a liderança é uma competência essencial para qualquer treinador. Martens (2012) destaca que *"a liderança no desporto é uma competência que envolve a capacidade de inspirar e motivar os atletas, criando um ambiente de confiança e colaboração"*. Um líder eficaz é aquele que consegue não apenas dirigir a equipa, mas também compreender as necessidades e expectativas de cada jogador, estabelecendo um vínculo que vai além do campo.

Na formação de jovens atletas, é vital que os treinadores se posicionem como agentes de mudança. Poczwadowski, Coakley e McGuire (2003) afirmam que *"os treinadores de formação devem ser agentes de transformação, focando-se no desenvolvimento integral dos jovens, promovendo não apenas a melhoria técnica, mas também o crescimento pessoal e social dos atletas"*. Este desenvolvimento holístico é fundamental para preparar os jovens para os desafios dentro e fora do campo.

Outro aspeto crucial do papel do treinador é a promoção de um ambiente positivo e otimista. Schempp e Grunwald (2013) argumentam que *"um treinador otimista é capaz de criar um ambiente propício para o desenvolvimento dos atletas, pois a crença no potencial de cada jogador é um fator motivacional importante"*. A mentalidade positiva não apenas influencia a forma como os jogadores abordam os treinos, mas também molda a sua autoimagem e autoconfiança, elementos essenciais para o sucesso desportivo.

Em suma, a figura do treinador no futebol é vital para moldar não apenas as competências técnicas e táticas dos atletas, mas também as suas capacidades sociais e emocionais. Através de uma comunicação eficaz, liderança inspiradora e

uma abordagem holística ao desenvolvimento, os treinadores desempenham um papel determinante na formação de jovens atletas que não são apenas habilidosos, mas também cidadãos íntegros e comprometidos com o coletivo.

1.1.4 O Treino no Futebol

De acordo com Garganta (2002), "o ensino do futebol é essencialmente o ensino do jogo", devendo, desde os primeiros estágios, promover-se nos jogadores uma atitude tática constante. Por exemplo, ao estar em posse da bola, o jogador deve utilizar a visão para captar informações cruciais que orientem sua tomada de decisão, como jogar com a cabeça levantada. O autor também ressalta a importância de solicitar e estimular a adaptabilidade do jogador em situações ajustadas ao seu nível de desenvolvimento e às demandas específicas do jogo. Isso pode ser alcançado através da modificação de variáveis como o número de bolas, balizas, a área de jogo, o número de jogadores (em formatos reduzidos), a quantidade de toques permitidos na bola, e as regras dos exercícios, entre outros fatores.

Os jogos desportivos coletivos, como o futebol, caracterizam-se pela interação constante entre duas equipas que, ao longo do jogo, procuram superar-se mutuamente através de estratégias táticas e comportamentos específicos. Conforme argumentado por Garganta (2007), o treino no futebol envolve a criação de uma "cultura para jogar", na qual o treinador é responsável por moldar os comportamentos e atitudes dos jogadores de acordo com um conceito específico de jogo. Esta abordagem exige que o treinador implemente um modelo de jogo claro e estruturado, com princípios ofensivos e defensivos bem definidos, que servem como guias para a atuação da equipa em campo.

A análise do comportamento dos jogadores e da equipa deve ser integrada no processo de treino, permitindo avaliar a congruência entre a preparação e os objetivos táticos estabelecidos (Garganta, 2007). Adicionalmente, Ribeiro (2019) destaca a importância de um equilíbrio entre a organização global da equipa e as interações individuais dos jogadores para otimizar o desempenho coletivo. Assim, o modelo de jogo surge como uma ferramenta essencial para definir a identidade da equipa, devendo ser flexível e adaptável às exigências dinâmicas dos jogos (Barrero & Cabrera, 2019).

Neste contexto, o conceito de periodização tática assume um papel central. Oliveira (2012) descreve a periodização tática como um processo de treino não linear que

visa criar uma identidade coletiva e uma forma de jogar específica para a equipa. Este método de treino considera os princípios táticos de jogo, as características do clube e as intenções do treinador, permitindo que a equipa se adapte às variáveis imprevisíveis dos adversários, enquanto mantém a sua identidade e estilo de jogo.

Em síntese, a criação e implementação de um modelo de jogo eficaz dependem da interação entre os princípios de jogo estabelecidos e a adaptação constante às condições do jogo e do adversário. A periodização tática, ao organizar o processo de treino ao longo do tempo, facilita o desenvolvimento dessa identidade coletiva, permitindo que a equipa responda de forma flexível às exigências competitivas.

1.1.5 Construção de exercícios de treino

A dinâmica ecológica é uma estrutura teórica que defende a interdependência entre o atleta e o ambiente de desempenho, enfatizando que o comportamento emerge de interações contínuas entre ambos (Davids et al., 2008). No contexto desportivo, especialmente em desportos coletivos como o futebol, a performance resulta da interação entre os jogadores e as condições do jogo, exigindo um entendimento profundo do ambiente dinâmico e das capacidades individuais dos jogadores.

Esta abordagem levou os treinadores a repensarem as formas de preparação dos atletas para o desempenho competitivo, considerando a dinâmica ecológica como uma ferramenta útil para o desenvolvimento de habilidades adaptativas (Ross et al., 2018). A relação entre o jogador e o ambiente é não linear e está em constante mudança, sendo moldada por fatores como a experiência, as capacidades físicas, as metas da tarefa e as condições do ambiente competitivo (Woods et al., 2019).

A formação de sinergias entre os jogadores é fundamental para o sucesso da equipa, uma vez que as interações entre os membros da equipa são bidirecionais, indo do local para o global e vice-versa (Ribeiro et al., 2017). No processo de treino, o uso de exercícios que incluam restrições específicas — ambientais, da tarefa ou individuais — é crucial para simular as exigências competitivas e promover a adaptação dos jogadores a diferentes contextos de jogo (Ometto et al., 2018).

A manipulação de variáveis como o tamanho do campo, o número de jogadores e os alvos durante os exercícios afeta diretamente o comportamento tático e técnico dos jogadores. Por exemplo, jogos em espaços reduzidos aumentam a intensidade, promovendo decisões rápidas e maior envolvimento individual, enquanto

dimensões maiores favorecem o desenvolvimento de habilidades coletivas, como a manutenção da posse de bola e o posicionamento defensivo (Costa et al., 2011; Silva et al., 2014). Além disso, restrições ao número de toques na bola ou à posição dos jogadores podem aumentar a pressão e a dinâmica da equipe, estimulando a adaptação e a variabilidade comportamental (Castellano et al., 2016; Clemente et al., 2014).

Em suma, compreender como manipular eficazmente as restrições nos exercícios de treino permite aos treinadores criar contextos ricos em variabilidade, capacitando os jogadores para responderem de forma adaptativa a diferentes situações de jogo. Esta abordagem visa maximizar a transferência das habilidades desenvolvidas no treino para o ambiente competitivo, potenciando o desempenho individual e coletivo.

1.1.6 Análise de Jogo

A análise de jogo constitui-se como uma ferramenta fundamental no processo de treino desportivo, especialmente no contexto do futebol, dada a sua complexidade e a necessidade de ajustar constantemente as estratégias de jogo. Garganta (1997, 2001) sublinha a importância da análise para otimizar o rendimento dos jogadores e das equipas, através da compreensão do comportamento individual e coletivo, bem como das estratégias dos adversários. Esta análise permite recolher informações valiosas que podem ser utilizadas no planeamento e organização dos treinos, facilitando ajustes táticos e decisões estratégicas.

Carling et al. (2005) defendem que a análise de jogo não só permite avaliar a eficácia dos programas de treino, como também monitorizar o desempenho dos jogadores ao longo do tempo, possibilitando a comparação de resultados e a correção de falhas. A análise pode ser feita de forma qualitativa, baseada em observações subjetivas de especialistas, ou quantitativa, com base em dados estatísticos objetivos (O'Donoghue, 2014). No entanto, é essencial combinar ambas as abordagens, uma vez que os dados quantitativos devem ser interpretados no contexto do jogo, considerando fatores como a posição dos jogadores e o sistema tático utilizado.

No futebol de formação, a análise de jogo deve ser focada no desenvolvimento dos jogadores, ajudando a corrigir comportamentos e melhorar o seu desempenho. Embora a análise das fraquezas do adversário também seja relevante em escalões superiores, como sub-17 e sub-19, o principal objetivo deve ser o crescimento dos

jogadores. Além disso, a análise, especialmente quando apoiada por recursos audiovisuais, fornece feedback visual claro, permitindo que os jogadores compreendam melhor as suas ações e façam os ajustes necessários (Carling, 2001).

No futebol moderno, com a introdução de tecnologias avançadas como o GPS e softwares de vídeo-análise, a análise de jogo tornou-se ainda mais detalhada e eficaz. Esta evolução tem permitido aos treinadores uma visão mais completa e precisa do desempenho dos jogadores, facilitando a adaptação dos métodos de treino às necessidades específicas de cada equipa e atleta.

2. Entidade de Acolhimento

2.1 Caracterização da Entidade de Acolhimento¹

Segundo Nunes (2003), O futebol aparece na região por volta de 1920/22 quando se começaram a organizar os primeiros grupos. Clubes como o “Montes Hermínios”, “Victória Luso Sporting”, “União Desportiva da Covilhã”, “Estrela Football Club” e o “Grupo Desportivo Escola Industrial”, todos da cidade da Covilhã.

Esta fase de aparecimento dos clubes, carecia sobretudo de organização e de meios (falta de infraestruturas que permitissem praticar futebol e a falta de recursos financeiros), sendo assim dificultada a vários níveis a prática do jogo de futebol. O meio fabril da mono indústria da altura que caracterizava a cidade da Covilhã - os lanifícios - definiam no futebol dois traços distintos, com a formação de clubes enraizados na classe operária, uns, que se batiam energeticamente com outros que integravam elementos de maior poder económico, formados por atletas que, ao mesmo tempo eram os seus dirigentes, oriundos da classe média e média alta, como os gestores, proprietários e filhos de industriais de lanifícios da Covilhã e região, caso do “Estrela Football Club”. Havia então uma rivalidade que passava então a substituir entre o “rico” e o “pobre” e acentuava-se, daí que os encontros e torneios que podiam realizar eram disputados vivamente, num grande entusiasmo dos atletas, bem como de todo um mundo de pessoas que se deslocava a pé, por caminhos ou estradas de terra batida, em direção ao campo de futebol.

Os jogadores não recebiam nada em troca, sendo que depois de saírem dos seus trabalhos, geralmente nas fábricas, iam treinar principalmente para o Calvário e treinavam toda a semana incluindo sábados. Os clubes que mais caíram na simpatia dos covilhanenses foram o “Montes Hermínios Sport Club” e o “Estrela Futebol Clube”.

A alma leonina estava bem patente em figuras influentes e notórias deste concelho. Algumas delas, acabam por ter contactos com dirigentes do Sporting Clube de Portugal que, nesse tempo, vivia fase eufórica de criação de filiais, sendo então seu dinâmico Presidente da Direção, Júlio Araújo. Em 23/06/1923, tornava-se oficial a confirmação da filiação do SC Covilhã no Sporting CP, como 8ª filial.

¹www.sportingclubedacovilha.com



Figura1. Símbolo do Sporting Clube da Covilhã²

2.1.1 Palmarés³

No seu palmarés o SCC conta com:

- ✓ 15 presenças na 1^a Divisão (até 2009/2010), melhor classificação 5^o lugar em 1955/1956;
- ✓ Campeão da 2^a Divisão B em 1998/1999;
- ✓ Finalista derrotado na Taça de Portugal em 1956/1957;
- ✓ Campeão da 2^a Divisão em 1947/1948, 1957/1958, e 1986/1987;
- ✓ Taça O Século da 2^a Divisão em 1947/1948;
- ✓ Campeão da província da Beira Baixa de 1938 a 1941;
- ✓ Taça Carlos Veiga em 1926.

2.1.2 Órgãos Sociais⁴



Figura 2. Organograma da Mesa da Assembleia geral do SCC

²https://en.wikipedia.org/wiki/S.C._Covilh%C3%A3

³www.sportingclubedacovilha.com

⁴www.sportingclubedacovilha.com

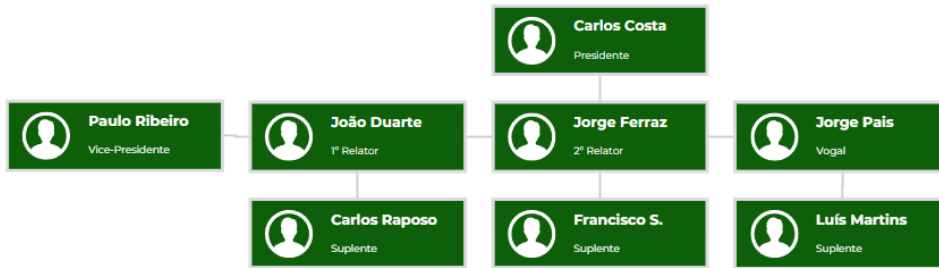


Figura 3. Organograma do Conselho Fiscal do SCC



Figura 4. Organograma da Direção do SCC

2.1.3 Estrutura Organizacional

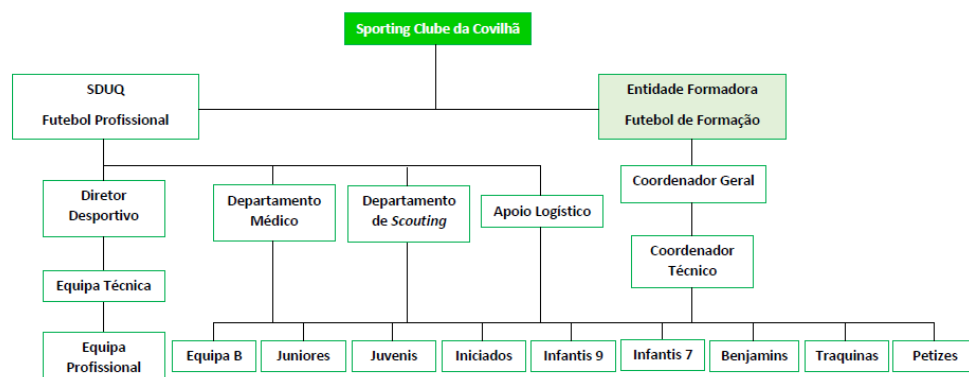


Figura 4. Estrutura organizacional do SCC

2.1.4 Recursos Materiais

O clube dispunha de três campos para a prática da modalidade, designados como campo nº 1 (relva natural, o campo principal do Complexo Desportivo da Covilhã), campo nº 2 (relva natural, o campo secundário do Complexo Desportivo da Covilhã) e campo nº 3 (campo de terra batida do Complexo Desportivo da Covilhã). Os iniciados e os juniores utilizavam apenas os campos nº 2 e nº 3, uma vez que o campo nº 1 era mais destinado às faixas etárias mais baixas e à equipa sénior do clube.

Relativamente ao material de treino, a equipa de juniores contava com 20 bolas (n.º 5), 20 coletes (de 2 cores), 20 cones, 30 sinalizadores, 2 escadas de coordenação, 2 balizas para futebol 9, 4 mini-balizas, 12 varas e 20 bidões de água. Por sua vez, os juvenis dispunham de 25 bolas (n.º 5), 20 coletes (de 2 cores), 20 cones, 30 sinalizadores, 2 escadas de coordenação, 2 balizas para futebol 11, 4 mini-balizas, 12 varas e 20 bidões de água.

2.2 Futebol de Formação SCC⁵

Melhorar as condições de formação dos jogadores é essencial. Quando um clube consegue transformar jogadores com potencial, fornecendo uma formação enriquecedora, ao nível dos aspetos técnicos, táticos, físicos, mentais, mas acima de tudo uma formação assente em valores, numa forma de estar no futebol e na vida, dentro daquilo que é a visão, missão e valores do clube, a que comumente podemos chamar de cultura do clube, então, os jovens formados no clube serão certamente uma mais-valia para o grupo de trabalho, podendo ser excelentes ativos para o clube. A formação é um investimento que se paga a si mesmo e que quando o processo é bem estruturado pode implicar uma fonte de rendimento para o clube.

Sendo o SCC da Covilhã é o clube de referência no Distrito de Castelo Branco, e de toda a Beira Interior, sendo o único clube do distrito com presença regular nas competições profissionais (15 anos consecutivos) e um dos poucos de todo o

⁵S.C.C.(2022), Documento Orientador para o Futebol de Formação do SCC – 2022

interior do país, faz todo o sentido que estabeleça um elevado padrão de qualidade na sua intervenção e se assuma como clube referência, também na formação de jovens jogadores.

No sentido de estruturar o processo, e no âmbito do processo de certificação de entidades formadoras da FPF, surge assim o documento orientador do futebol de formação do SCC, que pretende ser uma linha orientadora para o trabalho a desenvolver no futebol de formação do clube, esse documento está intitulado de “*Documento Orientador para o Futebol de Formação do SCC - 2022*” onde está presente nomeadamente a missão, visão e valores do clube, o modelo de jogo, modelo de jogador, modelo de treinador, modelo de formação, modelo de treino, entre outras linhas orientadoras do processo de formação.

2.2.1 Visão, Missão e Valores⁶

Visão: O SCC pretende, no Futebol de Formação, formar jogadores inovadores e criativos com excecional capacidade leitura do jogo e tomada de decisão, alicerçada em excelentes atributos técnicos e físicos bem como admiráveis competências psicológicas e sociais. Pretende ser a principal referência no Futebol Formação no Distrito de Castelo Branco num horizonte de 5 anos.

Missão: O SCC pretende proporcionar a prática regular e de qualidade do futebol a jovens e crianças contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e participativos através de uma educação cívica e desportiva de qualidade que promovam também laços afetivos com o Clube reforçando o legado do SCC como Clube de referência na Cidade da Covilhã, Distrito de Castelo Branco e Interior do País.

Valores: O SCC acredita, defende, pratica e transmite nomeadamente os seguintes valores: Espírito de Equipa, Responsabilidade, Solidariedade, Disciplina, Rigor, Competência, Empenho, Perseverança, Honestidade, Verdade, Respeito, Dedicção e Competitividade.

Os objetivos do SCC passam por disponibilizar uma prática de qualidade a todas as crianças e jovens, procurando sempre obter resultados relevantes. Além deste, o clube define como objetivos, formar anualmente um jogador que possa integrar a equipa profissional e num espaço de 10 anos a equipa sénior ser composta por um

⁶S.C.C. (2021), *Manual Acolhimento e Boas Práticas Futebol Formação SCC 2021_2022*

mínimo de 30% de jogadores formados no SCC.

2.2.2 Modelo de Jogo

O modelo de jogo estabelecido no Documento Orientador para o Futebol de Formação do SCC, define as suas linhas orientadoras gerais, sendo uma referência norteadora do processo de formação de jovens jogadores do SCC, de modo que se identifique claramente nas equipas de futebol do SCC uma forma de jogar e que esta seja diferente das demais “*jogar à Sporting da Covilhã*”.

O “*jogar à Sporting da Covilhã*”, implica dominar sempre todo o jogo, com e sem bola, procurando alcançar a baliza o mais rápido possível para poder finalizar e repeti-lo sistematicamente durante o jogo todo. As equipas devem ter muita posse de bola, mas ser ao mesmo tempo muito objetiva procurando criar muitas situações de finalização. As equipas do SCC devem transmitir uma enorme e constante vontade de superação, respeitando sempre o adversário, procurando, no entanto, marcar-lhe o maior número de golos possível.

As equipas devem ser briosas, pacientes, mas robustas, unidas, respeitadoras e destemidas.

As equipas, apesar de mesmo perante condições contextos muito adversos mantém a sua elevada atitude, vontade de superação, o seu respeito pelo adversário sabendo que tem possibilidades de ultrapassar as adversidades e atingir os objetivos propostos.

Quando tem a bola:

- Procura rapidamente aproximar-se da baliza adversária para finalizar com:
 - o mínimo de toques possível na bola por jogador (evitar mais de 3);
 - o menor número de passes possível entre jogadores (evitar repetir jogadores);
 - a maior velocidade de bola possível (de passe, condução e remate);
- É ofensivamente organizada e com uma ocupação global do terreno de jogo;
- Mantém a segurança defensiva tão próximo quanto possível da baliza adversária;

- Têm as funções dos jogadores claramente definidas e coordenadas;
- Evidencia elevada velocidade de circulação de bola procurando sempre avançar e chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária para finalizar (tantas vezes quanto possível);
- Não perde a posse de bola no terço ofensivo sem procurar a finalização.

Quando não tem a bola:

- É rápida a procurar recuperar a posse da bola;
- Pressiona o adversário tão próximo quanto possível da sua baliza (terço ofensivo);
- Todos os jogadores têm funções claramente definidas e coordenadas estando todos envolvidos na pressão visando recuperar a bola o mais rapidamente possível;
- Condiciona as possibilidades de progressão do adversário obrigando este a perder rapidamente a bola e sem rematar (através de passes errados (para fora de campo ou adversário) ou de desarme).

2.2.3 Modelo de Jogador

No modelo de jogador, o SCC, apresenta aquelas que devem ser as principais características capacidades e comportamentos de um “*jogador à Sporting da Covilhã*”, contando que para que estas características, capacidades e comportamentos estejam presentes nos jogadores, os treinadores ajudem a desenvolver ou aprimorar estes aspetos. O jogador deverá evidenciar as seguintes características, capacidades e comportamentos:

- Disciplinado, muito responsável e brioso;
- Disponível para aprender e evidenciando uma constante vontade de se superar;
- Elevado sentido de ajuda e altruísmo demonstrando um enorme espírito de equipa;
- Permanentemente consciente de que o coletivo é sempre mais importante do que o individual;
- Respeitador, solidário, dedicado e honesto;

- Rigoroso e empenhado;
- Destemido, inovador e criativo;
- Enorme capacidade de sacrifício;
- Não teme as condições e contextos mais adversos;
- Elevada capacidade de decisão e em tempos muito curtos;
- Excepcional capacidade de leitura do jogo e tomada de decisão;
- Excelentes atributos técnicos;
- Crença elevada em si próprio e na equipa em qualquer momento de treino e jogo e com qualquer resultado;
- Descomunal vontade de vencer.

O SCC define ainda um perfil de jogador por posição, onde define algumas características específica de cada posição, algo que faz todo o sentido, uma vez que o futebol é um desporto coletivo, onde cada um tem a sua função, a função dos defesas centrais é diferente da função do avançado e estas diferenças devem ser respeitadas e estar definidas.

2.2.4 Modelação de jogador em função do escalão

Por forma a que o perfil de “*Jogador à Sporting da Covilhã*” seja cumprido, é necessário definir o caminho que o jogador deverá realizar ao longo da sua formação até chegar à idade de sénior, neste sentido, o clube apresenta o perfil de jogador por escalão, que tem em conta as “*Etapas de Desenvolvimento do jogador de Futebol*” propostas pela FPF. Assim para o escalão de iniciados está definido o seguinte:

Aperfeiçoamento das Bases do Futebol e Iniciar do Rendimento ➤ 13-14 anos, GR+10

Principais Caraterísticas

- Mudanças radicais, na sua pessoa, com a entrada na adolescência;
- Cansam-se mais rapidamente, devido ao facto de a energia ser canalizada para o crescimento;

- Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas;
- Período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade).

Principais Objetivos

- Estimular a capacidade de resiliência;
- Potenciar as diferentes técnicas individuais;
- Desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo;
- Iniciar a definição da posição específica;
- Desenvolver comportamentos táticos individuais;
- Início e desenvolvimento do rendimento no futebol.

Principais Comportamentos “à Sporting da Covilhã”

- Resiliente e com vontade de vencer;
- Disciplinado e responsável;
- Gosto em aprender e vontade de se superar;
- Sentido de ajuda e altruísmo;
- Respeitador, solidário e dedicado;
- Destemido, inovador e criativo;
- Capacidade de sacrifício;
- Boa capacidade de decisão e em tempos curtos;
- Boa capacidade de leitura do jogo e tomada de decisão;
- Bons atributos técnicos.

2.2.5 Metodologia de Treino

Para que o modelo de jogo e modelo de jogador possam ser cumpridos, há que

definir a metodologia de treino com que se vai modelar o jogador e as equipas do SCC, assim, a metodologia de treino que o SCC preconiza, procura ter exercícios que recriem contextos adversos de modo a poder provocar comportamentos nos jogadores que sejam congruentes com a ideia de jogo e os princípios que o clube defende, recorrendo à manipulação de variáveis como espaço, tempo, número de toques permitidos, etc., os exercícios devem ser de elevada exigência e ter diversas solicitações simultâneas (técnico-táticas, físicas, psicológicas e sociais), ajustando sempre às características, capacidades e necessidades dos jogadores. Os exercícios devem ser em regra orientados para a compreensão e organização do jogo, tendo em conta a ideia de jogo do SCC.

Como orientação geral é sugerido pelo SCC que o planeamento dos treinadores deva ter em consideração os seguintes aspetos:

- As características e capacidades dos jogadores, assim como o escalão;
- A capacidade de jogo atual e possibilidades de desenvolvimento;
- As potencialidades e necessidades individuais e coletivas;
- A complexificação dos comportamentos pretendidos de acordo com a Ideia de Jogo de forma que tal se possa refletir no aumento da qualidade, eficiência e eficácia do jogo;
- O apelo constante à rápida resolução das situações de jogo através de estratégias como a aplicação de regras especiais nos exercícios de treino (por exemplo: redução do número de toques permitido na bola/jogador, tempo limite para cumprimento de determinadas ações de jogo, etc.);
- Competitividade nos treinos visando promover a superação e criar adaptabilidade em função dos comportamentos induzidos;
- O apelo constante à concentração, ao rigor, ao esforço; à criatividade; à coesão na tarefa, à combatividade e à construção de uma atitude positiva perante os desafios.

Princípios metodológicos e processos:

- É essencial conhecer os jogadores (caraterísticas, capacidades e potencialidades), saber “onde estão e o que são” para saber o que treinar; - Ensinar “o que fazer”, “quando fazer”, “onde fazer” e o “como fazer”;
- Utilizar como principal meio de ensino/aprendizagem o jogo (reduzido,

condicionado ou dirigido);

- O ensino das técnicas individuais deve ser realizado sempre que possível sob formas jogadas recorrendo-se apenas a situações analíticas para a aquisição de noções básicas quando estritamente necessário;
- Individualizar o treino ajustando as situações às características, capacidades e potencialidades de cada jogador;
- O grau de complexidade dos exercícios deve ser adequado ao nível e características dos jogadores; - Trabalhar com grupos pequenos e em espaços largos;
- Número elevado de repetições nos exercícios;
- Joga-se como se treina pelo que o treino deve ser, sempre que possível, mais exigente do que o jogo;
- Ser muito exigente com os jogadores (em particular exigindo intensidade, qualidade e objetividade);
- Treinar sempre com a maior intensidade possível (elevada velocidade de decisão e ação);
- Ser muito exigente com o desempenho dos jogadores (intensidade e qualidade). Sempre que não façam bem devem repetir. Treinar é repetir;
- Permitir que os jogadores errem. É sinal de que estão a aprender. Ser paciente e persistente, mas exigente. E ser intransigente com a falta de vontade de aprendizagem;
- Ter em atenção que o futebol é o jogo com o outro (colegas de equipa e adversário) também através da bola (evitar centrar os jogadores apenas em si próprios);
- Proporcionar tanto contacto dos jogadores com a bola quanto possível;
- Pelo menos nos escalões de não competição incentivar a que os jogadores passem pelas diferentes posições (inclusive guarda-redes);
- Também pelo menos nos escalões de não competição, estimular e valorizar as ações realizadas com o pé não dominante;
- Incentivar os jogadores que marcam golo a agradecer ao(s) colega(s) que lhe

possibilitaram marcar consciencializando-os de que o golo é o culminar de um trabalho coletivo;

- Evitar desperdiçar tempo de treino.

2.2.6 Avaliação e Controlo

Para que todo o trabalho estivesse mais acessível para avaliação e controlo, tanto por parte dos coordenadores como dos próprios treinadores, cada escalão tinha uma pasta “*Dropbox*” onde os treinadores desses mesmo escalão eram responsáveis por inserir uma série de documentos, nomeadamente planos de treino, relatórios de treino, registo de presenças ao treino, ficha de plantel, fichas individuais de jogador, ficha de objetivos individuais e coletivos, convocatórias, entre outros documentos pertinentes (em anexo alguns exemplos).

3. Intervenção Profissional

Planear é uma das tarefas fundamentais no Processo de Treino. No entender de Garganta (1991), planear implica descrever e organizar previamente as condições em que o treino irá decorrer, os objetivos a atingir, bem como a metodologia a aplicar.

Neste ponto, será apresentada uma visão abrangente do trabalho desenvolvido ao longo do ano e da época desportiva, incluindo o planeamento e a calendarização das atividades, a caracterização da população-alvo e o respetivo diagnóstico, a intervenção realizada, bem como as estratégias e a operacionalização adotadas. Serão descritas as funções e as ações executadas pelo autor deste documento, assim como o controlo efetuado ao longo do processo.

3.1 Planeamento

Relativamente ao planeamento e calendarização das atividades ao longo da época desportiva, o SCC disponibilizava o plano semanal de treinos (ver anexo 1). No escalão de juvenis, os treinos ocorriam três vezes por semana: uma sessão à sexta-feira no campo n^o2 (relvado) e duas sessões no campo n^o3 (terra batida) às terças e quartas. No escalão de juniores, normalmente eram realizados quatro treinos por semana, com maior variação tanto no número de treinos quanto no campo utilizado. Geralmente, os juniores treinavam no campo n^o3 às segundas e quartas-feiras e no campo n^o2 às terças e quintas-feiras. Nos juvenis era elaborado o plano de treino no próprio dia. Já nos juniores este planeamento era feito no início da semana de trabalho.

3.1.1 Planeamento Anual

Tanto no escalão de Juvenis como no de Juniores, foi seguida a calendarização de jogos da AFCB, e devido à Pandemia Covid-19 houve diversas alterações de jogos, inclusive, houve jogos a meio da semana em ambos os escalões. No escalão de Juvenis foram realizados 115 treinos e 23 Jogos, dos quais 9 para a 1^a fase do campeonato, 1^o para a fase de apuramento de campeão e 2 jogos na taça distrital. Já no escalão de Juniores, foram realizados 132 treinos e 30 jogos, dos quais 14 jogos no torneio de abertura, 12 jogos no torneio de encerramento e 4 jogos na taça distrital.

3.1.2 População

A caracterização da população é uma etapa fundamental no trabalho com os jogadores, pois permite-nos conhecê-los melhor. Através desse processo, é possível identificar se vieram de outro clube ou há quanto tempo estão no atual, saber em que posição preferem atuar, com qual pé têm mais habilidade, entre outros aspetos considerados relevantes. Essas informações são essenciais para ajustar o trabalho às características individuais de cada jogador.

Relativamente à equipa de juvenis, pode dizer-se que exatamente metade do plantel era composto pelo mesmo número de jogadores do ano de 2005 e do ano de 2006, sendo que um quarto do plantel era constituído por esquerдинos. Nota para o facto de 6 dos 30 jogadores serem defesas centrais. Referente à estatura dos jogadores é de referir que 14 dos 30 jogadores tinham mais de 170 cm. O SCC na atual época desportiva contou com 4 novos jogadores provenientes da Associação Desportiva da Estação.

No escalão de Juniores o plantel era mais instável, haviam mais saídas e entradas, bem como jogadores a treinar à experiência. O plantel de Juniores era constituído por 27 jogadores, 2 dos quais integravam a tempo inteiro os trabalhos da equipa sénior, jogando ocasionalmente na equipa de juniores. Jogaram ou foram convocados para os jogos dos juniores ainda 6 jogadores com idade de juvenil. O escalão contava com 4 seniores de 1º ano uma vez que na AFCB é permitido jogar com jogadores seniores de 1º ano (ainda que em número limitado), 10 juniores de 2º ano e 13 juniores de 1º ano. Em termos de altura 6 jogadores apresentavam uma altura acima de 1,80m. De referir que os jogadores sobre os quais não se dispõe de alguns dados, entraram para a equipa numa fase posterior a esta avaliação o que justifica a ausência de informações.

3.1.3 Diagnóstico

Segundo Vicente (2005), o diagnóstico consiste na caracterização e avaliação inicial individual e coletiva, considerando o histórico anterior de treinos e jogos, os comportamentos e as capacidades dos jogadores nos primeiros tempos podendo com isso verificar as dificuldades, debilidades e qualidades para posterior trabalho, desenvolvimento e evolução. De acordo com o mesmo autor o diagnóstico é assim a base, assumindo um papel decisivo naquilo que é uma prescrição adequada.

Assim sendo, podemos dizer que a realização de um diagnóstico preciso proporciona informações de grande relevância para o treinador, permitindo a análise detalhada dos atletas e de suas respectivas características. Esse processo possibilita a identificação de áreas de dificuldade e fragilidade que demandam intervenção, desenvolvimento ou ajuste, bem como a avaliação dos pontos fortes em que os jogadores apresentam desempenho superior, evidenciando maiores qualidades e competências. Com base nesses dados, torna-se possível uma intervenção mais direcionada e otimizada, visando alinhar as características individuais e coletivas dos atletas ao modelo de jogo e aos princípios táticos propostos.

Apesar de já ter algum conhecimento acerca de ambos os plantéis e de já ter treinado em outras épocas diversos jogadores, o diagnóstico foi realizado numa primeira instância por ambos os treinadores principais de ambos os escalões que já conheciam a grande maioria dos jogadores e as suas respectivas características. Sendo assim foram observadas as fichas individuais existentes (ver anexo 4) e relativas às épocas anteriores e, por fim, através da observação dos treinos iniciais e de alguns jogos (ver anexo 6) juntou-se informação para se entender como agiam e comportavam em situação de treino e em situação de competição, isto porque o comportamento pode diferir consoante o contexto. Isto foi essencial para saber onde incidir e como o fazer nos treinos seguintes tanto a nível individual como a nível coletivo.

3.2 Intervenção

As funções e responsabilidades que me foram dadas durante o tempo de estágio foram variadas, sendo as principais foram a de Treinador-adjunto dos escalões de juvenis e juniores tendo maior impacto no escalão juvenil. Mais tarde na época assumi ainda a responsabilidade de colaborar com a equipa sénior na gravação dos seus treinos semanais, tarefa que dividia com o meu colega de estágio Rafael Lopes.

Tarefas desenvolvidas no escalão de juvenis:

- Intervenção direta em treinos e indireta em jogos (transmissão de *feedback* positivo e individual para os jogadores);
- Estar 30 minutos antes dos treinos no local para proceder à preparação e montagem dos exercícios;

- Assumir ocasionalmente a liderança da equipa em treinos;
- Acompanhar a equipa nos jogos realizados;
- Responsável pelo aquecimento da equipa em dia de jogo;
- Conceção dos planos de treino em conjunto com o treinador principal José Rosa (ver anexo 5);
- Manter os dados do escalão atualizados na Dropbox;

Descrevendo agora mais pormenorizadamente e começando pelos objetivos estabelecidos para o escalão de Juvenis para a época desportiva, os mesmos foram definidos pelo Clube em consonância com o treinador principal.

A minha principal função era a de treinador-adjunto no escalão de juvenis. Embora também desempenhasse essa função nos juniores, nos juvenis era o braço direito do treinador principal, uma vez que a equipa técnica era composta apenas por nós dois. Mais tarde, foram integrados dois estagiários do ensino secundário para nos ajudar durante a época desportiva.

Os treinos eram planeados no início da semana (terça-feira) pelo treinador principal e por mim, sendo que a criação dos planos de treinos e respetivos relatórios e da colocação dos mesmos na plataforma digital (Dropbox) do clube, era responsabilidade da minha pessoa. Acrescentando ainda que, antes do início da época e a pedido do treinador principal, criasse uma rotina de aquecimento para o dia de jogo, rotina essa que iria permanecer ao longo da época. Os relatórios de treino incluem uma análise detalhada de cada exercício realizado, com uma descrição minuciosa do seu desenvolvimento, uma avaliação crítica dos resultados obtidos, e a identificação de eventuais problemas observados. Além disso, sugerem possíveis ajustes que poderiam ter sido implementados para otimizar o desempenho. O documento também destaca os jogadores que se sobressaíram, tanto positivamente quanto negativamente, com base nos critérios de avaliação estabelecidos.

Ao longo da temporada, foram realizados três treinos semanais, cada um com a duração de 90 minutos. O planeamento dos microciclos de treino manteve-se relativamente constante durante a época. O tipo de treino e os exercícios a serem executados eram definidos pelo treinador principal, e eu auxiliava na elaboração dos exercícios de acordo com as suas orientações. Em algumas ocasiões, também fui responsável por conduzir e explicar os exercícios ao plantel. De forma geral, os

treinos no início da semana focavam-se em campos menores e jogos reduzidos, visando maior mobilidade, maior número de toques na bola e distâncias mais curtas. A meio da semana, os treinos eram realizados em campos maiores, com ênfase na capacidade aeróbia, menor número de toques e distâncias percorridas maiores. Já no final da semana, os exercícios priorizavam a velocidade, reação, finalização, capacidade anaeróbia e o trabalho tático.

Embora muitos dos exercícios fossem repetidos ao longo das sessões, procurou-se sempre criar exercícios dinâmicos, evitando grandes aglomerações de jogadores parados ou em espera, e garantindo que os treinos tivessem poucas interrupções. No início de cada sessão, os exercícios de ativação tinham um caráter mais técnico ao nível da relação dos jogadores com bola, sempre conduzidos com seriedade e com a utilização constante da bola.

Neste nível, foi necessário aumentar a exigência, intensidade e qualidade dos exercícios e treinos, uma vez que as capacidades dos jogadores já eram mais desenvolvidas, e a experiência, o senso crítico e a ética de trabalho se encontravam em um patamar mais elevado, resultando em uma maior compreensão das situações de jogo.

Além disso, os exercícios e treinos eram sempre direcionados para alinhar com o modelo de jogo e os princípios previamente estabelecidos, levando em consideração as orientações transmitidas pela entidade e a filosofia de jogo pretendida pelo SCC.

Para implementar um modelo de jogo eficaz, é fundamental definir um sistema tático e os princípios que orientam cada fase do jogo. A equipa adotaria preferencialmente um sistema 1-4-2-3-1 nos momentos ofensivos, onde o meio-campo seria composto por três médios: dois mais recuados e um mais avançado. Um destes médios desempenharia o papel de médio defensivo e construtor de jogo, outro, com uma posição mais central, teria a função de ligação entre o médio defensivo e os avançados, enquanto o terceiro atuaria como um falso avançado, podendo tanto criar jogadas, como atacar o espaço junto ao avançado. Este posicionamento visa equilibrar a equipa em todos os setores e garantir a ocupação eficiente da largura e comprimento do campo. Nos momentos defensivos, a equipa se organizaria num sistema 1-4-4-2, com o médio mais avançado juntando-se ao avançado para pressionar os centrais e bloquear as linhas de passe para os médios construtores da equipa adversária. Nesse cenário, os jogadores estariam mais compactos, mantendo-se próximos uns dos outros, de modo a reduzir os espaços que o adversário poderia explorar.

Em relação aos princípios ofensivos, na fase de construção do jogo, os defesas centrais posicionam-se dentro da área, enquanto os laterais avançam pelos corredores laterais. O médio defensivo aproxima-se da área para oferecer uma opção adicional de passe, além de equilibrar a equipa. Os extremos movem-se para o interior, criando linhas de passe entre a linha média e a avançada da equipa adversária. Um dos médios ocupa uma posição próxima aos extremos, podendo tanto apoiar o médio defensivo quanto trocar de funções com ele. O outro médio avança para se juntar ao avançado, fixando os centrais adversários e buscando receber a bola em zonas entre a linha média e a linha defensiva do adversário, ou explorando os espaços nas costas dessa linha defensiva. A equipa procura, sempre que possível, iniciar a construção a partir do guarda-redes, com passes curtos para os centrais ou o médio defensivo, priorizando uma circulação de bola paciente e segura. O objetivo é manter a posse de bola e fazê-la circular pelos três corredores, aguardando com calma até identificar uma fragilidade ou erro na estrutura defensiva do adversário, para então explorá-los rapidamente.

Na fase de criação, há duas abordagens possíveis: o jogo interior e o jogo exterior. Em ambos os casos, os defesas centrais e o guarda-redes devem avançar ligeiramente no terreno. No jogo interior, a bola é direcionada a um dos médios, enquanto os defesas laterais se projetam pelos corredores e os extremos ocupam posições interiores, abrindo espaço nas alas para os laterais. Isso permite a criação de linhas de passe que favorecem a manutenção da posse de bola ou o aproveitamento de espaços livres, além de equilibrar a equipa em caso de perda da posse, dado o avanço dos laterais. No jogo exterior, a bola é passada a um dos laterais, enquanto o extremo do mesmo lado proporciona cobertura ofensiva, criando uma linha de passe. O médio defensivo mantém-se numa posição central, garantindo equilíbrio defensivo e funcionando como opção para uma eventual variação do jogo para o lado oposto. O extremo do lado contrário aproxima-se da linha lateral para atrair a marcação adversária e abrir espaços na linha defensiva, explorando a largura do campo. O lateral do lado oposto recua ligeiramente e fecha numa posição mais central, aproximando-se dos defesas centrais e auxiliando o médio defensivo em caso de perda de bola. Um dos médios procura espaços entre a linha média e a defensiva do adversário, podendo aproximar-se do corredor onde está a bola para oferecer uma linha de passe central ou explorar os espaços nas costas da defesa. O avançado realiza movimentos de aproximação para atrair os centrais e abrir espaços, ou aproveita os espaços criados atrás da linha defensiva.

Na fase de finalização, há duas principais abordagens: a bola pode entrar por zonas interiores, próximas da área, possibilitando um remate de fora, um passe em rutura ou uma progressão direta para a área; ou pode circular pelas zonas

exteriores, avançando pelo corredor lateral, através do defesa lateral. Neste segundo caso, o extremo do mesmo lado oferece cobertura ofensiva, criando uma linha de passe e posicionando-se para uma possível segunda bola, após um cruzamento, corte ou remate. O médio defensivo ajusta-se ligeiramente para o lado onde está a bola, assegurando equilíbrio e boa ocupação do espaço. Os defesas centrais e o lateral do lado oposto ao da bola mantêm o seu posicionamento, mas podem avançar ligeiramente até perto da linha do meio-campo. O extremo do lado contrário aproxima-se do corredor central, posicionando-se perto da área para equilibrar a equipa e estar preparado para um cruzamento mais longo ou para disputar uma segunda bola. O outro médio ocupa uma zona central, próximo das áreas de finalização, tanto para receber um passe atrasado na entrada da área quanto para disputar uma bola na zona da marca de grande penalidade. O médio mais criativo e o avançado movimentam-se dentro da área para confundir as marcações adversárias, com um a atacar o primeiro poste e o outro a ocupar uma posição próxima ao segundo poste.

Em relação às transições, no momento de Transição Ofensiva, temos que tentar avançar o mais rapidamente possível, apesar de termos de ter em consideração a zona onde a bola foi recuperada e o posicionamento dos adversários, assegurando deste modo que é possível e seguro avançar no campo sem perder a posse de bola. Caso seja possível, aproveitamos o mau posicionamento e o desequilíbrio defensivo dos adversários através de uma progressão rápida, caso isso não possa ser realizado em condições favoráveis à nossa equipa, a mesma deve optar por manter a posse de bola, circular a mesma e organizar-se ofensivamente.

Na fase defensiva, procuramos que a bola circule apenas por zonas exteriores, pois estas representam áreas menos perigosas para a nossa baliza, facilitando a pressão sobre o adversário e a recuperação da posse de bola. Durante a saída de bola do guarda-redes adversário e enquanto a bola estiver em zonas próximas da baliza adversária, a equipa permitirá a circulação da bola, mantendo a coesão e oscilando conforme a posição da bola. A pressão será realizada apenas quando a bola estiver nos corredores laterais e em zonas intermédias do campo. A equipa deve manter um bom equilíbrio, evitando que a bola circule em zonas interiores e entre linhas, pois isso poderia causar desequilíbrios defensivos e dificultar a defesa. Quando a bola se encontra na posição desejada, um dos dois elementos da linha defensiva mais avançada deve realizar um movimento circular para bloquear a linha de passe do central mais próximo da bola, enquanto o outro marca o médio defensivo. No meio-campo, o médio mais próximo da bola pressiona, reduzindo o espaço e tentando impedir tanto a linha de passe para o extremo adversário quanto a progressão com a bola. O médio centro mais próximo da bola acompanha um dos

médios adversários que procura receber a bola, enquanto os extremos equilibram a equipa defensivamente, deslocando-se para zonas mais interiores e recuadas. A linha defensiva mantém o seu posicionamento, com o lateral do lado da bola atento ao extremo adversário, e um dos centrais deve marcar o avançado, garantindo que ele não tenha liberdade para se movimentar. Quando a bola entra na nossa zona defensiva, é fundamental impedir passes para áreas interiores e a progressão com a bola, já que estamos relativamente próximos da nossa baliza. É essencial criar superioridade numérica junto à bola por meio de boas coberturas, sem comprometer o equilíbrio defensivo. As linhas de passe devem ser bloqueadas, e os jogadores adversários precisam ser marcados de forma a limitar sua liberdade para receber a bola e agir.

Em relação às transições, durante a Transição Ofensiva, o objetivo é avançar o mais rapidamente possível, levando em consideração a zona onde a bola foi recuperada e o posicionamento dos adversários. Isso assegura que o avanço no campo seja viável e seguro, evitando a perda da posse de bola. Se houver a oportunidade, devemos aproveitar o mau posicionamento e o desequilíbrio defensivo dos adversários para realizar uma progressão rápida. Caso isso não seja viável em condições favoráveis, a equipa deve optar por manter a posse da bola, circulando-a e organizando-se ofensivamente.

Na Transição Defensiva, a prioridade é pressionar e tentar recuperar a posse de bola imediatamente após a sua perda, sendo o jogador mais próximo o responsável por essa ação, independentemente da sua posição. Isso visa impedir a progressão rápida do adversário e permitir que a equipa se organize defensivamente, posicionando-se entre a nossa baliza e o adversário, forçando-o a jogar lateralmente ou para zonas mais recuadas. Dessa forma, buscamos manter a posse da bola e, em seguida, reorganizamo-nos defensivamente. Caso não consigamos recuperar a bola de imediato, a equipa deve tentar reposicionar-se defensivamente, ocupando espaços e posições, permitindo trocas e compensações posicionais conforme necessário.

Tendo clareza sobre o caminho a seguir e os objetivos a alcançar, é possível intervir e planear de forma mais eficaz. A minha presença no planeamento dos treinos permitiu-me contribuir com ideias e sugestões de alterações, o que facilitou a compreensão das dinâmicas do treino e das áreas que necessitavam de ser trabalhadas. O treinador principal sempre me incentivou a participar ativamente, permitindo-me introduzir novos exercícios e realizar modificações nos já existentes. Além disso, ele confiou-me a função de explicar e controlar a execução dos exercícios durante as sessões.

Durante os jogos, as minhas funções incluíam transmitir e controlar o aquecimento dos jogadores. No banco, era responsável por gerir os tempos, fazendo anotações sobre o que precisava de ser modificado ou melhorado, as quais contribuíam para a elaboração dos relatórios. Também transmitia informações e feedback aos jogadores que estavam em campo, ao treinador principal e aos jogadores que se preparavam para entrar em jogo.

Tarefas desenvolvidas no escalão de juniores:

- Intervenção indireta em treinos;
- Responsável pelo aquecimento dos guarda-redes em dia de jogo;
- Acompanhar a equipa, quando possível nos jogos realizados, procedendo também à sua gravação.
- Manter os dados do escalão atualizados na Dropbox, sendo esta tarefa partilhada com os restantes treinadores-adjuntos;

No escalão de juniores, os objetivos incluíam vencer os dois torneios (abertura e encerramento), assegurando o apuramento para as competições nacionais na época seguinte, além de conquistar a taça distrital. Para além destes, havia um objetivo mais individual: potenciar as capacidades dos jogadores para que pudessem continuar a sua prática desportiva e que alguns conseguissem alcançar o futebol profissional, nomeadamente através da equipa profissional do SCC.

As minhas funções dentro deste escalão, passaram por ajudar muito naquilo que era a preparação do treino, ajudando na montagem de material e assegurar que a transição entre exercícios acontecia de forma natural e sem qualquer falta de material. Intervinha de forma pontual e sempre dando *feedbacks* mais individuais.

Em dia de jogo era responsável pelo aquecimento dos dois guarda-redes, tarefa esta que numa fase inicial não foi fácil devido a pouca experiência nessa área pois é uma posição específica dentro de campo, que acabou por ser colmatada por visualização de exercícios e de partilha de informações com treinadores dentro do clube com experiência nessa área de intervenção.

Já na fase final da época foi lançado o desafio pelo treinador principal aos diversos adjuntos, que seria o de prepararem um treino da semana e de o concretizar sendo os principais responsáveis naquele dia pelo treino. Assim sendo, foi dada a

possibilidade de planejar e orientar diversos treinos neste escalão.

Tarefas desenvolvidas na equipa sénior:

➤ Gravação de treinos

Na equipa profissional do SCC, procedi, desde janeiro, e de forma intercalada com o meu colega de estágio Rafael Lopes à gravação de treinos da equipa.

Foram realizadas 48 filmagens, onde o foco era muitas vezes a gravação completa do campo, pois várias vezes havia 2 grupos de trabalho onde a equipa técnica se focava em coisas distintas. Por sua vez, houve situações que devido a indicações do treinador principal, foi só filmado um grupo de trabalho para depois a intervenção se incidir sobre o realizado durante o treino apenas para aquele grupo específico.

3.3 Controlo

O controlo e a avaliação devem ser contínuos e frequentes, sendo de extrema importância, pois permitem verificar a evolução e o desenvolvimento dos jogadores, além de refletir sobre o que foi realizado e a forma como foi feito. Este acompanhamento e avaliação são realizados regularmente, tanto após os treinos como após os jogos, através da elaboração dos respetivos relatórios. Com isto, conseguimos ter uma perceção constante do trabalho concebido e executado, da nossa intervenção, das melhorias que foram surgindo, das dificuldades e debilidades que apareciam ou que eram resolvidas, assim como da evolução individual e coletiva, em conformidade com a ideia de jogo do SCC e com o modelo de jogo e os seus princípios.

Os testes de diagnóstico realizados a toda a formação, desde o escalão de infantis até ao escalão de juniores, foram repetidos em fevereiro para os jogadores que haviam completado todos os testes (ver anexo 3). No entanto, desta vez, a avaliação focou apenas os escalões de iniciados, juvenis e juniores. Esta nova avaliação permitiu identificar quais jogadores evoluíram ou regrediram e em que parâmetros, tendo-se verificado, de um modo geral, melhorias. O escalão de iniciados destacou-se como o que mais evoluiu, o que pode ser explicado pela idade

dos jogadores, que se encontram numa fase de crescimento mais acentuado, próximos do seu pico de maturação.

A realização da estatística de jogo no escalão de juniores, aliada à análise de jogo, facilitou a compreensão das características dos jogadores (ver anexo 11). Foi possível identificar claramente quais jogadores intercetavam mais bolas, quais desarmavam mais frequentemente o oponente e quem arriscava mais em passes ou duelos individuais. Esta informação ajudou a perceber melhor as características de cada jogador, permitindo, em primeiro lugar, conhecê-los de forma mais rápida e, em segundo lugar, ajustar posicionamentos e dinâmicas da equipa, de modo a maximizar o rendimento de todos. Além disso, possibilitou adotar, pontualmente, estratégias diferentes consoante o adversário.

Também o jogo realizado contra a mesma equipa em fases distintas do campeonato serviram como um indicador de evolução. Através das filmagens dos jogos e com a ajuda da estatística, foi possível retirar informações acerca dos jogadores e a forma como se apresentaram perante certo adversário, tal como a forma que o adversário se preparou contra nós. Com isso, foi possível preparar depois melhor o jogo em que o iríamos defrontar novamente. Por exemplo, caso a equipa técnica tivesse identificado poucas ações ofensivas devido ao posicionamento da defesa contrária, nessa semana antecedente ao jogo, iria trabalhar no sentido de existirem exercícios mais focados na criação de oportunidades de finalização e de movimentações ofensivas.

4. Reflexão sobre a Intervenção

Foi uma fase de grande crescimento pessoal e profissional, onde enfrentei desafios que me permitiram aprender e evoluir. Fui capaz de lidar com situações complexas, tomando decisões importantes e ajustando-me a novas realidades, o que me fez amadurecer ainda mais. No final, sinto-me satisfeito com o trabalho que realizei, com a certeza de que dei o meu melhor e com a confiança de que estou preparado para ir ainda mais longe, sabendo que tenho muito mais para mostrar.

A minha intervenção na equipa de juniores representou um grande desafio pessoal, algo que eu ambicionava há algum tempo, dado o percurso que já tinha acumulado no Clube. Embora existissem outros adjuntos na equipa e eu não fosse o principal adjunto, senti que o meu valor foi devidamente reconhecido pelo treinador principal, que deu importância às minhas opiniões no contexto dos treinos. Em relação ao treino, apesar de não ter um papel decisivo na sua idealização ou condução, acredito que contribuí de forma significativa para o seu bom funcionamento. Através de *feedbacks* positivos e orientações sobre posicionamento, consegui ajudar os jogadores a evoluírem em contexto de treino. Nos dias de jogo, a minha principal responsabilidade era o aquecimento dos guarda-redes. Esta função, que inicialmente foi um desafio devido à minha falta de experiência nessa área, acabou por ser uma oportunidade de aprendizagem. Com o tempo, fui desenvolvendo competências que me tornaram um treinador mais completo e preparado para novos desafios.

No que diz respeito ao escalão de juniores, os objetivos também foram cumpridos, com a conquista de todas as competições em que participaram (ver anexo 8), assegurando assim a subida ao Campeonato Nacional da II Divisão Sub-19. Esta subida foi alcançada com base na soma de pontos do Torneio de Encerramento e do Torneio de Abertura, onde o SCC obteve o maior número de pontos.

Quanto aos jogadores que terminaram a sua formação no clube, apesar de não terem conseguido realizar a pré-época com a equipa profissional, ao que sei, a grande maioria continuará a jogar futebol em contextos mais amadores. Por outro lado, seis juniores de 1º ano tiveram uma sorte diferente e conseguiram a oportunidade de treinar com a equipa profissional durante a pré-época seguinte.

No que diz respeito à equipa profissional, foi uma surpresa muito positiva, pois

não esperava ter a oportunidade de trabalhar com o escalão sénior do clube. Apesar de a minha função estar focada na filmagem das sessões de treino, esta experiência revelou-se extremamente cativante e enriquecedora a nível profissional. Acompanhar de perto o principal escalão do clube permitiu-me obter uma visão mais profunda do trabalho desenvolvido, o que contribuiu de forma significativa para o meu crescimento como profissional.

Relativamente aos objetivos definidos para a equipa profissional, é importante destacar que foram alcançados, garantindo a 15^a presença consecutiva na 2^a Liga, apesar de ter sido necessário disputar o play-off de manutenção.

O escalão que me motivou mais foi o escalão de juvenis, pois foi um tive um papel mais ativo no treino e no dia do jogo, obrigando me assim a uma responsabilidade em ensinar bem os jogadores deste escalão, mantendo uma elevada capacidade de trabalho e qualidade de intervenção. Os jogadores ajudaram muito neste processo, uma vez que vários já me conheciam de épocas anteriores, sendo assim um gosto poder trabalhar com eles, e poder ter ensinado coisas que lhes vão ser úteis tanto no futebol como na vida. Houve aspetos que podiam ser melhorados e o facto de terem desistido da prática de futebol 2 jogadores do escalão de juvenis, deixa-me algo triste, porque também já fui praticante da modalidade, e é sempre algo que luto para que não aconteça, apesar de não ser o treinador principal do escalão.

Houve um aspeto que não consegui controlar inicialmente e que penso que prejudicou a equipa em situações de treino, e que não era muito agradável, que era o facto de como já ter criado uma ligação com certos jogadores, eles por vezes terem atitudes comigo como se fossemos “amigos de escola” o que me obrigou a ter de arranjar soluções para esse aspeto, tendo de ser mais assertivo na forma como abordava o treino e quando algum tenta se qualquer tipo de brincadeira. Por exemplo, na primeira vez que tive de orientar o treino sozinho devido a indisponibilidade do treinador principal, tive de parar o treino e reunir os jogadores devido ao clima que ali se vivia, sendo que tive de adotar uma comunicação assertiva de modo que os jogadores entendessem que era mais um treino onde tinha de trabalhar a sério e de forma competitiva para que esse treino não tive impacto negativo no jogo que se avizinhava. Contudo, foi algo que foi sendo resolvido de forma natural ao longo da época desportiva, o que serviu como uma grande aprendizagem a nível pessoal e de compreender melhor o meu papel dentro do contexto de treino.

No escalão de juvenis, os objetivos propostos inicialmente, foram também parcialmente cumpridos, tendo faltado a cereja no topo do bolo, porém acredito que tenha ficado bem vincada a evolução que os jogadores tiveram, não só pela qualidade de jogo apresentada ter evoluído ao longo da temporada, como em termos de resultados haver um melhoria, pondo em perspetiva a evolução no campeonato, a equipa de juvenis do SCC conseguiu no torneio de apuramento de juvenis acabar em 3º lugar, assegurando a passagem à fase de disputa de campeão da divisão do campeonato distrital de juvenis (sendo que este era um dos objetivos, pois considerávamos importante competir com os melhores, ainda que pudéssemos perder mais vezes), tendo para isso realizado 11 jogos, conseguindo 9 vitórias, perdendo apenas contra 2 equipas que acabaram por se classificar em 1º e 5º lugares. Nesta fase a equipa marcou 59 golos e sofreu apenas 8.

Na taça da AFCB do escalão de juvenis, a equipa, nos 1/8 de final da competição perdeu os dois que disputou contra a União Desportiva de Belmonte, marcando 1 golo e sofrendo 10, no conjunto total de 2 jogos realizados, falhando assim o objetivo de passar aos quartos de final da taça.

Na fase de apuramento de campeão de juvenis a equipa, na 1ª volta em 5 jogos realizados, conseguiu ganhar em 4, somando um total de 12 pontos, e tendo marcado 10 golos e sofrido 6. Já na segunda volta do campeonato, apesar da evolução ser evidente, devido a qualidade de jogo apresentar melhorias e a equipa conseguir jogar em vários sistemas de jogo diferentes, nesta segunda volta a equipa conseguiu em 5 jogos, ganhar apenas 3 e empatando 1, somando 10 pontos, marcando 15 golos e sofrendo apenas 5.

Assim, da 1ª volta para a 2ª, a equipa, perdeu pontos em mais 2 jogos, somou mais 10 pontos, marcou mais 15 golos e sofreu menos 1, no fim do campeonato, porém a equipa deixou fugir a liderança do campeonato ficando todos com uma sensação agridoce pois apesar de excelentes resultados, poderia ter sido feito mais e melhor nos jogos onde o resultado não foi o pretendido.

No fim do campeonato a equipa acabou em 2º lugar, a apenas 2 pontos do 1º classificado. Olhando para aquilo que foi o diagnóstico inicial realizado e para a época de forma global, existiram excelentes exibições, com jogadores altamente competitivos no contexto de treino, é impossível não sentir um certo prazer no que foi alcançado, em contrapartida existiu também um sentimento agridoce devido ao facto de em termos de resultados classificativos podermos e termos

capacidade para ambicionar algo mais, alcançando assim um 2 lugar na globalidade do campeonato (ver anexo 9).

5. Introdução à Investigação

5.1 Introdução

O diagnóstico desempenha um papel fundamental na compreensão das características, capacidades e potencialidades dos futebolistas. Atualmente, é praticamente impossível realizar essa avaliação sem dados rigorosos e precisos, indispensáveis para uma tomada de decisão bem fundamentada e objetiva (Vicente et al., 2015). A avaliação sistemática das capacidades dos jogadores é essencial para entender suas características individuais e maximizar seu desempenho, especialmente em um ambiente onde as decisões devem ser baseadas em informações concretas (Figueiredo et al., 2013).

O sucesso no futebol é influenciado por uma combinação de fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos, sendo que a velocidade se destaca como um dos principais diferenciais de desempenho entre jogadores de alto nível e aqueles em desenvolvimento (Haugen et al., 2013). Segundo Ribeiro e Sena (1997), a velocidade melhora com a idade, e, em cada escalão etário, os avançados são geralmente os jogadores mais rápidos, enquanto os guarda-redes apresentam menor velocidade.

Nikolaidis et al. (2016) destacam que a capacidade de sprint é uma componente essencial na performance futebolística, sendo um fator determinante na identificação de talentos e na seleção de jogadores. A velocidade, nesse contexto, é considerada mais influenciada pela genética do que pelo treino (Ross et al., 2001). Cometti et al. (2001) reforçam essa ideia, afirmando que o desempenho em sprints curtos pode ser decisivo em jogadas determinantes para a vitória no futebol, dado que a maioria dos sprints ocorre em distâncias inferiores a 20 metros. Di Salvo et al. (2007) complementam essa afirmação ao indicar que, em média, os sprints correspondem a uma distância de 19,3 metros.

Além disso, Tønnessen et al. (2011) observam que uma melhoria de 0,1 segundos em um sprint de 40 metros pode representar uma diferença de cerca de 70 centímetros, um fator crucial para vencer duelos importantes no futebol. A velocidade de sprint, portanto, é um atributo fundamental na modalidade e um indicador chave para a identificação de jogadores talentosos, uma vez que a maioria das ações em campo exige deslocamentos rápidos e explosivos em curtas distâncias (Tønnessen, 2013).

A capacidade de realizar sprints rápidos, tanto com a bola quanto sem a bola, é essencial para o sucesso no futebol. De acordo com López-Fernández et al. (2020), jogadores que marcam golos tendem a realizar mais sprints sem bola, enquanto aqueles que oferecem assistências são mais propensos a realizar sprints com a bola. O entendimento dos fatores que contribuem para a eficácia dos atacantes na finalização deve ser uma prioridade para treinadores e clubes, pois impacta não apenas a performance individual, mas também pode determinar o sucesso coletivo da equipa (Lago-Peñas & Gómez, 2016).

A capacidade de driblar de forma eficaz também é um fator determinante no desempenho dos jogadores de ataque. Identificar os aspetos que influenciam essa habilidade deve ser uma prioridade para treinadores e clubes, pois impacta diretamente a criação de oportunidades de golo (Duarte et al., 2018). Além disso, Hoff (2005) destaca que a aceleração e o sprint são indicadores de performance frequentemente testados em distâncias entre 10 e 40 metros, utilizando medições precisas, como as feitas por foto-células.

Para os médios-alas, a velocidade máxima pode estar relacionada ao fato de que suas ações de alta intensidade são mais longas, permitindo-lhes alcançar acelerações máximas. Contudo, avançados e médios-alas tendem a atingir maiores velocidades em testes de 30 e 40 metros (Bangsbo, Mohr & Krustup, 2006).

Os jogadores que frequentemente recebem mais prémios individuais e são mais valorizados no futebol profissional tendem a ser os avançados que marcam o maior número de golos. Nesse contexto, Ali (2001) destaca que identificar os fatores que podem prever o sucesso de um jogador na finalização deve ser de grande interesse para diversos agentes desportivos, incluindo jogadores, treinadores, olheiros e clubes de futebol profissional.

Assim, o presente trabalho de investigação, que se configura como um estudo de caso, teve como objetivo compreender a eventual influência das capacidades de velocidade e drible no número de golos marcados e assistências realizadas pelos jogadores mais ofensivos (alas, médios e avançados) da equipa de Juniores (Sub-19) do Sporting Clube da Covilhã durante a época de 2021/2022.

Neste sentido foram estabelecidas as seguintes hipóteses:

H₀: Jogadores com melhores resultados nos testes de velocidade marcam mais golos.

H₁: Jogadores com melhores resultados no teste de drible fazem mais assistências.

5.2 Metodologia

5.2.1 Participantes

No presente estudo, a amostra utilizada por conveniência foi composta pelos jogadores mais ofensivos (alas, médios (excluídos médios defensivos) e avançados) que integravam o plantel sub-19 do SCC durante a época 2021/2022 e que durante os jogos analisados tenham somado pelo menos 90 minutos de jogo (tempo de um jogo completo de futebol no escalão). A amostra é assim composta por um total de 10 jogadores, sendo 4 alas, 3 médios e 3 avançados, todos eles do sexo masculino e com idades dos compreendidas entre os 17 e os 19 anos de idade (Média DP= 17.80± 0.789), com alturas compreendidas entre os 166,0 e os 182,0 cm de altura (Média DP= 173,6± 4,76) e peso compreendido entre os 50,40 e os 82,60 kg (Média DP= 64,13± 8,75).

Os participantes foram informados sobre a realização dos testes e anuíram à sua participação tendo-se obtido as devidas autorizações para a realização do mesmo.

5.2.2 Procedimentos

Nos dias 27 e 30 de setembro de 2021, após quatro semanas de treinos, foram realizados os testes de diagnóstico (ver anexo 3), incluindo o teste de velocidade e o teste de drible, ambos considerados no presente trabalho. Por motivos logísticos o teste de velocidade foi aplicado na segunda-feira (dia 27) e o teste de drible na quinta-feira (dia 30). Os testes ocorreram no campo nº 2 do Complexo Desportivo da Covilhã no início do respetivo treino.

Antes da realização dos testes foi realizado um aquecimento que consistia na realização de uma corrida submáxima de 5 minutos, seguida de 3 sprints progressivos e alongamentos dinâmicos. O aquecimento foi assegurado pelo treinador-adjunto tal como era habitual no escalão.

Todos os procedimentos respeitaram a declaração de Helsínquia.

Teste de velocidade

O teste consistia em realizar uma corrida de 40m lineares no menor tempo possível. Cada jogador realizava 3 repetições, com pelo menos 3 minutos de descanso entre repetições, contabilizando-se o melhor tempo.

Foi utilizado o teste de 40m, sendo que foram retirados tempos aos 20m e 40m respectivamente. Para a investigação foram utilizados ambos os resultados, porém as distâncias de *sprint* feitas pelos jogadores, raramente ultrapassam os 20m num jogo de futebol (Andrzejewski et al., 2015).

Os jogadores iniciavam o teste em posição estática com o corpo atrás das fotocélulas iniciando a corrida ao sinal do apito do treinador tendo de correr à máxima velocidade possível até ultrapassar as fotocélulas finais. As fotocélulas estavam colocadas aos 0, 20 e 40 metros.

Teste de drible

O teste utilizado foi o *Speed Dribbling Test*, da Bateria de testes F-Marc (Rosch et al., 2000). Ao sinal de partida o jogador começava com a bola atrás da linha e após 5 metros ele driblava para a direita, em torno do primeiro poste do triângulo. Seguindo a ordem definida, ele driblava em torno dos outros postes. Após 10 metros, driblava em torno de um sinalizador deitado, então, após 8 metros, o jogador fazia a bola passar por um dos lados do sinalizador deitado, e corria pelo lado contrário para a apanhar. Por fim, corria através de uma porta com bola controlada (caso o jogador não tivesse a bola controlada o tempo não era contabilizado). A distância entre cada sinalizador à largura era de 1m, no final, em vez de haver duas portas, uma de cada lado, apenas existe uma porta no meio, a distância do último obstáculo até à porta era de 5m e não de 20 como se encontra na imagem, por uma questão de logística e ocupação de espaço de treino. O jogador realizava 3 repetições, com pelo menos 3 minutos de descanso entre repetições, contabilizando-se o melhor tempo.

As fotocélulas estavam colocadas da seguinte forma:

Uma no início do movimento onde os jogadores tinham de iniciar o movimento 1 metro atrás da primeira fotocélula e uma no final, que estava colocada no meio, diferente da imagem seguinte.

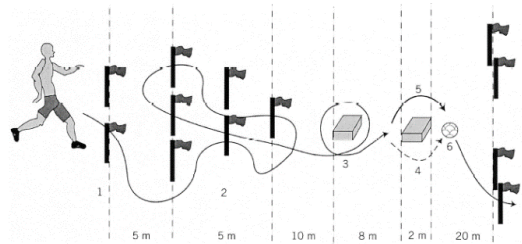


Figura 6. *Speed Dribbling*, Bateria de testes F-Marc (Rosch et al., 2000)⁷.

Avaliação em contexto de jogo

Ao longo da época foram contabilizados o número de golos e assistências de cada jogador através de anotações feitas no decorrer de cada jogo por um dos treinadores-adjuntos, bem como o número de minutos jogados pelos mesmos durante a época desportiva 2021/2022. Foi calculado um rácio de golos, rácio de assistências e rácio de golos+assistências, sendo que este rácio representa o número de golos e/ou assistências por cada jogo jogado (em função dos minutos jogados por cada jogador).

5.2.3 Análise e Tratamento de Dados

Os dados foram recolhidos com recurso ao uso de células fotovoltaicas (*Polifemo Radio Light, Microgate, Bolzano, Italy*) do Departamento de Ciências do Desporto da UBI e através de anotações feitas ao longo do decorrer dos jogos do escalão de juniores. Estes dados foram registados e guardados numa base de dados *Excel*.

Foi utilizado o software estatístico SPSS versão 28 para se proceder à análise dos dados importados da base de dados *Excel*.

A normalidade dos dados foi verificada através do teste de *Shapiro-Wilk* ($n \leq 30$). Para verificar a correlação das variáveis foi utilizado o teste do coeficiente de correlação de *Spearman* uma vez que não se verificou o pressuposto de normalidade para todas as variáveis. A tabela referente à verificação deste pressuposto encontra-se no Anexo (10).

⁷ Rosch, D., Hodgson, R., Peterson, L., Graf-Baumann, T., Junge, A., Chomiak, J., & Dvorak, J. (2000). Assessment and Evaluation of Football Performance. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5_suppl), 29–39. https://doi.org/10.1177/28.suppl_5.s-29

O critério utilizado para a correlação entre as variáveis, foi o seguinte (Davis, 1994):

- Correlação muito forte: $0,70 \geq$
- Correlação substancial: de 0,50 a 0,69
- Correlação moderada: de 0,30 a 0,49
- Correlação fraca: de 0,10 a 0,29
- Correlação negligenciável: de 0,1 a 0,9

Para todos os testes foi assumida uma significância de 5%.

5.3 Resultados

A Tabela 1 apresenta dados sobre as características físicas e o desempenho dos 10 jogadores participantes no estudo, incluindo idade, altura, peso e resultados de testes de sprint (20 metros e 40 metros), teste de drible, minutos jogados, número de golos, assistências e respetivos rácios.

Tabela 1-Dados dos jogadores.

Jogador	Idade	Altura (cm)	Peso (kgs)	Tempo 20 m (s)	Tempo 40m (s)	Teste drible (s)	Minutos de Jogo (m)	Golos	Rácio Golos	Assistências	Rácio Assist.
Jogador1	19	171,00	55,70	3,10	5,59	15,65	1612	4	0,22	8	0,44
Jogador2	19	182,00	82,60	3,23	5,77	14,92	1848	30	1,46	7	0,34
Jogador3	18	172,50	60,60	3,16	5,62	15,57	251	2	0,72	0	0,00
Jogador4	18	174,00	67,90	3,06	5,43	15,71	1271	17	1,20	9	0,64
Jogador5	18	176,00	70,70	3,02	5,35	16,11	1996	25	1,13	10	0,45
Jogador6	18	177,00	63,80	3,22	5,71	15,96	876	4	0,41	1	0,10
Jogador7	17	178,00	62,90	3,34	6,12	17,00	1437	8	0,50	13	0,81
Jogador8	17	166,00	50,40	3,31	5,97	16,46	1403	2	0,13	5	0,32
Jogador9	17	170,5	63,20	3,17	5,67	15,94	1351	2	0,13	5	0,33
Jogador10	17	169,00	63,50	3,19	5,66	16,69	1140	2	0,13	3	0,27

Podemos verificar que os jogadores têm idades entre 17 e 19 anos, com alturas variando de 166 cm a 182 cm, e pesos entre 50,40 kg e 82,60 kg. Essas diferenças de altura e peso refletem variações de biótipo entre os atletas, que podem influenciar tanto a capacidade física como a performance em jogo, conforme a posição em campo e o estilo de jogo adotado.

Os resultados dos testes de sprint de 20 metros variam entre 3,02 segundos (Jogador 5) e 3,34 segundos (Jogador 7), enquanto no teste de 40 metros, os tempos estão entre 5,35 segundos (Jogador 5) e 6,12 segundos (Jogador 7). O desempenho no teste de drible, que mede agilidade e controle de bola, varia entre 14,92 segundos (Jogador 2) e 17 segundos (Jogador 7).

Os minutos de jogo também variam bastante, desde 251 minutos (Jogador 3) até 1996 minutos (Jogador 5), o que pode influenciar diretamente a quantidade de golos e assistências. O Jogador 2, por exemplo, destaca-se com 30 golos e um rácio de 1,46 golos por minuto jogado, evidenciando uma elevada eficiência na finalização. Em termos de assistências, o Jogador 7 apresenta 13 assistências, com um rácio de 0,81, destacando-se pela capacidade de criar oportunidades de

golo para os colegas de equipa.

Na tabela 2 é possível observar uma análise descritiva das variáveis em estudo.

Tabela 2- Descrição das variáveis quantitativas.

	Mínimo	Máximo	Média e desvio-padrão
Idade	17	19	17,80 ± 0,79
Golos	2	30	9,60 ± 10,56
Assistências	0	13	6,10 ± 4,10
Minutos Jogados	251	1996	1318,50 ± 496,35
T20m	3,02	3,34	3,18 ± 0,10
T40m	5,35	6,12	5,69 ± 0,23
Drible	14,92	17	16,00 ± 0,60
Golos_90	0,13	1,46	0,60 ± 0,50
Ass_90	0	0,81	0,37 ± 0,24
Golos+Ass_90	0,40	1,84	0,97 ± 0,59

Os resultados mostram que os valores obtidos no teste de velocidade de 20 metros, varia entre os 3,02 e os 3,34 segundos com média e desvio-padrão de 3,18±0,10s, e os valores obtidos no teste de velocidade de 40 metros, variam entre os 5,35 e os 6,12 segundos com média e desvio-padrão de 5,69±0,23s, por sua vez, os tempos do teste de drible variam entre 14,92 e os 17 segundos com média e desvio-padrão de 16,00±0,60s. Nos golos por 90 minutos jogados, o mínimo foi de 0,13 e o máximo de 1,46 golos por jogo com média e desvio-padrão de 0,60±0,50, nas assistências o mínimo foi 0,00 e o máximo 0,81 assistências por jogo com média e desvio-padrão de 0,37±0,24, já o mínimo na soma de golos mais assistências por 90 minutos jogado, foi de 0,40 e o máximo 1,84 com média e desvio-padrão de 0,97±0,59.

Na tabela 3 podemos verificar os resultados do coeficiente de correlação de Spearman.

Tabela 3- Coeficiente de Correlação de Spearman.

			r	p-value
20m	-	40m	0.988	< .001**
20m	-	drible	0.370	0.296
20m	-	Golos_90	-0.274	0.444
20m	-	Ass_90	-0.127	0.733
20m	-	Golos+Ass_90	-0.321	0.368
40m	-	drible	0.321	0.368
40m	-	Golos_90	-0.292	0.413
40m	-	Ass_90	-0.103	0.785
40m	-	Golos+Ass_90	-0.297	0.407
drible	-	Golos_90	-0.462	0.179
drible	-	Ass_90	0.176	0.632
drible	-	Golos+Ass_90	-0.442	0.204
Golos_90	-	Ass_90	0.365	0.300
Golos_90	-	Golos+Ass_90	0.924	< .001**
Ass_90	-	Golos+Ass_90	0.612	0.066

Pela análise da tabela 3 conclui-se que existe uma correlação significativa ($p\text{-value} < 0.05$) sendo muito forte ($r = -0,988$) entre a variável “T20m” e a variável “T40m”, pelo que estão correlacionadas. O mesmo cenário verificamos entre as variáveis “Golos_90” e “Golos+Ass_90” ($r = -0,924$), estando correlacionadas uma com a outra.

Nas restantes variáveis, não foi encontrada nenhuma correlação significativa ($p\text{-value} > 0.05$), no entanto, podemos verificar uma associação moderada entre a variável “T20m” e a variável “drible” ($r = 0,370$), e uma associação moderada negativa entre a variável “T20m” e a variável “Golos+Ass_90” ($r = -0,321$) e ainda uma associação moderada entre a variável “T40m” e a variável “drible” ($r = 0,321$). Existem ainda associações moderadas negativas entre as variáveis “drible” e “Golos_90” ($r = -0,462$), e entre “drible” e a variável “Golos+Ass_90” ($r = -0,442$). As variáveis “Ass_90” e “Golos+Ass_90” ($r = -0,462$), apesar de a correlação não ser significativa, têm uma associação substancial.

5.4 Discussão

O principal objetivo desta investigação foi analisar a possível influência das capacidades de velocidade e drible no número de golos marcados e assistências realizadas por alas, médios e avançados da equipa de juniores (sub-19) do SCC, com o intuito de identificar se esses fatores podem servir como indicadores de desempenho de cada jogador, tanto em treinos quanto em situações de jogo.

Em primeiro lugar, a correlação significativa e muito forte ($r=0,988$, $p < 0,001$) entre os tempos dos testes de 20 metros e 40 metros indica que os jogadores que têm bons resultados em sprints curtos (20m) também tendem a ter bom desempenho em sprints mais longos (40m). Esta situação é esperada, pois a capacidade de aceleração inicial e a manutenção da velocidade são inter-relacionadas em ações de alta intensidade, como sprints no futebol, para as distâncias consideradas.

No entanto, em relação à primeira hipótese (H_0), que sugeria que jogadores com melhores resultados no teste de velocidade (consideramos os 20m por serem os mais habituais) marcam mais golos, os resultados da correlação entre o tempo de sprint e o número de golos por 90 minutos ($r=-0,274$, $p=0,444$) não confirmam essa hipótese de forma estatisticamente significativa. Embora não exista uma correlação significativa, a associação negativa sugere que jogadores com tempos menores de sprint (indicando maior velocidade) tendem a marcar mais golos, ainda que essa tendência não tenha sido suficientemente robusta para rejeitar a hipótese nula.

Este resultado contrasta parcialmente com estudos anteriores, como o de Faude et al. (2012), que relataram que o sprint reto precede a maioria dos golos, sugerindo que a velocidade é crucial para criar oportunidades de finalização. Embora o presente estudo tenha encontrado uma correlação fraca entre a velocidade de sprint e os golos, esses resultados poderiam ser explicados por variações em outros fatores não considerados, como a precisão dos remates ou a qualidade das oportunidades criadas.

Em relação à segunda hipótese (H_1), que propôs que jogadores com melhores resultados no teste de drible fariam mais assistências, a análise também rejeita essa hipótese. A correlação entre o teste de drible e o número de assistências por 90 minutos ($r=0,176$, $p=0,632$) não foi significativa. No entanto, o drible mostrou associações moderadas com o número de golos marcados ($r=-0,462$, $p=0,179$) e com a soma de golos e assistências ($r=-0,442$, $p=0,204$), sugerindo que a

capacidade de drible pode desempenhar um papel relevante na criação de oportunidades, especialmente no contexto de finalização visando a obtenção do objetivo do jogo de futebol: o gol.

Os resultados obtidos reforçam as observações de Wilson et al. (2020), que afirmaram que jogadores com maior velocidade de drible são mais propensos a marcar golos, sugerindo que a habilidade de driblar permite aos avançados posicionarem-se melhor para finalizar ou evitar a pressão defensiva. No entanto, no nosso estudo, a capacidade de drible não influenciou significativamente o número de assistências, o que pode ser atribuído ao fato de que assistências dependem de outros fatores, como a visão de jogo ou a tomada de decisão em situações de passe.

As principais limitações deste estudo incluem, em primeiro lugar, o tamanho reduzido da amostra, que se concentrou exclusivamente em 10 jogadores da equipa de juniores do SCC da época 2021/2022. Isso limita a generalização dos resultados para outras equipas, faixas etárias ou níveis competitivos. Amostras mais amplas e diversificadas poderiam fornecer uma visão mais representativa e abrangente.

Além disso, o estudo não controlou outras variáveis importantes para o desempenho no futebol. Foram considerados apenas os testes de velocidade (20m e 40m) e drible, mas fatores como resistência, força física, inteligência tática e capacidade de tomada de decisão, por exemplo, também podem influenciar o rendimento dos jogadores. Aspectos externos, como o estilo de jogo da equipa, a qualidade dos adversários e as condições ambientais, não foram incluídos, o que poderá também ter influência sobre os resultados.

Outro ponto importante é a natureza transversal da pesquisa, realizada num único momento, o que impede a análise da evolução dos jogadores ao longo do tempo. Estudos longitudinais seriam mais adequados para compreender como as capacidades físicas e técnicas se desenvolvem e influenciam o desempenho ao longo de uma temporada ou de períodos mais longos até porque falamos de futebol de formação.

O estudo abrangeu jogadores em diferentes posições no campo, como alas, médios e avançados, que, devido às suas funções específicas, têm oportunidades distintas para marcar golos. Estas diferenças nas responsabilidades táticas e nas zonas de ação influenciam diretamente a frequência com que cada jogador se encontra em situações favoráveis para finalizar. Como resultado, essa variação

nas oportunidades de marcar pode ter impactado os resultados, tornando importante considerar as particularidades de cada posição ao interpretar a relação entre desempenho físico e estatísticas de golos.

Em relação às assistências, houve uma interpretação limitada, já que o número de assistências por 90 minutos depende de fatores externos, como o posicionamento dos colegas e a eficácia das finalizações dos jogadores que recebem o passe, variáveis que não foram consideradas na análise. Isso pode ter influenciado as conclusões sobre a relação entre drible e assistências.

Por fim, os testes físicos foram realizados em condições controladas, o que não reflete de forma precisa as condições imprevisíveis e dinâmicas de um jogo real de futebol. O comportamento dos jogadores durante uma partida, sob pressão e em situações competitivas, pode ser diferente do desempenho observado em testes realizados em contexto de treino.

Essas limitações sugerem que futuros estudos devem incluir amostras maiores, incorporar uma gama mais ampla de variáveis de desempenho e utilizar métodos longitudinais para melhor captar as influências das capacidades físicas e técnicas no rendimento dos jogadores ao longo do tempo.

6. Conclusão

Com a realização do presente estudo, cujo objetivo foi compreender se as capacidades de velocidade e drible influenciam o desempenho ofensivo de alas, médios e avançados, concluiu-se que os jogadores com melhores resultados no teste de velocidade (20m) mostraram uma tendência para marcar mais golos por 90 minutos de jogo, embora esta relação não tenha sido estatisticamente significativa. No entanto, os dados sugerem que a velocidade continua a ser um fator importante na criação de oportunidades de finalização, em linha com estudos anteriores que destacam a relevância do sprint no sucesso ofensivo.

Adicionalmente, os jogadores que obtiveram melhores resultados no teste de drible demonstraram uma associação moderada com o número de golos e a soma de golos e assistências por 90 minutos de jogo, embora essa correlação também não tenha sido significativa. Estes resultados indicam que a capacidade de drible

pode ser essencial na criação de oportunidades de finalização, reforçando a ideia de que uma maior habilidade no drible aumenta a capacidade dos jogadores para se colocarem em boas posições para marcar ou assistir.

Assim, apesar do tamanho reduzido da amostra e da ausência de correlações estatisticamente significativas, os resultados sugerem que tanto a velocidade como o drible são competências importantes para jogadores ofensivos como alas, médios e avançados, contribuindo assim de forma complementar para o desempenho ofensivo destes. A combinação de ambas as capacidades pode ser crucial para que os jogadores maximizem o seu impacto em campo e ajudem ainda mais as suas equipas a vencer jogos.

Para futuras investigações seria pertinente expandir a amostra e considerar outras variáveis de desempenho que possam influenciar o jogo, como a tomada de decisão, a qualidade dos passes ou a resistência por exemplo. Adicionalmente, a análise de outras posições, como defesas ou guarda-redes, poderia fornecer dados importantes sobre as características que mais influenciam o desempenho em diferentes funções no campo, permitindo uma avaliação mais completa das habilidades que poderão fazer a diferença no futebol competitivo.

7. Bibliografia

Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170–183. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>

Almada, F., Fernando, C., & Vicente, A. (2020). Concretizing minimum times in sport and health. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sport*, 8(1). <https://doi.org/10.19080/JPFMTS.2020.08.555731>

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura - A Sistemática das Actividades Desportivas*. Edição VML.

Andrzejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., & Konarski, J. M. (2015). Sprinting Activities and Distance Covered by Top Level Europa League Soccer Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.39>

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24, 665–674.

Barrero, J. C., & Cabrera, A. (2019). *El modelo de juego en los deportes colectivos: Análisis y construcción*. Editorial Deportiva.

Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). *Periodization training for sports* (2nd ed.). Human Kinetics.

Carling, C. (2001). *Getting the most out of Video and Match Analysis*. Insight Live, Issue 1, Volume 5.

Carling, C., Williams, A.M., & Reilly, T. (2005). *The Handbook of Soccer Match Analysis*. Routledge.

Carvalho, C. (2014). *Futebol de formação: Teoria e prática*. Edições Desporto.

Castelo, J. (1994). *Futebol - modelo técnico-tático do jogo*. Edições FMH.

Castellano, J., Silva, P., Usabiaga, O., & Barreira, D. (2016). The influence of scoring targets and outer-floaters on attacking and defending team dispersion, shape and

creation of space during small-sided soccer games. *Journal of Human Kinetics*, 51(1), 153-163.

Clemente, F. M., Wong, D. P., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research in Sports Medicine*, 22(4), 380-397.

Cometti, G., Maffiuletti, N. A., Pousson, M., Chatard, J. C., & Maffulli, N. (2001). Isokinetic strength and anaerobic power of elite, sub-elite and amateur French soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 22(1), 45-51. <https://doi.org/10.1055/s-2001-11331>

Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2011). Tactical principles of soccer game: Concepts and application. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(2), 191-203. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000200003>

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.

Cruz, J. F. (2010). *Psicologia aplicada ao futebol: Do treino à competição*. Edição do Instituto Superior de Ciências Educativas.

Dauids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Human Kinetics.

Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance Characteristics According to Playing Position in Elite Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 222-227. doi:10.1055/s-2006-924294

Duarte, R., Araújo, D., & Correia, J. (2018). The influence of dribbling performance on goal-scoring opportunities in football: An analysis of individual and contextual factors. *Journal of Sports Sciences*, 36(14), 1586-1594.

Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625-631. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.665940>

Figueiredo, A. J., Coelho, E. S., & Silva, J. R. (2013). Performance evaluation in youth soccer: The role of data and technology in the selection process. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(2), 287-295.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII(42), 196-200.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento. FCDEF-Universidade do Porto.

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

Garganta, J. (2002). *O treino da táctica e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção*. In V. Barbanti, A. A., Jorge, B., & António, M. (Eds.), *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde* (pp. 281-306). São Paulo: Editora Manole.

Garganta, J. (2007). Modelação táctica do jogo de futebol: Investigação e intervenção. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 56-72.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Ed. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Haugen, T., Tønnessen, E., & Seiler, S. (2013). Speed and strength characteristics in elite soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 31(2), 145-152.

Hoff, J. (2005). *Training and testing physical capacities for elite soccer players*. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 573-582. Doi:10.1080/02640410400021252

Lago-Peñas, C., & Gómez, M. Á. (2016). The influence of team performance on the individual success of forwards in soccer: A study of goals scored. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(3), 378-386.

López-Fernández, J., Gómez, M. Á., & Lago-Peñas, C. (2020). Influence of the sprinting capacity on the goal-scoring actions in professional football players: A comparative analysis. *Journal of Sports Sciences*, 38(15), 1719-1725.

Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behavior*. Routledge.

Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Human Kinetics.

- Nikolaidis, P. T., Ingebrigtsen, J., Reilly, T., & Clemente, F. M. (2016). Sprint performance and match analysis in soccer: A brief review. *Journal of Human Kinetics, 51*(1), 171-182.
- Nunes, J. J. (2003). *Sporting Clube da Covilhã: Passado e Presente*. Edição do Autor.
- O'Donoghue, P. (2014). *An Introduction to Performance Analysis of Sport* (Routledge Studies in Sports Performance Analysis) (1st ed.). Routledge.
- Ometto, L., Vasconcellos, F. V., Cunha, F. A., Teoldo, I., & Coutinho, D. (2018). How manipulating constraints during small-sided and conditioned games shapes tactical behavior in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics, 66*, 157-165.
- Oliveira, J. N. (2012). *Periodização tática: A construção do jogo de futebol*. Edições Universidade do Futebol.
- Poczwadowski, A., Coakley, J., & McGuire, R. (2003). A cognitive-behavioral approach to enhancing athlete's performance: A case study of a collegiate swimmer. *The Sport Psychologist, 17*(2), 128-142.
- Ribeiro, B. and Sena, P. (1997). Speed performance of elite young soccer players. *Coaching and Sport Science Journal, 2*(4), 14-18.
- Ribeiro, J. (2019). A organização tática no futebol: Modelos e princípios. *Revista Internacional de Ciências do Desporto, 5*(2), 45-60.
- Ribeiro, J., Silva, P., Duarte, R., Davids, K., & Garganta, J. (2017). Team sports performance analysed through the lens of social network theory: Implications for research and practice. *Sports Medicine, 47*(9), 1689-1696.
- Ross, A., Leveritt, M., & Riek, S. (2001). Neural influences on sprint running: Training adaptations and acute responses. *Sports Medicine, 31*(6), 409-425.
- Ross, P., Moran, A., & Matthews, J. (2018). The role of ecological dynamics in sport and physical activity. *Journal of Human Movement Science, 57*, 194-202.
- Schempp, P. G., & Grunwald, E. H. (2013). *The role of coaching in sports performance*. In A. M. Raabe & S. P. McMurray (Eds.), *Sport coaching: A review of current research* (pp. 1-25). Nova Science Publishers.

Silva, P., Garganta, J., Araújo, D., Davids, K., & Aguiar, P. (2014). Shared knowledge or shared affordances? Insights from an ecological dynamics perspective on team coordination in sports. *Sports Medicine*, 43(9), 765-772.

Teoldo, I., Garganta, J., & Greco, P. (2015). *Desenvolvimento do comportamento tático no futebol*. Edições FMH.

Tønnessen, E., Shalfawi, S. A. I., Haugen, T., & Enoksen, E. (2011). The effect of 40 m repeated sprint training on maximum sprinting speed, repeated sprint endurance and aerobic capacity in young elite male soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2364-2370.

Tønnessen, E. (2013). The role of sprinting ability in soccer performance: Implications for talent identification and development. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(3), 299-306.

Vicente, A. (2005). *O Diagnóstico nas Actividades Desportivas: Para uma Operacionalização no Modelo das Actividades Desportivas Colectivas*. Dissertação de Mestrado não publicada. Covilhã: UBI.

Vicente, A., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). A Multidisciplinary Approach of Sport. *American International Journal of Contemporary Research*, 4(1), 286-290.

Vicente, A., Fernando, C., & Lopes, H. (2015). *Transformar pelo Futebol: Uma Metodologia Atual e Operativa*. Seminário Desporto e Ciência 2015, UBI-CIDESD.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Fundamentals of sport psychology* (4th ed.). Human Kinetics.

Wilson, R. S., Smith, N. M. A., Melo de Souza, N., & Moura, F. A. (2020). Dribbling speed predicts goal-scoring success in a soccer training game. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(11), 2070–2077. <https://doi.org/10.1111/sms.13782>

Woods, C. T., Rudd, J., Robertson, S., & Davids, K. (2019). Wayfinding as a key skill in sport: Development, learning, and performance. *Sports Medicine*, 49(10), 151-157.

Anexos

8. Anexos

Anexo1.Planeamento semanal SCC



SPORTING CLUBE DA COVILHÃ
FUTEBOL DE FORMAÇÃO
ÉPOCA 2021/2022



EQUIPAS	TREINOS					JOGOS	TREINADORES	SECCIONISTAS
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª			
PETIZES Sub-7 (2017-2015)		18:30-20:00 Campo n.º 1		18:30-20:00 Campo n.º 1		Sábados 10:00	João Santos Carlos Andrade Adriana Dionísio Vasco Castro João Taborda Patrícia Matias	André Raposo
TRAQUINAS Sub-9 (2014-2013)		18:30-20:00 Campo n.º 1		18:30-20:00 Campo n.º 1		Sábados 10:00	João Santos Matheus Caixeta Tiago Mendes João Batista Patrícia Matias	Marco Gomes
BENJAMINS Sub-11 (2012-2011)		18:30-20:00 Campo n.º 1		18:30-20:00 Campo n.º 1		Sábados 10:30	João Santos Rui Vilela Tiago Pinto Rui Queilhas Sandro Costa Patrícia Matias	Nuno Carrola João Oliveira
INFANTIS Sub-13 (2010-2009)		18:30-20:00 Campo n.º 3	18:30-20:00 Campo n.º 1		18:30-20:00 Campo n.º 2	Domingos 10:30	João Santos Pedro Salgueiro Carlos Andrade Alexandre Barata Tiago Mendes	Edgar Fernandes
INICIADOS Sub-15 (2008-2007)	18:30-20:00 Campo n.º 3		18:30-20:00 Campo n.º 3	18:30-20:00 Campo n.º 2		Sábados 10:30	Rafael Lopes Jaime Simões Alexandre Barata Adriana Dionísio João Batista	Carlos Dionísio Noélla Raimundo
JUVENIS Sub-17 (2006-2005)		18:30-20:00 Campo n.º 2	18:30-20:00 Campo n.º 3		18:30-20:00 Campo n.º 3	Domingos 10:30	João Santos Gilberto Silva Gonçalo Lopes Vasco Castro Rui Queilhas	Jorge Amaral Rui Campos
JUNIORES Sub-19 (2004-2003)	20:00-21:30 Campo n.º 3	20:00-21:30 Campo n.º 2	20:00-21:30 Campo n.º 3	20:00-21:30 Campo n.º 2		Sábados 15:00	Rodrigo Matos Igor Araujo Eduardo Maio Ulisses Batista Gonçalo Lopes Rafael Lopes	Carla Canário Jorge Pais


Locais de Treino: Complexo Desportivo da Covilhã: Campo n.º 1 / Campo n.º 2 / Campo n.º 3

Nota: O plano pode sofrer alterações, por motivos não previstos à data da sua elaboração, que serão oportunamente comunicadas.

**Anexo 2. Caracterização da
equipa de juniores**


Nome	Data de Nascimento	Peso (kg)	Altura (cm)	% Gordura	Posição	Pé Pref.
Jogador 1	16/05/2002	55,7	171	16%	Lateral D.	Direito
Jogador 2	12/07/2002	69,1	183,5	12,1%	Defesa C.	Direito
Jogador 3	25/01/2002	82,6	182	18,8%	Avançado C.	Direito
Jogador 4	22/12/2003	69,7	170,5	30,6%	Médio	Direito
Jogador 5	23/01/2003	60,6	172,5	12,9%	Médio	Direito
Jogador 6	02/11/2003	67,9	174	14,9%	Avançado	Esquerdo
Jogador 7	22/07/2003	62,9	179	16,3%	Gr	Direito
Jogador 8	17/04/2003	66,8	183	11,4%	Defesa C.	Direito
Jogador 9	10/02/2003	70,7	176	15,7%	Avançado	Direito
Jogador 10	11/09/2003	84,1	183	20,6%	Defesa C.	Direito
Jogador 11	17/03/2003	63,8	177	15,9%	Médio Ofensivo	Direito
Jogador 12	06/08/2004	84	175	25,4%	Médio	Direito
Jogador 13	13/12/2004	50,4	166	11,7%	Lateral E.	Esquerdo
Jogador 14	24/06/2004	62,9	178	13,5%	Médio Ofensivo	Direito
Jogador 15	28/06/2004	87,5	185,5	21,1%	Médio	Direito
Jogador 16	05/04/2004	63,2	170,5	23,6%	Lateral E.	Esquerdo
Jogador 17	17/11/2004	63,5	169	18,3%	Lateral D.	Direito
Jogador 18	28/01/2004	96,2	179	30,7%	Defesa C.	Direito
Jogador 19	10/01/2004	64,1	189	15,8%	Defesa C.	Direito
Jogador 20	12/02/2004	60,2	172	18,5%	Gr	Direito
Jogador 21	08/07/2004	62,9	175,5	16,8%	Médio Defensivo	Direito
Jogador 22	01/09/2004	54,2	165,5	16,8%	Lateral D/Extremo	Direito
Jogador 23	15/04/2004	61	172,5	17%	Médio Ofensivo	Direito
Jogador 24	25/03/2003	-	-	-	Lateral D.	Direito
Jogador 25	15/05/2002	67,2	179	6,9%	Médio Ofensivo	Direito
Jogador 26	24/01/2004	-	-	-	Avançado	Direito
Jogador 27	16/08/2003	-	-	-	Médio	Direito

Anexo 4. Ficha de jogador

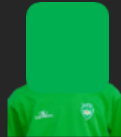


SPORTING CLUBE DA COVILHÃ
FICHA DE JOGADOR

FUTEBOL de
 FORMAÇÃO
 2021/2022



DADOS PESSOAIS

Nome Completo: ██████████		
Alcunha: ██████████		
Data de Nascimento: ██████████		
Nacionalidade: Portuguesa		
Tele-móvel: ██████████	E-Mail: ██████████	Facebook: ██████████
Contexto Familiar: Bom contexto familiar. ██████████		
Encarregado de Educação: ██████████ Contacto Encarregado de Educação: ██████████		
Contexto Escolar: Escola Secundária Quinta das Palmeiras na Covilhã.		

DADOS DESPORTIVOS

Escalão: Iniciados	Pé Preferencial: Direito	Posição Preferencial: Médio Ofensivo
Clubes Anteriores: Nenhum		
Outros Desportos: Nenhum		

DADOS ANTROPOMÉTRICOS

Data:	15/09/2018	18/10/2019	18/12/2019	22/01/2020				
Peso:	44 kg	51,3 kg	50,5 kg	51,4 kg				
Altura:	170 cm	171 cm		171 cm				
IMC:	15,2 kg/m ²	17,5 kg/m ²		17,6 kg/m ²				
% IMC:		13,7 %		21,6 %				

DADOS MOTORES / FISIOLÓGICOS

Agilidade: Alto nível
Coordenação: Bastante coordenado
Resistência: Conseguir jogar bastante tempo
Velocidade: Bom nível
Força: Resolível
Impulsão: Resolível
Resistência a choques: Bom nível

DADOS PSICOLÓGICOS / COMPORTAMENTAIS

Personalidade: Determinado
Liderança: É um líder dentro e fora do campo. É um líder sem brigadeiras.
Disciplina: Bastante disciplinado
Coragem: Bom nível
Determinação: Bastante alta
Concentração: Muito concentrado
Confiança: Confiante nas suas capacidades
Altruísmo: Pronto a ajudar qualquer um
Comunicação: Boa comunicação
Iniciativa: É sempre dos primeiros a ter iniciativa para tudo.
Agressividade: Resolúvel
Adaptabilidade: Bom nível
Atitude no treino: Extremamente concentrado e empenhado
Atitude competitiva: Extremamente competitivo

DADOS TÉCNICOS

Passe: Bom nível
Recepção: Bom nível
Condução de bola: Bastante bom
Fimte: Bastante desenvolvido tecnicamente
Remate: <u>forte</u> mas não muito colocado, e pode falhar muitos golos por não ser capaz de colocar o remate.
Desarme: Bom nível
Criatividade: Bastante bom
Guarda-Redes (recepção de bola, saída da baliza, jogo de pés, bolas paradas, reposição de bola em jogo):

DADOS TÁTICOS

Posicionamento/Ocupação do espaço: Bom nível
Marcagem: Resolúvel
Desmarcação: Bom nível
Antecipação: Normalmente está sempre um passo à frente do acontecimento
Tomada de decisão: Resolúvel
Leitura de jogo: Muito Bom nível
Coordenação com a equipa: Muito Bom nível
Bolas paradas: Algo forte

HISTORIAL CLÍNICO

Tipo de Lesão:
Época:
Tempo de paragem:

Tipo de Lesão:
Época:
Tempo de paragem:

Tipo de Lesão:
Época:
Tempo de paragem:

OBSERVAÇÕES

Anexo 5. Plano de treino



SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

PLANO DE TREINO

FUTEBOL DE
FORMAÇÃO
2020/2021



Escão: Juvenis

Treino Nº 35	Data: 26 / 11 / 2021	Hora: 18:30	Local: Campo n.º 2
Objetivos (Medidas comportamentais): Diagnóstico das capacidades e potencialidades dos jogadores na compreensão do jogo e resolução de problemas base.		Jogadores: 25	
Objetivos (Medidas físicas, técnicas, psicológicas, fisiológicas): Diagnóstico de capacidades técnicas (passe, receção, remate, finta, condução de bola), táticas (compreensão do jogo), psicológicos (motivação, superação, coragem) e fisiológicos (cardio-respiratória, força, velocidade).		Material: 10 Bolas 20 sinalizadores	

Conteúdos	Exercícios	Variáveis e Indicadores	Tempo
Meinbo Cobertura defensiva Passe		Pressão ao portador da bola Segundo defesa cobertura defensiva Quem falha o passe vai para defesa Tentar jogar com jogador que joga por dentro Cada passe para o jogador de dentro conta como 2.	10'
Situação de finalização Remate		Fila com bola passa a bola à fila o posta sendo estes a arrancar como objetivo de marcar golo em remate para a baliza em frente. Quem passa a bola deve imediatamente assim que o jogador recebe a bola arrancar como objetivo de recuperar a bola e rematar para a mesma baliza. Trocar de fila Defesas partem de diferentes posições Atacantes partem de diferentes posições	20'


<ul style="list-style-type: none"> -Organização Ofensiva; -Organização defensiva; -Transição defensiva; -Transição ofensiva; -Posse de Bola; -Manutenção da linha defensiva alta. 	<p>Mantém linha defensiva Alta</p> <p>O apoio joga com os 6 elementos da equipa azul, e mantém posse de bola, enquanto 2 da equipa branca tentam recuperar a bola, os restantes 4 ficam posicionados no espaço central entre um campo e o outro. Quando ganham bola jogam do lado contrário e a outra equipa tem o mesmo comportamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Velocidade da bola no passe; -Jogar a 1 toque; -Concentração; -Equilíbrio. 	20'
<p>Diagnóstico em jogo (pebidinha)</p>		<p>Jogo pelos corredores Bola tem de ir aos 3 corredores para ser golo Golo de cabeça e pior pé vale a dobrar</p>	30'

Relatório do Treino:

No primeiro exercício, poucas vezes os jogadores perderam a bola nos meinbos dando fluidez ao exercício.
No segundo exercício, houve bastantes golos com os jogadores a cumprirem o que se esperava.
No terceiro exercício, o objetivo foi alcançado com a equipa a fazer circular a bola com velocidade havendo poucas perdas de bola por passes errados.
No quarto exercício, de jogo pelos corredores em meio-campo, as equipas fizeram poucos golos pois no início não conseguiram chegar a baliza adversária com a bola a circular pelos 3 corredores perdendo muitas vezes a bola no processo de organização ofensiva. Os jogadores procuraram cruzar várias vezes onde surgiram golos de cabeça que é um dos objetivos do exercício.

Os Treinadores, José Rosa e Gonçalo Lopes


Anexo 6. Relatório de jogo



SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

FICHA DE JOGO

FUTEBOL de
FORMAÇÃO
2021/2022



ESCALÃO: Juvenil

SPORTING CLUBE DA COVILHÃ vs AD Bairro do Valongo	
COMPETIÇÃO: Campeonato Distrital	LOCAL: Complexo Desportivo da Covilhã
DATA: 05/12/2021	HORA: 10 H30

J	Início	Suplente	T. Jogo	OBSERVAÇÕES
	X		90	
	X		80	
		X	20	
		X	0	
	X		70	
	X		35	
	X		90	
	X		90	
		X	10	
	X		90	
		X	10	
	X		80	
		X	0	
	X		80	
	X		90	
		X	55	
		X	0	
	X		90	

SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

Comportamentos mais evidentes:

Boa capacidade de reação à perda

Dificuldade em ligar com sector ofensivo.

Procuramos muito

Jogadores em destaque:

Golos sofridos:

1 gol

Disciplina:

Indicações para os Próximos Treinos:

Os Treinadores José Rosa e Gonçalo Lopes

ADVERSÁRIO

Comportamentos mais evidentes:

Só procuram jogar direto

Centralizam todo o jogo no seu capitão

Muito agressivos, com excelentes índices físicos

Jogadores mais influentes:

Médio Centro

Anexo 7. Objetivos coletivos e individuais



SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

EQUIPA JUVENIS (2021-2022)

FUTEBOL de
FORMAÇÃO
2021/2022



OBJETIVOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Do ponto de vista do sucesso desportivo, o plantel de juvenis do Sporting da Covilhã tem por objetivo este ano a tentativa de se sagrar campeão do campeonato distrital de Castelo Branco. Garantidamente nos propomos a ficar nos três primeiros lugares da tabela, contudo pretendemos alcançar no mínimo o segundo lugar. Relativamente ao processo, pretendemos que esta equipa pratique um futebol atrativo, com uma filosofia de posse face as características dos nossos jogadores e acima de tudo que nos potencie em qualquer situação, um espírito de união e entreajuda entre todos. Tendo uma ideia deste plantel, acreditamos que o segundo ponto valser o mais difícil de incutir, pois tecnicamente a equipa é bastante evoluída. No geral, o objetivo é que representem com caráter o Sporting Clube da Covilhã com todos os valores e características que este clube tem transmitido ao longo dos anos.

OBJETIVOS DESPORTIVOS INDIVIDUAIS

Individualmente, propomos desenvolver os atletas para estarem preparados para o patamar seguinte. Queremos aperfeiçoar as suas qualidades técnicas, mas principalmente a primar o seu jogo tático e o saber que fazer relativamente ao posicionamento dos colegas. É nesta faixa etária que temos de ter competência para desenvolver o atleta como intuito de um dia alcançar o futebol profissional sénior e nesta linha que nos vamos guiar. Neste escalão, apesar de indissociáveis, achamos com maior relevo o alcançar estes objetivos individuais porque na formação, apesar de ser importante cumprir objetivos coletivos, deve-se ter por base primeiro o desenvolvimento do atleta individualmente para o preparar para a etapa seguinte. No geral, temos por objetivo preparar os jogadores para que a lo gol prazo alcancem o futebol profissional.

TREINADORES	José Rosa	Gonçalo Lopes
SECCIONISTAS	Jorge Amarel	Afonso Andrade
COORDENADOR TÉCNICO	António Vicente	
COORDENADOR GERAL	Igor Araújo	

Anexo8. Tabelas classificativas das competições de juniores

TOTAIS POR COMPETIÇÃO

		J	V	E	D	DG	A	AA	V	US	F
Torneio Encerramento	Vencedor	13	9	3	1	46-10	-	-	-	-	-
Taça	Vencedor	4	4	0	0	8-0	-	-	-	-	-
Torneio Abertura	Vencedor	14	13	0	1	88-11	-	-	-	-	-
		31	26	3	2	142-21	0	0	0	-	-

		J	V	E	D	DG	A	AA	V	US	F
AF Castelo Branco Juniores A Taça 2021/22	Vencedor	4	4	0	0	8-0	-	-	-	-	-
		4	4	0	0	8-0	0	0	0	-	-

Legenda: Jogos decididos por Moeda ao ar (MA) ou por grandes penalidade (g.p.) são considerados empates
 [J=Jogos, V=Vitórias, E=Empates, D=Derrotas, DG=Diferença de Golos, A=Cartões Amarelos, AA=Duplos Amarelos, V=Cartões Vermelhos, US=Última série, F=Forma]

RESULTADOS

2022-06-25	(C)	D. Castelo Branco	2-0	AF Castelo Branco Jun.A Taça 2021/22	F	
2022-06-18 16:00	(F)	Bairro do Valongo	0-2	AF Castelo Branco Jun.A Taça 2021/22	MF	
2022-06-11 16:00	(C)	Bairro do Valongo	2-0	AF Castelo Branco Jun.A Taça 2021/22	MF	
2022-01-29 15:00	(C)	Vila Velha de Ródão	2-0	AF Castelo Branco Jun.A Taça 2021/22	QF	

Notas:
 Competições completas no zerozero.pt: AF Castelo Branco Juniores A Taça 2021/22

Quanto às restantes edições, zerozero.pt não pode garantir que a equipa tenha realizado apenas os jogos mencionados.

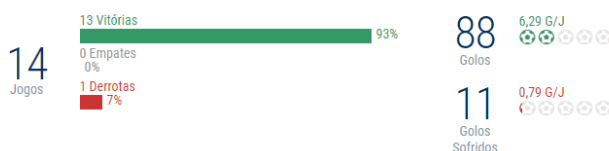
FACTOS



TOTAIS POR COMPETIÇÃO

		J	V	E	D	DG	A	AA	V	US	F
AF Castelo Branco Jun.A Torneio Abertura 2021/22	Vencedor	14	13	0	1	88-11	-	-	-	-	-
		14	13	0	1	88-11	0	0	0	-	-

FACTOS



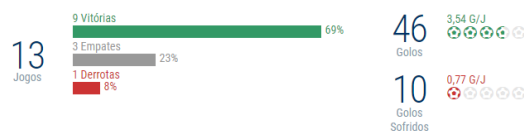
TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	MÁXIMO
0 Empates	93% Vitórias	7% Derrotas	0 Jogos Em que marcou na melhor série	50% Jogos Em que sofreu + Info	1 Jogos Sem vencer
MÁXIMO					
1 Jogos A perder					

TOTAIS POR COMPETIÇÃO

		J	V	E	D	DG	A	AA	V	US	F
AF Castelo Branco Jun.A Torneio Enc. 2021/22	Vencedor	13	9	3	1	46-10	-	-	-	-	-
		13	9	3	1	46-10	0	0	0	-	-

Legenda: Jogos decididos por Moeda ao ar (MA) ou por grandes penalidade (g.p.) são considerados empates

FACTOS



TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	MÁXIMO	MÁXIMO
69% Vitórias	8% Derrotas	92% Jogos Em que marcou + Info	46% Jogos Em que sofreu + Info	4 Jogos A vencer + Info	1 Jogos Sem vencer
MÁXIMO					
1 Jogos A perder					

Anexo9. Tabelas classificativas do escalão de juvenis

TOTAIS POR COMPETIÇÃO

	J	V	E	D	DG	A	AA	V	US	F		
Apuramento Campeão	2.º	10	7	1	2	25-11	-	-	-	-	-	DETALHES
1ª Fase	3.º	11	9	0	2	59-8	-	-	-	-	-	DETALHES
Taça	1/8	2	0	0	2	1-10	-	-	-	-	-	DETALHES
		23	16	1	6	85-29	0	0	0	-	-	

TOTAIS POR COMPETIÇÃO

	J	V	E	D	DG	A	AA	V	US	F		
2021/22	1/8	2	0	0	2	1-10	-	-	-	-	-	DETALHES
		2	0	0	2	1-10	0	0	0	-	-	

Legenda: -Jogos decididos por Moeda ao ar (MA) ou por grandes penalidade (g.p.) são considerados empates
 J=Jogos, V=Vitórias, E=Empates, D=Derrotas, DG=Diferença de Golos, A=Cartões Amarelos, AA=Duplos Amarelos, V=Cartões Vermelhos, US=Último árbitro, F=Final

TOTAIS POR COMPETIÇÃO

	J	V	E	D	DG	A	AA	V	US	F		
AF Castelo Branco Juniores B 1ª Fase 2021/22	3.º	11	9	0	2	59-8	-	-	-	-	-	DETALHES
		11	9	0	2	59-8	0	0	0	-	-	

FACTOS



TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	MÁXIMO	MÁXIMO
0 Empates	82% Vitórias	91% Jogos Em que marcou + info	45% Jogos Em que sofreu + info	1 Jogos Sem vencer	1 Jogos A perder

TOTAIS POR COMPETIÇÃO

	J	V	E	D	DG	A	AA	V	US	F		
AF Castelo Branco Juniores B Ap. Campeão 2021/22	2.º	10	7	1	2	25-11	-	-	-	-	-	DETALHES
		10	7	1	2	25-11	0	0	0	-	-	

FACTOS



TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	MÁXIMO	MÁXIMO	MÁXIMO
70% Vitórias	80% Jogos Em que marcou + info	70% Jogos Em que sofreu + info	4 Jogos A vencer + info	2 Jogos Sem vencer + info	1 Jogos A perder
MÁXIMO					
5 Jogos Sem perder + info					

Anexo 10. Estatística Descritiva

Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk	Minimum	Maximum
20m	10	0	3.180	0.102	0.974	0.922	3.020	3.340
40m	10	0	5.689	0.228	0.955	0.722	5.350	6.120
drible	10	0	16.001	0.602	0.977	0.946	14.920	17.000
Golos_90	10	0	0.606	0.497	0.868	0.094	0.130	1.460
Ass_90	10	0	0.368	0.238	0.970	0.891	0.000	0.814
Golos+Ass_90	10	0	0.974	0.592	0.823	0.027	0.397	1.837
Idade	10	0	17.800	0.789	0.820	0.025	17.000	19.000
Golos	10	0	9.600	10.564	0.757	0.004	2.000	30.000
Assistências	10	0	6.100	4.095	0.979	0.959	0.000	13.000
Minutos Jogados	10	0	1318.500	496.346	0.941	0.565	251.000	1996.000
Jogos	10	0	14.650	5.515	0.941	0.565	2.789	22.178
Altura	10	0	173.600	4.760	0.990	0.997	166.000	182.000
Peso	10	0	64.130	8.650	0.935	0.501	50.400	82.600

Anexo 11. Estatística de jogo

Nº	Nome	Jogos Oficiais [P2]								Assistências [132 treinos]					
		Convocações [P2]	Tempo de jogo [2020 min]	Gols [total]	Gols [média]	Cartões amarelos	Cartões vermelhos	Classificações [total]	Classificações [média]	Presenças	Reitas Injetivadas	Tempo lesado			
H. Carneiro	22	1244	43.19%	0	0	1	1	117	6.3	108	32.30%	2	1.92%	1	0.76%
Joacinto	2	200	6.94%	0	0	0	0	22	7	0	0%	0	0%	0	0%
Thibault	26	1276	43.61%	0	0	1	0	126	7	107	79.55%	3	2.27%	21	15.81%
Kilo	1	0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0%	0	0%	0	0%
BATEIRA	23	1772	61.74%	3	0.13	1	0	174	7.29	117	33.64%	0	0%	7	3.3%
G. Renato	23	1280	44.36%	1	0.04	3	1	176	7.63	108	32.30%	0	0%	7	3.3%
Gonçalo Flores	1	90	3.15%	0	0	0	0	7	7	0	0%	0	0%	0	0%
T. Dias	22	1272	43.4%	2	0.09	1	0	190	7.31	121	31.27%	0	0%	4	3.02%
Bruno Correia	0	0	0%	0	0	0	0	0	0	27	20.45%	0	0%	0	0%
Militeiro	13	472	16.6%	0	0	0	0	22	6.22	120	35.31%	0	0%	7	3.3%
Lourenço S.	16	1237	42.94%	3	0.23	1	0	110	7.33	20	60.61%	3	3.79%	13	9.29%
G. S. Lima	22	1612	53.77%	4	0.15	4	0	202	7.42	130	38.42%	0	0%	2	1.52%
EDU	23	1140	39.36%	2	0.09	0	0	134	7	112	32.61%	0	0%	10	7.36%
Melrinho	16	408	14.2%	1	0.07	0	0	101	6.73	36	65.15%	0	0%	0	0%
Tiago Pinto	0	0	0%	0	0	0	0	0	0	22	16.67%	20	15.15%	0	0%
Afonso F.	23	1331	46.34%	2	0.08	0	0	163	6.6	122	35.12%	0	0%	0	0%
Franco	22	1402	48.73%	2	0.07	2	0	122	6.96	112	32.39%	0	0%	0	0%

Quellas	22	1276	43.61%	1	0.04	0	0	129	7.22	129	37.73%	0	0%	1	0.76%
Amajo	7	324	10.35%	1	0.14	0	0	22	7.42	22	31.21%	0	0%	0	0%
GUI	26	1222	42.64%	4	0.15	3	0	131	7.35	123	34.7%	0	0%	6	4.57%
Rodrigo A.	26	1063	36.93%	2	0.08	4	0	161	6.71	127	36.31%	0	0%	3	2.27%
T. Simão	21	623	20.78%	3	0.23	2	0	144	7.2	104	78.79%	0	0%	3	6.06%
Paulo Alex.	11	231	7.72%	2	0.22	0	0	26	6.22	102	31.27%	1	0.76%	0	0%
Pedro Brito	1	23	0.77%	1	1	0	0	7	7	0	0%	0	0%	0	0%
Mesco Cunha	1	23	0.77%	1	1	0	0	7	7	0	0%	0	0%	0	0%
Cruz	30	1437	49.9%	3	0.28	1	0	212	7.34	112	32.39%	0	0%	0	0%
Sandro Costa	0	0	0%	0	0	0	0	0	0	37	22.08%	3	3.79%	1	0.76%
D. Correio	16	1417	49.2%	13	0.84	6	1	121	7.36	0	0%	0	0%	0	0%
V. Castro	23	376	10.42%	4	0.17	2	0	161	7	116	37.22%	1	0.76%	7	5.2%
Rebrize	3	219	7.6%	3	1	1	0	22	7.33	0	0%	0	0%	0	0%
J. Filiz	29	1271	44.12%	17	0.61	2	0	202	7.21	114	36.26%	0	0%	0	0%
Sandro P.	31	1396	49.04%	23	0.23	1	0	232	7.77	124	36.84%	0	0%	3	2.27%
Melrinho S.	30	1242	44.17%	30	1.08	2	0	222	7.69	122	35.42%	0	0%	4	3.08%

Anexo 13. Recolha de dados

