



# **Relatório de Estágio Sporting Clube da Covilhã O Diagnóstico no Futebol de Formação (contexto sub-15)**

**Rafael José Pimentel 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

**outubro de 2022**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Rafael José Pimentel Lopes, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10899 de/o Ciências do Desporto- ramo Treino Desportivo da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida 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 10/10/2022



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



# Agradecimentos

A conclusão deste relatório de estágio, não seria possível sem a colaboração de pessoas e instituições. Assim, deixo expresso o meu agradecimento às pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram de uma forma positiva para a apresentação final 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 culminaram 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 Félix Gregório por todos os trabalhos realizados em conjunto e ao Gonçalo Lopes porque mais do que um colega, é um amigo.

A todos os meus treinadores adjuntos, em especial ao Alexandre Barata por todo o empenho, dedicação e lealdade que sempre demonstrou ao longo de toda a época e ao Ricardo Gonçalves por de livre vontade me ter ajudado em tudo o que conseguiu, a sua ajuda foi fundamental em todo o processo.

A todos os jogadores, pais e treinadores do Sporting Clube da Covilhã por me terem acolhido muito bem. Aos jogadores dos iniciados que sempre acreditaram num processo, numa forma de treinar e numa forma de jogar, a ligação criada foi forte e ficará sempre marcada na minha vida.

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

Aos meus amigos, 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. A intervenção foi realizada no escalão de iniciados como treinador principal e no escalão de juniores como treinador assistente, tendo realizado algum trabalho junto da equipa principal. 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 incide sobre a investigação científica realizada, sob a forma de estudo de caso, na qual o objetivo foi tentar perceber de que forma o diagnóstico nos pode fornecer indicadores sobre a *performance* de cada jogador, particularmente nos jogadores que jogam numa posição mais avançada do terreno de jogo.

No presente estudo, a amostra é composta por 6 avançados, todos eles do sexo masculino e com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos de idade (Média DP= 14,67 ± 0,52) que integravam o plantel sub-15 do SCC durante a época 2021/2022 e que tenham somado pelo menos 80 minutos de jogo (tempo de um jogo completo de futebol no escalão). Foram realizados testes de diagnóstico, nomeadamente o teste de velocidade e o teste de drible que foram utilizados na presente investigação científica. Durante a época foram contabilizados o número de golos e assistências de cada jogador, bem como o número de minutos jogados durante a época. Após a realização do estudo conclui-se que os jogadores com melhores resultados nos testes de velocidade de 20m, marcaram mais golos por cada jogo que realizaram e que os jogadores com melhores resultados no teste de drible, apresentaram um maior número de golos marcados e soma de golos marcados e assistências realizadas por cada 80 minutos de jogo.

## Palavras-chave

SCC; Iniciados; Análise; Cargas de Treino; *Performance*; Diagnóstico.



# **Abstract**

This internship report is a summary of the experience acquired over the time spent at Sporting Clube da Covilhã in the 2021/2022 sports season. The intervention was carried out at the beginner level, as head coach, and at the junior level, as assistant coach, having carried out some work with the main team. The internship report is composed by a first part that focuses on all the work developed throughout the season and on the organization where the internship took place.

The second part of the internship report focuses on the scientific investigation carried out, in the form of a case study, in which the purpose was to try to understand how the diagnosis can provide us with indicators on the performance of each player, particularly in players who play in a more forward position on the match field.

In the present study, the sample is composed by 6 forward players, all of them male and aged between 14 and 15 years old (Mean SD =  $14.67 \pm 0.52$ ) who were part of the sub 15 squad of the SCC during the 2021/2022 season and who have played at least 80 minutes of the game (equivalente time for a complete soccer match at their level). Diagnostic tests were performed, namely the speed test and the dribbling test, which were used in the present scientific investigation. During the season, the number of goals and assists of each player, as well as the number of minutes played during the season, were counted. After carrying out the study, it was concluded that the players with the best results in the 20m speed tests, scored more goals in each game they played and that the players with the best results in the dribbling test, presented a greater number of goals scored and also the sum of goals scored and assists made for every 80 minutes of play.

## **Keywords**

SCC; Under-15; Analysis; Training Loads; Performance; Diagnostic.



# Índice

<b>1. Introdução.....</b>	<b>18</b>
1.1 Revisão de Literatura.....	19
<b>2. Entidade de Acolhimento.....</b>	<b>32</b>
2.1 Caraterização da Entidade de Acolhimento.....	32
2.2 Futebol de Formação SCC.....	35
<b>3. Intervenção Profissional.....</b>	<b>43</b>
3.1 Planeamento.....	43
3.2 Diagnóstico.....	45
3.3 Prescrição.....	47
3.4 Controlo.....	55
<b>4. Reflexão sobre a Intervenção.....</b>	<b>56</b>
<b>5. Introdução à Investigação.....</b>	<b>60</b>
5.1 Introdução.....	60
5.2 Metodologia.....	61
5.3 Resultados e Discussão.....	65
5.4 Discussão.....	66
5.5 Limitações de estudo.....	68
<b>6. Conclusão .....</b>	<b>69</b>
<b>7. Bibliografia.....</b>	<b>70</b>



# Lista de Figuras

<b>Figura 1.</b> Símbolo do Sporting Clube da Covilhã.....	31
<b>Figura 2.</b> Organograma da Direção do SCC.....	32
<b>Figura 3.</b> Organograma da Assembleia Geral do SCC.....	33
<b>Figura 4.</b> Organograma do Conselho Fiscal do SCC.....	33
<b>Figura 5.</b> Estrutura Organizacional do SCC.....	33



# Lista de Tabelas

<b>Tabela 1-</b> Dados dos jogadores.....	62
<b>Tabela 2-</b> Descrição das variáveis quantitativas.....	65
<b>Tabela 3-</b> Coeficiente de Correlação de Pearson.....	65



# Lista de Acrónimos

AFCB	Associação de Futebol de Castelo Branco
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
SSGs	<i>Small Sided Games</i>
PSE	Perceção Subjetiva de Esforço
SCC	Sporting Clube da Covilhã
SCP	Sporting Clube de Portugal
UBI	Universidade da Beira Interior

# 1. Introdução

No âmbito da unidade curricular de Estágio, referente ao 2º ano do 2º ciclo de estudos em Ciências do Desporto, na vertente de Treino Desportivo, da Universidade da Beira Interior (UBI), foi elaborado o presente documento. Esta unidade curricular possibilita que os alunos testem todos os seus conhecimentos e aprendizagens num contexto prático e real.

O estágio, oferece a possibilidade de uma aplicação prática do conhecimento e das “skills” aprendidas no curso, num mundo real de trabalho (Dorgo, 2009). Este, é considerado importante pelas universidades, alunos, e entidades empregadoras, e pode afetar a trajetória de carreira profissional (Nunley et al., 2016).

Assim, é possível afirmar que o estágio é a unidade curricular mais importante do curso. Neste sentido, iniciei contactos com várias pessoas e clubes de modo a tentar conseguir um estágio que se proporcionasse rico em aprendizagens. Houve algumas possibilidades que acabaram por não acontecer devido a fatores sócio económicos. Surgiu, no entanto, por parte do Coordenador Técnico do Sporting Clube da Covilhã (SCC), a possibilidade de realizar o meu estágio numa ligação direta com o *Scouting* da equipa profissional do SCC e assumindo o comando técnico de um dos escalões de formação, nomeadamente dos iniciados (sub-15).

Foi para mim uma surpresa quando, iniciado o meu estágio curricular, me deparei com uma realidade com a qual não estava preparado para lidar, ter percebido que não contaria para ajudar a equipa profissional a atingir os seus objetivos, em vez disso, seria mais um dos adjuntos dos juniores (sub-19). Tendo trabalhado por diversas épocas com equipas seniores, e tendo conseguido bons objetivos, estava preparado para vivenciar o contexto profissional, com o objetivo de poder levar aprendizagens para o resto da minha vida.

Em janeiro, após um telefonema do Coordenador Técnico, voltou a surgir a hipótese de ter contacto com a equipa profissional, gravando os treinos e fazendo alguns vídeos, no entanto, apenas gravei os treinos e sempre longe do trabalho que era feito no dia a dia da equipa. A partir deste momento, o trabalho que fazia na equipa de juniores passou a ser apenas fazer análise de jogo, de modo a conseguir ter tempo para gravar os treinos da equipa profissional.

Um estágio sem desafios será muito provavelmente improdutivo, tanto para o estagiário como para a entidade de acolhimento (Swift & Kent, 1999).

Em relação aos objetivos para o estágio, pessoalmente, era aprender muito, nomeadamente com o contacto que teria com a equipa profissional, e realizar o melhor trabalho possível com o escalão de iniciados. Em termos coletivos, os objetivos passavam por ajudar a equipa profissional a atingir a manutenção. Nos iniciados, assegurar uma boa transição dos jogadores dos infantis para os iniciados, uma vez que estiveram parados devido à situação pandémica vivida, e, passaram alguns deles diretamente do futebol de 7 para o futebol de 11 sem terem passado pelo futebol de 9. Era objetivo ainda conseguir o apuramento para a 1ª divisão distrital e passar a 1ª eliminatória da Taça da Associação de Futebol de Castelo Branco (AFCB). Quanto aos juniores, o objetivo pessoal passou a ser o de melhorar competências na análise de jogo e no controlo das cargas de treino, ao nível coletivo passava por potenciar os jogadores, de modo a que pudessem integrar os trabalhos da equipa profissional e ganhar os torneios de abertura e encerramento de modo a garantir uma presença no campeonato nacional da 2ª divisão de juniores na próxima época, além de conseguir ganhar a Taça Luciano D´Almeida. Finalizado que está o estágio, é possível dizer que todos os objetivos propostos foram alcançados.

No que concerne à parte de investigação científica, decidi investigar sobre o *Scouting*, mais concretamente sobre o diagnóstico no futebol de formação. Vicente et al. (2015), dizem-nos que o diagnóstico é essencial para que se possa conhecer os futebolistas, as suas características, capacidades e potencialidades. Assim, o objetivo passou por tentar perceber de que forma o diagnóstico nos pode fornecer indicadores sobre a *performance* de cada jogador, particularmente nos jogadores que jogam numa posição mais avançado do terreno de jogo.

O relatório de estágio é então 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. Já a segunda parte do relatório de estágio incide sobre a investigação científica realizada

## **1.1 Revisão de Literatura**

### **1.1.1 Futebol**

O futebol, é sem dúvida o desporto mais popular no mundo (Manning & Levy, 2006). Segundo Verardi e Burgos (2013), o futebol é visto, atualmente, como uma verdadeira indústria que mobiliza grandes públicos e movimenta valores milionários.

Para Carvalho (2012), um jogo de futebol é uma metáfora da vida, um jogo é muito mais do que uma disputa desportiva, é também um espetáculo lúdico, de grande emoção, onde estão presentes todos os sentimentos e contradições humanas.

Na mesma linha de pensamento, Garganta (2015) diz que um jogo se inscreve num instante, que tudo acontece, que tudo se inventa, diante de quem assiste, o espetáculo é vivo e irrepitível, naquele que é o microclima emocional de cada estádio emergem muitas vezes paixões capazes de fazer estalar o mais espesso dos vernizes sociais, e por isso, o futebol é capaz de nos resgatar a muitas tristes horas de cinzento e de frustração, sendo que o pé que chuta é um prolongamento da vontade de vencer a estupidez do mundo e a incompreensão dos homens.

É o ser esta metáfora da vida, que faz os adeptos se apaixonarem pelo futebol, e o consumirem avidamente. Este consumo ávido e de massas faz com que o futebol cada vez mais movimente largas quantias de dinheiro e se esteja a transformar numa indústria como referem Verardi e Burgos (2013). Se por um lado mais dinheiro, pode melhorar o espetáculo, podendo significar uma melhor oferta de experiência para os adeptos, com melhores estádios, mais espetáculos antes, durante e depois do jogo, mais e melhores equipas a competir, por outro lado, o lado simplista do jogo, a tal metáfora da vida, pode ser posta em causa.

Segundo Vicente et al. (2015), o futebol enquadra-se predominantemente no Modelo dos Desportos Coletivos segundo a taxonomia proposta por Fernando Almada. Este modelo é representado, de uma forma simplificada, por  $t \geq t'$ , sendo  $t$ , o tempo da ação ofensiva, e  $t'$ , o tempo da ação defensiva (Almada et al., 2008).

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).

Acredito que seja por isto que futebol se torna tão interessante, a complexidade é tão grande, e as variáveis são tantas, que não as conseguimos prever. Podemos, no entanto, tentar controlar algumas das variáveis, e quanto mais destas variáveis conseguirmos controlar, mais próximos vamos estar do sucesso, o acaso e a imprevisibilidade começam a desvanecer, o que era imprevisível, deixa de ser tão

imprevisível. Apesar de poderem acontecer situações das quais não estávamos à espera, a frequência, com essas situações passam a acontecer diminui, e, por isto, controlar o maior número de variáveis possível é essencial para alcançar o sucesso sem depender do acaso.

### 1.1.2 Futebol de Formação

Uma aposta séria na formação de jogadores parece ser o caminho a seguir de modo a que os clubes assegurem uma posição de destaque no futebol (Pacheco, 2001). Segundo o mesmo autor, o objetivo da escola de futebol passa por dar uma formação adequada aos jovens para que um dia possam integrar a equipa sénior do clube onde estão inseridos. Nos últimos anos, temos vindo a assistir a uma grande aposta na formação, os clubes passaram a perceber que formar jogadores sai mais barato do que comprar, além de que são jogadores que já são conhecedores da cultura do clube, integrando-se de uma forma mais rápida na dinâmica da equipa, a isto, acresce o facto de poderem ganhar dinheiro com uma futura transferência.

Segundo Mesquita (1997), a formação é a fase de um processo que precede a especialização, para a qual é necessária a criação de bases sólidas, alcançadas durante o período de formação. Para esta formação, Constantino (2002) afirma que a transmissão de valores como autodeterminação, trabalho de equipa e autonomia são fundamentais, criando assim as bases fortes necessárias para a construção de uma carreira desportiva.

O processo de formação começa nos petizes (sub-6 e sub-7) e normalmente estende-se até aos juniores (sub-19), embora cada vez mais, o escalão de sub-23 e equipas “B” consigam estender esse processo de formação. Temos, portanto, muito tempo para realizar as transformações necessárias nos jogadores de modo a otimizar as suas capacidades e características e inculcar diversos valores que devem ser definidos previamente pelo clube, no entanto, devemos aproveitar todo esse tempo de que dispomos da melhor forma possível de modo a conseguir extrair todo o potencial dos jogadores. A criação desta base sólida, quer de conhecimentos, saber fazer, e valores, será de extrema importância na transição para a equipa sénior.

Segundo Pacheco (2001), os maiores ganhos a nível desportivo dão-se em idades mais baixas, principalmente na adolescência, uma vez que é nesta fase que há uma maior predisposição para aprender, assim, coisas como as capacidades específicas do futebol (físicas, técnico-táticas, psíquicas, entre outras) são mais suscetíveis de

serem aprendidas e são essas as bases para o desenvolvimento e sucesso dos jovens, sabendo de antemão que nem todos poderão ser jogadores de futebol.

Neste sentido, a formação deve formar não apenas jogadores, como também seres humanos íntegros e com valores. Garganta e Pinto (1998), dizem-nos, no entanto, que este processo de desenvolvimento e aprendizagem proporcionado pelo futebol de formação é demorado, é algo contínuo, gradual e com ganhos a longo prazo, devendo ser incutida uma evolução desde as coisas mais fáceis e simples para as mais difíceis e complexas.

Segundo Naylor (2007), o desejo de alcançar o sucesso/vitória está na natureza humana, a obtenção de resultados positivos é uma das formas que os jogadores têm de validar o seu esforço e de se auto perceberem de uma forma positiva.

Neste sentido, é importante, mesmo na formação, os jogadores quererem ganhar e se esforçarem para o conseguir fazer. Quando a formação dos jovens jogadores é assente em vitórias ou resultados positivos, os jogadores tendem a acreditar mais no processo de formação e ensino, pelo que apesar de não ser esse o objetivo da formação, a procura desses resultados, podem ajudar no processo. Os resultados, fortificam as bases para o desenvolvimento e sucesso dos jovens, devemos, no entanto, ter a noção de que os resultados positivos não são o objetivo, são apenas um meio para o alcançar, não devendo abdicar do processo de formação em detrimento da procura cega pelos resultados, pelo contrário, o processo de formação é que deve levar aos resultados positivos, e não o contrário.

Segundo Leal e Quinta (2001), não é frutífero os clubes possuírem escalões de formação e depois não apostarem nos jogadores formados por eles.

Assistimos muitas vezes a clubes que têm apenas escalões de formação como mera formalidade, quer para parecer bonito e se dizer que se formam jovens, quer para os clubes conseguirem as estrelas de que necessitam no processo de certificação da FPF (Federação Portuguesa de Futebol), não fornecendo as condições mínimas desejadas para a formação de jovens jogadores, como treinadores com habilitações, material e campos de treino, preocupação com o acompanhamento do percurso dos jovens jogadores, entre outras. Estes clubes, além de não fornecerem um bom serviço de formação, não dão também as oportunidades que podiam dar aos seus jogadores da formação de integrar a equipa sénior, ficando assim as duas partes a perder: perdem os jogadores que poderiam ter uma melhor formação e mais oportunidades, e perde o clube que não consegue rentabilizar os seus ativos.

### 1.1.3 Treinador

Segundo Garganta (2004), o treinador assume-se como figura central, pois a ele compete gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva, o treinador de futebol tem de conhecer a modalidade em todas as suas facetas, sabendo que será chamado, a cada momento, a tomar decisões sobre questões técnicas, táticas, logísticas, etc., e a assumir todas as consequências que daí advenham. Para Rosado e Mesquita (2007), as funções de um treinador definem-se, com base num conjunto de competências resultantes da mobilização, produção e utilização de diversos conhecimentos importantes (científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, etc.), organizados e integrados adequadamente em função da complexidade da ação concreta a desenvolver em cada situação da prática profissional.

As responsabilidades do treinador são muitas, e de modo a que possa responder a todas as solicitações, este deve deter um largo vasto conhecimento sobre todas as áreas que o futebol engloba. O treinador ensina para que os praticantes aprendam (Meinberg, 2002). No entanto, nem sempre conseguimos ensinar da melhor forma, por vezes acabamos por complicar as coisas, contudo, há quem faça disso um hábito, acabando por apenas passar conhecimento, o que é diferente de ensinar: ensinar implica assegurarmo-nos de que a outra pessoa compreendeu e consegue fazer, daí que o ajuste da linguagem seja importante.

Segundo Garganta (2004), a experiência mostra-nos que o êxito na condução de pequenos grupos, como as equipas, dependeu sempre de treinadores que, para além das competências técnicas em determinado domínio, se revelaram grandes comunicadores. Monteiro (2021), diz-nos que as pessoas não concordam com aquilo que não percebem, se quisermos que uma ideia se torne apelativa, temos de simplificar, já se quisermos que uma ideia seja rejeitada ou que não haja tanto debate, temos de a complicar. Neste sentido a simplificação do processo torna-se de extrema importância para que o treinador consiga transmitir a sua mensagem e ensinar da melhor forma possível os seus jogadores.

O treinador tem de interagir com diversas pessoas, que têm valores e contextos de vida muito distintos uns dos outros. Podemos assumir que um treinador é um gestor de pessoas e das suas expectativas, no fundo, um líder, nem que mais não seja, o líder da equipa. O líder é aquele que o grupo, através dos seus comportamentos percebe que os vai proteger e ainda ajudar, ganha respeito através das suas ações, autoridade é diferente de poder, liderança não é sobre

domínio e agressividade, é sobre confiança, ligação e autoridade (Monteiro, 2021). Segundo o mesmo autor, e fazendo um paralelismo com o mundo animal, diz-nos que o leão não é o mais forte, não é o mais rápido e nem é o mais inteligente, mas a forma como se comporta dá-lhe o estatuto de rei da selva.

Assim, a nossa forma de estar e comunicar exercem um papel fundamental no processo de liderança. De forma a estabelecer uma ligação mais próxima com as pessoas, Monteiro (2021) incentiva a que diga-mos o nome da pessoa quando a vemos ou cumprimentamos, isto porque ouvir o nosso nome ativa uma área específica do cérebro que nos faz sentir bem e reconhecidos, quanto melhor a pessoa se sentir, mais ela nos vai associar a características positivas e aumentar a vontade de interagir. Para Garganta (2004), o treinador só pode ser um otimista, porque o treino e a competição necessitam desse otimismo, do mesmo modo que os jogadores necessitam da bola para aprimorarem a sua performance, os pessimistas poderão ser bons adestradores, mas nunca serão bons treinadores. Ser otimista, permite-nos estar mais perto do sucesso, ações e forma de estar positivas, geram ações positivas.

Para Thierry Henry (2018), existem diferentes tipos de sucesso, para algumas pessoas, ganhar o campeonato é sucesso, para outras, tornar os jogadores melhores é que é ter sucesso. Assim como Thierry Henry, para mim, como treinador, considero que o objetivo é tornar os jogadores melhores, primeiramente e acima de tudo, em 1º lugar o jogador, em 2º o jogador, em 3º o jogador, é a coisa mais importante, depois disto, ganhar é uma consequência do trabalho que se realizou ao longo da época, contudo, melhorar os jogadores, já é ter sucesso.

O treinador de formação tem funções muito particulares, para Adelino, Vieira e Coelho (2001), os treinadores de jovens devem contribuir para a sua formação em diversas vertentes: devem desenvolver o gosto e o hábito pela prática desportiva regular, orientar as expectativas dos jovens jogadores para a realidade, promover o seu desenvolvimento físico de uma forma equilibrada, e, ensinar as técnicas básicas da modalidade.

Ser treinador de formação trás consigo muitos desafios, no entanto, são desafios que pessoalmente são muito gratificantes, principalmente porque conseguimos notar as transformações que neles provocámos, transformações técnicas e táticas, mas sobretudo tudo transformações humanas e de comportamentos.

#### 1.1.4 Processo de treino

A pessoa nasce, o jogador faz-se (Garganta, 2018). O mesmo autor, diz-nos ainda que não se conhece exemplo de algum ser humano que tenha desenvolvido habilidades excepcionais sem ter sido exposto a uma prática intensa, prolongada e com orientação adequada, significando assim que não existem atalhos para o talento. Daí que seja importante treinar, e quanto melhor for a qualidade da prática e do ensino, tanto melhor.

A gestão do treino visa a condução de um grupo de trabalho com objetivos comuns, bem como a organização e a coordenação dos seus interesses e das suas motivações (Garganta, 2004). Por isso Marina (1995), diz-nos que treinar é modelar através de um projeto. O treino deverá ser encarado como um meio de preparação para a competição desportiva (Castelo, 2002) o treino visa induzir alterações positivas observáveis no comportamento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2002). A existência de um projeto no seio do clube, adaptado em função do escalão em que se aplica, parece-nos fazer todo o sentido, pois, este permite-nos traçar uma linha orientadora de todo o processo de treino de modo a conseguirmos os objetivos propostos, sem nos desviarmos muito daquilo que são os objetivos estabelecidos.

Para Garganta (2004), a “forma” de treinar é tão importante quanto o conteúdo de treino, uma vez que as incompetências comunicativas e motivacionais do treinador podem anular os objetivos e desmobilizar os jogadores, distanciando-os do percurso que foi estabelecido no projeto do clube. O mesmo Garganta (2018), referiu mais recentemente que nem todo o tipo de prática conduz ao êxito, pois milhares de horas de prática até nos podem ajudar a ser melhores, mas não nos tornam necessariamente excelentes, referindo que se a prática espontânea, ingénuo e por tentativa e erro é importante em idades baixas, não sendo menos importante que lhe suceda uma prática sistemática, intencional, com objetivos concretos e bem definidos.

É perceptível a importância de uma prática adequada, uma prática que se quer de carácter mais informal em idades mais baixas, mas que gradualmente essa prática informal passe para uma prática com intenção e objetivos concretos de uma forma sistemática.

O verdadeiro treino não consiste apenas em criar um saber-fazer, mas também em desenvolver um conhecimento sobre o saber-fazer (Garganta, 2004). O segredo do treino está em permitir que o jogador aprenda, e não no ato de ensinar em si. Num

processo de decisão existe escolha, e o jogador deve ser capaz por si próprio de escolher o melhor caminho para resolver o problema que lhe surge.

A informação que o jogador percebe no exercício deve ser a mesma que terá de perceber/analisar no jogo, senão, estaremos a quebrar os acoplamentos entre percepção e ação (Araújo, 2006). O desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores (Garganta, 2005).

Muitas vezes os treinadores não conseguem dar aos jogadores contextos que sejam representativos do jogo de futebol, insiste-se muito mais na mecanização das ações e do jogador, do que propriamente no ensinar sobre o saber fazer. Numa entrevista conduzida por Borges (2015), o professor Vítor Frade, diz-nos, num tom de crítica, que quando perante o jogo, aquilo que dizemos que treinamos e que estava no teleponto não aconteceu, o que é que se faz? volta-se a “imprimir” e a treinar novamente através do teleponto e da mecanização das ações.

A capacidade de o jogador conseguir adaptar as suas ações ao contexto de jogo, parece ser fundamental de modo a que possa haver uma capacidade de adaptação a qualquer contexto de jogo que possa surgir. Segundo Woods et al. (2019) os ambientes de aprendizagem devem ser representativos do contexto de jogo, ou seja, serem projetados para oferecer aos jogadores uma simulação do jogo. O professor Vítor Frade na entrevista conduzida por Borges (2015) diz: *“A você o que interessa? Interessa o jogar, você vai estar num período que ao invés de jogar no relvado voa? Não, você tem que jogar, jogar sempre”*.

Neste sentido, a utilização de exercícios de treino que sejam o mais parecidos possível com o jogo, de forma a conseguir recrear os problemas que surgem em treino, é fundamental, e deve ser uma das grandes preocupações do treinador naquilo que concerne à planificação e à intervenção no treino. Seguindo esta lógica, Francesco Sgrò et al. (2018) afirmam que um dos métodos de treino mais utilizados e inovadores é uso dos jogos reduzidos ou *small sided games* em inglês (SSGs), uma vez que parecem ser uma metodologia digna e válida para treinar simultaneamente muitas “skills” reproduzindo várias condições de um jogo de futebol. Segundo Davids et al. (2013) esses SSGs são caracterizados pela modificação das dimensões do espaço, do número de jogadores, das regras do jogo, do número, tamanho e localização das balizas, entre muitas outras, expondo, de uma forma intencional, os jogadores a situações e condições que representam a

competição, potenciando desta forma comportamentos técnicos e táticos, individuais e coletivos, e proporcionando oportunidades para o desenvolvimento físico e psicológico.

Esta plasticidade no ajuste das variáveis de treino, permite-nos, em função do objetivo, alterar ou ajustar uma ou mais variáveis, de modo a que o exercício de treino reproduza o objetivo definido sem que este perca o conceito de representatividade do jogo de futebol, treinamos o que jogamos e jogamos o que treinamos.

O processo de treino, difere de escalão para escalão, e da formação para o contexto sénior, existem objetivos diferentes e características diferentes e por isso há uma necessidade de adaptação em função do contexto e do escalão etário. Assim, a Federação Portuguesa de Futebol, elaborou um documento denominado “*Etapas de desenvolvimento do jogador de futebol*”, que é possível encontrar no site da própria Federação, onde propõem etapas de desenvolvimento para os grupos de idade/escalões, definem principais características de cada etapa, os principais objetivos a atingir, dimensão funcional e apresentam exemplos de exercícios para cada escalão.

#### 1.1.5 Fases, Momentos e Princípios de Jogo

Segundo Teissie (1969), é necessário compreender, para compreender é necessário saber e para compreender e saber é fundamental definir princípios de jogo. Assim, Castelo (1994), diz-nos que os princípios de jogo são as normas básicas que orientam as atitudes e os comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos dos jogadores durante o jogo. As referências dadas pelos princípios de jogo, orientam o comportamento dos jogadores na procura de soluções mais eficazes nas diferentes fases e momentos do jogo (Garganta & Pinto, 1994)

Estes princípios estruturantes do jogo, são fundamentais no estabelecimento de uma ordem na organização coletiva e individual, e estão divididos em princípios gerais e princípios específicos de jogo. No que diz respeito aos princípios gerais, eles são três e têm como referência as relações numéricas entre os jogadores de uma equipa e os seus adversários junto à zona onde está a bola, assim nas zonas onde ocorre a disputa da bola, 1) as equipas devem procurar criar superioridade numérica, 2) evitar a igualdade numérica e 3) rejeitar a inferioridade numérica, de forma a poderem estar mais perto do sucesso (Garganta e Pinto, 1994). No fundo o que os autores nos dizem é que os princípios gerais visam jogar de preferência com vantagens numéricas em certas zonas do campo, fases e momentos de jogo.

Os princípios específicos representam um conjunto de regras de base que orientam as ações dos jogadores e da equipa ao longo das fases e dos momentos do jogo – defesa e ataque– com o objetivo de criar desequilíbrios na organização da equipa adversária, estabilizar a organização da própria equipa e proporcionar aos jogadores uma intervenção ajustada no jogo, estes princípios ocorrem de acordo com uma lógica de luta de opostos, isto é, para cada um dos quatro princípios do ataque (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço) existem outros tantos da defesa (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração) que visam dar resposta a objetivos contrários (Garganta & Pinto,1994).

Estes princípios são fundamentais, estabelecem uma base sólida de princípios que permite aos jogadores organizarem e perceberem o jogo de uma forma básica e simples, para que depois com estas bases, possam explorar o jogo na sua complexidade total. O princípio da penetração consiste em desestabilizar a organização defensiva adversária, atacando diretamente a baliza, criando situações que possam ser vantajosas para o ataque. O princípio da cobertura ofensiva consiste em dar apoio ao jogador com bola, possibilitando ao jogador e à equipa continuar a jogada de forma segura. O princípio da mobilidade consiste em criar espaços na organização defensiva adversária para que possam ser aproveitados por outros jogadores da equipa. O princípio de espaço consiste em utilizar e ampliar todo o espaço que a equipa tem para jogar de modo a aumentar distâncias entre os jogadores adversários. O princípio da contenção permite-nos orientar a progressão do portador da bola e parar ou atrasar a ação ofensiva do adversário. O princípio de cobertura defensiva consiste em fornecer suporte ao colega que faz contenção, de modo a que caso a bola passe pelo jogador que faz contenção, possa existir um novo obstáculo à progressão. O princípio do equilíbrio consiste em assegurar a estabilidade defensiva na zona onde se disputa a bola e em apoiar os colegas que realizam ações de contenção e de cobertura defensiva. Por fim, o princípio da concentração consiste em aumentar a proteção da baliza com aumento da pressão na zona central do campo, condicionando o jogo adversário para zonas de menor risco.

#### 1.1.6 Análise de Jogo

Devido à complexidade do jogo de futebol, é natural que não se consiga analisar todos os aspetos do jogo, Sarmiento et al. (2015), referem que os treinadores reconhecem ser difícil analisar tudo o que acontece durante o jogo e captar todas as informações que apoiam a sua análise, sendo a componente emocional um dos principais limitadores. Assim, para Garganta (1997), a análise do jogo constitui-se

como um importante instrumento para obtenção de informação para o treino sobre a prestação dos jogadores e das equipas. Segundo Garganta (2001), a análise dos jogos desportivos coletivos permite otimizar os resultados através do estudo do comportamento e das estratégias do adversário, contribuindo ainda para perceber melhor a *performance* dos jogadores e das equipas e que este tipo de análise possibilita interpretar a organização das equipas, assim como planificar e organizar o treino, estabelecendo ainda planos táticos adequados em função do adversário.

Análise de jogo, permite-nos então várias situações, permite-nos analisar comportamentos individuais e coletivos, tanto da nossa equipa como da equipa adversária, que nos poderão ajudar no planeamento e organização do treino, bem como o ajuste na tática de jogo em função da análise feita ao adversário. Segundo Carling et al. (2005), a análise de jogo também pode ser utilizada para avaliar se determinado programa de treino foi eficaz na melhoria do rendimento em jogo e registar o rendimento durante um certo período de tempo, uma vez que esta informação recolhida e guardada em bases de dados pode servir para comparações de desempenho futuras. A análise de jogo e mesmo de treino, pode e deve ser utilizada como um dos métodos de controlo de todo o trabalho desenvolvido ao longo do tempo, permitindo-nos perceber como os jogadores/equipa evoluíram ao longo do tempo naquilo que eram as suas forças e as suas fraquezas.

Segundo O'Donoghue (2014) existem dois tipos de análise, a qualitativa e a quantitativa, sendo que a análise qualitativa trata da qualidade das ações e é uma análise subjetiva, que é normalmente realizada por observadores experientes com grande conhecimento do jogo, e é baseada em recursos audiovisuais, contudo padece de julgamento durante a observação, ou seja, envolve subjetividade por parte do analista que realiza a análise e varia consoante a experiência e quantidade de observações realizadas. O mesmo autor, diz que por sua vez, a análise quantitativa, trata da quantidade das ações sendo esta objetiva, baseada em factos, podendo ser medida, segue orientações detalhadas e é uma análise estatística.

Acredito, que não devemos separar a análise qualitativa da análise quantitativa no que toca à análise da performance na modalidade de futebol. Pelo facto de o futebol ser um desporto com grande variabilidade, e, por isso, torna-se fundamental conhecer o contexto, de modo a que se possa retirar conclusões acerca dos dados quantitativos, uma vez que estes dados emergem sempre de um contexto diferente, dependendo de fatores como se o jogo é jogado em casa ou fora, a posição em que o jogador joga (pode variar de jogo para jogo), sistema de jogo utilizado, etc. Não obstante, os dados quantitativos podem ser uma fonte de informação importante

quando aliada à análise qualitativa, analisando o contexto de cada dado, encontrado pontos fracos e pontos fortes na equipa e nos jogadores, que podem ser utilizados tanto no ajuste dos treinos, aperfeiçoando determinados aspetos ou nas tomadas de decisão, como na seleção dos jogadores para jogar, tendo em conta fatores de desempenho ou qualidades específicas, que podem beneficiar a equipa, em determinado contexto de jogo, ou ainda poder identificar pontos fracos na equipa adversária que podem ser aproveitados.

Para Carling (2001), a informação que pode ser retirada do vídeo e da análise de jogo é um dos aspetos mais importantes do processo de treino, permitindo que o desempenho melhore através do fornecimento de *feedbacks*. As análises mostradas aos jogadores podem servir para mostrar de uma forma clara o que ele está a fazer bem ou o que podia fazer melhor, a informação visual dada ao jogador é de extrema relevância para uma melhor perceção das suas ações por parte do jogador, pois os ajustes que ele terá de fazer serão melhor compreendidos e efetuados.

No futebol de formação, esta análise deverá ser muito mais centrada no processo formativo, isto é, usá-la de modo a conseguir corrigir comportamentos do próprio jogador, e não tanto com o intuito de explorar as fraquezas da equipa adversária. Não que não se possa, ou não se deva usar também para isso, principalmente em escalões mais avançados, como é o caso dos sub-17 e dos sub-19, no entanto, o principal objetivo deve ser centrarmo-nos no mais importante, que é o jogador.

#### 1.1.7 Controlo de treino

Monitorizar serve para determinar adaptações individuais dos jogadores, respostas aos estímulos de treino, fadiga, necessidade de recuperação e para minimizar o risco de *overreaching* e conseqüentemente lesão (Bourdon et al., 2017).

Para Coutts et al. (2018), a carga de treino, é a variável de treino mais comum que os treinadores e cientistas manipulam de modo a obter a resposta de treino que desejam. A carga de treino, pode ser caracterizada como carga interna e carga externa, sendo que segundo Rodrigues et al. (2019), carga interna consiste no stress fisiológico como resposta à carga externa, ou seja, o efeito que a carga externa tem sobre o organismo. Já a carga externa, e segundo os mesmos autores, é o estímulo aplicado ao corpo do jogador, como por exemplo o nº de séries, repetições, distância percorrida, duração do exercício, etc. Segundo Halson (2014), o controlo e monitorização da carga de treino são importantes para garantir o

ajuste de cargas de treino e de jogo, na tentativa de reduzir lesões desportivas. Segundo Zurutuza et al. (2017), os estímulos apropriados de treino, melhoram o desempenho e protegem contra possíveis lesões, sendo então essencial determinar a quantidade ótima de treino, de modo a que o jogador continue a otimizar a sua aptidão física, ou, a mantê-la, sem, no entanto, colocar em risco a sua condição física e reduzir a probabilidade de lesão, procurando a melhoria do desempenho do jogador e da equipa na competição.

Com base nestas evidências, torna-se claro que ter um processo de treino melhor controlado, pode permitir uma otimização da performance dos jogadores e da equipa, ao mesmo tempo que tentamos prevenir lesões, lesões essas que podem deixar o jogador fora dos treinos e da competição, levando a uma quebra de rendimento desportivo.

A Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), é uma das ferramentas mais usadas na avaliação da carga interna. O seu uso baseia-se na PSE de que um jogador pode monitorizar o seu stress fisiológico durante a realização de uma sessão de treino/jogo (Halson, 2014). Por forma a poder controlar a fadiga, costuma-se usar a escala de *BORG* adaptada por Foster (PSE), onde a Carga de Treino= PSE x Tempo da sessão (Foster et al., 2001). Assim, Scantlebury et al. (2018), propõem que a recolha dos dados da PSE de cada jogador deva ser realizada entre 10 a 30 minutos após o final da sessão de treino ou jogo, de uma forma individual.

Por exemplo, através do envio de um link de formulário, onde tem a escala de PSE, conseguimos que o jogador, depois do treino aceda ao link e responda de forma privada e individual à questão, usando a escala como guia.

Com os dados da PSE, para além da carga de treino, consegue-se também calcular o índice de monotonia e o rácio carga aguda : carga crónica (rácio a:c), uma vez que um rácio a:c que se situe entre os 0,8 e os 1,3 parece indicar que os jogadores se encontram num intervalo com menor risco de lesão associado, já quando o rácio a:c é superior a 1,5 o risco de lesão duplica (Gabbett, 2017). Segundo o autor anteriormente citado, a carga de treino aguda, pode ser caracterizada como a soma das cargas de treino dos últimos 7 dias, enquanto que a carga crónica pode ser caracterizada como a soma das cargas de treino dos últimos 28 dias.

Para Foster (1998), treinos intensos combinados com um índice de monotonia maior que 2, tornam-se um importante fator de risco para lesões e *overtraining*.

Mais do que analisar a carga de treino, o rácio a:c e monotonia de treino, ou

qualquer outra variável, será importante combinar as diversas variáveis, analisando-as ao mesmo tempo, de modo a perceber de uma forma clara se há indicadores de risco de lesão, já que os valores de monotonia podem encontrar-se acima de 2 e os valores de rácio a:c se encontrarem dentro do intervalo de valores normais, pelo que, apesar de ser importante estar atento a alguma destas variáveis que possa sair do padrão normal, será ainda mais importante verificar se esse valor anormal, se verifica em mais alguma das restantes variáveis.

## **2. Entidade de Acolhimento**

### **2.1 Caracterização da Entidade de Acolhimento<sup>1</sup>**

O futebol apareceu no concelho da Covilhã com alguns clubes a serem criados em 1920/1922. Na época, as condições eram poucas, e, por isso, os jogadores (trabalhadores, geralmente de fábricas) não recebiam nada em troca e treinavam principalmente no Calvário durante toda a semana, incluindo ao sábado.

O campo destinado aos jogos oficiais era o campo da Várzea. Na altura, nem todos os sábados havia jogos de futebol, por isso, os jogadores iam treinar na parte da manhã de domingo para o campo da Várzea, levando a bola e cada um o seu equipamento e a broa para comerem.

Na época o Sporting Clube de Portugal (SCP), vivia uma fase eufórica de criação de filiais, uma vez que a alma leonina estava bastante presente nas figuras influentes e notórias do concelho da Covilhã, algumas delas acabaram por estabelecer contactos com os dirigentes do SCP. No dia 23 de junho de 1923, era oficializada a filiação do SCC no SCP, como a sua 8ª filial. O SCC tinha à data 70 sócios sendo presidido por José Jacinto Ferreira.



**Figura 1.** Símbolo do Sporting Clube da Covilhã<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> [www.sportingclubedacovilha.com](http://www.sportingclubedacovilha.com)

<sup>2</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/S.C.\\_Covilh%C3%A3](https://en.wikipedia.org/wiki/S.C._Covilh%C3%A3)

### 2.1.1 Palmarés<sup>3</sup>

No seu extenso palmarés o SCC conta com:

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

### 2.1.2 Atuais Órgãos Sociais<sup>4</sup>



**Figura 2.** Organograma da Direção do SCC

<sup>3</sup> [www.sportingclubedacovilha.com](http://www.sportingclubedacovilha.com)

<sup>4</sup> [www.sportingclubedacovilha.com](http://www.sportingclubedacovilha.com)

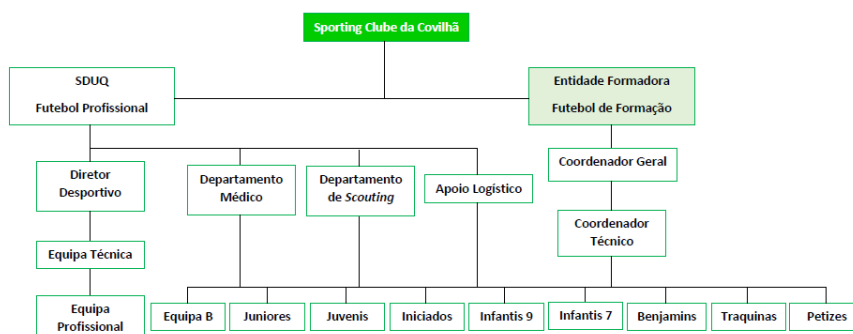


**Figura 3.** Organograma da Assembleia Geral do SCC



**Figura 4.** Organograma do Conselho Fiscal do SCC

### 2.1.3 Estrutura Organizacional



**Figura 4.** Estrutura organizacional do SCC<sup>5</sup>.

### 2.1.4 Recursos Materiais

O clube contava com 3 campos para a prática da modalidade, estando estes esignados de campo nº 1 (relva natural do campo principal do Complexo Desportivo da Covilhã), campo nº 2 (relva natural do campo secundário do complexo Desportivo da Covilhã) e o campo nº 3 (campo de terra batida do Complexo Desportivo da Covilhã). Os iniciados e juniores apenas utilizavam o

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

campo nº 2 e 3, uma vez que o campo nº 1 estava mais destinado às faixas etárias mais baixas e à equipa sénior do clube. Os jogos eram realizados no campo nº2.

Em relação a material de treino, a equipa de juniores contava com 20 bolas (n.º 5), 20 coletes (2 cores), 20 cones, 30 sinalizadores, 2 escadas coordenação, 2 balizas futebol 9, 4 mini-balizas, 12 varas e 20 bidons água. Já os iniciados contavam com 25 bolas (n.º 5), 20 coletes (2 cores), 20 cones, 30 sinalizadores, 2 escadas coordenação, 2 balizas futebol 11, 4 mini-balizas, 12 varas e 20 bidons água.

## **2.2 Futebol de Formação SCC<sup>6</sup>**

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 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.

---

<sup>6</sup> S.C.C. (2022), Documento Orientador para o Futebol de Formação do SCC – 2022

### 2.2.1 Visão, Missão e Valores<sup>7</sup>

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 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, é apenas uma ideia de jogo, pelo que as suas linhas orientadoras são ainda gerais, no entanto, esta ideia de jogo pretende ser um referência norteadora do processo de formação de jovens jogadores do SCC, de modo a 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

---

<sup>7</sup> S.C.C. (2021), *Manual Acolhimento e Boas Práticas Futebol Formação SCC 2021\_2022*

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 específicas 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 Características

- 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

De modo a 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 estes 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 a 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 caraterísticas, capacidades e potencialidades de cada jogador;
- O grau de complexidade dos exercícios deve ser adequado ao nível e caraterísticas 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 Pressupostos de Avaliação e Controlo

Por forma a 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, documento de presenças ao treino, ficha de plantel, fichas individuais de jogador, ficha de objetivos individuais e coletivos, convocatórias, entre outros documentos que fossem pertinentes.

### **3. Intervenção Profissional**

Planear, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, que apesar de exigir grande esforço de aplicação e reflexão, proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991).

Neste tópico será descrito todo o trabalho realizado ao longo da época desportiva, apresentando calendarização, características da população, como foi realizado o diagnóstico, a prescrição e o controlo, dando um enquadramento sobre aquilo que foi o contexto de treino e de competição.

#### **3.1 Planeamento**

No que diz respeito ao planeamento e calendarização das atividades a desenvolver durante a época desportiva, o SCC disponibilizava o planeamento semanal de treinos (ver anexo 1), neste planeamento os iniciados treinavam três vezes por semana, sendo que um dos treinos era no campo nº2 (campo de relva) à quinta feira e os outros 2 treinos no campo nº3 (terra batida) à segunda e quarta feira, no entanto, por vezes os iniciados conseguiam treinar às segundas feiras no campo nº2. Nos Juniores, eram realizados normalmente 4 treinos por semana (neste escalão os treinos sofriam mais alterações, tanto em número de treinos como do campo onde era realizado o treino), à segunda e quarta no campo nº3 e à terça e quinta no campo nº2. Nos iniciados, era construído um microciclo semanal (ver anexo 2), com os vários aspetos a treinar e/ou a ter em atenção ao longo da semana. Nos juniores este mesmo planeamento semanal também era realizado.

##### **3.1.1 Planeamento Anual**

O planeamento anual nos iniciados (ver anexo 3) foi realizado quando saiu a calendarização de jogos por parte da Associação de Futebol de Castelo Branco (AFCB), este planeamento anual, pretendeu-se que fosse um documento de fácil acesso que nos permitisse orientar o número de sessões de treino, o número de jogos e paragens do campeonato, paragens das quais, também, para realização dos jogos da taça de iniciados da AFCB.

Este planeamento inicial sofreu diversas alterações ao longo do ano devido a infeções por COVID-19 de vários jogadores e staff, levando ao adiamento de jogos por número insuficiente de jogadores ou por elevado risco de contágio, estas

alterações fizeram com que todo o planeamento tivesse de ser ajustado semanalmente, chegando-se a dar o caso de termos de realizar 2 jogos consecutivos, sábado e domingo do mesmo fim de semana.

Apesar de o estágio se iniciar a dia um de setembro, o primeiro treino em que houve a minha intervenção, foi no dia treze de setembro, por impossibilidades pessoais, sendo que até essa data, os treinos foram preparados e passados a um treinador do clube que gentilmente deu os treinos até ao dia treze. Neste período de ausência a época foi sendo preparada com maior cuidado, preparando métodos e base de dados para recolha estatística, escolha de diversas bolas paradas que poderiam ser aproveitadas, etc.

No escalão de iniciados foram realizados um total de 115 treinos e 22 jogos, dos quais 1 jogo amigável, 9 jogos da fase de apuramento de campeão, 8 jogos do campeonato distrital de iniciados e 4 jogos na taça de iniciados.

No escalão de Juniores não houve um planeamento anual, foi seguido a calendarização de jogos da AFCB, e também neste escalão houve diversas alterações de jogos devido à pandemia Covid-19, inclusive, houve jogos a meio da semana. Neste escalão, 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 um passo importante naquilo que é o trabalho com os jogadores, permite-nos conhecer melhor os jogadores com os quais estamos a trabalhar, perceber se vieram de outro clube ou se por outro lado já estão há muito tempo no mesmo clube, perceber em que posição preferem jogar, com que pé jogam melhor, etc. De modo a proceder à caracterização da população de uma forma mais simplista e de fácil leitura, foram estruturadas duas tabelas, uma para o escalão de iniciados e outra para o escalão de juniores (ver anexo 4).

Caracterizando a equipa de iniciados, pode dizer-se que um terço do plantel era composto por sensivelmente o mesmo número de jogadores do ano de 2007 e do ano de 2008, um terço do plantel era constituído por esquerdinos, 8 dos jogadores, à data de diagnóstico tinham passado o pico de maturação, . Nota para o facto de 8 dos 31 jogadores serem avançados centro. Referente à estatura dos jogadores, é de referir que 10 dos 31 jogadores tinham mais de 170 cm. O SCC na atual época desportiva contou com 6 novos jogadores, sendo que 5 dos jogadores vieram da Associação Desportiva da Estação e 1 foi o primeiro ano que jogou futebol. Dois dos

jogadores não apresentam alguns dados, uma vez que entraram para a equipa numa fase posterior a esta avaliação.

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 profissional, jogando ocasionalmente na equipa de juniores. Jogaram ou foram convocados para os jogos dos juniores 6 jogadores com idade de juvenis.

O escalão de juniores 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, apenas 5 poderiam constar na ficha de jogo e destes apenas 3 poderiam jogar em simultâneo), 10 juniores de 2º ano e 13 juniores de 1º ano. No plantel existiam apenas 3 canhotos, o que acaba por contrastar com o número de canhotos da equipa de iniciados em que o número de canhotos eram quase o triplo. Em termos de altura 6 jogadores apresentavam uma altura acima de 1,80m. Os jogadores que não têm alguns dados, entraram para a equipa numa fase posterior a esta avaliação.

### **3.2 Diagnóstico**

Segundo Garganta (2004), a não identificação do erro impede a evolução, uma vez que os erros funcionam como ocorrências-contraste em relação aos comportamentos-alvo, e como tal, devem ser usados para ajustar e apurar o processo, momento a momento. Já Vicente, Fernando e Lopes (2015), afirmam que só com base no diagnóstico realizado é possível depois ter uma intencionalidade na prescrição dos exercícios para que as transformações pretendidas para cada futebolista possam ser alcançadas.

De modo a tentar perceber estas lacunas realizámos vários testes de diagnóstico a todos os escalões de formação, dos infantis aos juniores, por forma a tentar perceber o nível de cada jogador em vários aspetos da performance desportiva, como nível físico, psicológico, antropométrico, maturação biológica e conhecimento sobre o jogo (processo de decisão) (ver anexo 5).

De referir ainda que este diagnóstico/caracterização, foi feita de forma mais aprofundada e individual, com a elaboração de fichas individuais de jogador, classificando o mesmo nas suas capacidades psicológicas, técnicas, táticas, físicas, além de conter dados pessoais sobre o jogador (ver anexo 6).

Para além deste diagnóstico mais individual, foi realizado também um diagnóstico mais coletivo, por forma a tentar identificar as maiores lacunas da equipa, este

diagnóstico foi realizado recorrendo à utilização de quatro exercícios de treino, nomeadamente os exercícios: “*Rugbyfoot*”, jogo de portas, exercício de transição ataque-defesa e defesa-ataque de 2x1+1+gr, com mini balizas para que os defesas que recuperassem a bola pudessem fazer golo e por fim o exercício mais global, o jogo, o exercício que é o mais representativo do jogo de futebol, sendo que esta representatividade é essencial para um melhor diagnóstico, pois no fim das contas tudo se resume ao jogo, com o jogo pudemos confirmar ou refutar o diagnóstico já realizado nos exercícios de treino anteriormente mencionados. Além disso, recorreremos também à gravação do único jogo amigável que realizámos para procedermos a uma análise coletiva e individual da equipa para reforçar o diagnóstico feito em treino, uma vez que o contexto competitivo traz à tona algumas dificuldades ou comportamentos diferentes, para o bom ou para o mau. Identificámos que claramente os jogadores não dominavam os princípios específicos de jogo, tanto ofensivos como defensivos.

Para além deste diagnóstico inicial, houve uma preocupação em analisar aquilo que foi o seu passado de formação, não esquecendo que houve um ano e pouco de paragem do futebol de formação devido à pandemia de COVID-19. Os jogadores que já faziam parte do clube, obtiveram no último ano de competição resultados muito modestos, tendo os infantis de futebol de 9 (agora iniciados de 2º ano) obtido o último lugar sem jogos ganhos, obtiveram apenas 1 empate, tendo marcado 10 golos e sofrido 64, e os infantis de futebol de 7 (agora iniciados de 1º ano) obtiveram o 7º lugar com 5 vitórias em 14 jogos, tendo marcado 38 golos e sofrido 34.

Os vídeos do canal de *YouTube* do clube, forneceram-nos também alguma informação sobre comportamentos dos jogadores, nomeadamente no que diz respeito ao aspeto psicológico, denotámos de uma forma bastante evidente que os jogadores, principalmente os que no último ano de competição tinham competido no escalão de infantis de futebol de 9, tinham níveis de confiança muito baixos, sendo nítida nos vídeos dos jogos, uma fraca, quase inexistente reação à perda da posse de bola, pouca procura do contacto físico na tentativa de ganhar os duelos individuais e frustração por as coisas não correrem bem, que por vezes se sentia que os jogadores acabavam só por aceitar o resultado/golo sofrido/duelo perdido como mais um, havia uma banalização de as coisas não correrem bem, como se as coisas estivessem destinadas a correr mal (pessimismo).

Além destas formas de diagnóstico recorreremos a uma outra, também ela importante, a voz do clube, que nos disse claramente que eram jogadores que não tinham vivido o melhor contexto e que apresentavam algumas debilidades, o clube

tinha alguma apreensão e desconfiança sobre a capacidade de a equipa conseguir competir a um bom nível.

Após termos identificado estas dificuldades, definimos, sem dúvidas, que estes aspetos seriam os aspetos que teríamos de dar mais ênfase em melhorar, pelo menos numa fase inicial da época, por isso estabelecemos logo os objetivos desportivos coletivos para a época desportiva que passavam por ensinar e consolidar os princípios específicos de jogo ofensivos e defensivos; melhorar a confiança individual e coletiva, fazer os jogadores acreditar no que fazem; melhorar muito a reação à perda da posse de bola; a equipa ser capaz de construir ações de finalização, criar situações de finalização e finalizar; a equipa conseguir o apuramento para a 1ª divisão distrital de iniciados e passar a primeira eliminatória da taça de iniciados. Mais tarde fomos também definindo objetivos desportivos individuais para os jogadores (ver anexo 7). De modo a que estes objetivos individuais fossem cumpridos, fomos recorrendo ao feedback individual e à adaptação de certos exercícios para os jogadores conseguirem evoluir nos aspetos em que demonstravam mais dificuldade, por exemplo: um dos laterais direitos, revelavam alguma dificuldade na técnica de cruzamento, neste sentido, em jogos em que ele participasse como apoio, só teria 2 toques e era obrigatório ele cruzar.

Acreditamos que a fase de diagnóstico é uma fase essencial para rapidamente identificarmos e mais tarde resolver os problemas existentes, se tentarmos resolver os problemas sem sabermos quais são, poderemos até criar mais problemas, o que não é desejável.

### **3.3 Prescrição**

As funções e responsabilidades que me foram dadas durante o tempo de estágio foram variadas, mas a principal foi a de Treinador da equipa de iniciados. As outras responsabilidades foram variando ao longo do ano, tendo começado por ser um dos treinadores adjuntos do escalão de juniores, com funções mais viradas para a análise e controlo das cargas de treino. Mais tarde na época, abandonei essa função quase por completo, tendo apenas a responsabilidade de realizar trabalhos pontuais de análise para a equipa de juniores, para passar a colaborar com a equipa profissional na gravação dos seus treinos semanais, tarefa que dividia com o meu colega de Estágio Gonçalo Lopes.

#### Tarefas desenvolvidas no escalão de iniciados:

- Intervenção direta em treinos e jogos;

- Delegação de funções aos treinadores adjuntos;
- Certificar-me de que as tarefas delegadas estavam a ser cumpridas;
- Elaboração da planificação anual e semanal;
- Conceção dos planos de treino em conjunto com o treinador adjunto Alexandre Barata (exemplo de um plano de treino em anexo 8);
- Realizar vídeos de análise de jogo da nossa própria equipa para enviar para o grupo de *whatsapp* dos iniciados (ver anexo 9);
- Realizar estatística de jogos (ver anexo 10);
- Elaboração de convocatórias de jogo (ver anexo 11);
- Definir objetivos coletivos e individuais;
- Elaborar imagens sobre o plano de jogo e de bolas paradas para uma mais fácil perceção por parte dos jogadores daquilo que era pretendido (em anexo, apresentamos alguns exemplos, ver anexo 12);
- Elaborar a folha de plantel, com dados sobre os jogadores;

Descrevendo agora o trabalho realizado de uma forma mais minuciosa, o trabalho no escalão de iniciados começou pela fase de diagnóstico e estabelecimento de objetivos coletivos, em consonância com aquilo que era objetivo do clube, sendo que esse objetivo do clube era o de se fazer o melhor possível tendo em conta o passado recente dos jogadores do escalão. Deste modo estabelecemos os objetivos iniciais para equipa, que se encontram descritos no ponto anterior (Diagnóstico, na página 42).

Partindo deste diagnóstico e estabelecimento de objetivos inicial, fomos trabalhando de modo a que conseguíssemos atingir os objetivos propostos e colmatar as carências apresentadas pelos jogadores e pela equipa aquando do diagnóstico inicial. Para isso o planeamento semanal dos treinos era essencial, uma vez que guiava o nosso processo de intervenção, servindo como linha orientadora, para que não nos desviássemos muito daquilo que eram os objetivos traçados. Nesse sentido, reuníamos (principalmente, e quase sempre, com o treinador estagiário Alexandre Barata) aos domingos de modo a planificar a semana de trabalho e fazendo um balanço daquilo que tinha sido a semana de trabalho anterior. Nesta reunião definíamos os objetivos a serem alcançados na semana de

treino, visando colmatar as principais dificuldades apresentadas pela equipa, partindo sempre dos aspetos mais globais de jogo, neste caso, os princípios específicos do jogo de futebol, incluindo sempre a forte reação à perda de bola e auto confiança como objetivos inerentes a todas as sessões de treino planeadas, uma vez que eram grandes dificuldades apresentadas pela equipa aquando do diagnóstico inicial.

Durante a época contei com a presença de 5 treinadores adjuntos, no entanto, em termos práticos, andou longe dos 5 treinadores adjuntos, contava em média com 2 ou com 3 (sendo que um destes era uma treinadora estagiária do curso profissional de técnica de desporto do ensino secundário da escola Frei Heitor Pinto), dependendo da disponibilidade de um dos treinadores adjuntos (falada com conhecimento prévio). Estes treinadores adjuntos ajudavam-me naquilo que era a montagem de material e troca de espaços entre exercícios, controlo de tempo e de exercícios quando a equipa se encontrava separada para trabalhar diferentes coisas em função das suas posições e no fornecimento de *feedbacks* aos jogadores.

Aos treinadores compete formar e capacitar os jovens, no respeito pela tríade: saber, saber fazer, saber estar (Garganta, 2006). Foi através desta tríade e do princípio metodológico do SCC de ensinar “o que fazer”, “quando fazer”, “onde fazer” e o “como fazer” que pautaram a nossa forma de intervir no treino e no jogo, no fundo formar os jogadores de modo a que eles aprendessem, e mais do que aprender só por aprender, que aprendessem o que era necessário fazer para resolver o problema, quando fazer para o resolver, onde e como o faziam, e que apesar de ser um processo demorado e que requer constante incentivo da capacidade de raciocínio por parte dos jogadores, acabou por compensar.

Nos planos de treino que elaborávamos tentávamos ao máximo fazer cumprir aspetos que para nós são fundamentais para o ensino do jogo de futebol, e esses aspetos costumam ser normalmente descurados por muitos treinadores de futebol (durante a presente época vimo-lo acontecer com muita frequência tanto em equipas adversárias, como em outros escalões do SCC), estes aspetos eram:

- Partir de objetivos e princípios estruturantes da organização coletiva, grupal e individual, enquadrando sempre que possível o exercício numa forma jogada, em detrimento de exercícios mais analíticos;
- Para nós, o jogo é fundamental, o conceito de representatividade para nós faz todo o sentido, os exercícios, deveriam tanto quanto possível ser representativos do jogo de futebol, não sendo em todo o caso extremistas, pois consideramos que

extremismos não são positivos;

- Incorporar variantes nos exercícios ao longo das sessões de treino de modo a que pudessem ser cada vez mais representativas do jogo de futebol (aumento da complexidade);
- Repetir, não repetindo, isto é, treinar objetivos iguais ou idênticos, mas de uma forma distinta e em contextos diferentes, para que se pudesse promover uma melhor e mais alargada aprendizagem motora aos jovens jogadores, e que lhes pudesse permitir resolver de forma eficaz os vários problemas que surgem durante um jogo de futebol;
- Presença de oposição, pois o futebol é um jogo de oposição, existem adversários;
- Reversibilidade da ação, ou seja, para cada ação existe uma reação (organização ofensiva/transição defensiva, organização defensiva/transição ofensiva), exemplo: quando estamos a atacar de forma organizada e perdemos a bola, irá surgir uma transição ofensiva por parte da equipa adversária e conseqüentemente uma transição defensiva por parte da nossa equipa. Deste modo privilegamos uma interligação dos diversos momentos de jogo não os treinando de forma isolada.
- Finalização, de diversas formas, de várias zonas do campo e com diferentes números de opositores. O ato de finalização é fundamental, o golo é o objetivo do jogo, a equipa que marca mais é a equipa que ganha;
- Recurso a exercícios lúdicos por forma a evitar a monotonia do treino e a proporcionar um momento de descontração e convívio entre jogadores, essencial para que os jogadores se pudessem divertir de uma forma diferente, incentivando a um convívio mais próximo entre jogadores, algo que estes jovens perderam um pouco nesta fase mais isolada que viveram durante a pandemia, foi, portanto, um dos aspetos pelos quais tivemos consideração.

Para além destes aspetos mais relacionados com o treino e com o jogo, o saber estar tinha em nós (equipa técnica) uma grande preponderância, nesta faixa etária os jogadores ainda conseguem absorver muito do que é dito e feito pelas figuras de referência que eles têm, sendo que nós treinadores somos uma delas. A nossa forma de agir deve ser (e foi) transparente e congruente em todos os momentos, punimos quando tivemos de punir e parabenizamos quando tínhamos de o fazer, por exemplo: quando algum jogador faltava a 1 treino de forma injustificada ou a 2 de forma justificada, esse jogador não era convocado, mas por outro lado, se o

empenho do jogador durante a semana tivesse sido bom, com bom comportamento e desempenho no treino, isso também era recompensado no fim da semana com a convocatória para o jogo. Deste modo estamos certos de que contribuímos para uma formação cívica mais forte destes jovens jogadores, que mais do que jogadores são e serão seres humanos (que pretendemos que sejam fantásticos).

Os relatórios de treino realizados, deveriam conter uma descrição e avaliação de como decorreram os exercícios realizados durante o treino, problemas notados, o que poderia ter sido alterado e os jogadores que se destacaram positivamente e negativamente, no entanto as pessoas a quem esta função foi delegada não cumpriram com aquilo que seria o mínimo exigido, foi falado diversas vezes de como os relatórios de treino deveriam ser elaborados, no entanto, foi algo que nunca sofreu melhorias significativas. Apesar desta análise do que correu bem e mal no treino tivesse sempre sido realizada de forma informal, nunca essa discussão ficou bem registada de forma escrita, uma vez que tem tinha essa função nunca a conseguiu desempenhar da melhor forma, ou não ter desempenhado de todo.

No fim de cada semana de treino, era lançada a convocatória no grupo de *whatsapp* do escalão. No fim de cada jogo, uma vez que procedíamos à gravação dos jogos que fazíamos, realizámos (eu e/ou o Alexandre Barata) uma análise daquilo que a equipa fez de bem e de mal no jogo e enviámos vídeos curtos por *whatsapp* para que os jogadores pudessem ver e aprender com o erro ou reforçar os aspetos que foram bem executados, por vezes esta análise também era feita pontualmente de forma mais individual.

Com as gravações dos jogos disponíveis, contabilizámos vários dados estatísticos, como, minutos de jogo, golos, *xgoals*, assistências, perdas e recuperações de bola e a zona do campo em que ocorreram, faltas cometidas e sofridas, etc., contudo uma vez que a qualidade da gravação não era a melhor e que por vezes era impossível determinar quem tinha realizado o quê em determinados períodos do jogo, acabei por deixar de contabilizar estes dados todos, continuando apenas com os minutos de jogo, golos e assistências.

Durante a época, e como houve vários jogos adiados, sentimos que seria importante os jogadores fazerem alguma coisa nesses dias sem competição, de modo a que se pudessem manter ativos, aí surgiu a ideia de criar uma tabela classificativa dentro do escalão, com treinadores e seccionistas envolvidos, a tabela classificativa era organizada tendo em conta quem fazia mais quilómetros, quer estes fossem de

corrida, bicicleta ou remo, embora cada uma destas atividades tivessem um peso diferente na classificação, por exemplo os quilómetros feitos de bicicleta contavam 1/3 dos quilómetros feitos em corrida e os quilómetros feitos no remo contabilizavam o dobro dos da corrida. Além disto, e porque depois entraram as férias de natal, onde não havia treinos, fomos incluindo alguns desafios que dariam quilómetros extra, desafios como, deitar fora o lixo de casa, colocar a mesa de natal, estudar, fazer pesquisas sobre antigos jogadores de futebol, realizar treinos específicos e quando houve um regresso das férias foi também incluído o incentivo de ir ver os jogos da equipa profissional do clube, valendo também alguns quilómetros para a tabela classificativa (ver anexo 17).

O desafio inicialmente foi aceite por poucos, contudo a participação no desafio foi crescendo e atingiu valores bastante positivos, gostávamos que todos tivessem participado de forma ativa, até porque havia desafios muito fáceis de fazer, contudo não foi possível e ficamos contentes pelos que se desafiaram e lutaram pela primeira posição da tabela classificativa.

#### Tarefas desenvolvidas no escalão de juniores:

- Intervenção indireta em treinos;
- Controlo da carga de treino através de questionários de bem-estar e escalas de perceção do esforço de treino e jogo, disponibilizando aos jogadores um link de questionário *Forms* no grupo de *whatsapp* da equipa depois de cada treino ou jogo (escala de perceção do esforço) e no início e fim da semana (questionário de bem-estar) (ver anexo 13).
- Realização de vídeos de análise da equipa adversária (ver anexo 14);
- Realização de vídeos sobre os melhores momentos de cada momento/modelo de jogo da equipa (ver anexo 15);

Acompanhar a equipa, quando possível nos jogos realizados, procedendo também à sua gravação.

No escalão de Juniores, os objetivos passavam por ganhar os dois torneios (abertura e encerramento), garantindo o apuramento para as competições nacionais na época seguinte, e vencer a taça distrital, além destes, o outro objetivo, mais individual, era o de dotar os jogadores de capacidades que os permitissem continuar a sua prática desportiva e que alguns conseguissem chegar ao futebol profissional, nomeadamente através da equipa profissional do SCC.

Neste escalão estava presente em apenas dois treinos do escalão, uma vez que às segundas e quintas-feiras tinha um compromisso diferente marcado, uma vez que era também o treinador da equipa universitária de futebol masculino da Associação Académica da Universidade da Beira Interior.

As minhas funções no 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. No fim do treino enviava um link de questionário *Forms* com uma escala de perceção subjetiva de esforço, e antes do primeiro e do último treino da semana enviava um outro link com um questionário de bem-estar. Depois de responderem aos questionários, inseria os dados num ficheiro *Excel* que possuía e ia fornecendo informação relevante aos restantes treinadores do escalão através do nosso grupo de *whatsapp*. Com o passar do tempo, fomos notando que havia uma quantidade significativa de jogadores que não respondiam aos questionários, ou que respondiam a uns e não a outros, houve uma tentativa de melhorar esta situação, nomeadamente através de chamadas de atenção e redução do número de questionários enviados (o questionário de bem estar passou a ser enviado apenas no início da semana de treinos) mas não havendo alterações, optou-se por cancelar este procedimento. Os dados recolhidos seriam importantes no controlo de carga dos jogadores, possibilitando-nos gerir melhor o esforço deles e controlar o risco de lesão associado, contudo, com dados havendo dados em falta, esses dados deixavam de ser fiáveis.

No escalão de juniores era ainda responsável por elaborar análises de jogo da equipa adversária, identificando sistema tático, dinâmicas do mesmo, padrões comportamentais, sucesso das ações e comportamentos individuais dos jogadores. Esta análise era enviada ao treinador principal que via a análise e sugeria algumas alterações ou que aceitava a análise tal e qual como tinha sido apresentada, e mais tarde a usava de modo a preparar a semana de treinos e o jogo.

Em janeiro, quando surgiu a possibilidade de passar a gravar os treinos da equipa profissional, passei apenas a fazer o trabalho de análise nos juniores, sendo que este era um trabalho pontual, uma vez que muitas das vezes não tínhamos vídeos da equipa adversária que pudéssemos analisar.

#### Tarefas desenvolvidas na equipa profissional:

- Gravação de treinos e realização de 1 vídeo sobre um dos jogadores do plantel.

Na equipa profissional do SCC, procedi, desde janeiro, e de forma intercalada com o meu colega de estágio Gonçalo Lopes à gravação de treinos da equipa, tendo também elaborado, a pedido do treinador principal Leonel Pontel um vídeo individual para um dos jogadores da equipa.

Ainda antes da época ter começado, foi-me proposto pelo coordenador técnico do clube, trabalhar numa plataforma de *scouting*, com o objetivo de se conseguir uma grande base de dados de jogadores para o clube, esta plataforma seria aperfeiçoada com ajuda de engenheiros informáticos pertencentes à UBI. Depois desse desafio lançado (podendo vir a ser o meu tema de investigação), comecei a trabalhar nessa plataforma, onde contei com uma pequena ajuda do Pedro Salgueiro que estava no escalão de infantis, reunimos meia dúzia de vezes por via *Zoom* de modo a juntos podermos solucionar alguns problemas que iam aparecendo. A plataforma foi construída em *Excel*, começando com um *Excel* individual de jogador, onde eram introduzimos vários dados sobre a sua performance desportiva (testes físicos, testes técnicos, testes de conhecimento de jogo, estatística de jogo, dados psicológicos), dados psicológicos, dados sobre o histórico de treino, dados pessoais e antropométricos, historial clínico. Estes dados (os que era possível) eram convertidos para uma nota de 0 a 100% tendo como base o melhor resultado de sempre naquele dado, para isto poder acontecer, teve de ser criada outra folha de *Excel*, com os melhores resultados de cada escalão em cada época, com médias por escalão, média de resultados para um jogador poder treinar com a equipa sénior (média dos jogadores da formação que tiveram essa experiência), para poder jogar, para ser figura importante do plantel. Estas duas folhas estavam depois ligadas entre elas através de fórmulas inseridas na página de controlo da primeira folha, estes dados permitiriam obter dados suficientes para ajuizar se o jogador x ou y tinha condições de fazer a transição para a equipa profissional.

Depois dos dados estarem inseridos e as conversões feitas, criou-se um menu (estilo *website*), onde a informação era apresentada de uma forma mais sucinta e visualmente apelativa, esse menu, tinha informação essencial, gráficos de rede do jogador sobreposto a outros gráficos de rede, como por exemplo o gráfico da média dos jogadores que conseguiram treinar com a equipa profissional.

A plataforma não está acabada, é complexa, e necessita de afinações, contudo pode fornecer boas bases para engenheiros informáticos poderem tornar o processo mais simples, sinto que apesar de não ter usado esta base de dados, as cerca de 200 horas “perdidas” para a construir, não foram perdidas, mas sim, ganhas. Em anexo é possível ver um pouco daquilo que era a base de dados (ver anexo 16).

### **3.4 Controlo**

Segundo Vicente et al. (2015), quando se identifica algo que não era esperado durante a prescrição é preciso investigar, procurar as causalidades que não foram consideradas, mas que podem alterar os fenómenos, sendo preciso reestruturar a partir destas análises.

A intervenção feita deve ser sempre controlada ao longo da época desportiva, de forma a conseguirmos perceber se a intervenção está a ter efeitos positivos sobre os objetivos traçados. A ação de avaliação constante dá-nos a oportunidade de refletir sobre o que foi feito e poder modificar de modo a que os objetivos propostos sejam alcançados.

Este controlo, era efetuado numa primeira instância através da reflexão feita sobre os treinos e dos relatórios de jogo (no anexo 18, é possível ver um relatório de jogo), com isto, foi possível de uma forma constante avaliar a evolução dos jogadores e da equipa, e perceber se as dificuldades foram sendo colmatadas ou se surgiam novas dificuldades.

Além deste controlo constante, nos iniciados, pontualmente repetíamos o diagnóstico realizado no início de época com os exercícios de treino, de modo a tentar perceber qual foi a evolução que os jogadores tiveram durante aquele período de tempo de treino, verificando que ao nível dos princípios específicos de jogo, os jogadores tiveram uma evolução muito positiva, superando inclusive as expectativas.

Os testes de diagnóstico realizados a toda a formação desde o escalão de infantis ao escalão de juniores, voltaram a ser repetidos em fevereiro para os jogadores que tinham completado todos os testes, mas desta vez apenas nos escalões de iniciados, juvenis e juniores. Esta nova avaliação permitiu perceber que jogadores evoluíram ou regrediram e em que parâmetros, sendo que na globalidade houve melhorias, tendo o escalão de iniciados sido o que mais evoluiu, algo que pode ser explicado pela idade dos jogadores, uma vez que se encontram num processo de crescimento mais acentuado, com os jogadores a andarem muito próximo do seu pico de maturação.

A realização da estatística de jogo, aliada à análise de jogo, ajudou a perceber que tipo de características tinham os jogadores, claramente se compreendia que jogadores intercetavam mais bolas, que jogadores desarmavam mais o oponente, quem arriscava mais o passe ou o duelo individual por exemplo, esta ajuda na perceção das características de cada um, permitiu-nos primeiro, conhecer os

jogadores de uma forma mais rápida, e em segundo, ajustar posicionamentos, dinâmicas da equipa, de modo a obtermos o maior rendimento de todos e inclusive conseguir, pontualmente, adotar estratégias diferentes consoante o adversário. Nomeadamente, um dos médios recuperar mais bolas do que os restantes, pelo que nos permitiu identificar desde logo que poderia ser o jogador mais recuado do meio campo de modo a conseguir dar uma estabilidade defensiva à equipa.

Por fim, e não menos importante os resultados desportivos das competições em que os juniores e os iniciados participaram, foram um indicador de evolução.

## **4. Reflexão sobre a Intervenção**

Sinto que o estágio não foi desafiador ao nível profissional, foi aliás dececionante, desanimador e improdutivo, pelo contrário ao nível pessoal foi provavelmente a época mais desafiante, por diversos motivos, sendo que ter conseguido lidar com a minha frustração ao longo da época, de modo a não prejudicar o meu estágio, foi provavelmente o mais desafiador, acabo a época certo de que fiz um bom trabalho e de consciência tranquila, embora saiba que tenha mais valor do que aquilo que mostrei.

Em relação à minha intervenção na equipa de juniores, foi para mim, pessoalmente, pouco desafiante, por já ter trabalhado com o escalão com adjunto anteriormente e por não ter uma intervenção muito ativa no treino (havia já outros treinadores com essa função), valeu a experiência de ter tido a oportunidade de controlar as cargas de treino (embora durante pouco tempo) área pela qual tenho algum interesse. Quanto à análise de vídeo era algo com o qual já estava muito habituado a fazer e, portanto, não foi nada de novo, evolui um pouco.

Na equipa profissional estava à espera de ter tido outras funções e oportunidades de contribuir com o meu trabalho, algo que infelizmente não foi possível, consegui aprender algumas coisas com os treinos observados.

O escalão que me motivou mais foi o escalão de iniciados, por gostar de treinar este escalão e ter a oportunidade de ser eu a orientar o processo de treino, a responsabilidade que tinha em ensinar bem os jogadores deste escalão, obrigou-me a manter uma elevada capacidade de trabalho e qualidade de intervenção. Os jogadores ajudaram muito neste processo, eram jogadores muito afáveis, foi 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 3 jogadores do escalão de iniciados, deixame algo triste, porque é sempre algo que luto para que não aconteça, embora esteja consciente de que é uma coisa natural de acontecer, estava aliás, à espera que acontecessem mais desistências, uma vez que eram 31 jogadores à espera de vaga nos 18 convocados, acaba por ser natural não conseguir dar as mesmas oportunidades a todos e haver quem decida que deve fazer outro desporto ou participar em outras atividades, em anexo é possível ver a distribuição de minutos dada aos jogadores do escalão (ver anexo 19).

Houve um aspeto que não consegui controlar que prejudicou a equipa em termos desportivos, e que não era muito agradável, pois obrigava-me a ter arranjar soluções de última hora, esse aspeto era o facto de alguns jogadores praticarem outra atividade desportiva e terem de faltar a jogos, ou simplesmente terem de faltar a jogos porque os pais tinham de fazer outras coisas, não havendo compromisso com a equipa e com o clube, muitas vezes acabavam por avisar apenas depois de sair a convocatória, o que nos obrigava a fazer alterações nas convocatórias.

Quanto aos objetivos definidos para a equipa profissional, realçar que foram obtidos, conseguindo a 15<sup>a</sup> presença consecutiva na 2<sup>a</sup> liga, apesar de ter disputado o *play-off* de manutenção.

Os objetivos do escalão de juniores também foram cumpridos, foram ganhas todas as competições em que o escalão participou (ver anexo 20), tendo assegurado a subida ao campeonato nacional II Divisão sub-19, uma vez que na soma de pontos do torneio de encerramento com o torneio de abertura, o SCC foi quem obteve o maior número de pontos. Em relação aos jogadores que acabaram a sua formação no clube, não conseguiram fazer a pré-época na equipa profissional, no entanto, e tanto quanto sei a grande maioria deles vai conseguir continuar a jogar futebol e contextos mais amadores. Seis juniores de 1<sup>o</sup> ano tiveram sorte diferente e conseguiram ter a experiência de treinar com a equipa profissional durante a pré-época.

No escalão de iniciados, os objetivos propostos inicialmente, foram também eles totalmente cumpridos, foram inclusive superados, acredito que tenha ficado bem patente a evolução que os jogadores tiveram, não só pela qualidade de jogo apresentada ter evoluído muito ao longo da época, como em termos de resultados haver uma significativa melhoria, pondo em perspetiva a evolução no campeonato, a equipa de iniciados do SCC conseguiu no torneio de apuramento de iniciados

acabar em 4º lugar, assegurando a passagem à 1º divisão do campeonato distrital de iniciados (sendo que este era um dos objetivos, pois considerávamos importante competir com os melhores, ainda que pudéssemos perder mais vezes), tendo para isso realizado 9 jogos, conseguindo 6 vitórias, perdendo apenas contra as 3 equipas que acabaram por se classificar em 1º, 2º e 3º lugares. Nesta fase a equipa marcou 33 golos e sofreu 11.

Na taça da AFCB do escalão de iniciados, a equipa, nos 1/8 de final da competição ganhou os dois que disputou contra a Associação Desportiva de Penamacor, marcando 14 golos e sofrendo 3, conseguindo assim o objetivo de passar aos quartos de final da taça, onde defrontámos a equipa que se viria a sagrar campeã distrital, a Associação Desportiva da Estação, tendo realizado 2 jogos, marcando 1 golo e sofrendo 7, sendo eliminados da competição. Assim na soma dos jogos desta competição a equipa obteve 2 vitórias em 4 jogos, marcou 15 golos e sofreu 10.

No campeonato distrital da 1ª divisão, a equipa, na 1ª volta em 4 jogos realizados, não conseguiu ganhar nenhum jogo, somando um total de 0 pontos, e tendo marcado 0 golos e sofrido 10. Já na segunda volta do campeonato, a evolução tornou-se bastante evidente, pois, a qualidade de jogo melhorou substancialmente, a equipa conseguia jogar em vários sistemas de jogo diferentes, sempre com sucesso, os jogadores conseguiam adaptar-se com facilidade a novos contextos (acreditamos que a metodologia de treino adotada, potenciou esta fácil adaptação dos jogadores ao contexto, os jogadores saberem “o que fazer”, “quando fazer”, “onde fazer” e o “como fazer” fizeram toda a diferença), nesta segunda volta a equipa conseguiu em 4 jogos, ganhar os 4 (sendo que 3 deles foram ganhos a equipa com as quais ainda só tínhamos derrotas, e até, sofrido goleadas), somando 12 pontos, marcando 8 golos e sofrendo apenas 3.

Assim, da 1ª volta para a 2ª, a equipa, ganhou mais 4 jogos, somou mais 12 pontos, marcou mais 8 golos e sofreu menos 9, no fim do campeonato, todos ficámos com a mesma sensação “*se o campeonato começasse agora ainda lutávamos pelo primeiro lugar, oh mister!*”. No entanto, a evolução leva o seu tempo e apenas nesta altura conseguimos que a equipa desse um salto qualitativo maior, porque conseguiram identificar o que era necessário fazer, além de que surgiram motivações externas que motivaram os jogadores a darem mais de si, a estarem mais disponíveis para aprender e para evoluir.

No fim do campeonato a equipa acabou em 4º lugar, em igualdade pontual com o 3º classificado e a 1 ponto do 2º classificado. Olhando para aquilo que foi o

diagnóstico inicial realizado e para esta sequência de vitórias aliadas a excelentes exibições, com princípios bem definidos e identificáveis, com jogadores altamente adaptáveis ao contexto, é impossível não sentir um certo regozijo por tudo aquilo que conseguimos alcançar, amplificado ainda pelo facto de nas últimas 10 épocas contabilizadas pelo site especialista *ZeroZero*, (excluindo 1 época que tem apenas contabilizados 3 jogos) termos sido a equipa do escalão com maior % de vitórias do clube (ver anexo 21).

O ganhar nunca se sobrepôs ao processo, pelo contrário, foi o processo, que através de uma mentalidade vencedora, espírito de trabalho coletivo e do gosto pela compreensão do jogo levaram às vitórias.

## 5. Introdução à Investigação

### 5.1 Introdução

O diagnóstico é essencial de modo a que se possa conhecer os futebolistas, as suas características, capacidades e potencialidades, sendo que nos dias de hoje, já é muito difícil realizar um diagnóstico sem obter dados com o rigor e precisão necessários para que se possam tomar as melhores decisões possíveis de acordo com a objetividade necessária (Vicente et al., 2015).

Uma *performance* de sucesso no futebol depende de parâmetros psicológicos, nutricionais, técnicos, táticos, sociais e fisiológicos (Nikolaidis, 2014). Dentro dos aspetos físicos, Arnason et al. (2004) aponta a velocidade como sendo a capacidade onde se registam maiores diferenças entre jogadores de elite e não elite.

Segundo a taxonomia proposta por Fernando Almada, o Modelo dos Desporto Coletivos, é representado, de uma forma simplificada por  $t \geq t'$ , sendo  $t$  o tempo da ação ofensiva, e  $t'$  o tempo da ação defensiva (Almada et al., 2008). Assim, parece-nos fazer todo o sentido que a velocidade seja um fator preponderante no sucesso desportivo no futebol, uma vez que quanto maior for a velocidade, menor será o tempo necessário.

Para Nikolaidis et al. (2016), a capacidade de *sprint* é uma componente importante na performance futebolística e pode ser usada para identificação de talento e seleção de jogadores, uma vez que se acredita que a velocidade é mais dependente da qualidade genética e menos dependente do treino (Ross et al., 2001). Cometti et al. (2001) conclui que a *performance* em *sprints* curtos pode ser um importante determinante de ações que permitem ganhar jogos no futebol, uma vez que a grande maioria dos *sprints* são realizados em distâncias inferiores a 20 m. Uma melhoria de 0.1 segundos numa distância de 40 metros, equivale a aproximadamente uma distância de 70 centímetros de diferença, o que no futebol pode ser a diferença entre ganhar e perder um duelo importante (Tønnessen et al., 2011).

Num estudo de Faude et al. (2012), *sprints* retos por parte do marcador do golo eram predominantemente realizados sem bola (75%), em contraste, nos jogadores que fizeram a assistência para o golo, os *sprints* eram realizados mais frequentemente com bola (64%), pelo que a capacidade de *sprint* sem bola teve maior influência nos golos marcados e a capacidade de *sprint* com bola maior influência nas assistências feitas para golo.

Para Starkes & Ericsson (2003) a representatividade das situações de jogo difere em função do papel de cada jogador dentro da equipa, fazendo com que, provavelmente, os mecanismos que influenciam o desempenho superior de um avançado de elite se diferenciem dos de um guarda-redes do mesmo nível de rendimento. Normalmente, os *sprints* dos médios duram menos tempo, enquanto que os *sprints* dos extremos e avançados são em média de maior duração (Aziz et al., 2007).

Os jogadores que usualmente ganham mais prémios individuais e que são mais caros no mundo do futebol profissional são os avançados que costumam marcar um maior número de golos. Por isso, Ali (2001) diz-nos que identificar os fatores que podem prever o sucesso de um jogador em marcar golos, deveria ser do interesse de vários agentes desportivos: dos jogadores, dos treinadores, dos *Scouter's*, e dos clubes profissionais de futebol.

Assim, o presente trabalho de investigação, assumindo-se como um estudo de caso, procurou compreender a eventual influência das capacidades velocidade e drible no número de golos marcados e assistências feitas pelos avançados da equipa de Iniciados (Sub-15) do Sporting Clube da Covilhã na época 2021/2022.

Neste sentido foram estabelecidas as seguintes hipóteses:

H1: Avançados com melhores resultados no teste de velocidade (20m) marcam mais golos.

H2: Avançados com melhores resultados no teste de drible fazem mais assistências.

## **5.2 Metodologia**

### **5.2.1 Participantes**

No presente estudo, a amostra utilizada é composta pelos avançados que compunham o plantel sub-15 do SCC durante a época 2021/2022 e que durante os jogos analisados tenham somado pelo menos 80 minutos de jogo (tempo de um jogo completo de futebol no escalão). A amostra é composta por 6 avançados, todos eles do sexo masculino e com idades dos compreendidas entre os 14 e os 15 anos de idade (Média DP= 14,67 ± 0,52), com alturas compreendidas entre os 153,50 e os 173,50 centímetros de altura (Média DP= 165,33± 8,04) e peso compreendido entre os 42 e os 68,30 quilos (Média DP= 54,25± 10,89).

Tabela 1-Dados dos jogadores.

Jogador	Idade	Altura (cm)	Peso (kgs)	Teste 20 m (s)	Teste drible (s)	Minutos de Jogo (m)	Golos	Rácio Golos	Assistências	Rácio Assist.
Jogador1	14	160,00	47,40	3,58	17,36	710	5	0,56	6	0,68
Jogador2	15	162,00	53,00	3,28	17,49	1282	13	0,81	4	0,25
Jogador3	15	172,00	48,00	3,52	19,60	296	2	0,54	0	0,00
Jogador4	15	171,00	68,30	3,36	15,40	1386	15	0,87	12	0,69
Jogador5	14	153,50	42,00	3,36	15,38	1178	11	0,75	5	0,34
Jogador6	15	173,50	66,80	3,6	20,35	789	1	0,10	4	0,41

## 5.2.2 Procedimentos

Antes da recolha dos dados procedeu-se à recolha de assinaturas relativas às autorizações por parte dos encarregados de educação dos jogadores (ver anexo 22), tendo os mesmos autorizado os seus educandos a participar do estudo.

Nos dias 27 e 30 de setembro de 2021, após 4 semanas de treinos, foram realizados testes de diagnóstico (ver anexo 23), entre os quais, o teste de velocidade e o teste de drible que foram utilizados na presente investigação científica. Por uma questão de logística, o teste de velocidade foi realizado na segunda-feira e o teste de drible na quinta-feira, ambos no campo nº 2 do Complexo Desportivo da Covilhã e com recurso ao uso de células fotovoltaicas (*Polifemo Radio Light, Microgate, Bolzano, Italy*) do Departamento de Ciências do Desporto da UBI, por forma a obter o tempo realizado pelos jogadores nos testes.

Semana 5	Iniciados						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Peso							
Altura							
Velocidade							
Drible							

Figura 5. Planificação de testes.

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 era dado pelo treinador assistente.

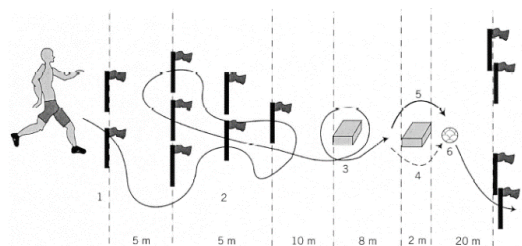
### Teste de velocidade

O teste consistia em realizar uma corrida de 20 m no menor tempo possível. O jogador realizava 3 repetições, com pelo menos 3 minutos de descanso entre repetições, contabilizando-se o melhor tempo.

Foi utilizado o teste de 20 m, uma vez que as distâncias de sprint feitas pelos jogadores, raramente ultrapassam os 20 m num jogo de futebol (Andrzejewski et al., 2015).

### 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.



**Figura 6.** *Speed Dribbling*, Bateria de testes F-Marc (Rosch et al., 2000)<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> 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](https://doi.org/10.1177/28.suppl_5.s-29)

### Avaliação em contexto de jogo

Ao longo da época foram contabilizados o número de golos e assistências de cada jogador através de anotações feitas ao longo do decorrer de cada jogo por um dos treinadores assistentes, bem como o número de minutos jogados pelos mesmos durante a época desportiva 2021/2022, assim, 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).

Todos os procedimentos respeitaram a declaração de Helsínquia.

### **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 tiradas ao longo do decorrer do jogo. Estes dados foram guardados numa base de dados *Excel*.

De modo a proceder à análise dos dados, foi utilizado o software estatístico SPSS versão 28.

O teste utilizado para verificar a correlação das variáveis foi o coeficiente de correlação de *Pearson* uma vez que se verificou o pressuposto de normalidade para todas as variáveis. A normalidade dos dados foi verificada através do teste de *Shapiro-Wilk* ( $n \leq 30$ ). A tabela referente à verificação deste pressuposto encontra-se no Anexo (24).

O critério utilizado para a classificação 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 e Discussão

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

Tabela 2- Descrição das variáveis quantitativas.

	Mínimo	Máximo	Média
<b>Idade</b>	14	15	14,67 ± 0,52
<b>T20m</b>	3,28	3,60	3,45 ± 0,13
<b>TDrible</b>	15,38	20,35	17,60 ± 2,07
<b>RácioGolos</b>	0,10	0,87	0,61 ± 0,28
<b>RácioAssistências</b>	0,00	0,69	0,40 ± 0,26
<b>RácioGA</b>	0,51	1,56	1,00 ± 0,41

Os resultados mostram que os avançados da equipa de iniciados do SCC da época 2021/2022, têm idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos. Os valores obtidos no teste de velocidade de 20 metros, varia entre os 3,28 e os 3,60 segundos, por sua vez, os tempos do teste de drible variam entre 15,38 e 20,35 segundos. No rácio de golos, o mínimo foi de 0,10 e o máximo de 0,87 golos por jogo, nas assistências o mínimo foi 0,00 e o máximo 0,69 assistências por jogo, já o mínimo no rácio da soma de golos mais assistências foi de 0,51 e o máximo 1,56.

Tabela 3- Coeficiente de Correlação de Pearson.

		<b>Idade</b>	<b>T20m</b>	<b>TDrible</b>	<b>RácioGolos</b>	<b>RácioAssistências</b>	<b>RácioGA</b>
<b>Idade</b>	<i>r</i>		-,116	,459	-,138	-,337	-,313
	<i>p-value</i>		,827	,360	,795	,513	,546
<b>T20m</b>	<i>r</i>	-,116		,678	<b>-,841</b>	,083	-,524
	<i>p-value</i>	,827		,139	<b>,036</b>	,875	,286
<b>TDrible</b>	<i>r</i>	,459	,678		<b>-,838</b>	-,486	<b>-,891</b>
	<i>p-value</i>	,360	,139		<b>,037</b>	,328	<b>,01</b>
<b>RácioGolos</b>	<i>r</i>	-,138	<b>-,841</b>	<b>-,838</b>		,123	<b>,767</b>
	<i>p-value</i>	,795	<b>,036</b>	<b>,037</b>		,816	,075
<b>RácioAssistências</b>	<i>r</i>	-,337	,083	-,486	,123		<b>,731</b>
	<i>p-value</i>	,513	,875	,328	,816		,099
<b>RácioGA</b>	<i>r</i>	-,313	-,524	<b>-,891</b>	<b>,767</b>	<b>,731</b>	
	<i>p-value</i>	,546	,286	<b>,017</b>	,075	,099	

Pela análise da tabela 3 conclui-se que existe uma correlação significativa (*p-value* < 0.05) sendo muito forte negativa ( $r = -0,841$ ) entre a variável “T20m” e a variável “RácioGolos”, pelo que quanto menos tempo os jogadores demoraram a percorrer

a distância de 20m, maior foi o número de golos marcados por jogo jogado. O mesmo cenário verificamos entre as variáveis “TDrible” e “RácioGolos” ( $r=-0,838$ ) e entre “TDrible” e “RácioGA” ( $r=-0,891$ ), pelo que quanto menor foi o tempo que os jogadores demoraram a completar o teste de drible mais golos e soma de golos e assistências têm por jogo realizado.

Nas restantes variáveis, não foi encontrada mais nenhuma correlação significativa ( $p\text{-value} > 0.05$ ), no entanto regista-se uma associação moderada entre a variável “Idade” e a variável “TDrible” ( $r=0,459$ ), e uma associação moderada negativa entre a variável “Idade” e as variáveis “RácioAssistências” ( $r=-0,337$ ), e “RácioGA” ( $r=-0,313$ ). Existe uma associação substancial entre a variável “T20m” e a variável “TDrible” ( $r=0,678$ ), e uma associação substancial negativa entre a variável “T20m” e a variável “RácioAG” ( $r=-0,524$ ).

Regista-se ainda uma associação moderada entre a variável “TDrible” e “RácioAssistências” ( $r=-0,486$ ), e por fim uma associação muito forte entre a variável “RácioGA” e as variáveis “RácioGolos” ( $r=0,767$ ), e “RácioAssistências” ( $r=0,731$ ).

## 5.4 Discussão

O objetivo principal desta investigação passava por compreender a eventual influência das capacidades velocidade e drible no número de golos marcados e assistências feitas pelos avançados, tentando assim perceber de que forma o diagnóstico nos pode fornecer indicadores sobre a performance de cada jogador em contexto de treino e de jogo. Depois de analisados os dados obtidos no presente estudo, validamos a primeira hipótese levantada. Na primeira hipótese, de facto, os avançados contemplados no presente estudo que obtiveram melhores resultados no teste de velocidade, acabaram por marcar mais golos, tendo sido registada uma relação significativa entre a variável “T20m” e a variável “RácioGolos” ( $p\text{-value} < 0.05$ ), existindo ainda uma associação muito forte negativa ( $r=-0,841$ ), pelo que quanto menos tempo o jogador demorou a realizar o teste mais golos marcou por jogo realizado.

Os resultados de um estudo de Faude et al. (2012) indicam que a maioria dos golos analisados eram precedidos por uma ação de elevada potência, em particular e predominantemente por um *sprint* reto, quer pelo marcador do golo, quer por quem fez a assistência, sendo que *sprints* com mudanças de direção, saltos e rotações parecem ser de menor importância no momento de marcar golo. Os mesmos autores dizem-nos que o *sprint* reto permite a um jogador fugir do seu adversário e ter espaço para rematar ou fazer um passe decisivo.

No nosso estudo os resultados vão ao encontro dos resultados do estudo de Faude et al. (2012) em relação ao impacto da capacidade de *sprint* para os avançados marcarem golos, no entanto, no nosso estudo a capacidade de *sprint* dos avançados não teve impacto no número de assistências efetuadas.

Também para Haugen et al. (2014) o *sprint* tem sido apontado como a ação mais frequente que antecede um golo marcado, pelo que a capacidade de *sprint* por parte dos avançados parece ser um fator muito importante no resultado final do jogo. Kirkendall (2011) diz-nos que a investigação demonstra que melhorias da velocidade com o treino não chegam perto das melhorias na resistência com o treino, e é por isso que a velocidade é uma característica tão valorizada pelos treinadores em jogadores de futebol. Assim, e através dos dados obtidos, é possível perceber a importância que a velocidade assume no resultado de um jogo, pelo que os clubes e treinadores, percebendo que a velocidade é uma característica mais difícil de treinar do que a resistência, valorizem jogadores mais rápidos.

Após a primeira hipótese ter sido validada, a segunda hipótese levantada é, de certa forma, rejeitada, isto porque, de facto, os avançados com melhor resultado no teste de drible não demonstraram fazer mais assistências que os restantes avançados, no entanto, demonstraram fazer mais golos e ter um total de golos e assistências por jogo realizado superior aos avançados que não obtiveram um resultado tão bom no teste de drible, tendo sido registada uma relação significativa entre a variável “TDrible” e a variável “RácioGolos” ( $p\text{-value} < 0.05$ ), existindo ainda uma associação muito forte negativa ( $r = -0,838$ ), pelo que quanto menos tempo o jogador demorou a realizar o teste, mais golos marcou por jogo realizado, sendo que o mesmo foi verificado entre as variáveis “TDrible” e a variável “RácioGA” ( $r = -0,891$ ).

Num estudo de Wilson et al. (2020), os jogadores com maior velocidade de drible eram mais propensos a marcar golos e menos propensos a que o seu remate fosse defendido, assim, jogadores com maior capacidade de drible eram mais aptos a usar a sua capacidade técnica elevada para rematar de melhores posições ou conseguir rematar de uma forma mais eficaz, indo ao encontro dos resultados por nós obtidos no presente estudo.

Wilson et al. (2020), dizem-nos ainda que embora os jogadores com velocidades de *sprint* mais altas, mas não velocidades de drible, eram mais hábeis no 1x1 com o defesa, mas que isso não melhorava o seu sucesso na hora de marcar golos, pelo que os melhores no teste de *sprint*, mas não no teste de drible, provavelmente rematariam de posições menos boas ou tinham menor precisão de remate.

No nosso estudo ambas as capacidades de velocidade e de drible parecem ajudar os avançados a obter uma maior quantidade de golos, no entanto, as variáveis “TDrible” e “T20m”, embora não apresentem uma relação significativa, apresentam uma associação substancial entre elas, pelo que nos dá a entender que os avançados mais rápidos também tenderam a obter um melhor resultado no teste de drible.

Wilson et al. (2017) no seu estudo mostra que os melhores jogadores são aqueles que têm um maior nível de *skill*, em vez dos jogadores com melhores características físicas. No entanto, as características físicas em jogadores com nível de *skill* idênticos, serão um importante fator a considerar. Deste modo, parece-nos possível afirmar que uma conjunção dos dois fatores (velocidade e drible) parecem ser de extrema importância para os avançados conseguirem ajudar a sua equipa a ganhar o jogo.

Identificar preditores de sucesso e testes que os identifiquem da melhor forma possível para as diferentes posições no futebol, pode ser importante não só para identificar talento, mas também para preparar treinos que visem melhorar estes preditores de sucesso para cada posição e assim diminuir o erro de observação e melhorar a eficácia do treino e, conseqüentemente em jogo.

## **5.5 Limitações de estudo**

Quanto às limitações do estudo, é possível dizer que uma vez que o estudo realizado foi restrito apenas a 6 (seis) avançados do sexo masculino do escalão de iniciados (sub-15) do SCC, não é possível afirmar que os resultados aqui obtidos e apresentados, fossem os mesmos numa outra equipa do mesmo escalão ou até numa equipa de escalão diferente.

No escalão de iniciados as diferenças de maturação dos jogadores podem ser grandes, o que de certa forma pode influenciar os dados que aqui foram recolhidos. A rotina de atividade física dos jogadores não foi tida em conta pelo que se um dos jogadores tiver tido mais atividade física que outro (Ex: Educação Física na escola) poderá ter tido influência nos dados recolhidos, embora não tenha influência na correlação.

Outra das limitações do estudo foi não diferenciar se os minutos jogados, os golos marcados e assistências feitas pelos jogadores ocorreram em jogos de dificuldade mais ou menos elevada. Pode consistir ainda uma limitação de estudo o facto de ter sido o utilizado o tempo do jogador aos 20m, no entanto, distâncias diferentes poderiam dar resultados também eles diferentes.

O estudo pretendia incluir outras métricas derivadas na estatística realizada ao longo da época para o escalão de iniciados, no entanto, e como houve diversos problemas ao longo da época com a câmara de filmar ou com a qualidade de gravação de imagem que não permitia fazer uma análise estatística de qualidade, decidiu-se recorrer às métricas que eram de fácil contabilização uma vez que essas informações eram recolhidas em jogo pelos treinadores assistentes.

## 6. Conclusão

Após a realização deste estudo cujo o objetivo passava por tentar perceber de que forma o diagnóstico nos pode fornecer indicadores sobre a *performance* de cada jogador, particularmente dos avançados.

Conclui-se que os jogadores com melhores resultados nos testes de velocidade de 20m marcaram mais golos por cada 80 minutos de jogo.

Os jogadores com melhores resultados no teste de drible apresentaram um maior número de golos marcados e soma de golos marcados e assistências realizadas por cada 80 minutos de jogo.

Assim, e apesar de o número da amostra ser reduzido, parece-nos ser possível concluir que ações de elevada intensidade, como é o caso do *sprint*, parecem ser de elevada importância para marcar golo, no entanto, a capacidade de conduzir a bola com o pé também se mostrou importante para marcar golo e fazer assistências, pelo que uma conjugação dos dois fatores parece ser de extrema importância para os avançados conseguirem ajudar a sua equipa a ganharem mais jogos.

No que diz respeito a linhas de investigação futuras seria pertinente avaliar diversas métricas estatísticas, como por exemplo o número de recuperações ou de perdas de bola, duelos aéreos, duelos individuais, etc., no fundo, métricas ligadas a diferentes posições dos jogadores no campo, de modo a perceber que testes impactam mais cada posição, uma vez que um defesa central terá certamente características diferentes de um avançado.

## 7. Bibliografia

Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (2001). *O Desporto Juvenil...em perguntas e respostas*. 4.<sup>a</sup> edição. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

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., Lopes, H., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). *A Rotura - A Sistemática das Actividades Desportivas*. Torres Novas: 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>

Araújo, D. (2006). *Tomada de Decisão no Desporto*. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Borges, P. H. (2015). Periodização tática: fundamentos e perspectivas. Entrevista com Dr. Vitor Manuel da Costa Frade. *Conexões*, 13(1), 180. <https://doi.org/10.20396/conex.v13i1.2155>

Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N. T. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-161. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0208>

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*. London, UK: Routledge.

Carvalho, J. (2012). *150 anos de Futebol- O jogo*. São Paulo: SESI-SP Editora.

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

Castelo, J. (2002). O exercício de treino. O acto médico versus o acto do treinador. *Ludens*, 1 (17), 35 – 54.

Constantino, J. M. (2002). *Um Novo rumo para o desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.

Coutts, A. J., Crowcroft, S., & Kempton, T. (2018). Developing athlete monitoring systems: Theoretical basis and practical applications. In M. Kellmann & J. Beckmann (Eds.), *Sport, Recovery and Performance: Interdisciplinary Insights* (pp. 19-32). Abingdon: Routledge.

Davis, J. A. (1971). *Elementary survey analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice–Hall.

Dorgo, S. (2009). Unfolding the Practical Knowledge of an Expert Strength and Conditioning Coach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 17–30. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.4.1.17>

Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(7), 1164–1168. <https://doi.org/10.1097/00005768-199807000-00023>

Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A New Approach to Monitoring Exercise Training. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109. <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>

Francesco Sgrò, Salvatore Bracco, Salvatore Pignato, & Mario Lipoma. (2018). Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners. *Journal of Sports Science*, 6(1). <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2018.01.002>

Gabbett, T. (2017). Infographic: The training–injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 52(3), 203. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097249>

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

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.

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. & Pinto, J. (1998). *O ensino do futebol*. In Graça, A.; Oliveira, J. (Eds), *O Ensino dos Jogos Desportivos*, pp. 95-135: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FADEUP.

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

Garganta, J. (2004). *A formação Estratégico-Táctica nos jogos desportivos colectivos de oposição e cooperação*. In A. Gaya, A. Marques & Go Tani (Orgs.), *Desporto para crianças e Jovens: razões e Finalidades*, (pp. 217- 233). Rio Grande do Sul: UFRGS Editora.

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. In Go Tani, J.Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp.313-326). Rio de Janeiro, Guanabara Koogan.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Garganta, J. (2015). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. Centro de pesquisa e desenvolvimento desportivo. Comité Olímpico de Portugal.

Garganta, J. (2018). Desenvolvimento e a identificação do talento no futebol. FPF360 – Revista Oficial da Federação Portuguesa de Futebol, 57- 62. [https://www.fpf.pt/Portals/0/artigo8\\_1.pdf](https://www.fpf.pt/Portals/0/artigo8_1.pdf)

Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*, 44(S2), 139–147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>

Hughes, M., & Francks, I. (2007). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to improving Performance* (1st ed.). Routledge.

Kirkendall, D. (2011). *Soccer Anatomy* (First ed.). Champaign, Illinois: Human

Kinetics, Inc.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol: Uma conceção para a formação*. Braga: Edições APPACDM.

Marina, J. A. (1995). *Teoria da inteligência criadora*. Editorial Caminho. Lisboa.

Manning, M. R., & Levy, R. S. (2006). Soccer. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17(3), 677–695. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.05.004>

Meinberg, E. (2002). Training: a special form of teaching. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2002(4), 115–123. <https://doi.org/10.5628/rpcd.02.04.115>

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: A formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Monteiro, A. (2021). *Torne-se um Decifrador de Pessoas* (4th ed.). Planeta.

Naylor, A. H. (2007). The Coach's Dilemma: Balancing Playing to Win and Player Development. *Journal of Education*, 187(1), 31–48. <https://doi.org/10.1177/002205740718700104>

Nunley, J. M., Pugh, A., Romero, N., & Seals, R. A. (2016). College major, internship experience, and employment opportunities: Estimates from a résumé audit. *Labour Economics*, 38, 37–46. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2015.11.002>

O'Donoghue, P. (2014). *An Introduction to Performance Analysis of Sport (Routledge Studies in Sports Performance Analysis)* (1st ed.). Routledge.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol: futebol de 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Porto: Edições grafiasa.

Rodrigues, M. H. F., Nakamura, Y. F., & Rabelo, N. F. (2019). *Futsal - A Ciência da Preparação Física (Projeto Futsal Brasileiro) (Portuguese Edition)*. Secco Editora.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. In *Congresso Internacional de Jogos Desportivos* (Vol. 1).

Scantlebury, S., Till, K., Sawczuk, T., Phibbs, P., & Jones, B. (2018). Validity of Retrospective Session Rating of Perceived Exertion to Quantify Training Load in youth Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(7), 1975–

1980. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002099>

Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471–488. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868807>

Swift, C. O., & Kent, R. (1999). Business School Internships: Legal Concerns. *Journal of Education for Business*, 75(1), 23–26. <https://doi.org/10.1080/08832329909598985>

Teissie, J. (1969): *Le football*. Vigot Frères (2\* ed.). Paris.

Thierry Henry (2018). Conferência de imprensa de apresentação como treinador do Mónaco FC. In *GOAL*. (2018, October 17). [Facebook vídeo]. Facebook. <https://www.facebook.com/watch/?v=254256685288322>

Verardi, F. A. S., & Burgos, L. T. (2013). Gestão e estrutura das categorias de base: uma visão no interior do Rio Grande do Sul. *Cinergis*, 14(2), 120–126. <https://doi.org/10.17058/cinergis.v14i2.3241>

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

Wilson, R. S., David, G. K., Murphy, S. C., Angilletta, M. J., Niehaus, A. C., Hunter, A. H., & Smith, M. D. (2017). Skill not athleticism predicts individual variation in match performance of soccer players. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 284(1868), 20170953. <https://doi.org/10.1098/rspb.2017.0953>

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 & Amp; Science in Sports*, 30(11), 2070–2077. <https://doi.org/10.1111/sms.13782>

Woods, C. T., McKeown, I., Shuttleworth, R. J., Davids, K., & Robertson, S. (2019). Training programme designs in professional team sport: An ecological Dynamics exemplar. *Human Movement Science*, 66, 318–326. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2019.05.015>

Zurutuza, U., Castellano, J., Echeazarra, I., & Casamichana, D. (2017). Absolute and Relative Training Load and Its Relation to Fatigue in Football. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00878>

# **Anexos**

## 8. Anexos

### Anexo 1. 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 Quelhas 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	José Rosa Gilberto Silva Gonçalo Lopes Vasco Castro Rui Quelhas	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 Araújo 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. Microciclo

#### Iniciados S.C.C



#### Plano de Microciclo- Equipa Iniciados S.C.C 2020/2021

<b>Competição:</b> Campeonato Distrital de Iniciados AFCB						<b>Data:</b> 30/08/21 a 05/09/21	
<b>Unidades de Treino:</b> 1 a 3		<b>Microciclo:</b> 1			<b>Período:</b> Fase Preparatória Geral		

Data	2ª FEIRA 30/08/2021	3ª FEIRA 31/08/2021	4ª FEIRA 01/09/2021	5ª FEIRA 02/09/2021	6ª FEIRA 03/09/2021	SÁBADO 04/09/2021	DOMINGO 05/09/2021
<b>Horas</b>	18h30-20h00	-	18h00-19h00	18h30-20h00	-	-	-
<b>Local</b>	Campo nº3 Complexo Desportivo	-	Campo nº3 Complexo Desportivo	Campo nº3 Complexo Desportivo	-	-	-
<b>Treino</b>	01	-	02	03	-	-	-
<b>Volume</b>	90'	-	60'	90'	-	-	-
<b>Objetivos Principais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Princípios Gerais de Jogo;</li> <li>-Princípios específicos de Jogo;</li> <li>-Organização Ofensiva;</li> <li>-Princípio: Ser solução</li> <li>-Sistema de Jogo: 1-4-3-3</li> </ul> <p><b>Treino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aquecimento (Proteção drible de progressão)</li> <li>-Jogo Futebol Rugby</li> <li>-Jogo de setores</li> <li>-Jogo 11x11</li> <li>-Alongamentos</li> </ul> <p><b>Físicos:</b> Resistência</p>	Folga	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Princípios Gerais de Jogo;</li> <li>-Princípios específicos de Jogo;</li> <li>-Organização Defensiva;</li> <li>-Princípio: Movimentação Coletiva</li> <li>-Sistema de Jogo: 1-4-3-3</li> </ul> <p><b>Treino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aquecimento (Proteção de Bola)</li> <li>-Jogo com corredores</li> <li>-Jogo 11 vs 11</li> <li>-Alongamentos</li> </ul> <p><b>Físicos:</b> Resistência</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Princípios Gerais de Jogo;</li> <li>-Princípios específicos de Jogo;</li> <li>-Organização Ofensiva;</li> <li>-Princípio: Ser solução</li> <li>-Sistema de Jogo: 1-4-3-3</li> </ul> <p><b>Treino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Rabia (Tirar bola de pressão)</li> <li>-Jogo Futebol Rugby</li> <li>-Jogo de setores</li> <li>-Jogo 11x11</li> <li>-Alongamentos</li> </ul> <p><b>Físicos:</b> Resistência</p>	Folga	Folga	
<b>A Falar</b>	-	-	-	-	-	-	-

#LeõesDaSerra

Anexo 3. Planeamento anual

Sporting Clube da Covilhã																																				
Escalação:		Iniciados															Planeamento Anual															2021/2022				
Agosto	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	Treino	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T				
Setembro	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
	Treino	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q					
Outubro	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	Treino	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D				
Novembro	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
	Treino	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T					
Dezembro	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	Treino	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S				
Janeiro	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	Treino	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S				
Fevereiro	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
	Treino	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T						
Março	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	Treino	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q				
Abril	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
	Treino	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S				
Maio	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	Treino	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T				
Junho	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	Treino	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S				

Jogos Amigáveis	
Fins de Semana	
Jogos 1ª Volta	
Feriados	
Treinos	
Jogos Taça	
Jogos 2ª Volta	

#### Anexo 4. Caracterização da equipa de iniciados e juniores

Nome	Data de Nascimento	Peso (kg)	Altura (cm)	Maturity OffSet	Posição	Pé Pref.
Jogador 1	04/11/2007	49	169	-0,83	Lateral E.	Esquerdo
Jogador 2	03/10/2007	37,9	150,5	-1,07	Avançado C.	Direito
Jogador 3	24/03/2007	82,6	171	0,93	Defesa C.	Esquerdo
Jogador 4	09/09/2007	68,3	171	-0,17	Médio/Extremo	Direito
Jogador 5	24/09/2007	53	162	-0,66	Extremo/Ala	Direito
Jogador 6	11/10/2007	54,7	161,5	-0,28	Gr	Esquerdo
Jogador 7	27/07/2007	66,8	173,5	0,41	Avançado C.	Direito
Jogador 8	30/08/2007	52,1	158	-0,87	Médio	Direito
Jogador 9	18/08/2007	47,1	161,5	-0,95	Avançado C.	Direito
Jogador 10	01/03/2007	63,8	172,5	0,57	Médio/Lateral E.	Esquerdo
Jogador 11	22/07/2007	60,5	175	0,33	Avançado C.	Esquerdo
Jogador 12	11/11/2007	56,5	149	-0,82	Médio	Direito
Jogador 13	06/06/2007	-	-	-	Médio	Direito
Jogador 14	04/02/2008	-	-	-	Lateral D.	Direito
Jogador 15	25/05/2007	48	172	0,19	Extremo D.	Esquerdo
Jogador 16	24/10/2008	56,7	161	-2,11	Avançado C./Gr	Esquerdo
Jogador 17	17/09/2008	52,1	172,5	-0,20	Defesa C./Ala	Direito
Jogador 18	11/04/2008	45,1	166	-1,39	Médio	Direito
Jogador 19	07/10/2008	46,5	155,5	-1,40	Lateral D.	Direito
Jogador 20	18/05/2008	60,5	163,5	-0,48	Defesa C./Lateral	Direito
Jogador 21	29/01/2008	55,8	168	-0,44	Defesa C.	Direito
Jogador 22	15/02/2008	64,2	171,5	0,25	Gr	Direito
Jogador 23	30/01/2008	42	153,5	-1,53	Avançado C.	Direito
Jogador 24	28/06/2008	76,7	172,5	0,35	Defesa C.	Direito
Jogador 25	31/07/2008	47,4	160	-1,77	Extremo D./ Médio	Esquerdo
Jogador 26	29/12/2008	40,6	156	-1,42	Lateral E.	Esquerdo
Jogador 27	12/05/2008	-	150	-2,02	Avançado C.	Direito
Jogador 28	01/09/2008	47,1	162	-1,82	Lateral E./ Ala E.	Esquerdo
Jogador 29	25/11/2008	40,6	154,5	-2,14	Lateral D.	Direito
Jogador 30	03/04/2008	58,5	173	0,10	Médio Def./Defesa C.	Direito
Jogador 31	26/11/2008	41,2	158	-2,07	Médio	Esquerdo

<b>Nome</b>	<b>Data de Nascimento</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Altura (cm)</b>	<b>% Gordura</b>	<b>Posição</b>	<b>Pé Pref.</b>
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





### DADOS PSICOLÓGICOS / COMPORTAMENTAIS

<b>Personalidade:</b> Competitivo
<b>Liderança:</b> Fala bastante e gosta de liderar durante o treino e jogo
<b>Disciplina:</b> Disciplinado
<b>Coragem:</b> Na maioria das vezes destemido
<b>Determinação:</b> Determinado a conseguir os seus objetivos
<b>Concentração:</b> Concentrado
<b>Confiança:</b> Necessita de alguns feedbacks positivos para sentir que está a ser valorizado
<b>Altruísmo:</b> Gosta de ter jogadas mais individuais, mas não hesita em passar a um colega que esteja melhor colocado
<b>Comunicação:</b> Sempre comunicativo
<b>Iniciativa:</b> Um dos primeiros a tomar iniciativa
<b>Agressividade:</b> Varia
<b>Adaptabilidade:</b> Super adaptável
<b>Atitude no treino:</b> Sempre de empenho máximo e de querer ganhar
<b>Atitude competitiva:</b> Quer sempre ganhar

### DADOS TÉCNICOS

<b>Passes:</b> Prefere passe curto, e de rotura
<b>Recepção:</b> Recebe muito bem, a bola fica "colada" e tenta sempre orientar
<b>Condução de bola:</b> Conduz de forma rápida e controlada
<b>Finta:</b> Fintas simples e eficazes
<b>Remate:</b> Remate fácil e "letal"
<b>Desarme:</b> Alguma capacidade de antecipação e desarme em certos momentos de jogo
<b>Criatividade:</b> Muita
<b>Guarda-Redes (recepção de bola, saída da baliza, jogo de pés, bolas paradas, reposição de bola em jogo):</b>

### DADOS TÁTICOS

<b>Posicionamento/Ocupação do espaço:</b> Boa, percebe o jogo, pode melhorar em alguns momentos
<b>Marcação:</b> Pode melhorar
<b>Desmarcação:</b> Inteligente nos movimentos de desmarcação
<b>Antecipação:</b> Boa capacidade de antecipação
<b>Tomada de decisão:</b> Normalmente toma sempre a melhor
<b>Leitura de jogo:</b> Por vezes vê coisas que os outros não veem
<b>Coordenação com equipa:</b> Coordenado, é um dos jogadores que comunica mais dentro de campo e com a equipa
<b>Bolas paradas:</b> Bom, faz o que pedido

HISTORIAL CLÍNICO
Tipo de Lesão: Época: Tempo de paragem: Tratamento:
Tipo de Lesão: Época: Tempo de paragem: Tratamento:
Tipo de Lesão: Época: Tempo de paragem: Tratamento:
OBSERVAÇÕES

## Anexo 7. Objetivos coletivos e individuais



**SPORTING CLUBE DA COVILHÃ**

### EQUIPA

**FUTEBOL DE  
FORMAÇÃO  
2021/2022**



<b>OBJETIVOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensino e consolidação de aprendizagem dos princípios específicos de jogo ofensivos e defensivos;</li> <li>- Melhorar a confiança individual e coletiva, fazer os jogadores acreditar no que fazem;</li> <li>- Melhorar muito a reação à perda da posse de bola;</li> <li>- A equipa ser capaz de construir ações de finalização, criar situações de finalização e finalizar;</li> <li>- A equipa conseguir o apuramento para a 1ª Divisão distrital de iniciados;</li> <li>- Passar a primeira eliminatória da taça.</li> </ul>		
<b>OBJETIVOS DESPORTIVOS INDIVIDUAIS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- [Redacted]: Melhorar jogo de pés e saída da baliza nas bolas paradas.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar jogo de pés e saída de bola longa.</li> <li>- [Redacted]: Desenvolver a comunicação específica e técnica de guarda redes.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar comunicação e 1x1 defensivo.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar técnica de cruzamento e apoios defensivos.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar posicionamento e apoios defensivos.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar coordenação motora e apoios defensivos.</li> <li>- [Redacted]: Perda de peso e apoios defensivos.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar velocidade de execução e Perda de peso</li> <li>- [Redacted]: Melhorar jogo aéreo e saída de bola curta a partir do guarda redes.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar jogo aéreo e saída de bola curta a partir do guarda redes.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar abordagem defensiva e tomada de decisão.</li> <li>- [Redacted]: Melhoria da colocação dos apoios ao nível defensivo.</li> <li>- [Redacted]: Orientação corporal e perceção do espaço livre.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar receção e visão de jogo (rodar pescoço e olhar constantemente para o jogo)</li> <li>- [Redacted]: Melhorar comunicação e remate.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar velocidade e jogar mais rápido, com menos toques no meio campo.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar a confiança em si próprio e perceção do espaço livre.</li> <li>- [Redacted]: Conseguir jogar em apoio entre linhas e melhorar os movimentos de rutura.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar passe e receção.</li> <li>- [Redacted]: Perda de peso e relação com bola.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar técnica de cruzamento, posicionamento e 1x1 ofensivo.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar receção, conseguir jogar em apoio entre linhas e melhorar os movimentos de rutura.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar tomada de decisão e confiança.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar confiança e posicionamento.</li> <li>- [Redacted]: Melhorar comunicação e posicionamento defensivo.</li> <li>- [Redacted]: Conseguir jogar em apoio entre linhas e melhorar os movimentos de rutura.</li> <li>- [Redacted]: Conseguir jogar de costas para a baliza e melhorar controlo emocional.</li> <li>- [Redacted]: Perda de peso e relação com bola.</li> <li>- [Redacted]: Relação com bola e confiança.</li> </ul>		
<b>TREINADORES</b>	Rafael Lopes	Alexandre Barata
<b>SECCIONISTAS</b>	Carlos Dionísio	Noélia Raimundo
<b>COORDENADOR TÉCNICO</b>	António Vicente	
<b>COORDENADOR GERAL</b>	Igor Araújo	

Anexo 8. Plano de treino




**SPORTING CLUBE DA COVILHÃ**  
**PLANO DE TREINO**


FUTEBOL DE  
FORMAÇÃO  
2021/2022




Escalão: Iniciados

Treino N.º 48	Data: 12/01/2022	Hora: 18:30-20:00	Local: Complexo Desportivo da Covilhã, Campo nº2
Objetivos Mediatos (compartamentos): Princípios Gerais e Específicos de jogo			Jogadores: 27
Objetivos Imediatos (técnicas, táticas, psicológicas, fisiológicas): Ocupação racional do espaço, procura de espaço entrelinhas, finalização em contra-ataque			Material: 12 cones, 24 sinalizadores, 14 coletes (13+1), 10 bolas

Conteúdos	Exercícios	Variáveis e Indicadores	Tempo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organização Ofensiva</li> <li>- Pressão na bola</li> <li>- Cobertura Ofensiva</li> <li>- Capacidade de Decisão</li> <li>- Mobilidade</li> <li>- Domínio Espacial</li> </ul>	 <p><b>Jogo das portas</b></p> <p><b>Descrição:</b> Duas equipas num meio-campo, com o objetivo de manter a posse de bola e efetuar passes entre as portas, e assim ganhar 1 ponto. Ganha quem acaba a ronda com mais pontos.</p> <p>Equipa 1: [Redacted]</p> <p>C [Redacted], F [Redacted]</p> <p>Equipa 2: [Redacted]</p> <p>M [Redacted], S [Redacted]</p> <p>Joker: [Redacted]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A equipa não pode pontuar 2 vezes consecutivas na mesma baliza.</li> <li>- Limite de toques.</li> <li>- Aproveitamento do espaço.</li> <li>- Cabeça levantada antes de realizar o passe.</li> <li>- Velocidade da bola no passe.</li> </ul>	<p>2x8' com 2' de descanso entre repetiçõ es = 18'</p>

<p>- Transição Defensiva</p> <p>- Organização Ofensiva</p> <p>- Organização Defensiva</p>	 <p><b>Situações de 8x4</b></p> <p><b>Descrição:</b> Meio-campo dividido em 3 setores, com 3 equipas (de 8 jogadores), 2 a manter posse de bola e 1 a tentar recuperar. As equipas que mantem bola ficam nos 2 setores de fora, sendo que não podem sair desse espaço. Quem defende, 4 pressionam no setor da bola e 4 ficam na cobertura. Objetivo é uma equipa fazer 10 passes entre si e depois ligar com a equipa contrária, sendo que para ligar é necessário um jogador vir ao espaço central buscar o jogo. Depois desta ligação, na equipa que defende, os 4 que estavam na cobertura passam a pressionar e os restantes ficam na cobertura. Se os defesas recuperarem a bola finalizam na baliza.</p> <p>Equipa 1: [Redacted], [Redacted]</p> <p>Equipa 2: A [Redacted], [Redacted]</p> <p>Equipa 3: J [Redacted], [Redacted]</p>	<p>- Limite de toques</p> <p>- Cabeça levantada antes de realizar o passe;</p> <p>- Cabeça levantada antes de realizar o passe;</p> <p>- Velocidade da bola no passe;</p>	<p>3x8' Com 2' de interval o entre repetiçõ es = 28'</p>
---	---	---	--


<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transição Ofensiva</li> <li>- Transição Defensiva</li> <li>- Cobertura Ofensiva</li> <li>- Cobertura Defensiva</li> </ul>	 <p><b>Situação de 2x1+1</b></p> <p><b>Descrição:</b>  Os atacantes saem com bola, com o objetivo de fazer golo, se os defesas recuperarem a bola devem fazer golo numa das mini balizas a cor de laranja balizas.  Se os atacantes não concretizarem em golo, realizam o circuito de condição física, saltando a pés juntos sobre os cones.</p> <p>Guarda-redes: [Rede]</p> <p>Defesas: R [Rede], P [Rede], I [Rede]</p> <p>Atacantes: B [Rede], S [Rede], C [Rede]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limite de toques ou passes.</li> <li>- Tomada de decisão (finalizar ou passar ao colega).</li> <li>- Finalizar no mínimo tempo possível para aproveitar a superioridade numérica.</li> <li>- Nº de remates com sucesso</li> </ul>	<p>2x7'  Com 1'  de  interval  o entre  repetiçõ  es  =  15'</p>
--	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organização Defensiva</li> <li>- Organização ofensiva</li> <li>- Transição defensiva</li> <li>- Competitividade</li> <li>- Mobilidade</li> <li>- Domínio espacial</li> <li>- Capacidade de Decisão</li> <li>- Contenção</li> <li>- Cobertura Defensiva</li> <li>- Pressão na bola</li> </ul>	 <p><b>Jogo GR+10x10+GR em meio-campo.</b></p> <p>Equipa 1: S [redacted] m, [redacted], [redacted]</p> <p>Equipa 2: M [redacted], B [redacted]</p> <p>Restantes: exercício de passe e receção (exercício utilizado no aquecimento dos jogos)</p> <p>Substituições constantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cabeça levantada antes de realizar o passe;</li> <li>-Velocidade da bola no passe;</li> <li>-Coordenação do movimento dos jogadores com o tempo da trajetória da bola;</li> <li>-nº de passes realizados com sucesso;</li> <li>-nº de remates;</li> <li>Nº de remates com sucesso.</li> </ul>	<p>2x14' com 1' de intervalo entre cada parte = 29'</p>
---	--	---	---

## Anexo 9. Análise de jogo iniciados



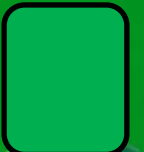
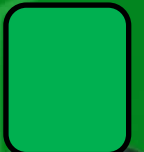
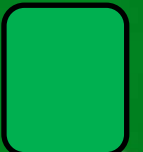
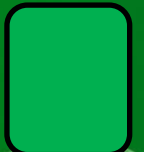




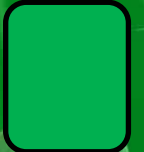













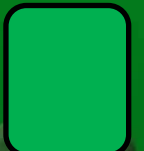







**SCC** **CONVOCATÓRIA INICIADOS** 

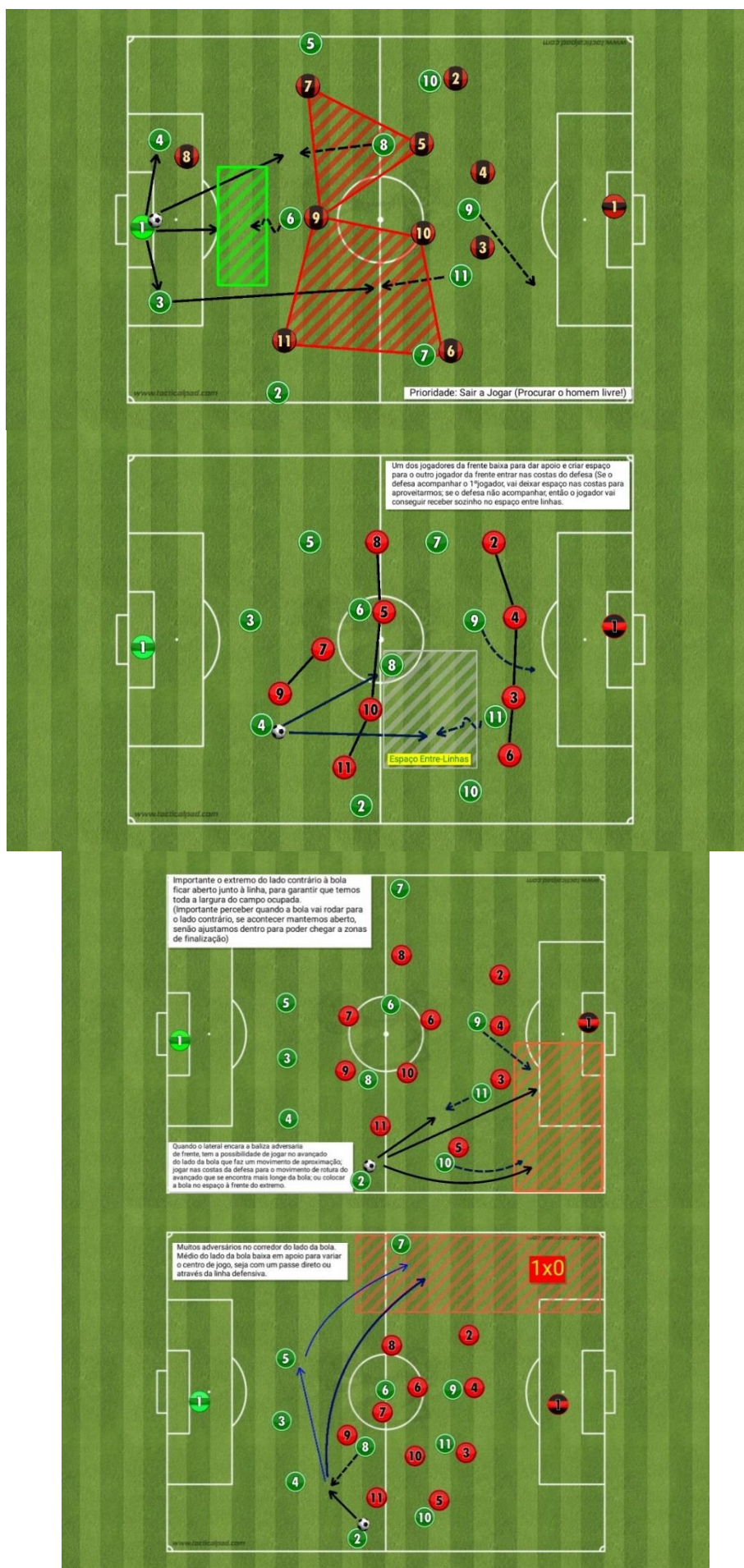
**COMPETIÇÃO:** Torneio de Apuramento Iniciados

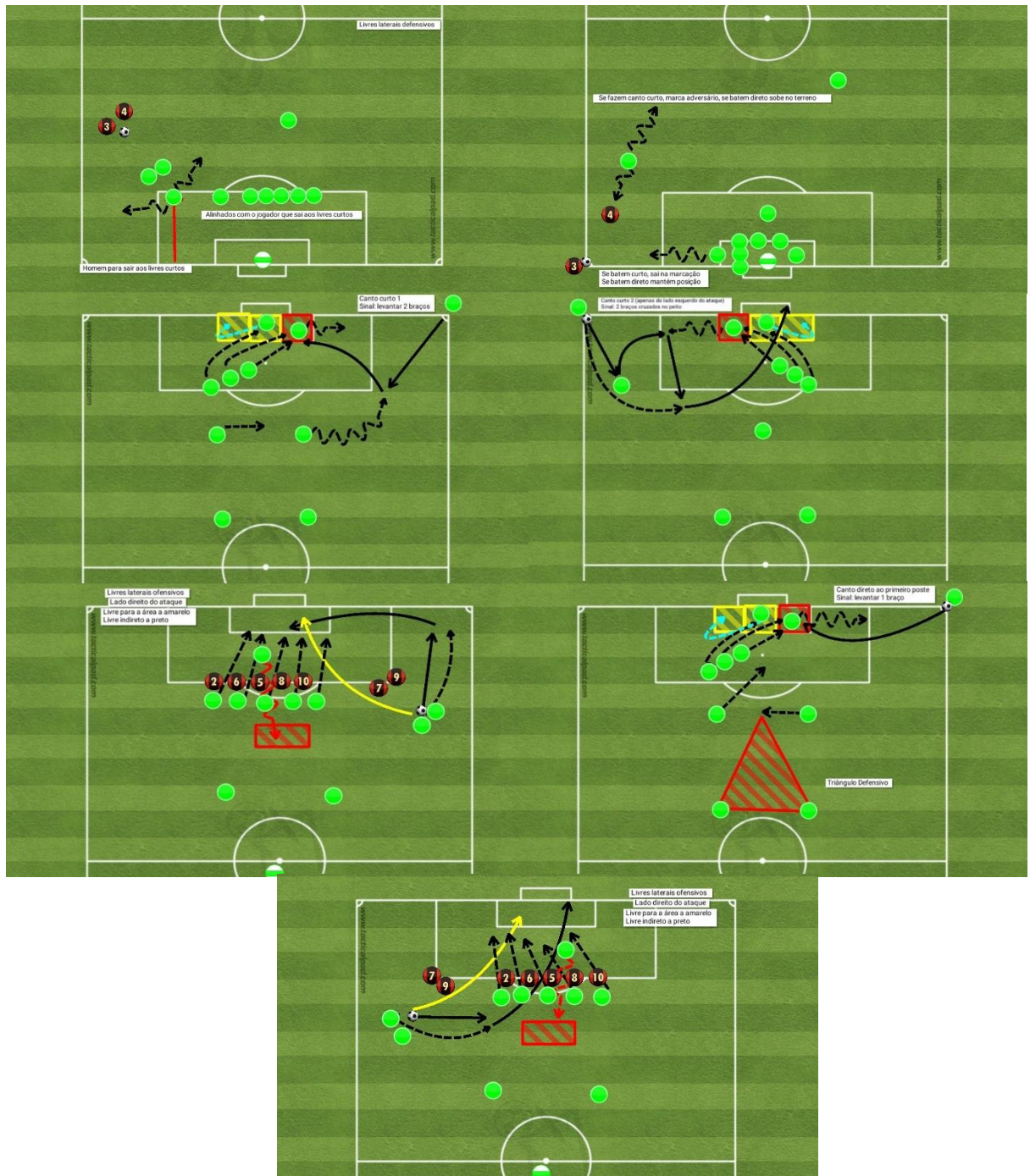
**JOGO:** Sertanense x S.C.Covilhã **DATA:** 05/03 **HORA:** 12:30

**LOCAL E HORA DE CONCENTRAÇÃO:** 09H50 Complexo Desportivo da Covilhã

						
C	C		C	C		
						
	C	C	C	C		C
						
C		C	C	C		C
						
C	C		C			

## Anexo 11. Imagens plano de jogo





### Anexo 13. Controlo da carga de treino juniores

#### Percepção Subjetiva do Esforço

Juniores SCC 2021/2022

Nome

Resposta curta

Texto de resposta curta

Obrigatório

Qual foi a dificuldade da Sessão de Treino?

ESCALA DE BOMAS MODIFICADA	
4	MUITO FÁCIL
3	FÁCIL
2	MODERADO
1	MODERAMENTE DIFÍCIL
0	DIFÍCIL
-1	DIFÍCIL
-2	MUITO DIFÍCIL
-3	MUITO DIFÍCIL
-4	MUITO DIFÍCIL
-5	MUITO DIFÍCIL

#### Questionário de Bem Estar

Juniores SCC 2021/2022

Nome

Resposta curta

Texto de resposta curta

Obrigatório

Qualidade de Sono \*

Péssima  1  2  3  4  5 Excelente

Fadiga \*

Muita  1  2  3  4  5 Pouca

Dor Muscular \*

Muita  1  2  3  4  5 Pouca

Stress \*

Muito  1  2  3  4  5 Pouco

Motivação e Entusiasmo para treinar \*

Pouca  1  2  3  4  5 Muita

Saúde \*

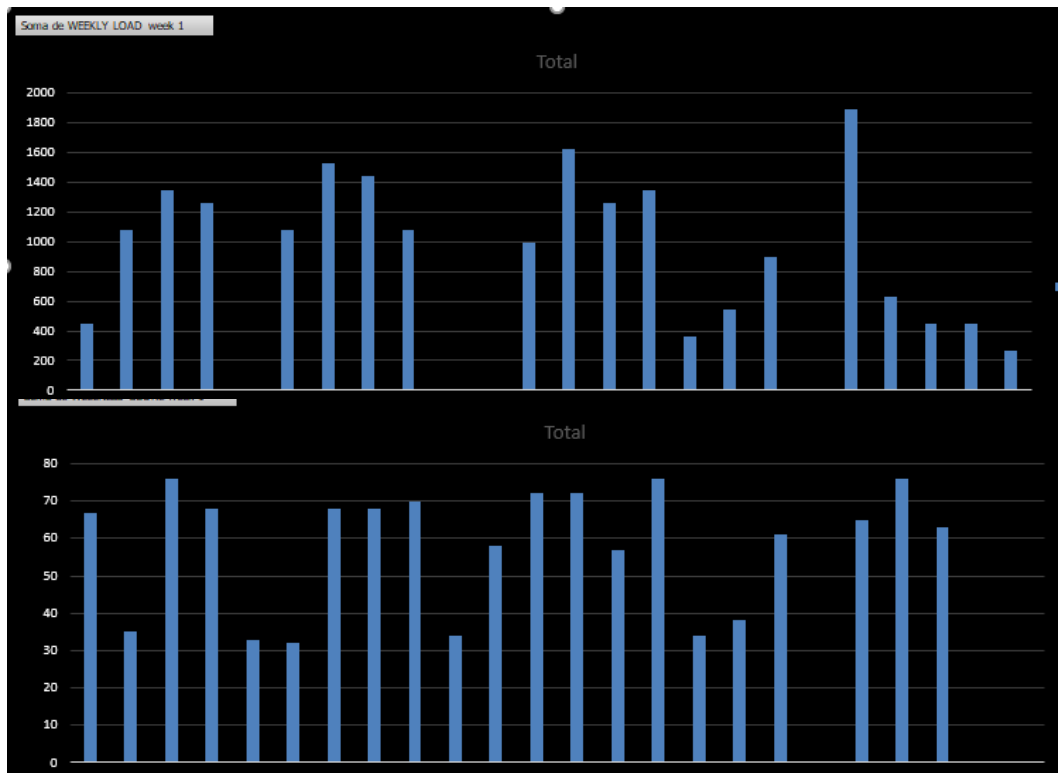
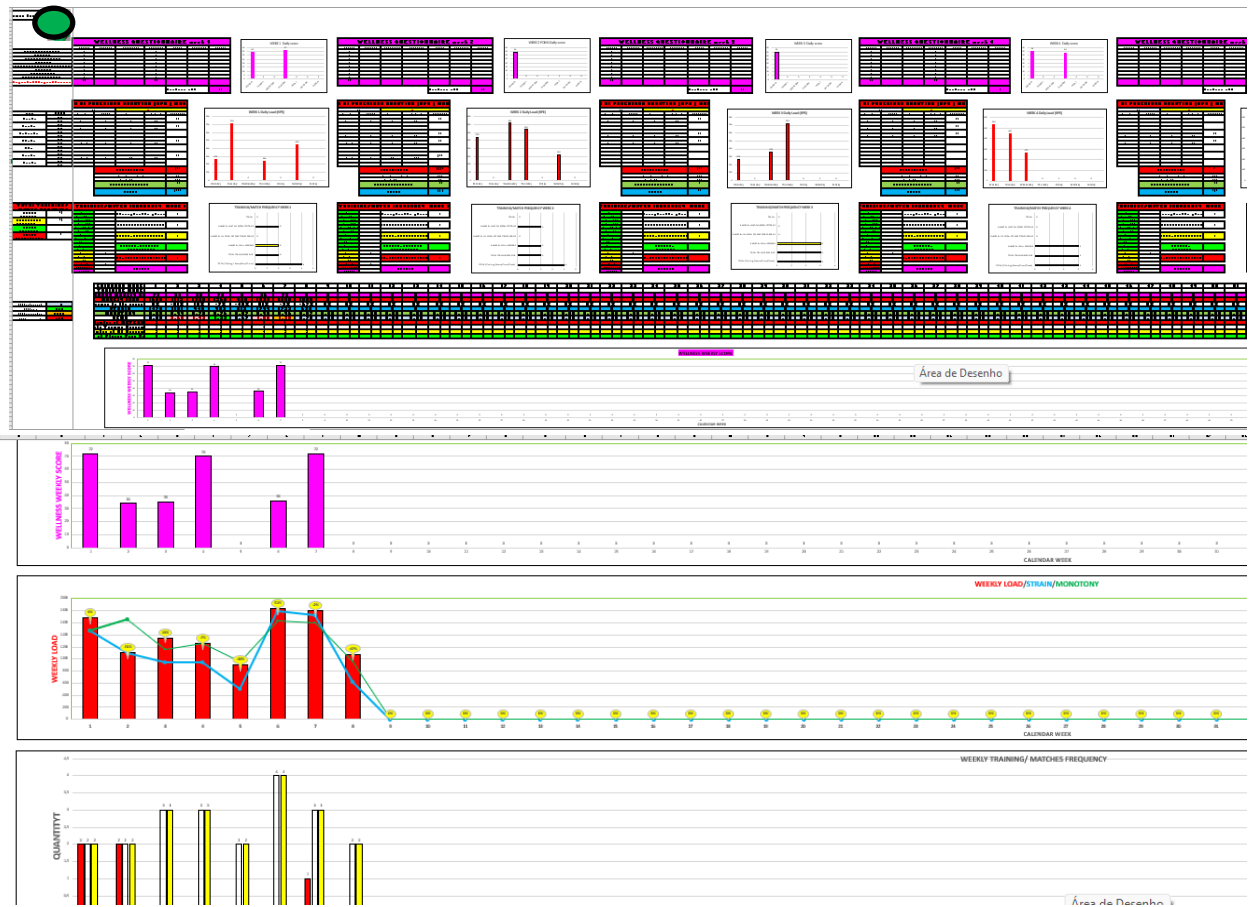
Péssima  1  2  3  4  5 Excelente

Estado de Humor \*

Péssimo  1  2  3  4  5 Excelente

Atitude para estudar \*

Péssima  1  2  3  4  5 Excelente





# Análise Alcains



Dupla de Pressão (Avançados) ficam muito distantes e abre espaço para MD receber nas costas; Linha média não acompanha e o buraco fica gigante (MD tem todo o tempo do mundo)



Intensificam pressão no corredor lateral (igualdade numérica 4x4)



Saiem a 2, médio baixa para ajudar na construção, procuram jogo de corredores e bola nas costas para movimentos de rotura dos avançados



Orientação corporal (-)  
Dá para pressionar!



Após ganho de bola, procuram atacar rapidamente a baliza adversária.  
Médio a 2 toques mete bola nas costas do lateral para a velocidade do extremo

11. Esteves



Procura clara do extremo, para ir no 1x1 e cruzar.

11. Esteves



Movimento para canto curto arrasta homem do 1º Poste. Muito espaço para atacar!



Fixam na Bola e libertam muito espaço ao 2º Poste

Anexo 15. Vídeo sobre modelo de jogo

### PLAY STYLE - IDEIA DE JOGO

Época 2021/2022

SUB-19

**RODRIGO MATOS**  
ULISSES BATISTA  
GONÇALO LOPES  
RAFAEL LOPES  
EDUARDO MAIO

Estrutura: 1-3-5-2

Forte reação à Perda de Bola

Estrutura: 1-3-5-2

Procura da Baliza com Velocidade e Critério

### ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- ✓ Valorizar **posse**
- ✓ Criar **espaço** nas **costas** da linha defensiva adversária
- ✓ Não esquecer **Equilíbrio** para eventual perda de bola.

### TRANSIÇÃO DEFENSIVA

- ✓ **Equilibrados** para eventual perda de posse de bola
- ✓ Forte **reação** à perda de bola, sem perder **organização defensiva**.

### ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- ✓ **Forçar erro** adversário
- ✓ **Ganhar a bola** o mais perto da **baliza adversária** possível.

### TRANSIÇÃO OFENSIVA

- ✓ **Procurar baliza adversária**
- ✓ Fazê-lo com **critério** e **velocidade**.

✓ Valorizar **posse**

✓ Criar **espaço** nas **costas** da linha defensiva adversária

✓ Não esquecer **Equilíbrio** para eventual perda de bola.

✓ **Equilibrados** para eventual perda de posse de bola

✓ Forte **reação** à perda de bola, sem perder **organização defensiva**.

✓ **Forçar erro** adversário

✓ **Ganhar a bola** o mais perto da **baliza adversária** possível.

✓ **Procurar baliza adversária**

✓ Fazê-lo com **critério** e **velocidade**.

**SPORTING CLUBE DA COVILHÃ**

**SUBIDA AO CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES (2021/2022)**

tribuna tribuna

## Anexo 16. Plataforma de Scouting

**S.C. Covilhã Scouting Dashboard**  
 Last Update: 10/02/2020 | Modified By: Rafael Lopes | Função: Scouter

Perfil  
 Dados Desportivos  
 Sumário Dados  
 Dados Antropométricos  
 Estatística  
 Testes Físicos  
 Testes Técnicos  
 Teste Psicológico  
 Teste Conhecimento  
 Historial Clínico  
 Histórico de Treino



Main Dashboard | Principal | Treino | Antropométrico | PP | PPR | Técnica | Físico | Conhecimento\_JOGO | obs | Perfil | Dados Desportivos | Sum...

---

**S.C. Covilhã Scouting Dashboard**  
 Last Update: 10/02/2020 | Modified By: Rafael Lopes | Função: Scouter

Perfil  
 Dados Desportivos  
 Sumário Dados  
 Dados Antropométricos  
 Estatística  
 Testes Físicos  
 Testes Técnicos  
 Teste Psicológico  
 Teste Conhecimento  
 Historial Clínico  
 Histórico de Treino

Nome	Género	Context. Esc	Onde Vive?	TikTok
Idade	Telemóvel	Enc. Educação	Facebook	Link ZeroZero
Data de Nas.	E-mail	Contacto Enc.	Instagram	Nacionalidade
				
Alcunha	Context. Fam	Naturalidade	Twitter	

---

**S.C. Covilhã Scouting Dashboard**  
 Last Update: 10/02/2020 | Modified By: Rafael Lopes | Função: Scouter

Perfil  
 Dados Desportivos  
 Sumário Dados  
 Dados Antropométricos  
 Estatística  
 Testes Físicos  
 Testes Técnicos  
 Teste Psicológico  
 Teste Conhecimento  
 Historial Clínico  
 Histórico de Treino

	Altura	Altura		IMC	Altura		Years from PHV	Altura
	Peso	Peso		% Gordura	Peso		Altura Estimada	Peso

---

**S.C. Covilhã Scouting Dashboard**  
 Last Update: 10/02/2020 | Modified By: Rafael Lopes | Função: Scouter

Perfil  
 Dados Desportivos  
 Sumário Dados  
 Dados Antropométricos  
 Estatística  
 Testes Físicos  
 Testes Técnicos  
 Teste Psicológico  
 Teste Conhecimento  
 Historial Clínico  
 Histórico de Treino

Robustez Mental	Robustez Mental
79,0	79,0



Auto Confiança  
 Atitude Competitiva  
 Pensamentos Positivos  
 Motivação  
 Imagética  
 Atenção  
 Controlo Negativismo

obs | Perfil | Dados Desportivos | Sumário Dados | Dados Antropométricos | Estatística | Físicos | Técnicos | Psicológico | Conhecimento | Historial

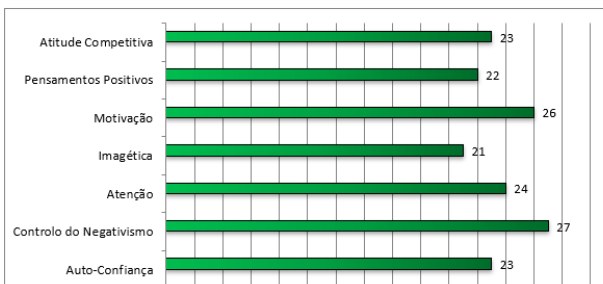


Histórico Técnico											
Época	Data	Auto Confiança	Controlo Negativismo	Atenção	Imagética	Motivação	Pensamentos Positivos	Atitude competitiva	Robustez Mental		
Melhor Resultado		15	20	5	10	15					
Melhoria Total		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
Melhoria Intra Época	2018/2017	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
	2017/2018										
	07/03/2017										
	08/03/2017										
Melhoria Intra Época	2018/2020	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
	2017/2018										
	07/03/2017										
	08/03/2017										
Melhoria Entre Épocas	2018/2020	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
Melhoria Intra Época	2018/2021	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
	2017/2019										
	09/03/2017										
	10/03/2017										
Melhoria Entre Épocas	2018/2021	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
Melhoria Intra Época	2018/2022	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
	2017/2020										
	11/03/2017										
	12/03/2017										
Melhoria Entre Épocas	2018/2022	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
Melhoria Intra Época	2018/2023	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		

Auto-Confiança	23
Controlo do Negativismo	27
Atenção	24
Imagética	21
Motivação	26
Pensamentos Positivos	22
Atitude Competitiva	23
Robustez Mental	166

Valores até 19 pontos representam uma fragilidade psicológica que se traduz na inconsistência de prestação e, conseqüentemente, identificam a necessidade de uma intervenção imediata.

Entre 20 e 25 os atletas, de alguma maneira, preparam-se mentalmente, mas não de uma forma eficaz e consistente sendo a inconsistência prestativa uma das suas características.



Histórico Físico											
Época	Data	5m	10m	20m	40m	CMJ	Agility t-test	Vel. Reacção	YO-YO Recovery Test	Rast Test	Flexibilidade
Melhor Resultado		2	3,5	4,5	9	4					
Melhoria Total		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Melhoria Intra Época	-	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
	2017/2018										
	22/07/2017										
	20/07/2017										
	18/06/2017										
	10/03/2017										
Melhoria Intra Época	-	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
	2017/2019										
	22/07/2017										
	20/07/2017										
	18/06/2017										
	10/03/2017										
Melhoria Entre Épocas	-	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Melhoria Intra Época	-	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
	2017/2020										
	22/07/2017										
	20/07/2017										
	18/06/2017										
	10/03/2017										

Recordes										Módulo Esportivo																														
Antropométricos					Físicos					Técnicos					Psicológicos					Conhecimento					Historial Clínico					Histórico de Treino					Controles					
Altura	0				Índice de Massa Corporal	0				Força	0				Atenção	0				Robustez Mental	0				...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

Data	Epocas	Jogos Equipa	Jogos Jogados	Jogos a Titular	Minutos Jogados	Minutos com Bola	Minutos Sem Bola	Nº de Jogos	Nº de Jogos Passos	xGoals	xGoals/Remate	GP	Entr. Area ADV	Premios	Balza	Z1	Z2
2021/2022	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### Grelha de Observação de Jogadores a Contratar/Recrutar

**Observação**

Jogo Observado: \_\_\_\_\_  
 Data de Observação: \_\_\_\_\_  
 Escalão: \_\_\_\_\_  
 Escalão no Próximo Ano: \_\_\_\_\_  
 Voltar a observar?   
 Serve ao SCC?   
 Deve ser contratado?

**Informação Geral**

Nome: \_\_\_\_\_  
 Idade: \_\_\_\_\_  
 Clube: \_\_\_\_\_  
 Pé Dominante: \_\_\_\_\_  
 Outros Desportos: \_\_\_\_\_  
 Data de Nas.: \_\_\_\_\_  
 Telemóvel: \_\_\_\_\_  
 E-mail: \_\_\_\_\_  
 Context. Fam: \_\_\_\_\_  
 Context. Esc: \_\_\_\_\_  
 Enc. Educação: \_\_\_\_\_

Tática	1	2	3	4	5
Leitura/Inteligência de Jogo					
Posicionamento					
Mobilidade					
<b>Técnica</b>	1	2	3	4	5
Técnica Global					
1x1 Ofensivo					
1x1 Defensivo					
Vel. Execução					
Jogo Aéreo					
<b>Físico</b>	1	2	3	4	5
Velocidade (curta e média distância)					
Força					
Poder em Duelo					
Poder em lançamento					
<b>Personalidade</b>	1	2	3	4	5
Atitude Competitiva					
Carácter					
Disciplina					
Capacidade de Comunicação					

### Scouting

Recordes Antropométricos	Recordes Psicológicos	Recordes Técnicos
Nome Recordista	Nome Recordista	Nome Recordista
Posição	Posição	Posição
Data de Recorde	Data de Recorde	Data de Recorde
Nascidos em 2000	Nascidos em 2000	Nascidos em 2000
Nascidos em 2001	Nascidos em 2001	Nascidos em 2001
Nascidos em 2002	Nascidos em 2002	Nascidos em 2002
Nascidos em 2003	Nascidos em 2003	Nascidos em 2003
Nascidos em 2004	Nascidos em 2004	Nascidos em 2004
Nascidos em 2005	Nascidos em 2005	Nascidos em 2005

### Scouting

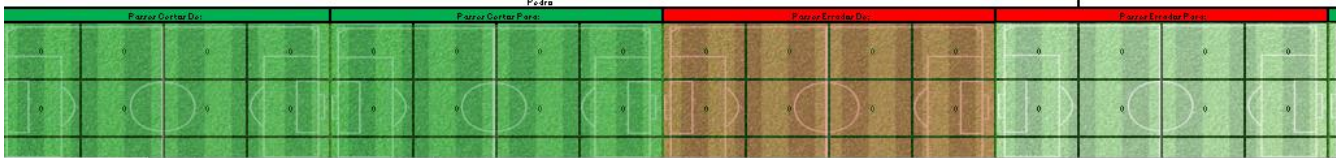
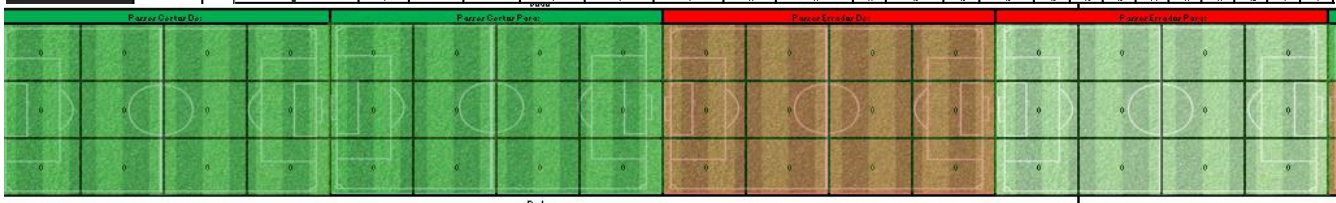
Recordes Antropométricos	Recordes Psicológicos
Nome Recordista	Nome Recordista
Posição	Posição
Data de Recorde	Data de Recorde
Nascidos em 2000	Nascidos em 2000
Nascidos em 2001	Nascidos em 2001
Nascidos em 2002	Nascidos em 2002
Nascidos em 2003	Nascidos em 2003
Nascidos em 2004	Nascidos em 2004
Nascidos em 2005	Nascidos em 2005



J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16
J17	J18	J19	J20	J21	J22	J23	J24
J25	J26	J27	J28	J29	J30	J31	J32
J33	J34	J35	J36	J37	J38	J39	J40

## Estatística

Resultado Final: 0-1		Competição: Campeonato Distrital					Jornada: 11		Data: 02/02/2016		Adversário: Boieiros	
Nome	Partido	Jogador	Jogador	Jogador	Jogador	Jogador	Atos	Atos	Atos	Atos	Atos	
João	Jogador	7	2	2	2	2	17	17	16	15	15	
	% de Sucesso de Equipa	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	41.2%	45.3%	46.7%	46.7%	46.7%	
	Media de Pontos com o mesmo Bata	0	0	0	0	0	7.0000	7.0000	7.0000	7.0000	7.0000	
Pedro	Jogador	5	5	5	5	5	17	17	16	15	15	
	% de Sucesso de Equipa	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	35.3%	37.3%	37.3%	37.3%	37.3%	
	Media de Pontos com o mesmo Bata	0	0	0	0	0	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	
Carlos	Jogador	5	5	5	5	5	17	17	16	15	15	
	% de Sucesso de Equipa	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	35.3%	37.3%	37.3%	37.3%	37.3%	
	Media de Pontos com o mesmo Bata	0	0	0	0	0	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	
Carlos	Jogador	5	5	5	5	5	17	17	16	15	15	
	% de Sucesso de Equipa	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	35.3%	37.3%	37.3%	37.3%	37.3%	
	Media de Pontos com o mesmo Bata	0	0	0	0	0	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	
Carlos	Jogador	5	5	5	5	5	17	17	16	15	15	
	% de Sucesso de Equipa	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	35.3%	37.3%	37.3%	37.3%	37.3%	
	Media de Pontos com o mesmo Bata	0	0	0	0	0	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	
Carlos	Jogador	5	5	5	5	5	17	17	16	15	15	
	% de Sucesso de Equipa	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	35.3%	37.3%	37.3%	37.3%	37.3%	
	Media de Pontos com o mesmo Bata	0	0	0	0	0	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000	





## Anexo 18. Relatório de jogo



**SPORTING CLUBE DA COVILHÃ**

### FICHA DE JOGO

FUTEBOL DE  
FORMAÇÃO  
2021/2022



ESCALÃO: Iniciados

SC COVILHA 2 vs 0 VALONGO

COMPETIÇÃO: Torneio de Apuramento

LOCAL: Campo nº2 do Complexo Desportivo da Covilhã

DATA: 13/02/2022

HORA: 10:00h

NOME JOGADOR	Início	Suplente	T. Jogo	OBSERVAÇÕES
	x		80'	Bom jogo, muito seguro, e a procurar ganhar confiança no jogo de pés
	x		75'	Bom jogo, cada vez melhor defensivamente
	x		80'	Cumpriu com o que lhe era pedido
	x		58'	Boa exibição depois da longa paragem de confinamento, deu boa resposta às exigências
	x		80'	Boa exibição, ainda com algumas dificuldades na 1ª fase de construção, grande disponibilidade física
	x		80'	Excelente exibição, sempre bem posicionado, e a perceber muito bem todos os momentos do jogo
	x		58'	Boa exibição, a cumprir o que foi pedido
	x		80'	Bom jogo, muito forte nos movimentos ofensivos
	x		80'	Excelente jogo, a revelar muita confiança no 1x1 e com muita qualidade nas decisões e nos movimentos de rotura
	x		44'	Excelente exibição, dando continuidade ao jogo anterior, muito bem no jogo de apoio
	x		58'	Bom jogo, a melhorar no momento sem bola
	x		0'	-
	x		22'	Boa exibição, muito concentrado e a demonstrar uma boa evolução a todos os níveis
	x		13'	Cumpriu com o que lhe era pedido
	x		62'	Excelente jogo, ganhou a maior parte dos duelos, sempre muito importante no momento defensivo, e melhor no momento ofensivo
	x		5'	Cumpriu com o que lhe era pedido
	x		5'	Jogo razoável, sempre muito empenhado e esforçado, com uma evolução em relação ao início da época

### SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

#### Comportamentos mais evidentes:

- Explorar a velocidade dos extremos
- Explorar o espaço nas costas da defesa adversária com movimentos de rotura
- Pressão em bloco médio
- Explorar o espaço entre linhas

#### Jogadores em destaque:



#### Golos marcados:

- 1-0 movimento/passe de rotura, assistência de (4')
- 2-0 movimento/passe de rotura, assistência de (5')

#### Golos sofridos:

#### Disciplina:

#### Indicações para os Próximos Treinos:

- 1ª fase de construção

### ADVERSÁRIO

#### Comportamentos mais evidentes:

- Organizados em 4-3-3
- Agressividade sobre a bola
- Pressão alta

#### Jogadores mais influentes:

- Médio Centro (Nº10)

O Treinador, Rafael Lopes e Alexandre Barata

### Anexo 19. Minutos jogados iniciados



## Anexo 20. 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	-	-	-	-	DETALHES
	Taça	Vencedor	4	4	0	0	8-0	-	-	-	-	DETALHES
	Torneio Abertura	Vencedor	14	13	0	1	88-11	-	-	-	-	DETALHES
			<b>31</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>142-21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	-	-

		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	-	-	-	-	DETALHES
			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8-0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	-	-

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.

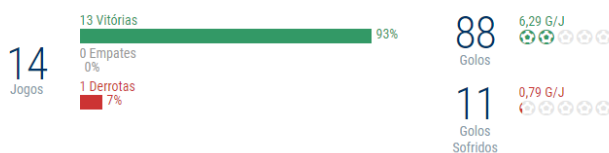
### FACTOS



### 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	-	-	-	-	DETALHES
			<b>14</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>88-11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	-	-

### FACTOS



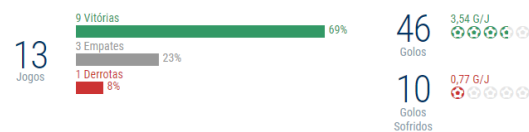
TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	TOTAIS	MÁXIMO
0 Empates	93 % Vitórias	7 % Derrotas	0 Jogos Em que marcou na melhor série	50 % Jogos Em que sofreu + Info	1 Jogos Sem vencer
MÁXIMO					
1 Jogos A perder					

### 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	-	-	-	-	DETALHES
			<b>13</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>46-10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	-	-

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					

**Anexo 21. Dados ZeroZero sobre histórico de épocas do escalão de iniciados**

POS.	ÉPOCA	J	V	%V	E	%E	D	%D	GM	MG	GS	MGS	T	
1.	2021/22	21	12	57.14	0	0.00	9	42.86	56	2.67	34	1.62	0	<a href="#">DETALHES</a>
2.	2019/20	18	10	55.56	2	11.11	6	33.33	68	3.78	32	1.78	0	<a href="#">DETALHES</a>
3.	2018/19	3	2	66.67	0	0.00	1	33.33	4	1.33	3	1.00	0	<a href="#">DETALHES</a>
4.	2016/17	23	12	52.17	3	13.04	8	34.78	63	2.74	46	2.00	0	<a href="#">DETALHES</a>
5.	2015/16	20	8	40.00	0	0.00	12	60.00	52	2.60	50	2.50	0	<a href="#">DETALHES</a>
6.	2012/13	32	5	15.63	7	21.88	20	62.50	25	0.78	68	2.13	0	<a href="#">DETALHES</a>
7.	2011/12	22	7	31.82	5	22.73	10	45.45	23	1.05	32	1.45	0	<a href="#">DETALHES</a>
8.	2010/11	22	6	27.27	6	27.27	10	45.45	26	1.18	34	1.55	0	<a href="#">DETALHES</a>
9.	2008/09	22	6	27.27	1	4.55	15	68.18	30	1.36	41	1.86	0	<a href="#">DETALHES</a>
10.	2006/07	20	3	15.00	4	20.00	13	65.00	18	0.90	44	2.20	0	<a href="#">DETALHES</a>
11.	2005/06	20	10	50.00	5	25.00	5	25.00	45	2.25	37	1.85	0	<a href="#">DETALHES</a>
<b>Total</b>		<b>223</b>	<b>81</b>	<b>36,32%</b>	<b>33</b>	<b>14,8%</b>	<b>109</b>	<b>48,88%</b>	<b>410</b>	<b>1.84</b>	<b>421</b>	<b>1.89</b>	<b>0</b>	

 Estatísticas completas confirmadas

## Anexo 22. Autorização



### Consentimento Informado

Caro(a) Encarregado(a) de Educação,

O meu nome é Rafael José Pimentel Lopes, sou aluno de Mestrado em Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior e Treinador Estagiário no Sporting Clube da Covilhã (SCC). Neste âmbito estamos a desenvolver um trabalho de investigação sobre o Diagnóstico no Futebol. Para o efeito, pretendemos recolher dados dos jogadores do Futebol de Formação do SCC, nomeadamente físicos, técnicos, cognitivos e psicológicos. A confidencialidade e o anonimato estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que em momento algum serão identificados, sendo apenas utilizados para a investigação.

Caso necessite de mais algum esclarecimento, estamos ao dispor através do email [rafael.lopes@ubi.pt](mailto:rafael.lopes@ubi.pt)

Agradecemos desde já a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Rafael Lopes

---

### Autorização

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado(a) de Educação do jogador do SCC \_\_\_\_\_, autorizo a participação do meu educando e a análise dos resultados obtidos nos testes, para o respetivo estudo garantidas a confidencialidade e anonimato que foram declarados.

Covilhã, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021

O(A) Encarregado(a) de Educação

---

## Anexo 23. Recolha de dados



#### Anexo 24. Estatística Descritiva

Na tabela abaixo apresentada, foi observada a normalidade da distribuição das variáveis: “Idade”, “T2om”, “TDrible”, “RácioGolos”, “RácioAssistências” e “RácioGA” através do teste de Shapiro-Wilk, uma vez que  $n \leq 30$ .

*Tabela- Normalidade da distribuição das variáveis*

<b>Teste de normalidade</b>	<b>p-value</b>
Idade	0,640 <sup>#1</sup>
T2om	0,887 <sup>#1</sup>
TDrible	0,899 <sup>#1</sup>
RácioGolos	0,875 <sup>#1</sup>
RácioAssistências	0,934 <sup>#1</sup>
RácioGA	0,916 <sup>#1</sup>

<sup>#1</sup>Teste de Shapiro-Wilk

Com base na tabela apresentada acima, é possível observar que para todas as variáveis, o  $p$ -value é  $> 0.05$ , logo não se rejeita  $H_0$ , ou seja, estas variáveis apresentam uma tendência normal.