

**Relatório de Estágio
Sporting Clube da Covilhã
O Remate no Futebol: Uma Revisão Sistemática**

Versão Definitiva Após Defesa

Tiago Pereira Silva

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

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

dezembro de 2021

Agradecimentos

Começar por agradecer à minha família, especialmente, aos meus pais Susana e João, que sempre me possibilitaram os estudos e se esforçaram e me ajudaram para que eu os findasse e que durante os últimos 5 anos muito sentiram a minha ausência.

Depois agradecer a todos os meus amigos da minha terra e que muitas vezes releguei para última opção e aos colegas que fiz aqui neste curso e nesta cidade e que presenciaram e ajudaram na concretização de mais uma etapa, especialmente à minha namorada Mariana Martins que sempre esteve a meu lado e que muito me ajudou e aturou e ao meu grupo de trabalho António Dias, Bruno Seródio, Félix Gregório, Nuno Fonseca e Ruben Tavares.

Agradecer, também, ao meu orientador de estágio, Prof. Dr. António Vicente, que sempre foi cordial, gentil e atencioso e sempre esteve disponível para me ajudar e chamar à atenção quando era necessário e fazer me superar e tornar-me melhor dentro e fora do campo, aos restantes docentes que me facultaram os conhecimentos e saberes para conseguir finalizar esta etapa e estar mais próximo do sucesso no futuro e à entidade Sporting Clube da Covilhã, na pessoa do meu coordenador de estágio Vítor Cunha e do seu presidente da direção José Mendes, que me possibilitaram a realização do estágio quer de licenciatura quer de mestrado e ainda a integração de equipas técnicas do clube noutros dois anos.

Por fim, mas não menos importante agradecer a todos os treinadores com quem aprendi e tive o privilégio de me cruzar e a todos os jogadores que me fizeram superar, conhecer e desenvolver mais e melhores qualidades e superar-me a cada dia.

Resumo

Este documento foi realizado no âmbito da UC de Estágio do 2º Ciclo de Estudos em Ciências do Desporto, na vertente de Treino Desportivo, da Universidade da Beira Interior. O objetivo do documento é dar a conhecer aquilo que foi efetuado e vivenciado durante a época desportiva 2020/2021, quer ao nível do Estágio quer ao nível da investigação realizada.

O Estágio foi realizado no Sporting Clube da Covilhã, onde estive na equipa técnica da equipa “B” do escalão sénior, participante no Campeonato Distrital de Séniores da Associação de Futebol de Castelo Branco, e na qual tinha a função de treinador-adjunto, auxiliando, principalmente, na planificação e execução dos treinos e jogos e na realização da análise e da estatística deste último. Na parte inicial apresentamos e contextualizamos a entidade, bem como o trabalho desenvolvido ao longo da época na equipa que integramos e os efeitos da pandemia Covid-19 no Estágio.

Apresentamos depois o trabalho de investigação realizado e que consistiu numa revisão sistemática da literatura sobre o remate no futebol. Verificámos que os estudos e o interesse na área começam a aumentar com uma grande procura pelos fatores que influenciam o remate, especialmente os técnicos e os fisiológicos, mas que estudos sobre a influência da parte tática e do contexto, da parte psicológica, dos treinos que auxiliam na melhoria da habilidade e nos testes que avaliem o remate sem descurar o contexto real do jogo ainda são muito escassos. Com isto, a biomecânica dos membros inferiores, a resistência à fadiga, a qualidade e zona de contacto do pé de remate com a bola, a corrida de aproximação e o contexto foram vistos como os principais aspetos influenciadores da velocidade e da precisão, que por sua vez parecem ser os aspetos mais importantes na execução e na obtenção de sucesso no remate. Foram assim identificados fatores e aspetos que a literatura considera mais relevante no âmbito da finalização no futebol e que poderão ser úteis à intervenção dos treinadores e suas equipas técnicas visando melhorar a eficácia e eficiência do remate no futebol.

Palavras-chave

Futebol; Estágio; SCC; Treino; Remate.

Abstract

This document was developed as part of the internship of the 2nd cycle of studies in Sports Science, in the area of Sports Training, by the University of Beira Interior. The aim of this document is to show what was done and experienced during the 2020/2021 sports season, both in terms of the internship and the research developed.

The internship was done at Sporting Clube da Covilhã, where I was a member of the technical staff of the “Senior B” team that participated in the Castelo Branco Football Association Senior District Championship. There, I held the role of assistant coach, helping mainly in the planning and execution of training and matches, as well as in the analysis and statistics of the games. In the first part, we introduce and contextualize the entity, as well as the work the team has developed over the course of the season and the impact of the Covid 19 pandemic on the internship.

We then present the research work about systematic review of literature on shooting in football. We found that studies and interest in this area began to increase with the great demand for factors that influence shooting, especially the technical and physiological ones. However, studies on the influence of the tactical aspects, the training context and the psychological factors contributing to the improvement of skills and shooting evaluation tests are still very scarce. In this context, lower limb biomechanics, fatigue resistance, quality and contact area of the shooting foot with the ball, run-up and context have been considered as the most important aspects that influence speed and accuracy, which seem to be the most important factors for shooting execution and success. In this way, we’ve identified the factors and aspects that are considered in the literature to be particularly relevant to football shooting and that may be useful for the intervention of coaches and their technical teams to improve the success of this action.

Keywords

Football; Internship; SCC; Training; Shooting.

Índice

1. INTRODUÇÃO	1
1.1 OBJETIVOS DO ESTÁGIO	1
1.2 REVISÃO DE LITERATURA	4
1.2.1 Futebol	4
1.2.1.1 Futebol de Formação	6
1.2.1.2 Transição para o Futebol Sénior	7
1.2.2 Ser Treinador	10
1.2.2.1 Competências	12
1.2.2.2 Estilos de Liderança	12
1.2.2.3 Treinador de Formação	14
1.2.2.4 Equipa Técnica	14
1.2.3 Modelo de Jogo	15
1.2.3.1 Momentos do Jogo	16
1.2.3.2 Princípios de Jogo	17
1.2.4 Treino	19
1.2.4.1 Exercícios	20
1.2.5 Análise de Rendimento	21
1.2.5.1 Análise de Vídeo	23
2. ENTIDADE DE ACOLHIMENTO	24
2.1 CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO	24
2.1.1 Atuais Órgãos Socais	27
2.2 MODELO DE INTERVENÇÃO DA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO	28
2.2.1 Modelo de Jogador	28
2.2.2 Modelo de Formação	28
2.2.3 Modelo de Treino	29
2.2.4 Pressupostos de Avaliação e Controlo	30
3. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL	30
3.1 PLANEAMENTO	30
3.1.1 Planeamento Anual	30
3.1.2 Calendarização de Jogos	31
3.1.3 População	31
3.1.4 Diagnóstico	32
3.2 INTERVENÇÃO	33
3.3 CONTROLO	39

4. REFLEXÃO SOBRE A INTERVENÇÃO PROFISSIONAL	40
5. INTRODUÇÃO À INVESTIGAÇÃO	44
5.1 INTRODUÇÃO	44
5.2 METODOLOGIA	46
5.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	53
5.3.1 Fatores.....	53
5.3.1.1 Técnicos	53
5.3.1.2 Táticos.....	61
5.3.1.3 Fisiológicos.....	63
5.3.1.4 Psicológicos.....	66
5.3.2 Treino.....	67
5.3.3 Testes	70
5.4 LIMITAÇÕES.....	75
5.5 CONCLUSÕES	76
6. CONCLUSÃO.....	78
7. BIBLIOGRAFIA.....	80
8. ANEXOS	91

Lista de Figuras

Figura 1. Órgãos Sociais SCC	27
Figura 2. Diagrama do processo de pesquisa e estratégia de seleção de artigos	47
Figura 3. Número de artigos publicados por ano	49
Figura 4. Diagrama com os Clusters Temáticos e os Artigos Incluídos em cada um deles.....	50

Lista de Tabelas

Tabela 1. Evolução das publicações por ano e jornal.....	48
Tabela 2. Categorias e as suas definições com o número de artigos e os autores que a elas pertencem	49
Tabela 3. Autores e suas publicações.....	50
Tabela 4. Títulos, Autores e Anos dos artigos e as suas citações.....	52
Tabela 5. Testes para avaliação do remate.....	72

Lista de Acrónimos

AA	Articulação da Anca
AFCB	Associação de Futebol de Castelo Branco
AJ	Articulação do Joelho
AT	Articulação do Tornozelo
BF	Bíceps Femoral
CMC	Câmara Municipal da Covilhã
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
GC	Gastrocnémio
LSST	<i>Loughborough Soccer Shooting Test</i>
MIA	Membro Inferior de Apoio
MIR	Membro Inferior de Remate
PA	Pé de Apoio
PE	Prática Específica
PR	Pé de Remate
PV	Prática Variável
RF	Reto Femoral
RPP	Remate com o Peito do Peito
SCC	Sporting Clube da Covilhã
SCP	Sporting Clube de Portugal
SSG	<i>Small Sized Games</i>
SSPD	Sequência Segmentar Proximal-Distal
UBI	Universidade da Beira Interior
VB	Velocidade da Bola

1. Introdução

1.1 Objetivos do Estágio

No âmbito da unidade curricular de Estágio, pertencente ao 2º ano do 2º ciclo de estudos em Ciências do Desporto, na vertente de Treino Desportivo, da Universidade da Beira Interior (UBI), foi realizado o trabalho que está presente neste documento. Esta unidade curricular permite aos alunos colocarem “à prova” todos os seus conhecimentos e aprendizagens adquiridas tanto ao longo da licenciatura como, posteriormente, no mestrado, de modo a ganharem ainda mais conhecimento e experiência pois vão contactar com aquela que pretendem ser a sua área de intervenção futura e nela ter contacto com os mais diversos agentes e situações com os quais terão de lidar, aprender e respeitar.

Tal como dizem Scalabrin e Molinari (2013), *“o estágio é um processo de aprendizagem necessário a um profissional que deseja realmente estar preparado para enfrentar os desafios de uma carreira e deve acontecer durante todo o curso de formação académica, no qual os estudantes são incentivados a conhecerem espaços educativos entrando em contacto com a realidade sociocultural da população e da instituição”*. Acrescentam ainda que o estágio funciona como uma oportunidade de relacionar a parte teórica com a parte prática, conhecendo aquilo que é a profissão e o trabalho pelo qual se quer e se optou por desempenhar, sendo que a aprendizagem é muito mais eficiente quando é obtida através da experiência.

O estágio torna-se, por isso, uma oportunidade única, que deve de ser realizada com a maior determinação, comprometimento e responsabilidade.

Após uma proposta para realizar este meu estágio curricular num clube da 1ª liga de futebol de Portugal, e pesados os prós e os contras, resolvi reclinar essa proposta pois a minha intenção seria estar no terreno como treinador e ao mesmo tempo tentar conciliar com algum trabalho em termos do escalão sénior. Assim, após falar com o meu orientador do estágio, resolvi ficar no Sporting Clube da Covilhã (SCC), clube com o qual já tenho ligação há quatro anos e que bem conheço e no qual teria a possibilidade de estar no terreno, tendo, também, a esperança de ter a tal ligação a uma equipa sénior que até está nos campeonatos profissionais em Portugal, mais precisamente na 2ª liga de futebol de Portugal.

Devido ao estado de pandemia que atravessa o país e o mundo, o SCC optou por salvaguardar a segurança e saúde de todos os seus atletas mais novos e não iniciou os trabalhos com o futebol de formação, com a exceção da equipa sénior “B”, equipa que ainda funciona como escalão de formação visto que o objetivo dela é fazer não só a ligação entre a formação e o

escalão sénior como fazer a ligação entre os jogadores formados no clube e a equipa principal. Foi durante as férias de verão que, após um agradável telefonema do treinador principal desta equipa “B”, soube que havia a intenção de me terem na equipa técnica, o que de pronto aceitei. Seria uma experiência nova e enriquecedora para a minha pessoa, visto que até este ano só tinha estado nos escalões de formação mais baixos, duas épocas nos Infantis (sub-12) e uma época nos Iniciados (sub-15), e dessa forma teria contacto com algo que ainda não conhecia e com o qual ainda não tinha lidado, jogadores mais velhos e com outra maturidade e que exigiam outro tipo de ensinamentos, abordagens e conhecimentos.

Deste modo, a função que me foi dada quer pelo tutor, quer pelo orientador e pelo treinador principal da equipa sénior “B” do SCC foi a de treinador-adjunto da mesma sendo que, segundo palavras do treinador principal, eu seria o seu braço direito, estava encarregue de conjuntamente com ele elaborar os treinos e ficaria também responsável pela parte de análise do jogo. Este meu estágio teve data de início no dia 1 de setembro de 2020 e data de fim a 31 de maio de 2021.

Esta equipa, como já referido anteriormente, pertence ao escalão sénior e desse modo participava no campeonato distrital de seniores, denominado por Liga Leitão Beirão, da Associação de Futebol de Castelo Branco (AFCB) e na taça distrital, denominada por Taça José Farromba, da mesma associação. Inicialmente a equipa contava com vinte e nove jogadores e, entre saídas e entradas, no término deste estágio contava com vinte e dois.

A época anterior já tinha terminado precocemente devido à situação pandémica, derivado do vírus Sars-CoV-2, que assolava e ainda assola Portugal e o Mundo, sendo que nesta época, pelo facto de ainda se verificar a situação pandémica, tiveram de ser consideradas algumas restrições e orientações vindas de entidades superiores e daí ter de se pensar e tomar certas medidas para uma prática desportiva saudável e segura. Desse modo, o tempo de treino foi reduzido para uma hora, o acesso ao recinto desportivo era exclusivo para jogadores, treinadores e dirigentes, com medição da temperatura corporal e desinfeção das mãos na entrada para o recinto desportivo e com a utilização obrigatória de máscara para todos exceto para os jogadores aquando da prática desportiva e ainda a proibição da utilização dos balneários e dos aglomerados. Também nos exercícios de treino teve de haver algumas modificações como o aumentar do espaço de jogo ou a colocação de menos jogadores em cada exercício e até o evitar de haver trocas de material entre jogadores.

Isto tornou-se tudo muito incerto pois começaram a surgir casos de infeção ou casos suspeitos em diversas equipas, o que levou ao adiamento constante de jogos e a diversas interrupções nos treinos e com a evolução negativa do estado pandémico no início de janeiro

todas as competições e a própria prática desportiva foram suspensas, só retornando de novo em maio com as mesmas restrições e medidas que no início da época, mas sem a existência de competição e contacto entre equipas. Além disso, muitas das desistências deveram-se ao receio dos jogadores e dos seus pais e algumas faltas aos treinos e jogos deveram-se a casos de contacto próximo com um caso de infeção ou mesmo devido a infeção.

Para que tanto o meu estágio como a época desportiva da equipa corressem da melhor forma, alguns objetivos foram definidos quer pela entidade cujos mesmos constam num documento de apoio fornecido pela mesma, quer pelo treinador principal em consonância com os seus adjuntos e coordenadores e direção do clube e quer por mim que defini alguns objetivos pessoais. Quanto aos primeiros, pretendia-se realizar uma continuidade naquilo que tem sido a qualidade do trabalho realizado no futebol de formação do clube, tentando aumentar essa qualidade e a exigência pois o escalão já tem outro nível de capacidades e características; formar e colocar na equipa profissional o mínimo de um jogador, anualmente; levar a equipa profissional a ser composta por 40% de jogadores formados no clube, num horizonte de 10 anos e alcançar resultados desportivos relevantes para o clube. No que diz respeito aos segundos, o principal era preparar e inculcar nos jogadores tudo para que pudessem perceber e jogar de forma coletiva e com base nos princípios definidos pelo clube, tornando-os mais capazes de poderem chegar e singrar na equipa profissional do clube; levar à chamada, à equipa profissional, do máximo de jogadores possível na próxima época desportiva; ficar entre as cinco primeiras posições na primeira fase do Campeonato Distrital, entrando, assim, na fase de apuramento de campeonadistrital e vencer a Taça Distrital. Já quanto aos objetivos pessoais, pretendia desenvolver e aprender mais conhecimentos e competências que me dessem mais capacidades e vivências para o desempenho de atividades relacionadas quer com o futebol quer com o escalão sénior, no futuro; procurar melhorar e inovar a planificação quer dos treinos quer dos jogos; tornar-me mais interventivo e melhorar essa minha intervenção em treinos e em jogos, colocando todo o meu conhecimento e as minhas aprendizagens ao serviço da correção, do ensinamento e da melhoria dos, ainda jovens, jogadores, não só para a vida desportiva como para a vida pessoal e elevar as minhas capacidades de análise e observação do jogo e do futebol.

Além de tudo o referido anteriormente, neste estágio era pretendido fazer-se uma intervenção e investigação sobre um problema encontrado, mas devido ao estado de pandemia e a alguns atrasos na escolha do tema/problema, o mesmo não se conseguiu colocar em prática e, devido a isso, foi efetuada uma revisão de literatura acerca desse problema, sendo ele a finalização e a eficácia na mesma.

Neste documento será, então, apresentada um enquadramento da prática com uma revisão daquilo que é o estado da arte sobre aquilo que foi o estágio por mim realizado, uma caracterização da entidade de acolhimento, uma análise daquilo que foi a conceção, realização e controlo das atividades durante todo o estágio, uma revisão da literatura referente à parte de investigação e, por fim, uma reflexão crítica e as conclusões que podem ser retiradas deste estágio.

1.2 Revisão de Literatura

1.2.1 Futebol

O desporto atravessa uma crise e tem uma necessidade para encontrar novas e mais adequadas respostas e ferramentas para os problemas que continuam a surgir, respostas e ferramentas essas que são urgentes pois estão a aparecer cada vez mais atividades que pretendem “roubar” espaço ao desporto (Vicente, Fernando & Lopes, 2014). Isto para além de se ter de superar o facto de que o desporto como fator de saúde, entretenimento, lazer, educação ou uma das muitas funções que podem carecer da sua contribuição de forma poderosa e competente ser considerado como um conjunto de gestos e/ou técnicas que quando repetido trará efeitos benéficos (Vicente et al., 2018).

Um desses desportos que funciona como propulsor de saúde, entretenimento, lazer, educação entre muitas outras coisas para milhares e milhares de pessoas por todo o mundo é o futebol. O futebol pertence a um conjunto de modalidades que têm as suas próprias características e que se designam de Jogos Desportivos Coletivos (Garganta, 2001). Garganta e Pinto (1994) dizem que esses jogos são caracterizados por situações de oposição ativa, imprevisíveis, com grande complexidade e sem uma resposta ou solução única e predefinida e Newell (1985) acrescenta ainda, que isto acontece devido, principalmente, à existência e à dependência de constrangimentos ao nível pessoal (competências, emoções e experiência, por exemplo), ao nível do ambiente (local do jogo, público, tipo de terreno e estado do terreno, por exemplo e ao nível da tarefa (espaço, tempo, bola, colegas e adversários, por exemplo).

Dessa forma, o futebol é considerado um sistema aberto, em que a sua essência se deve à existência dessa confrontação e oposição entre os elementos e que ocorre num contexto aleatório. Por isso, devem de ser dadas ferramentas aos seus praticantes de modo que os mesmos aprendam, ganhem conhecimento e experiência e, com isso, sejam capazes de corresponder com efetividade e assertividade a qualquer situação com a qual se deparem durante o jogo.

Mais especificamente, o futebol é um desporto no qual os praticantes estão agrupados em duas equipas, sendo que elas têm entre si uma relação de rivalidade desportiva e em que o

objetivo de cada uma delas é, respeitando as leis de jogo, ter a posse da bola, ultrapassar a equipa adversária, aproximar-se da baliza da mesma e tentar introduzir a bola o maior número de vezes possível nessa mesma baliza, sendo que ao mesmo tempo a outra equipa tem de impedir a progressão e as finalizações da equipa adversária, impedindo assim que a equipa adversária introduza a bola na sua baliza e tendo o intuito de recuperar a bola para atacar, assim quem introduzir mais vezes a bola na baliza adversária alcançará a vitória (Wade, 1978).

Sendo o futebol, como já referido, um desporto coletivo, existe necessariamente uma divisão de trabalho entre os diversos que constituem o grupo, neste caso equipa, e isso implica o desempenho de funções específicas e dinâmicas na coordenação entre todos (Almada, Fernando & Vicente, 2020). Os autores anteriores fazem referência a um modelo denominado por taxonomia dos desportos coletivos de Fernando Almada e que nos simplifica as ações com a fórmula $t \geq t'$, com t a referir-se ao tempo da bola e t' a ser o tempo da ação defensiva, e que pela lógica, para uma ação ofensiva ser efetuada com sucesso o tempo da bola tem de ser sempre inferior ao da ação defensiva e que, visto ser uma equipa, então há que ter em consideração todos os tempos de todas as ações de todos os elementos. Isto porque a ação do coletivo resulta da estratégia seguida por cada um dos jogadores, estando o seu foco nas mudanças que ocorrem nos adversários e na tentativa de desregular os tempos de ação dos mesmos e otimizando os da sua equipa (Almada et. al, 2018).

Alem disso, esta modalidade é ainda regulamentada por dezassete regras, existindo, por isso, uma equipa de arbitragem com entre 3 a 6 elementos com o objetivo de fazer cumprir essa mesma regulamentação.

Com Pomares-Noguera et al. (2018), a falarem que este é, também, um desporto fisicamente exigente, que implica acelerações e desacelerações súbitas e muito rápidas assim como as mudanças de direção e salto, bem como situações nas quais os jogadores estejam envolvidos para combater e manter a posse da bola para a sua equipa.

Apesar da sua imprevisibilidade e incerteza e de estar dependente tanto de fatores intrínsecos como de fatores extrínsecos que requerem um certo nível de treino, exigência e capacidade, o objetivo do jogo é único e igual para ambas as equipas, fazer mais golos na baliza do adversário do que ele faz na sua, cumprindo as leis do jogo.

Tudo o referido anteriormente, faz com que este seja um dos desportos mais atrativos mundialmente e que consiga envolver quer através da prática quer através da visualização milhões de pessoas de todas as raças, religiões, géneros e idades por todo o mundo. Assim, é importante que todos os intervenientes deste desporto continuem a fazer, a contribuir e, cada

vez mais, a elevar e dignificá-lo para que não perca a sua espetacularidade e essência, continuando a atrair o maior número de pessoas e transmitir-lhes valores e conhecimentos quer a nível desportivo quer a nível humano.

1.2.1.1 Futebol de Formação

O futebol é um fenómeno com uma enorme magnitude à qual os jovens não são indiferentes, sendo que o espírito competitivo e a possibilidade e esperança de um dia poderem ser profissionais e fazer da modalidade que tanto gostam o seu meio de sustento, levou a um aumento da procura por clubes de futebol, nomeadamente das “Escolinhas de Futebol” (Mendes, 2009). Segundo o autor anterior, juntamente com Pacheco (2001), essas mesmas escolas de formação de jogadores de futebol são semelhantes às escolas tradicionais, mas enquanto estas últimas pretendem fornecer uma formação cultural e académica aos jovens para que possam vir a integrar-se adequadamente na sociedade, as escolas de futebol pretendem dar uma formação adequada aos jovens praticantes, de modo a que possam adquirir todas as bases para que no futuro possam e consigam integrar as equipas seniores.

O processo de formação de jovens praticantes deste desporto deve de ser mais do que apenas o ensinamento do mesmo, deve de ser um meio de desenvolvimento das capacidades e qualidades dos jovens e de transmissão de valores e de relacionamentos interpessoais. Assim, essas escolas de futebol e o futebol de formação devem de funcionar e servir para ensinar e transmitir todas as bases necessárias para que os jovens possam vir a singrar futuramente, não só na vida desportiva como na vida em sociedade.

Além disso, Pacheco (2001) acrescenta que os maiores ganhos a nível desportivo se dão em idades mais baixas, principalmente na adolescência pois é nesta fase em que há uma maior disponibilidade para a aprendizagem, assim coisas como as capacidades específicas do futebol (físicas, técnico-táticas, psíquicas, entre outras) são mais suscetíveis de serem apreendidas e são essas as bases para o desenvolvimento e sucesso, sabendo que nem todos poderão ser jogadores. O mesmo autor refere que além dessas bases desportivas referidas anteriormente, é essencial começar desde cedo e ao longo de toda a sua formação a transmissão e o ensino de outros aspetos tão ou mais importantes como a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde e a aquisição de um inúmero conjunto de valores entre os quais a responsabilidade, solidariedade e a cooperação.

Este processo de desenvolvimento e aprendizagem que é proporcionado pelo futebol de formação é algo contínuo, gradual e com ganhos a longo prazo, devendo-se incutir uma evolução desde as coisas mais fáceis para as mais difíceis e indo do menos para o mais complexo (Garganta e Pinto, 1998).

Desta forma, o desporto organizado para os jovens (futebol de formação e escolas de futebol, no caso específico do futebol) revela-se de extrema importância em todos os aspetos da vida deles, sendo que, apesar de até certa idade não dever de haver especialização precoce num único desporto, mas sim haver a experimentação de vários desportos e a passagem por várias e diferentes experiências desportivas, esse processo de aprendizagem, aquisição e desenvolvimento começa desde muito cedo e deve perdurar durante toda a sua formação. Para além disso, o futebol de formação é, para os clubes, a forma mais eficiente e rentável de garantir o seu futuro e o seu sucesso pois ao longo do contínuo processo vão adquirindo, além de tudo o que já foi referido, um conhecimento e um gosto pelo clube, pela sua história e cultura e pelos seus adeptos, coisas estas que nenhum outro jogador que não tenha passado pela formação desse clube consegue adquirir, perceber e sentir. Assim, investindo na formação, está-se a investir no futuro quer dos jovens quer do clube e quando melhor for esse investimento e todo o processo, melhor e mais promissor será o futuro de ambos.

1.2.1.2 Transição para o Futebol Sénior

Uma transição é um processo que implica uma mudança ou uma alteração e que afeta diversas áreas tais como desportiva, psicológica, social, académica, profissional e financeira. Ao longo da vida ocorrem muitas transições como, por exemplo, a passagem do ensino pré-escolar para o 1º ciclo e/ou a passagem do ensino secundário para o ensino superior. Já no desporto essas transições ocorrem ao mudar de um escalão para o outro e que implica uma capacidade dos jogadores conseguirem lidar com exigências e barreiras específicas que se traduzem num conflito entre o que eles são e o que eles querem ou devem de ser, tendo ou tentando obter um conjunto de recursos, a fim de obter um resultado pretendido (Stambulova, 2003).

No caso específico do futebol, essas transições acontecem geralmente de dois em dois anos, sendo uma das mais importantes a passagem do escalão de juniores (sub-18) para o escalão de seniores (mais de 18 anos) pois segundo Pummel, Harwood e Lavalley (2008) é quando os jogadores são expostos a maiores exigências e vivenciam acontecimentos com os quais ainda não tinham lidado durante todo o seu processo de formação como, por exemplo, menor tempo para afazeres e assuntos escolares, maior stress físico e psicológico, maior pressão para obter desempenhos satisfatórios e constantes, isto para além das pressões externas de amigos, familiares e até dos próprios colegas de equipa. Os autores anteriores acrescentam ainda que, por outro lado, os treinadores, os pais e outros jogadores podem ser fontes valiosas de apoio e de ajuda.

Esta transição de escalão de juniores para o escalão de seniores é considerada uma das mais difíceis, talvez até a mais difícil, isto porque exige e desafia os jogadores tanto a

nível desportivo como extra-desporto, ou seja, as exigências físicas e mentais requeridas são maiores devido ao aumento do nível competitivo aliado, para muitos deles, a etapa mais exigente na vida académica que é a entrada no ensino superior, o que torna a transição ainda mais complicada (Morris, 2013). Stambulova (2009) diz ainda que esta transição pode tornar-se ainda mais dura pois pode durar alguns anos, fazendo dela um período contínuo de incerteza e desafios e os jogadores só conseguem alcançar o sucesso se conseguirem um equilíbrio dinâmico entre as exigências e os obstáculos e os seus recursos e apoios. Mas esse equilíbrio é difícil de ser obtido e isso resulta muitas as vezes em insucesso e/ou desistência.

Morris, Tod e Oliver (2014) referem que uma transição bem-sucedida pode ser traduzida num enfrentar de forma eficaz a situação, ou seja, quando o jogador é capaz de recrutar e desenvolver rapidamente todas as ferramentas e recursos necessários que o levem a superar as barreiras e as exigências que lhe são impostas. Deste modo, devem de se perceberem quais os fatores que influenciam o processo de transição e quais as características e ferramentas que os jovens jogadores devem de possuir para que ela seja superada com sucesso.

No seu meta-estudo Drew et al. (2019) dividiram todos os fatores e aspetos com importância na transição em quatro temas principais sendo eles os fatores individuais, os fatores externos, os fatores culturais e as estratégias de intervenção.

No que diz respeito aos fatores individuais, os aspetos enumerados pelos autores anteriores foram a perceção dos jogadores que é a maneira como os jogadores veem o processo e de como o encaram; os fatores psicológicos que compreende todos aqueles fatores que levam ao desenvolvimento do jogador, à obtenção de resultados, ao atingir dos objetivos, à reflexão e à compreensão sobre o que têm de enfrentar e do que têm de fazer para os superar e o desenvolvimento pessoal que segundo Morris, Tod e Oliver (2016) é o desejo entendimento e conhecimento sobre o desporto e o futebol e da vontade de melhorar e se desenvolver.

Deste modo, a nível individual, os jogadores passarão por uma adaptação que requer deles algumas características, muitas delas apreendidas durante a formação. Por isso, todos os envolvidos devem de perceber, conhecer e entender o processo e a sua complexidade, refletindo e compreendendo quais as características pessoais e as capacidades e os conhecimentos que cada jogador tem e quais deveria ter ou obter para serem bem-sucedidos neste processo e sendo a parte psicológica uma das mais importantes, o autocontrolo e autorregulação são pontos fundamentais para o ultrapassar.

Quanto aos fatores externos referidos por Drew et al. (2019), o primeiro dos aspetos são os fatores de desenvolvimento do desempenho, isto é, a capacidade e prontidão para a nova etapa competitiva, para conseguir ganhar o seu espaço na equipa sénior e para ter tempo de

jogo com bons desempenhos (Franck e Stambulova, 2018a); o suporte social, principalmente, das pessoas significativas; a motivação extrínseca em que os jogadores fazem algo porque isso leva a um resultado externo ou recompensa; as fontes de stress tais como o aumento das exigências, a relação jogador-treinador, o apoio e suporte inadequado, a pressão para a obtenção de resultados e de bons desempenhos, os contratemplos/lesões, as exigências financeiras, a falta de motivação e outras mais e, o ultimo dos fatores, as exigências físicas que aumentam com a transição e para as quais os jogadores não estão preparados.

O ambiente onde os jovens jogadores estão inseridos sofre uma alteração brusca quando transitam para o futebol sénior pois durante toda a sua formação eles estavam inseridos num ambiente estimulante e focado no seu desenvolvimento e ao chegarem ao desporto sénior deparam-se com um ambiente competitivo e implacável com foco nos resultados e onde muitas vezes não é facultado o suporte adequado e os jogadores se sentem isolados e solitários. Geralmente, é a visão de que esta pode ser a sua forma de sustento futura que os motiva e os faz passar por todo este duro processo e que nem sempre tem o melhor desfecho, sendo que tudo seria melhor se fosse o amor ao desporto e à modalidade que os movesse, havendo um apoio e uma criação dessa motivação e desse pensamento desde cedo, principalmente por parte dos pais, familiares e amigos quer dentro quer fora das quatro linhas.

O terceiro dos quatro fatores enumerados por Drew et al. (2019) são os fatores culturais, sendo o primeiro aspeto a cultura e os valores da organização ou clube em que é necessário que o seu foco seja no desenvolvimento dos jovens e da sua prestação, facultando-lhes apoio e o outro aspeto os valores e a cultura do jovem pois fora do ambiente desportivo os jovens estão embebidos numa cultura que pode ser prejudicial para o desenvolvimento dos mesmos.

Segundo Drew et al. (2019), o último dos fatores são as estratégias de intervenção, isto é, a forma de como se pode e deve intervir para facilitar ou ajudar no processo, sendo a primeira das estratégias o *coping*, ou por outras palavras, a tolerância, a redução e o domínio das exigências e dos conflitos entre os fatores internos e externos, através de esforços comportamentais e cognitivos; o aconselhamento/modelação em que se recorrea modelos ou mentores mais velhos e experientes para modelar e aconselhar os jovens (Morris et al., 2016) e os programas educacionais que levam os jogadores a serem educados a saber lidar com as exigências e desafios, utilizando e desenvolvendo recursos, devendo esses programas de incluir todos os envolvidos no processo tais como treinadores, pais, amigos e outros, educando-os e ensinando-lhes como agir e qual o respetivo papel que têm na transição e na sua facilitação (Drew et al., 2019).

Há por isso a necessidade dos clubes e das organizações concentrarem esforços no desenvolvimento de estratégias de apoio que levem ao sucesso na transição, até porque aquelas que concentram os seus esforços em prol do desenvolvimento de jovens e dos seus talentos, obtendo uma taxa de transição de jovens jogadores para a equipa sénior elevada, estão mais próximos de obter maiores ganho, principalmente financeiros com a venda desses jogadores provenientes da sua formação.

No estudo de Morris et al. (2014) que, para a obtenção de sucesso na transição para o desporto sénior, a estratégia passou por, numa primeira instância, consultar os jogadores e recorrer à experiência dos treinadores e dirigentes, levando à enumeração de uma serie de problemas e a criação de lista com aqueles que podem vir a ser enfrentados pelos jogadores; depois criaram folhetos e programas e distribuíram-nos para que os jogadores pudessem perceber os recursos que tinham disponíveis e que os podiam auxiliar; além disso, foram educados e ajudados os pais de forma a perceberem aquilo que os filhos passam ou vão passar e como podem e devem agir e auxilia-los em cada uma das situações e, por fim, os jogadores que em menos de seis meses se mudariam para a equipa sénior foram introduzidos e integrados gradualmente na mesma, treinando, vivenciando e ganhando experiencia para desse modo estarem mais e melhor preparados quando a mudança fosse realmente efetivada.

Os clubes e organizações devem de procurar formas de amenizar a transição e que sejam capazes não só de apoiar os jogadores, mas também de apoiar e ajudar todos os restantes envolvidos no processo para que eles saibam quando e como agir e para que também eles estejam preparados e não sejam afetados por ele. É de realçar ainda que, apesar de perseguirem o sonho de serem jogadores, os jovens devem de pensar e dar importância a outras esferas da vida, não tendo que fazer escolhas, mas sim conciliando as várias vertentes como a educação, o desporto e a vida privada, o que muitas vezes não acontece e acabam por desistir ou abandonar o desporto ou por não prosseguir os estudos e daí não terem outras soluções extra-desporto ou um plano pós-carreira.

1.2.2 Ser Treinador

O treinador geralmente está inserido num clima controverso, em que a ele estão associados o controlo e o domínio total do que acontece com os seus jogadores e com a sua equipa e em que adeptos e dirigentes só estão à espera de retorno, normalmente resultados desportivos. Mas para se chegar a esses resultados desportivos muito tem de ser feito, ensinado e desenvolvido pelo treinador.

Assim, segundo Garganta (2004), o treinador deve de ser capaz de liderar todo o processo de evolução dos jogadores, de forma a transformar e melhorar os seus comportamentos, as suas

capacidades e as suas atitudes, levando a um melhor rendimento desportivo e a um desenvolvimento a nível pessoal. Além disso, o treinador tem um papel fundamental não apenas naquilo que é a vida profissional e desportiva de cada jogador, mas também é um agente importante no que à vida social e aos valores diz respeito, ou seja, a maneira como o treinador lidera e gere o coletivo e cada uma das suas individualidades vai influenciar a vida de cada um dos jogadores tanto no desporto como fora dele.

Uma das tarefas mais importantes do treinador é a formulação de objetivos individuais e coletivos que auxiliem o processo e que levem todos os envolvidos no mesmo a trabalhar, melhorar e superarem-se em prol dos objetivos, sabendo que ao atingi-los o sucesso está mais perto. Então esses objetivos devem de ser específicos, mensuráveis, aceites, realistas e temporais (SMART em inglês), isto é, eles têm de referir e refletir exatamente aquilo que se pretende atingir, de modo a por facilitar a sua avaliação e entender o processo, têm de ser quantificáveis, dando sempre para perceber se foram atingidos ou não, têm de causar compromisso e aceitação tanto de cada os define como de quem os executa, serem concretizáveis, não sendo nem muito fáceis nem muito difíceis para não incorrer na desmotivação, desleixo e frustração e têm de ter prazos temporais para a sua concretização, podendo ainda haver sub-objetivos pelo meio para facilitar a concretização do principal (Lança, 2013).

Além disso, segundo o autor anterior, quando se treina alguém a tarefa principal e o resultado final que se pretende é criar autonomia individual e coletiva, isto é, envolver, responsabilizar, comunicar em diferentes e diversas direções, desenvolver nos jogadores competências nos mais diversos níveis, para que eles estejam mais capacitados a concretizar os objetivos e a realizar as tarefas propostas e definidas.

Tudo isto porque quem joga e quem compete são os jogadores e no decorrer do jogo e da competição são eles que têm de conseguir perceber quantas e quais as ferramentas que têm e de que precisam e como e quando as usar, e é aí que entra a autonomia pois quanto maior for essa capacidade melhores serão os resultados. A interferência do treinador dá-se no treino e na capacidade de munir os jogadores e a equipa dessas ferramentas que não são apenas técnicas ou táticas, mas também físicas, psicológicas e comportamentais e daí ser importante o treinador saber e ter conhecimento de tudo e das mais diversas áreas que afetam o rendimento e o desempenho individual e coletivo.

Lança (2013), no seu livro *Coach to Coach* cita uma frase, que é também ela uma máxima enquanto treinador, de José Mourinho numa entrevista que este deu às *Seleções do Reader's Digest*: “Um treinador de futebol que só sabe de futebol, é um péssimo treinador de futebol”.

E daí a importância de saber, conhecer e querer saber e aprender das mais diversas disciplinas com implicações no futebol.

Assim, pode ser dito que ser treinador implica melhorar as competências e os conhecimentos continuamente, ir ajustando e modificando atitudes e comportamentos e tentar ensinar o esperado, gerindo o inesperado. Cabe ao treinador ter ou adquirir, ao longo da sua carreira, competências que facilitem o seu trabalho e o desempenho da sua equipa, ser honesto e frontal, liderar e respeitar todas as divergências tentando melhorar e aprender com elas.

1.2.2.1 Competências

É então necessário que o treinador desenvolva uma panóplia de competências, competências essas que vão ser adquiridas e melhoradas num processo contínuo ao longo da sua vida e, mais particularmente, ao longo da sua carreira desportiva.

Uma das principais competências a desenvolver é a liderança pois o treinador é um influenciador e uma referência para os jogadores. Para isso, Sitkin e Hackman (2011) referem que é importante o treinador criar laços e relações afetivas com os jogadores, fazer as coisas acontecerem e não ficar à espera que aconteçam, isto sem forçar ou obrigar ninguém e deve ainda de saber ouvir, ver e sentir o que se passa no grupo e em particular com cada um dos seus jogadores.

Outras competências com maior incidência na parte desportiva devem de ser adquiridas e melhoradas como a capacidade de análise e intervenção, para que possa identificar, antecipar e corrigir de forma assertiva e confiável tanto o desempenho individual como o coletivo (Araújo, 2006) e ainda, segundo Almeida et al. (2019) é importante haver foco pessoal no trabalho, tentando recolher e analisar tudo o que possam ser informações relevantes para ele próprio e para a sua equipa; trabalhar e controlar a sua componente psicológica, emocional e comportamental e a dos seus jogadores; criar uma identidade própria para os seus jogadores e a sua equipa, desenvolvendo a maneira da sua equipa jogar e tentando encontrar um caminho para o sucesso de forma equilibrada e sem comprometer tudo o resto; ter a capacidade de se adaptar a situações imprevistas e saber lidar com os erros que possa cometer, entendendo-os e analisando-os de modo a evitar a sua repetição e encarando-os como um processo de aprendizagem.

1.2.2.2 Estilos de Liderança

Sendo a liderança e o ato de liderar uma das principais competências do ser treinador, é importante que ele perceba e conheça os diversos tipos de liderança que existem, quais os seus fundamentos e quais os seus prós e contras para que depois o treinador seja capaz de adotar aquele que mais se adequará ao grupo de trabalho que tem em suas mãos, ao contexto

em que está inserido e consoante aqueles que foram os objetivos definidos e que se pretendem atingir, sabendo de antemão que o estilo que adotar não chegará a todos os envolvidos da mesma forma e que por vezes é necessário interagir individualmente.

Goleman (2017) refere que existem seis estilos de liderança. Assim, segundo o mesmo autor, os estilos de liderança são o *coach* em que o treinador gosta e investe no desenvolvimento dos jogadores e das suas competências, cria condições e ajuda na obtenção de objetivos individuais que se vão conjugar nos coletivos, fornece bastantes feedbacks corretivos e construtivos e consegue comprometer e motivar os jogadores em prol do que se quer obter, sendo um estilo que nem sempre é bem-sucedido pois hoje em dia querem-se resultados a curto prazo; o democrático em que o foco está em conseguir, através do consenso, troca de ideias e da opinião de todos, um compromisso coletivo unânime e desafiador, baseando-se no relacionamento interpessoal e na comunicação, sendo um estilo de liderança com pouca efetividade em ambientes em que existe pressão na tomada de decisão e nos resultados ou onde os jogadores não tenham conhecimento e experiência para poderem facultar opiniões concisas e adequadas; o dirigista em que o foco está na obtenção e alcance de resultados e dos objetivos para os quais jogadores e equipa se propuseram, sem se preocupar com deterioramento do ambiente da equipa durante o processo, exige excelência, o treinador centraliza e exemplifica o que quer e como quer e sem muito feedback; o relacional em que existe pouco foco nos objetivos e/ou tarefas, poucos conflitos e o feedback é geralmente positivo e havendo harmonia e bom relacionamento com todos os elementos, sendo pouco efetivo em ambientes onde se exigem resultados ou pode ser desmotivador casos os jogadores sejam competitivos e focados nas tarefas e não no ambiente; o coercivo e em que se pressionam os envolvidos a atingir resultados, comportamentos e ações para a obtenção da autonomia, não existe permuta de informações e opiniões, com pouco feedback e com muita dependência do treinador e o autoritário em que a sua essência está na motivação dos envolvidos em prol de uma visão explícita, fazendo com eles percebam o que se pretende e como se pretende fazer, isto tendo espaço de manobra para agir e liberdade para experimentar, inovar e correr riscos e havendo o fornecimento de muito feedback e bastantes indicadores de avaliação para que haja um maior e melhor controlo, envolvimento e comprometimento.

Deste modo, o líder tem um poder fundamental, seja ele imposto ou reconhecido, de motivar, alavancar ou facilitar os processos para haja o comprometimento, a criação e cumprimento de uma série de regras estipuladas e que fomentam a obtenção dos objetivos definidos e dos resultados pretendidos, tendo sempre em atenção as individualidades e tentando introduzir a autonomia tanto individual como coletiva.

1.2.2.3 Treinador de Formação

Ser treinador de formação implica que, para além de tudo o que foi dito anteriormente, mais do que treinar, ele tem de educar os jovens jogadores, sendo eles e o desenvolvimento dos mesmos o seu principal foco e preocupação. Desta forma, a sua principal missão é garantir a aprendizagem e o desenvolvimento dos jovens jogadores desportiva, social, psicológica e educacionalmente, partindo do pressuposto que na formação cada jogador tem o seu próprio ritmo de desenvolvimento e crescimento e que na mesma equipa existirão jogadores com capacidades e competências bastante distintas, mas que todos eles com as suas qualidades e dificuldades devem de ter a atenção do treinador. Mendes (2009) acrescenta que ser treinador de formação é bastante exigente pois implica conhecer duas realidades distintas, sendo uma o futebol, mais precisamente o futebol de formação e as suas características e objetivos e a outra o seu grupo de trabalho, cada uma das suas individualidades e saber e conseguir interagir com cada uma em cada momento.

Mais do que a vitória ou a derrota, é importante que os jovens se divirtam e tenham gosto naquilo que fazem. Partindo disto, há que desenvolver as capacidades e inculcar ferramentas e bases nos jovens através do brincar e do jogar.

1.2.2.4 Equipa Técnica

Tudo o referido nos pontos anteriores faz do treinador o elemento mais importante e mais preponderante no desempenho individual e coletivo e no bem-estar do grupo e daí a necessidade de desenvolver competências de treino, específicas da modalidade e de interação com todos os agentes desportivos, dentro e fora do campo. Mas é muito difícil conseguir reunir e ter todas estas competências e, por isso, para auxiliar na preparação, no controlo e na intervenção, de modo a obter níveis ótimos de desempenho individuais e coletivos, há a necessidade de existir mais elementos que se relacionem e interajam uns com os outros, de forma a que as suas capacidades se completem e para que não exista nenhum pormenor nem nenhuma componente desprezada, formando dessa forma aquilo a que se chama uma equipa técnica.

Inicialmente pensava-se que o melhor seria que essa equipa técnica fosse multidisciplinar, em que cada um tinha a sua função, mas o problema é que nestas equipas não existia uma coordenação e uma interligação, guiadas por um referencial teórico, entre as diversas disciplinas, o que poderia originar uma fragmentação do suporte técnico e, consequentemente, a práticas precárias de desenvolvimento e desempenho (Rothwell et al., 2020).

Desse modo, Nicolescu (2002), em detrimento da multidisciplinariedade, sugere uma transdisciplinaridade, em que os princípios de várias disciplinas como força, condição física, nutrição, análise de rendimento, psicologia, técnica, tática e fisioterapia, por exemplo, estão interligados e em consonância uns com os outros, de modo que colaborativamente se consigam obter os melhores resultados e se encontrem melhores e mais facilmente soluções para os problemas. Isto é, a transdisciplinaridade envolve uma vontade de trabalhar em conjunto e uma partilha de ideias de modo a orientar esforços conjuntos e fornecer todo o conhecimento científico necessário à implementação eficaz e rigorosa de conceitos e ferramentas de apoio aos jogadores e à equipa.

Rothwell et al. (2020) acrescentam ainda que os programas de preparação, apoio e desenvolvimento dos jogadores e da equipa são considerados como um sistema global e não como partes isoladas, sendo que, por esse motivo, a mínima alteração em uma das partes tem um grande impacto no todo, dizendo ainda que a relação jogador-ambiente é importante para se perceber, analisar e orientar o mesmo e a equipa e melhorar o desempenho de ambos e que, desse modo, todas as disciplinas de conhecimento são essenciais.

Além disso, as organizações desportivas são também estruturas dinâmicas, que estão em constante mudança e sem qualquer tipo de linearidade, fazendo com que elas estejam em constante adaptação face a essas mudanças que muitas das vezes levam à inibição do seu bom funcionamento e que, por isso, é importante que consigam utilizar tudo o que de útil e enriquecedor uma equipa técnica possa oferecer seja na formulação de um modelo de jogo, seja nos processos de treinos ou até a nível de entendimento dos jogadores na sua vida extra futebol.

De referir ainda que, os objetivos do clube, os objetivos do treinador ou os objetivos da equipa e de cada um dos seus jogadores, os relacionamentos inter e intrassociais de todos os agentes desportivos e os fatores externos que na sua generalidade não podem ser controlados, são fatores importantes e que têm de ser também eles considerados e constantemente revistos e modificados pela equipa técnica.

1.2.3 Modelo de Jogo

Como visto anteriormente, o futebol vive de situações de imprevisibilidade e em que cada momento implica uma interpretação por parte dos jogadores e depois uma execução num tempo e espaço concreto (Graça, 1994). Além disso, são muitos os jogadores que estão em constante interação, cooperação e coordenação em torno de objetivos e comportamentos predefinidos, fazendo com que surja uma certa organização e estabilidade, quer defensiva quer ofensiva (Ribeiro et al., 2019).

Silva (2008) acrescenta que, apesar do que foi frisado anteriormente, têm de ser tidos em consideração o papel dinâmico de cada uma das partes (jogadores), as suas características e as relações e interações entre elas nos vários momentos do jogo, quer de cooperação com os colegas quer de oposição com os adversários, não podendo, desse modo, considerar-se o todo (equipa) como um sistema global constituído por partes independentes.

Sendo assim, a equipa vale por aquilo que é a sua identidade, isto é, pelo seu coletivo e as interações e relações entre as individualidades pois são estas que o tornam num jogo coletivo, apesar de estarem condicionadas por aquilo que é o seu papel na equipa e dos diversos fatores que a afetam, principalmente os fatores táticos. Dada a importância desses fatores e deforma a orientar os comportamentos quer individuais quer coletivos, isto através de padrões táticos considerados fundamentais para a organização e funcionamento da equipa, surgiu aquilo a que se deu o nome de modelo de jogo e cuja sua consumação se dá pela junção e interação de ideias do treinador e da sua equipa técnica, dos princípios de jogo, das regras, dos jogadores, do treino, do clube e do contexto e que diferem consoante o treinador ou a equipa.

Garganta (1997) diz que o modelo de jogo pode ser definido como um conjunto de comportamentos, operações, ações, interações e relações espaço-temporais inter e entre jogadores e equipas que são realizadas segundo regras e as condições externas, tentando obter o melhor resultado possível. Além disso, o seu propósito está na tentativa de minimizar ou anular as capacidades e valências do adversário e em maximizar e explorar o potencial e as qualidades individuais e coletivas da própria equipa (Dias, 2009), isto independentemente dos jogadores que jogarem e em qualquer momento do jogo, sendo próprio de cada equipa e funcionando como um ADN da mesma, estando em constante melhoria, desenvolvimento e estudo.

É então necessário saber e entender os diferentes momentos do jogo e todos os princípios que lhes estão inerentes.

1.2.3.1 Momentos do Jogo

Quanto aos momentos do jogo, Garganta (2004) dividiu-os em quatro principais, sendo que se uma das equipas está num deles a outra está num momento antagónico. O mesmo autor é ainda mais específico e diz que um desses momentos é o ataque em que a equipa tem a posse da bola e procura mantê-la, tentando criar situações de finalização e marcar golo; outro momento e que é contrário ao primeiro, é a defesa em que a equipa não tem a posse da bola, mas procura recuperá-la, tentando evitar situações de finalização à equipa adversária e não sofrer golos; depois temos as transições, sendo uma a transição defensiva ou transição

ataque-defesa que ocorre quando há uma mudança de situação, promovendo a rápida alteração de comportamentos e atitudes, tentando não ser surpreendido, isto é, quando ocorre a perda da posse da bola, passando-se de uma situação de ataque para uma de defesa, tentando reposicionar-se e organizar-se o mais rapidamente possível e a outra transição, antagônica à anterior, e o último dos momentos enunciados pelo autor é a transição ofensiva ou transição defesa-ataque que também ocorre quando há uma mudança de situação e se promove uma rápida alteração de comportamentos e atitudes, tentando neste caso surpreender, isto é, quando ocorre a recuperação da posse da bola, passando-se de uma situação de defesa para uma de ataque, tentando aproveitar a desorganização e o mau posicionamento da equipa adversária.

Existe ainda um momento não referido anteriormente, mas que também ele tem características muito próprias e que cada vez vem ganhando mais importância no desfecho dos jogos e que são os esquemas táticos quer defensivos quer ofensivos tais como pontapés de baliza, pontapé de saída, lançamentos de linha lateral, livres, penaltis e cantos.

1.2.3.2 Princípios de Jogo

O modelo de jogo e os momentos do mesmo são regidos por um conjunto de princípios sejam eles estratégicos, gerais ou específicos e que funcionam como informações que auxiliam os jogadores e permitem que eles coordenem as suas ações e decisões, reduzindo a incerteza entre colegas, mas aumentando a incerteza nos adversários, ou seja, são normas que ao serem respeitadas, integradas e coordenadas pelos jogadores, orientam comportamentos e servem de base para o desenvolvimento e a obtenção de um coletivo funcional e efetivo, com foco no sucesso (Oliveira, 2003).

Os princípios específicos são definidos pelo treinador e restante equipa técnica e têm o objetivo de orientar e/ou limitar em termos individuais e coletivos, face àquilo que são as intenções, ideias e resultados pretendidos. Pretende-se então munir os jogadores de ferramentas para os auxiliar nas ações e decisões e com isso torná-los mais autónomos e inteligentes, fazendo com que sejam capazes de perceber, agir e superar de maneira eficaz e rápida as infinitas situações que lhes vão ser impostas nos vários momentos do jogo (Davids et al., 2015), sendo que ao mesmo tempo se desenvolve nos jogadores uma flexibilidade e uma adaptabilidade face às táticas e estratégias dos adversários.

É de extrema importância que todos os elementos se identifiquem com o modelo de jogo e os princípios, terem conhecimento das suas funções e ao mesmo tempo saberem e entenderem as funções dos seus colegas, criando assim uma interligação, uma capacidade de entreatajuda e condições para se manterem ou alterarem comportamentos (Dias, 2009).

Deste modo, os jogadores devem de ter a consciência e perceber o que se passa consigo e com os restantes elementos nos vários contextos e momentos do jogo, dos problemas que surgem e de como os solucionar e das limitações e capacidades de cada um dos seus colegas e da equipa, tendo em consideração tudo o que foi pedido, implementado e desenvolvido pelo treinador e equipa técnica e indo de encontro a um objetivo comum e de forma a tornar a resposta o mais coletiva possível.

Para além de isto referido anteriormente, o treinador e a sua equipa técnica devem de realizar uma constante e continua análise, reflexão e estudo para identificar comportamentos ou ações que tenham de ser alteradas ou inibidas, isto consoante aquilo que são os constrangimentos ou as debilidades e que levam a um desequilíbrio e a uma perturbação no desempenho e, ainda, a procura de informação sobre os adversários para com isso ser mais eficaz na operacionalização de estratégias e comportamentos que possam gerar sucesso.

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 as equipas devem de procurar criar superioridade numérica, evitar a igualdade numérica e rejeitar a inferioridade numérica, para que consigam estar mais perto de terem sucesso (Garganta e Pinto, 1994).

Quanto aos princípios específicos, eles são oito sendo quatro referentes aquando se está na posse da bola e outros tantos antagónicos, que servem para dar resposta aos anteriores, sendo estes para quando não se está na posse da bola. Assim, com a posse da bola, temos a progressão em que se tenta aproximar da baliza adversária, tentando desequilibrar a organização defensiva da equipa adversária e criando situações ofensivas de vantagem numérica ou espacial; outro princípio é a cobertura ofensiva em que se pretende dar apoio e uma linha de passe segura, dando sequência ao jogo, aliviando a pressão exercida pela equipa adversária e desse modo garantir a manutenção da posse da bola; um terceiro princípio é a mobilidade onde se tenta através de movimentações ocupar espaços livres e criar linhas de passe viáveis para que se consiga manter ou progredir com a posse da bola e o outro princípio é o espaço, isto é, a tentativa de aumentar a distância entre os adversários, dificultar-lhes as marcações e facilitar as ações ofensivas da própria equipa, aumentando assim o espaço de jogo efetivo para manter ou progredir de forma mais eficaz (Garganta e Pinto, 1994). Segundo os mesmos autores, os outros quatro princípios que ocorrem quando não se tem a posse da bola são a contenção em que se tenta impedir ou atrasar a progressão do adversário, através da redução do espaço e do tempo de ação, restringindo opções de passe, dando tempo da equipa se organizar defensivamente e impedindo situações de finalização; um segundo princípio é a cobertura defensiva onde se pretende transmitir segurança e confiança ao colega

de equipa que faz contenção e tenta recuperar a posse da bola e ao mesmo tempo servir de obstáculo caso o colega seja ultrapassado pelo adversário; um outro princípio é o equilíbrio e consiste no assegurar de estabilidade defensiva, auxiliando os colegas que efetuam contenções ou coberturas defensivas e tentando limitar as linhas de passe do adversário e o último é a concentração em que se tenta aumentar a pressão sobre o adversário através da diminuição do espaço, aumentando a proteção da própria baliza e orientando o jogo do adversário para zonas que causem um menor risco para a mesma.

1.2.4 Treino

Para implementar, desenvolver e melhorar tudo o que foi referido anteriormente, é necessário o treino que funciona como um ambiente interativo, onde existem restrições, oportunidades, egos e hierarquias, mas que é também muito complexo, multifacetado e um amplo e dinâmico sistema social.

O treino pode ser visto como um processo contínuo e orientado para aquilo que o treinador, a sua equipa técnica e até o clube ou organização querem e pretendem obter ou atingir, seja em termos individuais seja em termos coletivos. Em termos individuais ele serve como forma de melhorar e desenvolver os jogadores, facultando-lhes competências e capacidades dos mais variados aspetos da vida quer desportiva ou não desportiva, para que possam singrar e ser bem-sucedidos, ou seja, criar nos jogadores métodos que eles necessitam para o melhor rendimento, otimização do seu trabalho e obtenção de resultados para que possam superar-se, sabendo que não há jogadores iguais e, por isso, deve haver uma diferenciação sem perder o coletivo (Morris et al., 2016). Já em termos coletivos, a base é o modelo de jogo que se pretende implementar, respeitando os princípios e as regras. Grehaigne, Bouthier e David (1997) acrescentam ainda que isso requer uma constante reorganização entre os elementos em permanente interação com o ambiente, de modo a fazer face aos constrangimentos que emergem durante o jogo e para que a equipa seja um conjunto de indivíduos bem integrados e trabalhando como um todo, mas com comportamentos próprios e peculiares.

Dessa forma, o treino pode ser compreendido como um conjunto de interações recíprocas entre jogadores, treinadores e contextos, com determinadas regras flexíveis, sendo algo improvisado, mas com uma certa regulação e mediação. Devido a isso, o treinador deve ter um constante controlo e avaliação, recorrendo às mais variadas estratégias, técnicas e tecnologias, do crescimento, desenvolvimento e maturação do processo que tem o modelo de jogo como base e com isso aferir se existe consumação ou não, de maneira organizada, direcionada e consistente dos princípios e comportamentos pretendidos.

Para isso, o treinador deve de delinear exercícios iguais para todos, mas de modo a conseguir individualizar face às dificuldades e qualidades de cada um dos jogadores e até face àquelas que são as suas funções dentro do campo (Morris et al., 2016). Dessa forma, há que haver uma definição de treinos e exercício em cada microciclo, que vão de encontro as exigências do jogo e ao modelo de jogo que se pretende implementar e consoante os objetivos definidos e as necessidades e debilidades observadas, tentando obter adaptações individuais e coletivas em termos físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

1.2.4.1 Exercícios

Os exercícios de treino têm como ponto principal oferecer aos jogadores condições e situações que os levem a procurar soluções e a superar essas situações quando elas lhes ocorram, isto de maneira adequada e precisa, com uma rápida tomada de decisão, de forma expedita, racional e engenhosa (Woods et al., 2019).

Davids, Button e Bennett (2008) referem ainda que os exercícios de treino devem de ser os mais representativos possíveis dos contextos de jogo, tendo uma dependência contextual, uma variabilidade de comportamentos e estimular progressivamente em termos de carga, recuperação, dificuldade e complexidade, sabendo que a regulação e adaptação de comportamentos de desempenho provem da interação individuo-ambiente. Esta interação é defendida pela abordagem ecológica e que diz a formação de sinergias se dá em vários níveis organizacionais tais como o nível global que é o jogo em si, o nível coletivo que é a equipa e os elementos que cooperam entre si, o nível grupal onde um grupo mais reduzido de indivíduos cooperam ou competem entre si e o nível individual em que apenas dois indivíduos competem ou cooperam (Grehaigine et al., 1997). Pelo facto de a base ser o modelo de jogo e existir uma prescrição antecipada de padrões e estratégias táticas, Woodset al. (2019) dizem que os modelos tradicionais sugerem que as interações vão do nível global para o nível individual.

Pelo facto de o futebol ser um sistema em constante alteração e adaptação, tais como o posicionamento dos colegas, dos adversários e da bola, exige dos jogadores uma perceção das informações que o ambiente lhes fornece, para que eles as explorem e com base nelas eles possam decidir e agir, atingindo assim o objetivo da tarefa, tendo em consideração que diferentes indivíduos vão percecionar diferentes informações muito por culpa daquilo que foi a sua aprendizagem e experiência.

Woods et al. (2019) acrescenta que os ambientes de aprendizagem devem ser representativos do contexto de jogo, ou seja, serem projetados para oferecer aos jogadores uma simulação do

desempenho competitivo e que lhes dê a oportunidade de a explorarem e adaptarem as soluções de ação sob restrições.

Com relação direta a essa representatividade, existem dois aspetos essenciais que são a dependência contextual e a variabilidade comportamental. A primeira diz respeito à implementação de situações de aprendizagem representativos da relação entre os jogadores e as fontes informativas do ambiente, para que guiadas pelos constrangimentos, haja um ajuste e uma modelação de comportamentos, ações e decisões próximo daquilo que vai ser encontrado na competição (Travassos et al., 2011). Já a segunda e consoante os mesmos autores, refere-se à vivência de variadas situações por parte dos jogadores para que estes consigam ter e desenvolver mais e diversificadas soluções, preparando-se assim para decidir e agir rápida e eficazmente qualquer que seja a situação com que se vejam confrontados.

Deve haver, por isso, uma introdução progressiva de estímulos, ou por outras palavras, uma manipulação dos exercícios quer em termos físicos (carga externa e carga interna), quer em termos técnicos (dificuldade das ações) ou quer em termos táticos (complexidade das ações), de um ou mais destes fatores e de forma progressiva, isto inculcando constrangimentos que provam estímulos e que levam à obtenção de melhorias e desenvolvimentos. Araújo, Davids e Passos (2007) acrescentam que exercícios de treino com uma gama limitada de possibilidades, com escassa funcionalidade e fidelidade à ação, são prejudiciais à capacidade do jogador de se sintonizar com os recursos relevantes da competição e com isso limitar a transferência daquilo que foi aprendido.

A melhor forma de se introduzirem constrangimentos, mantendo a representatividade, a variabilidade e a dependência contextual são os exercícios denominados como jogos reduzidos e condicionados (SSCG em inglês). Davids et al. (2013) dizem que esses SSCG 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 coisas, expondo, de maneira intencional, os jogadores a situações e condições que representam a competição, potenciando comportamentos técnicos e táticos, tanto individuais como coletivos, e proporcionando oportunidades para o desenvolvimento físico e psicológico.

Cabe ao treinador ter a capacidade e o conhecimento para arquitetar e manipular os exercícios, consoante as suas ideias e princípios e garantindo que eles se aproximam daquilo que são as situações reais em contexto de jogo, sendo que quanto mais forem as situações e informações que os jogadores têm de processar e lidar, maior será a capacidade para os jogadores solucionarem e superarem as mais diversas situações.

1.2.5 Análise de Rendimento

Com o desenvolvimento do desporto e com o conseqüente aumento da sua exigência e da imprevisibilidade dos acontecimentos que estão inerentes às modalidades coletivas, é cada vez mais frequente o uso de uma ferramenta que é essencial para melhorar o conhecimento acerca do jogo e melhorar a qualidade da prestação dos jogadores e das equipas, isto porque permite um controlo, desenvolvimento e avaliação de todo o processo quer de treino quer de competição.

Essa ferramenta é a análise do rendimento desportivo e que segundo O'Donoghue (2014) é uma análise do desempenho real, com o intuito de fornecer ao treinador as informações necessárias sobre os desempenhos individuais e coletivos, sendo que McGarry e Franks (1996) acrescentam que uma das tendências que se perfilam prende-se com a deteção de padrões de jogo, a partir das ações de jogo mais representativas ou com a tentativa de se perceber quais os fatores que induzem perturbações ou desequilíbrios nos jogadores e/ou na equipa de jogo.

Essa análise é feita através da observação do desempenho antes, durante e/ou após o jogo. Antes do jogo a análise tem como objetivo caracterizar o adversário e perceber que padrões comportamentais ele tem, mas também identificar os seus pontos fortes e fracos de maneira a elaborar uma estratégia para minimizar a dificuldade do jogo. Já durante, essas análises permitem que as informações sejam comunicadas aos treinadores e jogadores em tempo real, exigindo um maior nível de concentração e uma boa capacidade de captar e registar os momentos definidos, para não perder ou captar erradamente informações (O'Donoghue, 2014) e no pós-jogo, segundo o autor anterior, os dados são analisados e as informações são comunicadas aos jogadores posteriormente ao jogo, havendo a vantagem de poder rever os momentos as vezes que quisermos e assim não deixar passar nenhuma informação pertinente. A análise pode ainda ser realizada e pedida por alguns treinadores em contexto de treino para se poder observar, corrigir ou melhorar aspetos e comportamentos em prol do que se pretende.

Para essa análise nos vários momentos, seja em treinos ou em jogos e de modo a existir uma intervenção mais eficaz por parte do treinador é importante haver o auxílio de outros elementos da equipa técnica ou analistas para que toda a informação seja corretamente observada e analisada e para que não escapem aspetos essenciais para o bom desempenho isto porque, segundo dizem Sarmiento, Bradley e Travassos (2015), os treinadores reconhecem a dificuldade de analisar tudo o que está a acontecer durante o jogo e capturar todas as informações que apoiam a sua análise.

O número de passes, remates, percentagens de eficácia, qualidade das ações, entre muitos outros aspetos são tidos em consideração aquando da análise das equipas e através do seu

registo podem ter mais rigor sobre aquilo que vinham a trabalhar e aquilo que vão ter de trabalhar. Contudo, mais do que a quantidade dos dados observados e recolhidos é preciso que os mesmos sejam de qualidade, ou seja, é preciso recolher informação importante, definir o que se quer observar e quais os métodos que são mais fiáveis para uma melhor recolha dos dados que se pretendem analisar, consoante o objetivo. Além disso, o excesso de informação com pouca pertinência, descontextualizada e errada pode ser bastante prejudicial tanto para as equipas como para os jogadores (Travassos et al., 2013).

O'Donoghue(2014) refere que existem dois tipos de dados, os qualitativos que carecem de subjetividade, de opinião e/ou julgamento pessoal e que estão relacionados com a experiência e o conhecimento, levando a uma observação específica do analista e os quantitativos que são mais objetivos e se baseiam em factos, sendo mensuráveis e seguem orientações detalhadas. Segundo o mesmo autor, os principais métodos de análise são a notação (estatística e notas), a biomecânica, o vídeo e a medição (frequência cardíaca, esforço percebido e o lactato sanguíneo, por exemplo). Em geral, os treinadores, apesar de utilizarem dados de ambos os tipos, costumam concentrar a sua atenção na análise qualitativa do jogo, de modo a poderem avaliar a sua própria equipa e a equipa adversária e utilizam-nos consoante aqueles que são os seus objetivos e o que pretendem observar (Sarmiento et al., 2015).

1.2.5.1 Análise de Vídeo

A análise qualitativa baseia-se em recursos como os vídeos ou os áudios, que geralmente é realizada por observadores experientes com grande conhecimento do desporto, como treinadores ou analistas, acrescentando objetividade às informações fornecidas aos treinadores e jogadores (Sarmiento et al., 2015). Estes acrescentam que essa observação será diferente consoante a informação percebida, a experiência e a quantidade de observações realizadas, mas deverá de ir ao encontro daquilo que são as informações e objetivos do treinador, por isso todos deverão ter conhecimento à cerca dos mesmos.

Esta é então usada para analisar os desempenhos individuais e coletivos, quer no treino quer na competição e, para haver maior rigor e pertinência, quem realiza as observações deverá conhecer e compreender todos os aspetos da modalidade e aquilo que é importante e que se pretende observar e analisar, de maneira a avaliar e perceber com mais facilidade as situações, podendo intervir-se de forma mais eficaz e assertiva.

Hughes e Franks (2007) dizem que a análise de vídeo tem vários benefícios como o facto de as informações poderem ser reproduzidas para os jogadores e equipas e a possibilidade de

ver e rever várias vezes, resultando num menor erro de observação e na recolha de muito mais informações, por exemplo.

A análise de vídeo pode seguir duas direções, uma é a da formação/competição e a outra é a da competição/profissionalização. Para Lopes (2005), na primeira contribui para a formação integral do jovem jogador, através de recomendações pedagógicas que levam ao desenvolvimento, enriquecimento e melhoria individual e coletivo dos jovens e na segunda é um elemento de elevada consideração na preparação de uma equipa, isto porque ao fazer-se observação da equipa adversária podemos obter informações essenciais como a forma como jogam, pontos fortes e fracos, e que possibilitam a criação de uma estratégia adequada.

Tudo isto é essencial tanto no processo de formação como em termos de competição e profissionalização. Não só permite aos treinadores e analistas fazer uma análise detalhada do adversário como permite controlar a própria equipa, complementando as informações observada durante o treino/jogo em termos de desempenho, posicionamentos e comportamentos tanto individuais como coletivos, sendo que no processo de formação é mais importante a observação da própria equipa e dos seus jogadores para se ir de encontro às suas dificuldades e debilidades, corrigindo-as de forma a haver melhoria e evolução. De acrescentar que esta análise pode ser ainda complementada com dados quantitativos como as estatísticas e notas pois esta fornece uma representação abstrata do desempenho como a quantidade de um certo tipo de ações realizadas que auxiliará o treinador.

Atualmente são inúmeros os softwares para realizar uma análise de vídeo, entre eles o *Video Observer*, *Klipdraw*, *Movavi*, entre muitos outros. Já a apresentação dos vídeos pode ser realizada através de variadas formas como em salas de reunião organizadas para esse fim, laboratórios de análise de desempenho equipados para tais apresentações e interação entre treinadores e jogadores ou até à distância através de videoconferências ou envio de vídeos para plataformas digitais, tentando garantir que a comunicação e a troca de informações e *feedbacks* é precisa e eficaz.

2. Entidade de Acolhimento

2.1 Caracterização da Entidade de Acolhimento¹

O futebol apareceu no concelho da Covilhã em inícios da década de vinte do século passado com clubes como o União Desportiva da Covilhã, o Estrela *Football Club*, o Grupo Desportivo Escola Industrial e alguns outros. Na altura as condições organizacionais, institucionais e

¹www.sportingclubedacovilha.com

financeiras eram precárias e, por isso, os jogadores eram trabalhadores das fábricas que iam todos os dias treinar após o término do seu horário de trabalho diário, sem receberem mais nada em troca.

Nessa altura, o Sporting Clube de Portugal (SCP) vivia uma fase de criação de filiais pelo país, e devido a figuras influentes e notórias que residiam neste concelho e que transportavam com elas o sangue e a alma leonina, nasceu no ano de mil novecentos e vinte e três a oitava filial do SCP, ficando com o nome de Sporting Clube da Covilhã.

Como resultados mais notáveis, o SCC atingiu a sua melhor classificação na época 1955/1956 com um 5º lugar na 1ª Divisão Nacional de Futebol, alcançou pela primeira e única vez a final da taça de Portugal, onde foi derrotado pelo Sport Lisboa e Benfica por três bolas a um na época de 1956/1957 e ganhou na época de 1947/1948 a taça atribuída pelo jornal da altura “O Século” às equipas da 1ª e/ou 2ª divisões que fossem três vezes seguidas campeãs ou cinco vezes extrapoladas, mas que por uma questão de interpretação de regulamentos foi atribuída apenas aos campeões dessa época, SCP (1ª Divisão) e SCC (2ª Divisão), sendo estes os únicos detentores desta taça. Além disto, o SCC foi ainda campeão nacional da 2ª divisão por três ocasiões (1947/48, 1957/58, e 1986/87), campeão nacional da 2ª divisão B em uma ocasião (1998/1999) e venceu uma vez a Taça Carlos Veiga (1926).

Atualmente, a base de um clube de futebol profissional é a sua formação pois é nela que reside o “futuro” do clube. A responsabilidade de um clube como o SCC, único clube do distrito de Castelo Branco e dos poucos do interior do país a ser presença regular nos campeonatos profissionais de futebol, aumenta no que diz respeito à inovação e à excelência, de modo a colocar todos os seus recursos ao serviço do crescimento e do desenvolvimento de todas as suas dimensões e, assim, assegurar a continuidade como referência no distrito e no interior e honrar e dignificar todo o seu legado.

O futebol de formação do SCC, pretende possibilitar a todos os jovens da cidade e da região uma prática desportiva de qualidade, tentando formar e identificar jovens com potencial para integrarem a equipa sénior profissional do clube, sendo que isto servirá como uma valorização e dignificação do mesmo.

Face à situação pandémica que o país e o mundo atravessam e de forma a respeitar todas as instruções vindas das entidades competentes, sem com isso colocar em risco a saúde e o bem-estar dos jovens e da restante população, o SCC optou na atual época por apenas iniciar os trabalhos dos escalões de formação apenas com uma equipa que apesar de ser do escalão sénior contempla elementos com idades compreendidas entre os 16 e os 24 anos.

Esta equipa era inicialmente composta por vinte e nove jogadores, mas que, com algumas entradas e saídas, terminou a época com vinte e dois jogadores. Além disso conta ainda com quatro seccionistas e cinco treinadores, sendo um o treinador principal, outro treinador estagiário de mestrado e os outros três estagiários de licenciatura, todos os estagiários são da UBI e do curso de Ciências do Desporto.

Além disso, o clube tem ainda um Coordenador Geral da Formação - Igor Araújo, um Coordenador Técnico - Professor Doutor António Vicente e um massagista - Ângelo Mangana.

Quanto às instalações, o SCC tem o seu estádio, de seu nome Estádio José dos Santos Pinto, e é nele que decorrem os jogos da equipa profissional sénior do clube. Além disso, o SCC tem ao seu dispor as instalações do Complexo Desportivo da Covilhã, pertencentes à Câmara Municipal da Covilhã (CMC), e no qual tem para si o campo de relva natural número um (Anexo 1), onde decorrem a grande maioria dos treinos da equipa profissional sénior do clube; o campo de relva natural número dois, onde decorrem a grande maioria dos treinos da equipa “B” sénior, todos os jogos dessa mesma equipa e alguns treinos da equipa profissional sénior; o campo de terra batida número três, onde se realizam alguns treinos da equipa “B” sénior; dois balneários dentro do complexo desportivo para os jogadores da equipa profissional sénior e um para os treinadores dessa mesma equipa; um posto médico; dois balneários junto ao campo de relva natural número dois para os jogadores da equipa “B” sénior e um para os treinadores dessa mesma equipa; duas arrecadações de material, uma da equipa profissional e uma da equipa “B” (Anexo 2), este último com material apenas para a equipa “B” e de modo a não haver partilha do mesmo face à situação pandémica e os cuidados a ter (Anexo 3) e uma sala de reuniões.

Devido à situação pandémica já anteriormente referida, as instalações e o material tiveram de passar a ser utilizadas de modo a não colocar nenhum dos agentes em risco, através de algumas medidas impostas tanto pelo clube como pela CMC.

2.1.1 Atuais Órgãos Sociais²

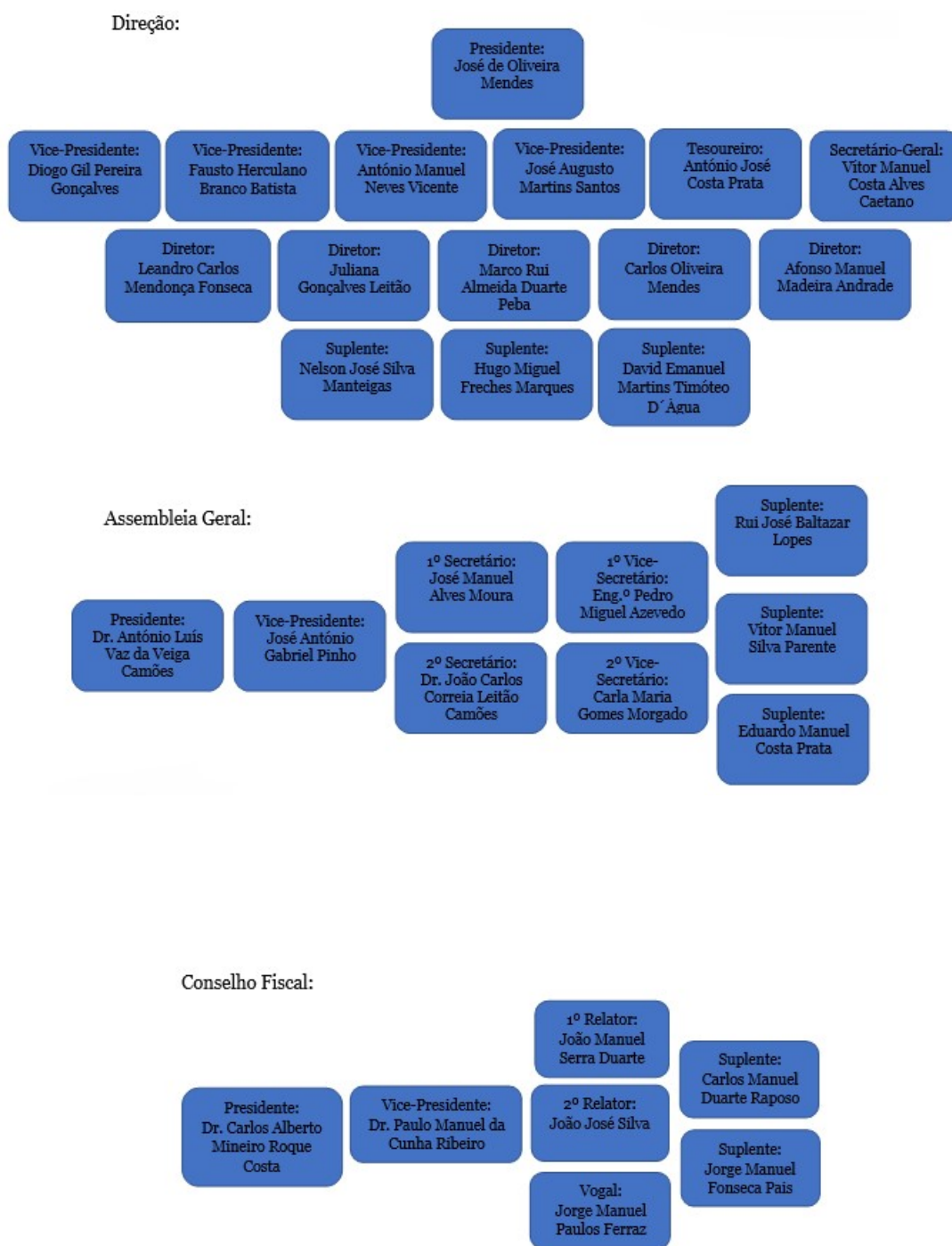


Figura 1. Órgãos Sociais SCC

²www.sportingclubedacovilha.com

2.2 Modelo de Intervenção da Entidade de Acolhimento³

A principal linha orientadora e que serve de referência e de modelo para orientar a prática da modalidade, consoante aquilo que é pretendido pela entidade para os seus jogadores e treinadores, é o documento “*Projeto para o Futebol de Formação do Sporting Clube da Covilhã*”.

Segundo esse documento, durante todo o processo de formação e em todas as equipas de todos os escalões de formação têm de se distinguir das demais na sua forma de jogar, um jogar à SCC e que potencia as características de cada jogador, regendo-se pelos princípios de jogo e pela forma de operacionalização dos mesmos em termos individuais e coletivos, fazendo disto a “*Ideia de Jogo para o Futebol de Formação do SCC*”. Tudo isto implica o alcance da baliza adversária o mais rapidamente possível para finalizar, dominando todo o jogo, com e sem a posse da bola, e com isso aliar todas as componentes (técnica, tática, psicológica e fisiológica) e não menosprezar nenhuma delas. Esta linha orientadora se bem colocada em prática trará frutos quer nos treinadores quer nos jogadores, elevando a qualidade da formação SCC e desse modo tornar o SCC uma referência não só a nível profissional como ao nível da sua formação.

2.2.1 Modelo de Jogador

Depois de definida a *Ideia de Jogo para o Futebol de Formação*, há que potenciar os jogadores e as suas características de forma a torná-los melhores nos mais variados aspetos quer dentro quer fora do campo, sabendo de antemão que há coisas que nunca se conseguirão modificar ou eliminar, mas que podem ser minimizadas. Para isso a entidade tem no seu documento, referido anteriormente, aquilo que é um modelo de jogador à SCC e que resumidamente terá de ter algumas capacidades, características e comportamentos, tais como, a disciplina, a responsabilidade, a nobreza, a disponibilidade e a vontade para a aprendizagem e superação, a entreatajuda, o altruísmo, o espírito de equipa, o respeito, a dedicação, o empenho, o espírito de sacrifício, a rápida capacidade de decisão e execução, a excelência, a elevada autoestima e a vontade de vencer.

2.2.2 Modelo de Formação

Visto que está definido que tem de haver uma ideia de jogo para a formação do SCC e que estão definidas as características a desenvolver e melhorar nos jovens jogadores, há que definir um processo e um modelo que leve à obtenção e desenvolvimento disso, isto porque desde o início da prática desportiva até à chegada à fase adulta e de alto rendimento, deve de existir um processo contínuo e progressivo de aprendizagem, havendo, para isso, várias

³S.C.C. (2019), *Projeto para o Futebol de Formação do S.C.C.*

etapas, objetivos e conteúdos consoante e de forma adequada àquilo que são as características e fases de desenvolvimentos dos jogadores.

A operacionalização é feita através de uma metodologia de treino com base em três pontos fundamentais, sendo eles a identificação das características, potencialidades e capacidades dos jogadores (diagnóstico), a aplicação de exercícios que levem ao trabalho, desenvolvimento e melhoria das características dos jogadores de acordo com aquilo que foi o diagnóstico efetuado (prescrição) e, por fim, a observação e avaliação daquilo que foram os exercícios postos em prática, que consequências trouxe e que ajustes e alterações terão de ser feitos em função da evolução ou não dos jogadores (controlo).

Essa operacionalização deve de ser individual dentro do coletivo pois cada jogador tem as suas características, mas que todos consigam ter condições de aprender e perceber o jogo, conforme aquilo que são as situações e os problemas encontrados e tentando resolvê-los e ultrapassá-los, sendo que segundo o tal documento, o processo de formação deve de seguir a seguinte ordem: aprendizagem das fases do jogo; entendimento dos princípios ofensivos do jogo; entendimento dos princípios defensivos do jogo; organização em termos ofensivos; desenvolvimento das ações técnico-táticas em termos coletivos e desenvolvimento das ações técnico-táticas em termos individuais.

2.2.3 Modelo de Treino

A metodologia de treino, referida no ponto 2.2.2, pretende capacitar os jogadores e desenvolvê-los nos diversos níveis através da criação de contextos e situações que reflitam e levem ao encontro de problemas e adversidades encontradas pelos jogadores no decorrer dos jogos e, com isso, levá-los à superação e à procura de mais e melhores soluções para cada situação e que sejam de acordo com a ideia de jogo que se pretende implementar no SCC.

A manipulação de variáveis como o tempo, o número de jogadores, o espaço, o número de toques, o número de passes, entre muitas outras é o que traz maior variabilidade e solicita uma maior exigência dos jogadores, tendo em conta aquilo que são as características, necessidades e capacidades individuais e coletivas.

Deste modo, o planeamento e a criação de treinos e dos seus exercícios, deve de ser ter em conta alguns aspetos, tais como: a progressão qualitativa individual e coletiva; escalão etário, características, capacidades e desenvolvimento dos jogadores; possibilidades de evolução e as necessidades e potencialidades individuais e coletivas. Devendo ainda de haver uma complexificação progressiva que possa levar ao aumento da qualidade eficácia e eficiência do jogo, um apelo à concentração, ao rigor, ao esforço, à criatividade e à resolução célere das

situações encontradas, uma competitividade saudável para levar a superação e à adaptabilidade e construção de uma atitude positiva perante os desafios.

Também os treinadores têm de ter em conta alguns aspetos, para que haja uma ótima aplicação e transmissão de conhecimentos e fundamentos que levem à obtenção do jogar à SCC e da formação e evolução do jogadores mais diversos níveis. Assim, é essencial ter o conhecimento das características, capacidades e potencialidades dos jogadores, ensinar “o que fazer”, “quando fazer”, “onde fazer” e o “como fazer”; tentar individualizar dentro do coletivo, “repetir bastante sem repetir”, utilizar o jogo como principal meio de ensino, não separar a técnica dos restantes aspetos, criar exigência, dinâmica e intensidade, permitir o erro e ter em atenção que o futebol é o jogo com o outro (adversário e colega) e com a bola pelo que deverá haver sempre a presença dos mesmos em tudo.

2.2.4 Pressupostos de Avaliação e Controlo

No SCC, o controlo e avaliação do trabalho realizado ao longo da época desportiva é feito pela colocação de documentos na plataforma online “Dropbox” e que está em constante atualização, sendo que cada escalão é responsável por colocar os documentos do respetivo escalão. Os documentos que permitem esse controlo e avaliação e que são colocados nessa plataforma são os planos de treino e os relatórios dos mesmos, as fichas de jogo e respetivos relatórios, as fichas individuais de jogador, a ficha de presenças, a ficha de plantel, a ficha de objetivos e as convocatórias para as competições.

3. Intervenção Profissional

Neste ponto será mostrado todo o trabalho realizado no decorrer do ano e época desportiva como o planeamento e calendarização do mesmo, a população e o seu diagnóstico, a intervenção, as estratégias e operacionalização de intervenção com as funções e descrição do que foi executado pelo autor deste documento e, ainda, o controlo que foi efetuado.

3.1 Planeamento

No que diz respeito ao planeamento e calendarização das atividades a desenvolver e desenvolvidas durante a época desportiva, não foi tarefa nada fácil e foi tendo de se fazer semana a semana com bastantes interrupções e incertezas pois a existência da situação pandémica em Portugal e no mundo a isso o obrigou.

3.1.1 Planeamento Anual

Como pode ser observado no Anexo 4 e como já referido, após uma paragem forçada da prática de modalidades desde o mês de março de 2020, a época desportiva estava prevista iniciar-se no início do mês de setembro, mas face à tal incerteza e à falta de indicações e orientações quer do governo, quer da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e da AFCB, e apesar de o meu estágio se iniciar a dia um de setembro, o primeiro treino só se realizou no dia dezasseis de setembro, sendo que até lá foram planeadas e aprimoradas as coisas para estar tudo o melhor possível aquando do início e contou com uma média de quatro treinos por semana. O término do estágio seria a trinta e um de maio, mas os treinos e a minha presença neles apenas findaram a oito de junho.

De realçar ainda a longa paragem desde o dia treze de janeiro até ao dia três de maio derivado da tal evolução negativa da pandemia que já foi mencionada e da falta de condições para a prática segura da modalidade, a AFCB em consonância com as orientações da FPF, cancelou e proibiu a prática desportiva e as competições e também a paragem de vinte de outubro até oito de novembro por ter existido dois casos de infeção no plantel. Em maio, após uma acalmia da situação epidemiológica, pôde voltar a prática desportiva, mas sem a existência de competições e com diversos condicionamentos, sendo o último treino realizado no dia oito de junho.

De notar a realização de um total de sessenta treinos e seis jogos, sendo estes últimos irregulares e apenas entre outubro e dezembro.

3.1.2 Calendarização de Jogos

Com pode ser visto no Anexo 5, o primeiro jogo a estar previsto para o dia quatro de outubro, mas aquando da chegada da semana do primeiro jogo a equipa foi avisada que o mesmo não se realizaria por problemas de inscrições de ambas as equipas. Assim, o primeiro jogo realizou-se a onze de outubro e após os dois primeiros jogos houve a tal interrupção mais curta e o último dos seis jogos realizou-se a vinte de dezembro. Sendo três realizados como equipa visitada e os restantes três como equipa visitante e obtendo três vitórias e outras tantas derrotas.

3.1.3 População

Através do Anexo 6, observa-se que pelo plantel passaram trinta e dois jogadores, com o ano de nascimento a variar entre 1997 e 2003. Caracterizando a equipa pode dizer-se ainda que apenas quatro desses jogadores eram esquerdinos e que posicionalmente os jogadores que passaram pelo plantel se dividia em quatro guarda-redes, dez defesas, outros tantos médios e oito avançados.

3.1.4 Diagnóstico

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

Assim, pode dizer que efetuar um diagnóstico correto, oferece bastantes informações úteis para o treinador pois permite observar e conhecer os jogadores e as suas características, os aspetos que onde há dificuldades e debilidades e que exigem trabalho, desenvolvimento ou alteração e os aspetos em que os jogadores estão melhores e demonstram maiores qualidades e capacidades, devendo de se aproveitar isso de forma a que possa haver uma intervenção o mais ajustada e otimizada possível tentando conciliar as características individuais e coletivas com o modelo de jogo e os princípios que se pretendem implementar.

Na prática o diagnóstico foi realizado numa primeira instância pelo treinador principal que já conhecia a grande maioria dos jogadores e das suas características e os contactou para fazer parte do plantel, depois foram observadas as fichas individuais existentes e relativas à época anterior e, por fim, através da observação dos treinos iniciais e de alguns jogos para se perceber como agiam e comportavam em situação de treino e em situação de competição, isto porque o comportamento pode diferir consoante o contexto. Isto foi importante para saber onde incidir e como o fazer nos treinos seguintes tanto a nível individual como a nível coletivo.

Como já referido, a maioria tinha como pé dominante o direito. Sabia-se que grande parte deles já tinham bastantes anos de prática e muitos deles tinham feito a sua formação ligados ao SCC, o que fazia com que as capacidades e qualidades já estivessem mais aprimoradas e que já houvesse um conhecimento daquilo que são as ideias de jogo e estratégias de trabalho incutidos no clube. Apesar do referido, para mais de metade dos jogadores seria o seu primeiro ano e primeira experiência a nível do futebol sénior, trazendo maiores dificuldades e maior exigência a todos os níveis e, também, existiriam novos princípios e métodos que o treinador principal pretendia implementar e isso exigiria maiores capacidades adaptativas e de aprendizagem.

3.2 Intervenção

As funções e responsabilidades que me foram dadas durante o tempo de estágio foram diversas, mas a principal foi a de Treinador-Adjunto na equipa “B” do escalão sénior. Com as outras a serem:

- Auxiliar na planificação e na aplicação dos treinos (exemplo de um plano de treino em Anexo 7);
- Estar 30 minutos antes dos treinos no local para proceder à preparação e montagem dos exercícios;
- Acompanhar a equipa nos jogos realizados;
- Controlar as presenças aos treinos de outubro até junho (Anexo 8);
- Manter os dados do escalão atualizados na Dropbox;
- Assumir ocasionalmente a equipa em treinos;
- Realizar vídeos de análise de jogo (Anexo 9);
- Realizar estatística dos jogos (Anexo 10);
- Gravação de jogos da equipa profissional e realização de uma análise de vídeo para a mesma.

Outras funções foram realizadas conjuntamente com os restantes treinadores estagiários que se encontravam no escalão, havendo uma divisão de trabalho, mas com eles a ficar com maiores responsabilidades nos mesmos:

- Realizar relatórios dos treinos (exemplo de um relatório de treino no Anexo 7);
- Realizar fichas de jogo (exemplo de uma ficha de jogo no Anexo 11);
- Reunir e acrescentar informações pessoais dos jogadores nas suas fichas individuais;

Falando mais pormenorizadamente e começando pelos objetivos estabelecidos para o escalão para a época desportiva, os mesmos foram definidos pelo clube em consonância com o treinador principal.

A minha principal função era de treinador-adjunto a que se juntou a função de realizar vídeos de análise de jogo. Em maio, após o confinamento forçado pela pandemia que assola Portugal

e o mundo e pelo facto de o treinador principal ter assumido funções na equipa técnica da equipa sénior profissional do clube, foi-me pedido para assumir a orientação da equipa sénior “B”.

Os treinos eram planeados no início da semana (domingo ou segunda) pelo treinador principal e por mim, sendo que, após a tal paragem forçada, a responsabilidade do planeamento e da criação dos planos de treinos e respetivos relatórios e da colocação dos mesmos na plataforma digital (*Dropbox*) do clube, passou para a minha pessoa. Acrescentando ainda que, antes do início da época e a pedido do treinador principal, criei um documento *PowerPoint* com exercícios de treino e respetivas descrições para que depois no processo de criação dos planos de treino, tudo se tornasse mais fácil. Os relatórios de treino, contêm uma descrição e avaliação de como decorreu cada um dos exercícios realizados, os problemas observados e o que podia ter sido alterado e quais os jogadores que se destacaram tanto positiva como negativamente.

Tal como no pós-confinamento, antes da chegada dos estagiários de licenciatura do curso de Ciências do Desporto da UBI os planos de treino foram realizados digitalmente e inseridos na plataforma digital (*Dropbox*) do clube por mim. Depois passaram a ser os tais estagiários os responsáveis, à vez, pela realização digital dos planos de treino, dos relatórios de treino e dos relatórios de jogo.

Segundo Garganta (2002) “*o ensino do futebol é o ensino do jogo, deve assim fomentar-se nos jogadores, e desde os primeiros momentos, uma atitude tática permanente. Exemplo quando na posse da bola, o jogador precisa de utilizar a visão, esta vai possibilitar ao jogador captar informações necessárias para a sua tomada de decisão (jogar de cabeça levantada)*”. O autor anterior refere ainda que deve solicitar-se e estimular-se a adaptabilidade em situações ajustadas ao nível de desenvolvimento do praticante e às exigências do jogo, que pode ser feita através da modificação de algumas variáveis como o número de bolas, o número de balizas, o espaço de jogo, o número de jogadores (jogos reduzidos), o número de toques na bola e as regras dos exercícios entre outras.

Numa primeira fase, até ao fim de dezembro, existiam quatro treinos semanais com duração de noventa minutos, depois numa segunda fase, a partir de maio, passaram a ser três os treinos e a sua duração reduziu para uma hora. A essência do planeamento do microciclo de treinos foi praticamente a mesma em ambas as fases, sendo que na primeira o tipo de treino e o tipo de exercícios a realizar era definido pelo treinador principal e em que eu auxiliava da criação dos exercícios consoante aquilo que eram as intenções dele e na segunda era eu que definia o que fazer em cada treino. Assim, em geral, no início da semana, eram treinos e exercícios com base em campos menores e jogos reduzidos procurando mais mobilidade,

mais toques na bola e distâncias mais reduzidas, a meio da semana em campos maiores, maior capacidade aeróbia, menos toques e mais distância percorrida e no final da semana, mais exercícios de velocidade, reação, finalização, maior capacidade anaeróbia e mais trabalho tático.

Alem disso, tentou-se sempre criar exercícios dinâmicos e de modo a não haver grandes aglomerados de jogadores parados ou em espera, que os treinos tivessem poucas paragens, principalmente a partir de maio em que os treinos só tinham a duração de uma hora, sendo que no início do treino, os exercícios de ativação eram um pouco mais lúdicos, mais descontraídos, mas sérios e sempre todos com a presença de bola.

Neste nível já tinha de se colocar mais exigência, intensidade e qualidade nos exercícios e nos treinos pois as capacidades já eram maiores e a experiência e o sentido critico e de trabalho já era mais elevado, havendo mais e melhor perceção das situações.

Sem esquecer que esses exercícios e treinos eram ainda realizados de maneira a dirigimo-nos para aquilo que era o modelo de jogo e os princípios definidos e pretendidos e tendo sempre em consideração as orientações transmitidas pela entidade e a ideia de jogo e forma de jogar pretendidas pelo SCC.

Para a obtenção de um modelo de jogo é necessário definir um sistema tático e os princípios inerentes ao mesmo em cada momento do jogo. Assim, a equipa jogaria preferencialmente num 1-4-1-3-2 nos momentos ofensivos, em que no meio campo existiriam quatro médios, um deles mais recuado e funcionando como médio defensivo e construtor de jogo, outro mais central e com função de fazer a ligação entre o médio defensivo e os avançados, alem de auxiliar o médio defensivo quer na construção de jogo quer na parte defensiva e os outros dois são médios interiores para equilibrar a equipa e dar-lhe coesão na zona central e para receber bolas entre as linhas setoriais dos adversário, deixando os corredores livres para a projeção ofensiva dos defesas laterais (Anexo 12), isto de forma a equilibrar a equipa em todos os setores da mesma e ao mesmo tempo ocupar toda a largura e comprimento do campo, enquanto que nos momentos defensivos num sistema tático de 1-4-4-2 (Anexo 13), sendo que os quatro médios se juntam e os avançados se preocupam quer com os centrais quer com o bloqueio das linhas de passe para os médios construtores de jogo do adversário, sendo que os jogadores estariam posicionados mais próximos uns dos outros não deixando muito espaço livre a ser aproveitado pelo adversário.

Quanto aos princípios, aquando do Ataque, na fase de construção, os defesas centrais posicionam dentro da área, os laterais projetam-se nos corredores e o médio defensivo aproxima-se da área para ser mais uma opção de passe e ao mesmo tempo equilibrar a

equipa, os médios interiores fazem jogo interior e tentam aproveitar e dar mais uma linha de passe entre a linha média e avançada da equipa adversária, o outro médio na linha dos médios interiores, podendo aproximar-se do médio defensivo para o auxiliar ou até trocar de funções com ele e os avançados fixam os centrais e tentam procurar espaços e receber a bola em zonas entre a linha média e a defensiva do adversário, podendo também procurar o espaço nas costas da linha defensiva (Anexo 12). A equipa tentará sempre que possível sair a jogar a partir do guarda-redes de forma curta e para os centrais ou médio defensivo, tentando sempre que possível fazer uma circulação paciente e segura da bola, isto é, preservando a posse da mesma e fazendo com que a mesma circule pelos três corredores, tendo paciência e calma até encontrar uma debilidade ou um erro da equipa adversária e aí aproveitá-los rapidamente.

Na fase de criação (Anexo 14), existem duas situações possíveis, uma é o jogo interior e a outra é o jogo exterior, sendo que em ambos quer os defesas centrais quer o guarda-redes devem avançar um pouco no terreno. Na primeira, a bola chega a um dos médios, estando os defesas laterais projetados e os médios interiores em zonas interiores para desta forma criar espaço nos corredores para os defesas laterais, criarem linhas de passe para uma manutenção da posse de bola ou aproveitamento do espaço livre e de forma a equilibrarem a equipa em caso de ocorrer a perda de bola e visto os defesas laterais estarem projetados nos corredores. Na segunda, a bola entra num dos defesas laterais, com o médio interior do lado onde está a bola a servir de cobertura ofensiva e criando uma linha de passe, o médio defensivo fica numa posição mais central dando equilíbrio defensivo e servindo como opção para uma posterior variação do centro de jogo para o outro corredor, o médio interior do lado contrário aproxima-se da linha lateral para atrair a marcação e criar espaços na linha defensiva, explorando a largura do campo, o defesa lateral do lado contrario regride um pouco no campo e fecha mais numa zona central tanto para estar próximo de juntar aos defesas centrais como para auxiliar o médio defensivo numa zona mais central no caso de uma perda de bola, já o outro médio procura espaço entre a linha média e a linha defensiva do adversário podendo-se aproximar do corredor onde está a bola, aproveitar espaço e ser uma linha de passe numa zona mais central ou até aproveitar os espaços nas costas da defesa adversária e os avançados procuram quer atrair os centrais com movimentos de aproximação e de apoio e criam espaços quer aproveitar esses espaços criados atrás da linha defensiva.

Por ultimo na fase de finalização (Anexo 15), ou a bola entra em zonas interiores perto da área para possibilidade de remate exterior, passe em rutura ou progressão para a área ou então circula por zonas exteriores chegando ao setor ofensivo da equipa pelo corredor lateral e através do defesa lateral, com o médio interior desse lado a servir como cobertura ofensiva, criando uma linha de passe e estando preparado para uma segunda bola que sobre após

cruzamento, corte ou remate, o médio defensivo báscula ligeiramente para junto do corredor onde se encontra a bola de forma a haver equilíbrio e uma boa ocupação do espaço, os defesas centrais e o defesa lateral do lado contrário ao lado da bola mantem o posicionamento, podendo avançar ligeiramente no campo até próximo da linha de meio campo, o medio interior do lado contrário aproxima-se do corredor central ficando perto da área, equilibrando a equipa e preparado para o caso de o cruzamento ser mais longo ou para uma segunda bola, o outro médio fica numa zona mais central para estar próximo de zonas de finalização quer para um passe atrasado para a zona da entrada da área quer para uma bola que vá para a zona da marca da grande penalidade e os avançados procuram movimentar-se e confundir marcações dentro da área com um deles a atacar o primeiro poste e o outro a ficar numa zona mais próxima do segundo poste.

Na Defesa, pretendemos que a bola circule apenas por zonas exteriores pois são zonas menos perigosas para a nossa baliza e para que depois seja mais fácil de pressionar o adversário e recuperar a posse de bola. Na saída de bola a partir do guarda-redes adversário e enquanto a bola estiver e zonas próximas à baliza adversária, a equipa deixará que a bola circule, mantendo a coesão e oscilando consoante o sítio onde está a bola e só faz pressão e tenta recuperar a bola quando esta estiver num dos corredores laterais e numa zona intermédia do campo. A equipa deve de estar equilibrada, não deixando que a bola circula em zonas interiores e entre linhas pois isso iria provocar desequilíbrios defensivos e dificuldades em defender. A partir do momento em que a bola está no local onde queremos um dos dois elementos da linha defensiva mais avançada procura com um movimento circulatório bloquear a linha de passe para o central mais próximo da bola e o outro faz marcação ao médio defensivo, nos médios, o interior mais próximo de bola pressiona, retira espaço e tenta impedir tanto a linha de passe para o extremo adversário como a progressão com bola, o médio centro mais próximo da bola acompanha um dos médios adversários que procurar receber a bola e os outros dois médios equilibram a equipa defensivamente vindo para zonas mais interiores e ligeiramente recuadas e a linha defensiva mais recuada mantem o posicionamento sendo que o lateral do lado da bola tem de estar com atenção ao extremo adversário e um dos centrais tem de marcar o avançado não lhe dando qualquer tipo de liberdade. Já quando a entra na nossa zona defensiva há que tentar impedir os passes para zonas interiores e a progressão com bola pois já estamos relativamente perto da nossa baliza e temos de tentar ainda criar sempre superioridade numérica junto da bola através de boas coberturas e sem comprometer o equilíbrio defensivo. As linhas de passe devem de ser bloqueadas e os jogadores adversários devem de estar marcados e ter pouca liberdade para receber a bola e agir.

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

Já na Transição Defensiva, a preocupação deve de ser pressionar e tentar recuperar a posse de bola imediatamente após a perda, sendo o jogador mais próximo que o faz independentemente da sua posição e, deste modo, impedir a progressão rápida do adversário e tentar organizar defensivamente a equipa, ou seja, colocarmo-nos entre a nossa baliza e o adversário obrigando a jogar lateralmente ou para zonas mais recuadas fazendo a manutenção da posse de bola e aí reorganizamo-nos defensivamente. Caso não se consiga recuperar a bola imediatamente, a equipa deve tentar reposicionar-se defensivamente e ocupar espaços e posições, podendo haver trocas e compensações posicionais.

Sabendo o que caminho que se pretende seguir e aquilo que se quer alcançar, pode-se intervir e planear de forma mais concisa. Por estar presente no planeamento dos treinos, contribuindo com ideias e alterações e pelo facto de realizar as análises de vídeo e a estatística (faladas mais à frente neste documento), conseguia saber e perceber melhor aquilo que seria o treino e o que era preciso trabalhar e intervir nele, sendo que o treinador principal sempre me colocou à vontade para intervir, introduzir novos exercícios e mudanças aos já realizados e até me dava a função de explicação e controlo dos exercícios. O meu tipo de treinador e a minha maneira de ser e estar no campo é, consoante os estilos de treinador e liderança relatados no ponto 1.2.2.2 deste documento, o de *coach* pois pretendo e faço por investir no desenvolvimento dos jogadores nos mais diferentes aspetos, inovando e criando situações propícias a isso, tento auxiliar e dar condições de aprendizagem e *feedbacks* construtivos que levem a melhorias e evolução nos jogadores, sendo a minha intervenção mais a nível individual e não tanto no coletivo, para que estes obtenham os seus objetivos individuais e ao mesmo tempo isso culmina na concretização dos objetivos coletivos e foco-me bastante na motivação e na criação de comprometimento em prol do que se quer ter e de como se quer ter. Este estilo é um estilo que se adequa a este nível competitivo ainda pois faz parte dos escalões de formação e é no desenvolvimento e evolução que está o foco, mas para níveis em que o foco seja o ganhar e os resultados tenham de aparecer este estilo torna-se pouco eficaz.

Nos jogos tinha como funções o transmitir e controlar o aquecimento dos jogadores e no banco tentava controlar os tempos, tirava anotações do que tinha de ser modificado ou melhorado e que ajudavam no preenchimento dos relatórios, transmitia ainda informações e feedbacks para os jogadores que estavam a jogar, para o treinador principal ou para os jogadores que iriam entrar em campo.

A meu cargo ficaram ainda as observações dos vídeos dos jogos efetuados pela equipa com posterior criação de vídeos de análise qualitativa dos vários momentos de jogo da equipa, havendo depois uma entrega e partilha, com os restantes treinadores, de informações retiradas das observações, tais como as dificuldades e fragilidades da equipa, os aspetos a trabalhar e melhorar e aquilo que de bom foi feito e que deve de continuar a sê-lo e, também, a colocação dos tais vídeos de análise na plataforma digital (*Youtube*), num canal privado criado por mim e a que só os jogadores e os treinadores tinham acesso, isto face às restrições impostas e aos entraves existentes em relação a locais disponíveis para a mostragem dos vídeos e ao espaço que se tinha de ter para evitar grandes aglomerações de jogadores, sendo que nesta plataforma não se conseguia ter a noção de quais os jogadores que visualizavam os vídeos nem era tão facilitada a transmissão da informação que se pretendia e da maneira que se pretendia e se a mesma era útil. A análise era feita com base naquilo que era pretendido pelo treinador nos diferentes momentos do jogo e apenas referente à nossa equipa pois não se tinha acesso aos jogos anteriores das equipas adversárias, seja porque muitas delas não gravam os seus jogos ou seja porque não querem partilhar os vídeos.

Aproveitando os vídeos dos jogos e a observação dos mesmos, resolvi ainda realizar a análise estatística como ferramenta de perceção e de reunião de dados e informações para utilização na análise do desempenho individual e coletivo, observando-se aquilo que eram os pontos menos positivos e onde havia mais debilidades e dificuldades para posterior trabalho e procura de melhoria e desenvolvimento quer nos treinos quer para o meu trabalho de investigação inserido neste documento. Pelo número reduzido de jogos e pelas muitas paragens não deu para perceber pela estatística a evolução e melhoria dos jogadores e da equipa.

3.3 Controlo

O controlo e a avaliação têm de ser contínuos e frequentes, sendo de extrema importância pois é o que nos permite verificar a evolução e o desenvolvimento dos jogadores e refletir sobre aquilo que foi realizado e a forma de como foi realizado. Esse controlo e essa avaliação é feito regularmente, quer após os treinos quer após os jogos através da realização dos respetivos relatórios, mas também através da visualização dos vídeos dos jogos, das

respetivas análises e até das estatísticas por mim realizadas. Com isto, conseguiu-se ter uma constante percepção do trabalho concebido e executado e da nossa intervenção, das melhorias que iam acontecendo, das dificuldades e debilidades que iam surgindo ou que eram resolvidas e da evolução individual e coletiva consoante aquilo que era pretendido pela ideia de jogo do SCC e pelo modelo de jogo e os seus princípios.

A realização da estatística dos jogos ajuda a perceber como se comportam os jogadores em contexto de jogo, com exigência e consoante aquilo que era o adversário e as suas capacidades e qualidades, sendo que começou a ser feita não só com o intuito de perceber esses aspetos para que se pudesse intervir como servia de ponto de partida para aquilo que poderia ser o meu trabalho de investigação que constaria neste documento. Com as imensas e constantes interrupções tornou-se difícil e incerto de colocar algo em prática, mas pelas tais estatísticas conseguiu-se tirar algumas elações com a principal e que serviu como base para a parte de investigação deste documento, a serem as dificuldades da finalização, sendo que com equipas com menores pretensões e menos capacidades e qualidades a equipa conseguia rematar muitas vezes mas eram poucos os remates que iam à baliza, já contra as equipas teoricamente mais fortes e com maiores capacidades e qualidades aconteciam poucos remates e raros eram aqueles que levavam a direção da baliza.

A ideia inicial seria após este diagnóstico, realizar um teste de avaliação da habilidade de remate, seguida de uma intervenção e posterior reavaliação, mas como não foi possível a sua execução optou-se pela realização de uma revisão sistemática da literatura sobre a habilidade de remate em que foram observados e explicados os fatores com implicação direta na execução do remate, que treinos poderiam ser utilizados para melhoria dessa habilidade e desses fatores e quais os testes que existiam e que permitiam a sua avaliação.

4. Reflexão sobre a Intervenção Profissional

Foi um ano complicado e incerto, com bastantes interrupções e que não possibilitou a concretização de muito daquilo que se pretendia.

No que diz respeito, à integração numa equipa do escalão sénior pela primeira vez, foi bastante enriquecedor e desafiante pois ter de lhes transmitir aquilo que eram os meus conhecimentos e aquilo que era pretendido pela equipa técnica, tentando manter o rigor e a seriedade, sabendo que havia um *gap* muito pequeno de idades entre a minha pessoa e alguns dos jogadores que até já tinham praticado a modalidade comigo, outros que frequentavam o mesmo curso que eu e até alguns com quem eu já tinha alguma amizade, e era aí que estava o desafio e a superação pois tinha de mostrar e criar nos jogadores uma

separação do que era a realidade dentro e extra futebol, não misturando as duas e mostrando que tinha conhecimentos e competências que os levaria ao desenvolvimento e evolução. Acho que foi uma missão bem-sucedida da minha parte, principalmente, durante o mês de maio em que orientei a equipa como treinador principal pois fez-me ver as capacidades que tenho para liderar uma equipa e conseguir que haja empenho e vontade nos jogadores e ao mesmo tempo conseguir ser sério e separar aquilo que é o intra e o extra futebol, não deixando que o gap de idades interferisse e influenciasse o meu trabalho e o meu foco. Tive até alguns feedbacks positivos de alguns jogadores e espero ter marcado e deixado um pouco do meu conhecimento em cada um deles.

O facto de a idade máxima da equipa ser vinte e três anos e a grande maioria ainda ter idade para frequentar o escalão de juniores, trazia bastante inexperiência e maiores dificuldades naquilo que era a participação num campeonato sénior em que alguns jogadores e algumas equipas já eram bastante experientes e com bastantes anos de prática, mas tornou-se também um desafio cativante e de superação, a tentativa de nos conseguirmos equiparar com as outras equipas e não deixar que isso afetasse a nossa qualidade e capacidade.

Apesar disso, por vezes eram criados alguns conflitos pois perdia-se a tal separação do intra e extra futebol e os modos de estarem e falarem tornava algo que não era pretendido, mas a conversa e a seriedade levavam à resolução dessas situações que foram pontuais. Outro problema era o facto de para alguns jogadores aquilo ser apenas como um passatempo e iam para lá com pouca vontade e pouca motivação, o que por vezes influenciava outros e levava ao deterioramento da qualidade do treino e da aprendizagem.

Quanto ao planeamento do treino, houve uma evolução desde logo com a maior participação no mesmo, coisa que nos anos anteriores não acontecia ou era raro acontecer. Tudo começou com a criação de um documento com exercícios para as diversas partes do treino, que foi pedido pelo treinador principal antes do início da época desportiva e que viria a servir de base para a criação dos planos de treino. Depois quando passei a ter de planear e organizar os treinos sozinho, tive maior capacidade para decidir que exercícios realizar, consoante aquilo que era o dia da semana e aquilo que tinham sido as dificuldades verificadas e de modo a, visto não haver competição, manter os jogadores cativados e motivados, criando alegria e superação nos mesmos e tentando que houvesse intensidade e muito tempo útil de treino.

Um dos problemas no planeamento foi que, principalmente, em maio muitos dos jogadores faltavam sem justificar e sem avisar e isso exigia uma rápida alteração e capacidade de organização daquilo que tinha sido planeado e que se pretendia realizar. Outro ponto menos positivo era que por vezes os exercícios pensados ou não corriam como se pretendiam ou eram desajustados em termos de dificuldade, havendo uma reflexão após o treino e uma

posterior reformulação dos exercícios para que pudessem ser executados novamente em condições.

Quanto às análises dos jogos, foi desafiante e inovador a forma como tentei facultar aos jogadores as ferramentas necessárias através de uma nossa forma de interação, devido ao facto da situação pandémica em que nos encontrávamos e de, com isso, não poder haver aglomeração de pessoas nem nos ser dada autorização para a utilização de alguns espaços. Assim, os vídeos de análise eram realizados e colocados na plataforma online (*Youtube*), num canal a que só os jogadores e equipa técnica tinham acesso, a explicação era feita através da criação de áudios incutidos nos vídeos e realizados por mim. Inicialmente colocava-se um vídeo apenas com os vários momentos analisados e explicados, mas isso denotou-se e percebeu-se que seria entediante para os jogadores e, por isso, começou a criar vídeos mais curtos e para cada momento do jogo de forma que os jogadores não perdessem a vontade e o interesse na sua visualização. Nessa plataforma dava ainda para perceber quantas visualizações tinham sido feitas em cada vídeo e percebeu-se que nem todos os jogadores as viam ou que apenas algumas situações eram visualizadas, mas, para compensar, alguns jogadores visualizavam mais do que uma vez, tinham interesse e até nos abordavam com dúvidas sobre algumas das situações.

O facto de não ter experienciado e vivenciado um pouco mais daquilo que era uma equipa profissional e que competia nas principais competições nacionais foi um apeto que considero menos positivo, apesar de em parte, a culpa também ser minha por ter recusado, aquando das propostas de estágio, uma oportunidade para isso mesmo. Apesar disso, não fico desiludido porque, ainda que num ritmo e nível competitivo inferior ao esperado, tive a oportunidade de vivenciar aquilo que queria e que era treinar e vivenciar aquilo que é uma equipa do escalão sénior e ao mesmo tempo conseguir estar no terreno, planeando treinos, intervindo e analisando.

Quanto aos objetivos do escalão e da entidade, pode ser dito que apesar de apenas terem sido realizados seis jogos foram obtidas três vitórias e outras tantas derrotas, num total de nove pontos conquistados e ficando o SCC “B” no quinto lugar da classificação geral (Anexo 16), o que faz com que este objetivo tenha sido concretizado, e na taça não se realizou nenhum jogo. Além disso, na minha opinião foi conseguida a melhoria da qualidade individual e coletiva e a imposição de exigência e intensidade, respeitando os princípios e a ideia de jogo definidos pelo clube e de forma a estarem mais próximos daquilo que é o contexto profissional e com isso alguns jogadores terem a possibilidade de, no decorrer da época (devido à situação pandémica nesta não foi possível) ou no início da próxima época desportiva, se poderem juntar à equipa profissional do SCC. De referir que no início da época desportiva 2021/2022,

foram três os jogadores na equipa sénior “B” os chamados a juntarem-se à equipa profissional do SCC para realização da pré-época e um deles ficou efetivamente no plantel da equipa profissional.

5. Introdução à Investigação

5.1 Introdução

O futebol é um dos desportos mais praticados e populares em todo o mundo, caracterizando-se por inúmeros esforços curtos e explosivos intercalados com curtos períodos de descanso, sendo que o desempenho no futebol depende de uma conjugação ótima entre diferentes habilidades como a técnica, a tática e a psicológica (Kutlu et al., 2012). Para além disso, o futebol é também um dos desportos com maior grau de incerteza e para obter um elevado grau de sucesso nele é necessário um nível elevado dessas habilidades.

Essa imprevisibilidade e o dinheiro envolvido neste desporto têm levado a um aumento do interesse e da procura pela evolução e inovação, transformando-o numa indústria, onde cada vez mais se vêm desenvolvendo e implementando equipamentos tecnológicos que auxiliam os treinos e as competições, sendo a análise de jogo uma ferramenta cada vez mais importante na análise objetiva de movimentos técnico-táticos. Mitrotasios e Armatas (2014), acrescentam que esta evolução tecnológica vem auxiliar treinadores e outros agentes envolvidos na melhoria da interpretação dos aspetos do jogo e à obtenção de mais informações sobre o desempenho dos jogadores e das equipas, melhorando, com isso, as suas decisões pessoais e a aplicação de métodos de treino conscientes e orientados para aquilo que são os objetivos, estando mais próximo do sucesso.

O futebol é um desporto que envolve uma panóplia bastante alargada e variada de movimentos e ações, levando à criação e desenvolvimento de indicadores de desempenho auxiliassem na análise e descrevessem de forma mais minuciosa o desempenho quer físico, quer tático ou técnico dos jogadores e equipas.

Schulze et al. (2017) referem que um desses indicadores é o remate e que pode ser visto como o resultado de um eficaz estilo de jogo de ataque, sendo através deste indicador que as equipas conseguem ganhar vantagem em relação às outras, implicando que, desse modo, haja uma procura por aumentar a probabilidade de marcar durante um ataque. Existem diversas formas de executar um remate no futebol, com os mais comumente utilizados a serem os remates com o peito do pé (RPP), geralmente usados para distâncias mais longas e/ou quando a potência do remate é mais importante do que a precisão e os remates com a parte lateral interior do pé (RLIP), que em geral são usados para distâncias mais curtas e/ou para obter maior precisão em detrimento da velocidade (Radja, Erceg & Grgantov, 2017). Os remates podem e são geralmente categorizados como remates à baliza em que a bola é

defendida pelo guarda-redes ou pelo último adversário antes da linha de golo, remates para fora ou remates bloqueados (Schulze et al., 2017).

Assim, os golos marcados vêm-se mostrando como o indicador de sucesso mais relevante e fundamental nas equipas e no futebol, levando à valorização e desenvolvimento das habilidades que levam à marcação de golos e com diversos autores a centrarem os seus estudos na tentativa de perceber e entender quais os fatores que influenciam os remates seja a nível técnico (Andersen & Dorge, 2011; Augustus et al., 2016; Cerrah et al., 2018; Davids et al., 2000; Dorge et al., 2002; de Witt & Hinrichs, 2012; Katis et al., 2013; Kellis & Katis, 2007; Lees et al., 2010; Rodriguez-Lorenzo et al., 2015; Rodriguez-Lorenzo et al., 2016; Sáez de Villarreal et al., 2015; Southard, 2014), seja a nível tático (González-Rodenas et al., 2020; Palucci Vieira et al., 2016; Schulze et al., 2018), seja a nível fisiológico (Ferraz et al., 2012; Ferraz et al., 2016; Ferraz et al., 2017; Maly et al., 2018; Radman et al., 2015; Russell et al., 2010; Stone & Oliver, 2009) ou até a nível psicológico (Smith et al., 2016); tentando encontrar e compreender se o tipo de treino tem influência na execução do remate (Cavaco et al., 2014; Esposito et al., 2019; García et al., 2015; Manolopoulos et al., 2013; Palucci Vieira et al., 2016; Sinclair et al., 2014) e realizando e desenvolvendo testes que auxiliem de forma fiável na análise, melhoria e entendimento não só da importância do remate mas também das diferenças e debilidades dos jogadores e entre jogadores (Ali et al., 2007; Esposito et al., 2019; Finnoff et al., 2002; Kutlu et al., 2012; Radja et al., 2016; Russell et al., 2010).

Antigamente existia uma busca incessante pela fisicalidade e, por isso, existia uma série incontável de jogadores com baixa qualidade e capacidade técnica e muito pouco conhecimento sobre o jogo ofensivo, até porque, desde a formação, a cultura da vitória se superiorizava à obtenção de melhores qualidades e capacidades. Entretanto a consciência e o conhecimento do jogo veio sofrendo alterações e verificou-se que mais importante que ganhar é o formar, desenvolver e melhorar, tornando a prioridade dos clubes no desenvolvimento e recrutamento de jogadores com uma grande capacidade de marcar golos e que tenham a capacidade de utilizar adequadamente ambos os pés seja para manter a posse da bola ou para rematar, isto é, ser muitos bons tecnicamente e ao mesmo tempo conseguirem inculcar bastante velocidade na bola enquanto driblam ou fazem condução com bola pois dessa forma haverá mais chances de se marcarem golos e se obter o sucesso.

Além de tudo o referido até aqui, as equipas que mais rematam à baliza da equipa adversária têm maiores probabilidades de serem bem-sucedidas e/ou de vencerem mais jogos (Radja, Erceg & Grgantov, 2017). Consoante os mesmos, de forma a melhorar esse indicador e visto que, com a evolução do futebol, as oportunidades de golo são cada vez mais reduzidas e que os adversários são cada vez mais agressivos e competentes defensivamente, treinadores,

jogadores e até dirigentes têm trabalhado e desenvolvido cada vez mais métodos de treino e estratégias de jogo que levem ao aumento do número de golos marcados, à melhoria das suas habilidades e ao aumento da rapidez do pensar e executar das suas equipas (Gonzalez-Rodenas et al., 2020).

Os testes são a forma mais confiável de controlar e avaliar a aprendizagem e a evolução dos jogadores e das suas capacidades, e segundo Kutlu et al. (2012), as habilidades não devem de ser analisadas e desenvolvidas separadamente pois não traz transferência para o que acontece no jogo e não é um método fiável de determinação e avaliação no futebol.

Assim sendo, o objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão sistemática de literatura que nos permita encontrar, explicar e aprofundar alguns dos fatores e aspetos que podem influenciar a finalização no futebol e perceber alguns dos testes desenvolvidos para avaliação e estudo do remate.

5.2 Metodologia

Para ter algumas garantias de qualidade neste estudo foi seguido o *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses* (PRISMA), que nos indica que deve existir o registo prévio do protocolo utilizado para a procura de artigos para qualquer revisão sistemática e meta-análise, exigindo-se que esse protocolo seja disponibilizado antes que qualquer trabalho prático seja realizado (Moher et al., 2011).

Assim, construiu-se um diagrama com os passos que foram seguidos até seleção final dos artigos que efetivamente utilizamos na nossa revisão sistemática da literatura.

As primeiras informações bibliográficas foram obtidas utilizando uma base de dados, a *Web of Science*, produzida pelo *Institute of Scientific Information (ISI)*.

Escolhido o tema, iniciou-se a pesquisa de artigos segundo critérios predefinidos: 1) serem sobre o tema *Sport Sciences (Web of Science)*; 2) o tipo de documento ser artigos ou revisão e; 3) o seu idioma de escrita ser o inglês. Em ambas as bases de dados, foi realizada a pesquisa de três formas diferentes segundo tema em pesquisa: 1) *Football OR Soccer AND Shot**; 2) *Football OR Soccer AND Shoot* e*; 3) *Football OR Soccer AND Kick**. Foram obtidos 955 artigos.

De forma a filtrar e selecionar os artigos que fariam parte da revisão sistemática, foi realizada, numa primeira fase, uma análise ao título e *abstract* de todos os artigos que tinham sido obtidos e excluiu-se os que não interessavam por não estarem relacionados com o tema em apreço. A seguir, os artigos que não foram excluídos foram lidos na íntegra para que,

realmente, se verificasse se os mesmos eram de facto do interesse do tema tendo sido excluídos os que não eram. De realçar que os foram utilizados como critérios para a exclusão de artigos: 1) os que não se referissem à modalidade de futebol; 2) os que falassem de outras habilidades que não o remate no futebol e/ou; 3) os que, mesmo que se referissem ao remate no futebol, este fosse executado em situações de bola parada (penáltis, livres diretos, cantos ou lançamentos).

O diagrama seguinte apresenta as etapas seguidas e número de artigos respetivo resultante de cada momento, sendo de realçar que dos 1158 artigos inicialmente identificados foram considerados nesta revisão sistemática 33 artigos.

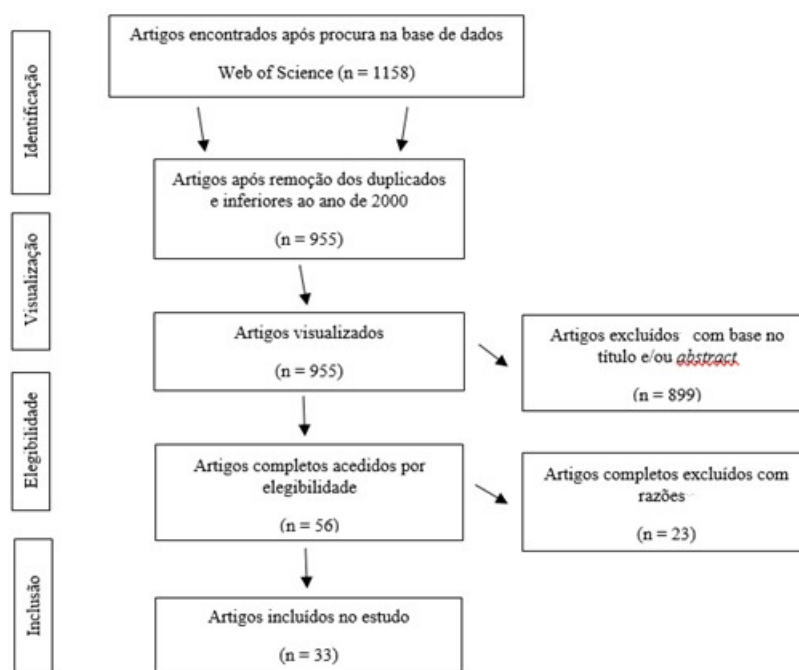


Figura 2. Diagrama do processo de pesquisa e estratégia de seleção de artigos

De acordo com as etapas e critérios apresentados anteriormente, os artigos selecionados foram depois organizados considerando as seguintes informações: 1) ano de publicação; 2) autor(es); 3) título; 4) jornal onde foi publicado e; 5) número de citações (segundo o *Scholar Google, 2021*).

Para definir o assunto ou assuntos, pois um artigo poderia ter informação para mais do que uma categoria, que cada artigo continha, foram criadas pelos pesquisadores algumas categorias, que vamos retratar como *clusters* temáticos, onde, através do *abstract* ou em alguns casos através da leitura completa do artigo, foram colocados os diversos artigos. O

pesquisador definiu esses *clusters* e em qual ou quais é que cada artigo se enquadrava. Assim, foram escolhidos três *clusters* temáticos sendo eles: Fatores, Treinos e Testes, com o primeiro dividido em quatro subcategorias: Técnicos, Táticos, Fisiológicos e Psicológicos e a sua definição, a quantidade de artigos colocados em cada um e os autores dos artigos de cada *cluster* temático.

De seguida, serão apresentadas algumas tabelas e gráficos que mostram aquilo que foi a pesquisa, a seleção e o tratamento das informações relativas aos artigos.

Tabela 1. Evolução das publicações por ano e jornal

Jornal	2000-2005	2006-2010	2011-2015	2016-2020	Total
Journal of Sports Sciences	2	3		1	6
Journal of Human Kinetics				3	3
Journal of Strength and Conditioning Research				2	2
Journal of Sport and Health Science				1	1
Strength and Conditioning Journal				1	1
Montenegrin Journal of Sports and Medicine				2	2
Journal of Science and Medicine in Sport	1				1
Journal of Sport Science and Medicine			1		1
International Journal of Sports Physiology and Performance			1		1
Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports				1	1
Sports Biomechanics				1	1
Journal of Electromyography and Kinesiology				1	1
European Journal of Sport Science				1	1
Research Quarterly for Exercise and Sport				1	1
Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte				1	1
European Journal of Applied Physiology				1	1
Medicine and Science in Sports and Exercise				1	1
Journal of Sports, Medicine and Physical Fitness				1	1
Science and Medicine in Football				1	1
International Journal of Sports Medicine				1	1
Journal of Human Sport and Exercise				1	1
International Journal of Performance Analysis in Sport				1	1
TOTAL	3	5	14	11	33

Pela Tabela 1 consegue-se perceber que, perante aquilo que foi a seleção de artigos por parte do pesquisador, este é um tema relativamente recente e que nos últimos dez anos teve um aumento significativo naquilo que se refere ao seu estudo, sendo que nestes dez anos foram publicados 25 dos 33 artigos utilizados nesta revisão sistemática da literatura. Pode-se observar ainda que os artigos selecionados foram publicados em 22 jornais diferentes sendo que foi no *Journal of Sport Sciences* que mais artigos (6) foram publicados e o segundo em que mais artigos foram publicados foi o *Journal of Human Kinetics*(3).

O estudo deste tema teve um grande aumento nos anos de 2015 e 2016, sendo nestes dois anos que mais artigos foram publicados (5), perfazendo, nesses dois anos, quase um terço do total de artigos utilizados pelo pesquisador, como pode ser visualizado na Figura 3. Através deste último pode-se perceber, ainda, que o artigo mais antigo que foi utilizado nesta revisão sistemática da literatura, dos que foram retirados das bases de dados, é do ano de 2000.

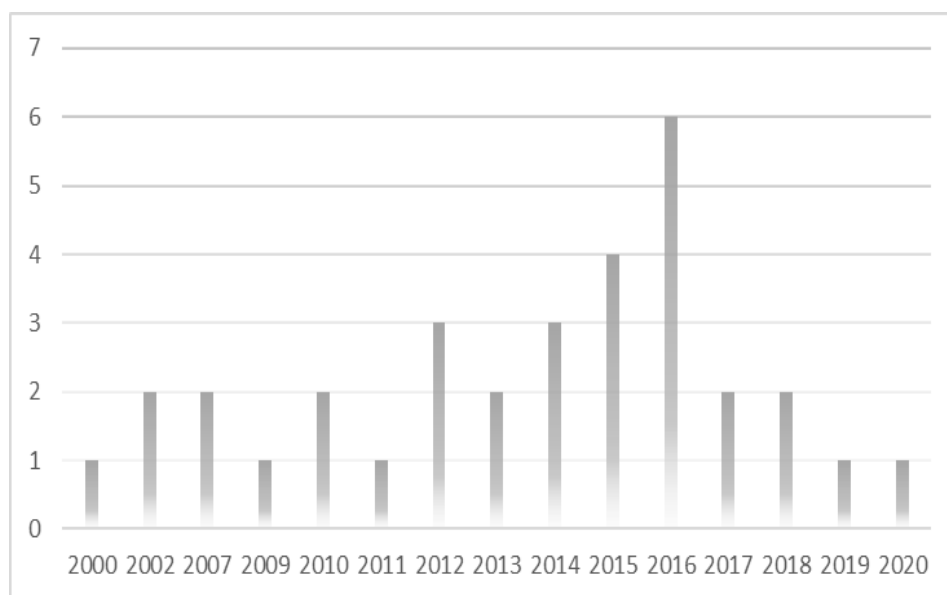


Figura 3. Número de artigos publicados por ano

Tabela 2. Categorias e as suas definições com o número de artigos e os autores que a elas pertencem

Cluster	Definição	Nº de Artigos	Autor/es
Técnicos		20	(Ali et al., 2007; Andersen & Dorge, 2011; Augustus et al., 2016; Cerrah et al., 2018; Davids et al., 2000; Dorge et al., 2002; de Witt & Hinrichs, 2012; Esposito et al., 2019; Finnoff et al., 2002; Gonzalez-Rodenas et al., 2020; Katis et al., 2013; Kellis & Katis, 2007; Lees et al., 2010; Manolopoulos et al., 2013; Rodriguez-Lorenzo et al., 2015; Rodriguez-Lorenzo et al., 2016; Russell et al., 2010; Sáez de Villarreal et al., 2015; Sinclair et al., 2014; Southard, 2014).
Fatores	Fatores técnicos, táticos, psicológicos e fisiológicos que influenciam a execução da habilidade de remate no futebol.		(González-Rodenas et al., 2020; Palucci Vieira et al., 2016; Radja et al., 2016; Schulze et al., 2018).
Táticos		4	
Fisiológicos		9	(Ali et al., 2007; Ferraz et al., 2012; Ferraz et al., 2016; Ferraz et al., 2017; Maly et al., 2018; Palucci Vieira et al., 2016; Radman et al., 2015; Russell et al., 2010; Stone & Oliver, 2009).
Psicológicos		1	(Smith et al., 2016)
Treinos	Tipos de treinos e/ou estratégias de treino que influenciam a execução da habilidade de remate de futebol.	6	(Cavaco et al., 2014; Esposito et al., 2019; García et al., 2015; Manolopoulos et al., 2013; Palucci Vieira et al., 2016; Sinclair et al., 2014).
Testes	Testes desenvolvidos, com objetivos de avaliação e com protocolos, que permitem avaliar e/ou analisar a execução da habilidade de remate no futebol.	6	(Ali et al., 2007; Esposito et al., 2019; Finnoff et al., 2002; Kutlu et al., 2012; Radja et al., 2016; Russell et al., 2010).

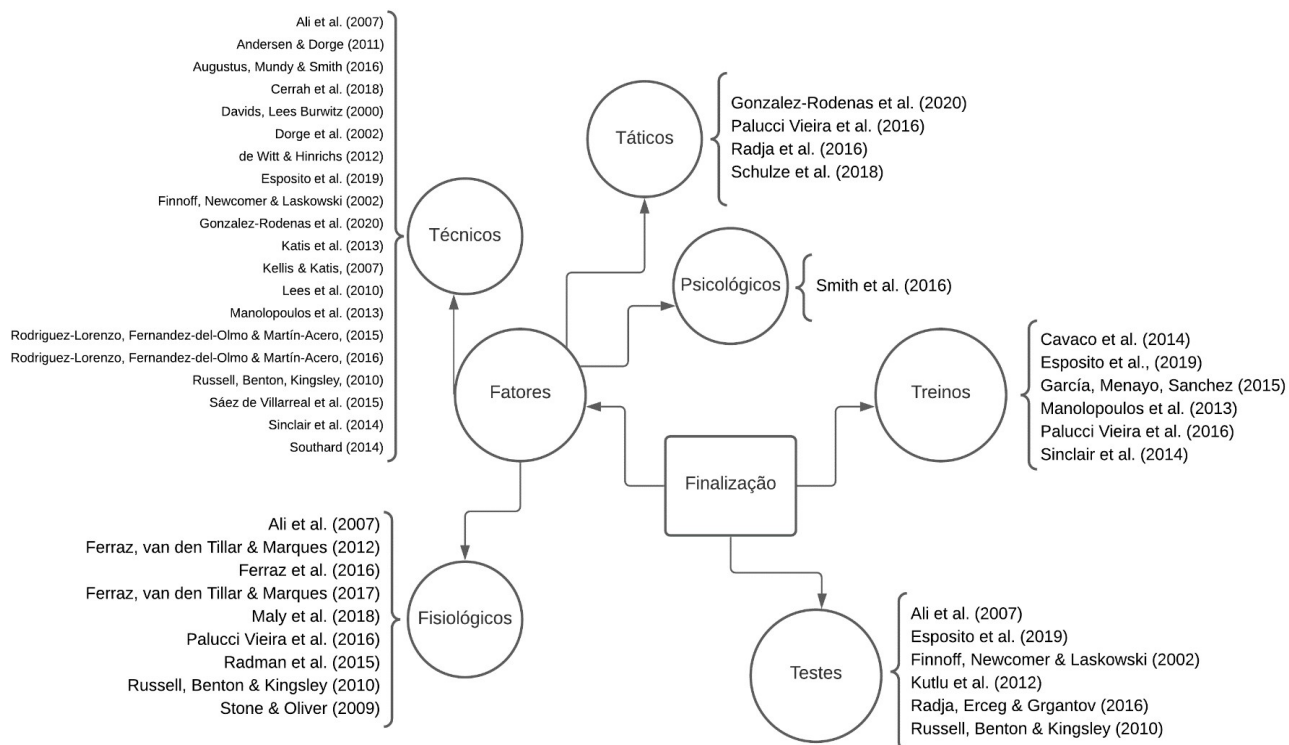


Figura 4. Diagrama com os Clusters Temáticos e os Artigos Incluídos em cada um deles

Consegue-se perceber, através da Tabela 2 e da Figura 4, que um mesmo artigo pode estar enquadrado em mais do que um cluster temático, sendo que é no cluster temático Fatores onde se enquadraram mais artigos (29 diferentes) que haviam sido selecionados das bases de dados, sendo que dentro dele são os Fatores Técnicos que albergam mais artigos (20).

Tabela 3. Autores e suas publicações

Autor	Nº de Publicações
Lees	4
Andersen	3
Ferraz	3
van den Tillaar	3
6 autores	2
110 autores	1

No que aos autores dos artigos selecionados através da base de dados diz respeito, vê-se na Tabela 3, que Lees foi o que mais artigos publicou sobre o tema (4), seguido de Andersen, Ferraz e van den Tillaar (3), isto num total de cento e vinte autores que publicaram sobre o tema. Pela Tabela 4 podemos perceber que os artigos com mais citações correspondem a artigos mais antigos.

Pode visualizar-se ainda que existe seis artigos com mais de duzentas citações e que todos os outros têm menos de cento e cinquenta citações, sendo que sete artigos apresentam um número de citações igual ou inferior a dez.

Tabela 4. Títulos, Autores e Anos dos artigos e as suas citações

Título	Autor/es e Ano de Publicação	Nº de Citações
Biomechanical differences in soccer kicking with the preferred and the non-preferred leg	Dorge, H., et al. (2002)	340
Biomechanical characteristics and determinants of instep soccer kick	Kellis, E. & Katis, A. (2007)	339
The biomechanics of kicking in soccer: A review	Lees, A., et al. (2010)	300
Reliability and validity of two tests of soccer skill	Ali, A., et al. (2007)	274
Mental Fatigue Impairs Soccer-Specific Physical and Technical Performance	Smith, M., et al. (2016)	238
Understanding and measuring coordination and control in kicking skills in soccer: Implications for talent identification and skill acquisition	Davids, K., et al. (2000)	210
Reliability and construct validity of soccer skills tests that measure passing, shooting, and dribbling	Russell, M., et al. (2010)	150
Effects of Plyometric and Sprint Training on Physical and Technical Skill Performance in Adolescent Soccer Players	Sáez de Villarreal, E., et al. (2015)	118
The Effect of 45 Minutes of Soccer-Specific Exercise on the Performance of Soccer Skills	Stone, K. & Oliver, J. (2009)	100
The influence of speed of approach and accuracy constraint on the maximal speed of the ball in soccer kicking	Andersen, T. & Dorge, H. (2011)	86
Mechanisms that influence accuracy of the soccer kick	Katis, A., et al. (2013)	82
Comparison of a New Test for Agility and Skill in Soccer with Other Agility Tests	Kutlu, M., et al. (2012)	79
A valid and reliable method for measuring the kicking accuracy of soccer players	Finnoff, J., et al. (2002)	68
The Effect of Fatigue on Kicking Velocity in Soccer Players	Ferraz, R., et al. (2012)	58
Mechanical factors associated with the development of high ball velocity during an instep soccer kick	de Witt, J. & Hinrichs, R. (2012)	51
Short-Term Effects of Complex Training on Agility with the Ball, Speed, Efficiency of Crossing and Shooting in Youth Soccer Players	Cavaco, B., et al. (2014)	48
Effects of a 10-week Resistance Exercise Program on Soccer Kick Biomechanics and Muscle Strength	Manolopoulos, E., et al. (2013)	35
Support leg action can contribute to maximal instep soccer kick performance: an intervention study	Augustus, S., et al. (2016)	27
Effect of Muscular Strength, Asymmetries and Fatigue on Kicking Performance in Soccer Players	Maly, T., et al. (2018)	23
Three-dimensional kinematic correlates of ball velocity during maximal instep soccer kicking in males	Sinclair, J., et al. (2014)	23
The effect of fatigue and duration knowledge of exercise on kicking performance in soccer players	Ferraz, R., et al. (2016)	21
The influence of different exercise intensities on kicking accuracy and velocity in soccer players	Ferraz, R., et al. (2017)	18
A Critical Review of the Technique Parameters and Sample Features of Maximal Kicking Velocity in Soccer	Rodríguez-Lorenzo, L., et al. (2015)	15
Changes in Kicking Pattern: Effect of Experience, Speed, Accuracy, and Effective Striking Mass	Southard, D. (2014)	15
Construct validity of tests that measure kick performance for young soccer players based on cluster analysis: exploring the relationship between coaches rating and actual measures	Palucci Vieira, L., et al. (2016)	13
Strength and Kicking Performance in Soccer: A Review	Rodríguez-Lorenzo, L., et al. (2016)	11
The Effect of Kick Type on the Relationship between Kicking Leg Muscle Activation and Ball Velocity	Cerrah, A., et al. (2018)	10
Inter and Intra Positional Differences in Ball Kicking Between U-16 Croatian Soccer Players	Radja, A., et al. (2016)	10
The acute effects of graded physiological strain on soccer kicking performance: a randomized, controlled cross-over study	Radman, I., et al. (2015)	10
Effects of positional variables on shooting outcome in elite football	Schulze, E., et al. (2017)	9
The use of enabling tests to provide a qualitative measurement of the sport skill level of small soccer players	Esposito, G., et al. (2019)	7
Combined effects of tactical, technical and contextual factors on shooting effectiveness in European professional soccer	González-Rodenas, J., et al. (2020)	5
Effects of Variable Practice on Long Distance Shot at Goal in Football	Garcia, J., et al. (2015)	2

5.3 Resultados e Discussão

5.3.1 Fatores

O desempenho é descrito por meio de uma ou da combinação de várias variáveis e que funcionam como indicadores de desempenho, permitindo definir e analisar alguns aspectos do mesmo num determinado desporto, ajudando a construir um perfil ideal que permite uma maior aproximação ao sucesso (Harrop & Nevill, 2014). No futebol, esse desempenho está dependente de vários fatores entre eles os técnicos, os táticos, psicológicos e fisiológicos (Stone & Oliver, 2009), que têm vindo a ser alvo de uma procura, uma investigação e uma análise cada vez mais intensa.

Uma das habilidades que tem sido alvo dessa investigação é o remate, que é uma das habilidades mais importantes e cruciais na marcação de golos, mas manter um ótimo desempenho de remate durante 90 minutos requer elevados níveis de força muscular, potência, resistência e técnica.

Rodriguez-Lorenzo, Fernandez-del-Olmo e Martín-Acero (2015) falam de uma divisão do remate em quatro tipos: RLIP e três RPP, remate com a totalidade do peito do pé, remate com a parte interna do peito do pé e remate com a parte externa do peito do pé. Segundos os mesmos autores, o primeiro é usualmente utilizado para situações em que os jogadores se encontram mais próximos da baliza e/ou em que seja necessária maior precisão, sendo que, além de ser o mais comumente utilizado pelos jogadores de futebol, é o que atinge maiores velocidades e que os restantes são usados para situações em que os jogadores se encontram mais distantes da baliza e/ou em que seja necessário obter maiores velocidades na bola,

5.3.1.1 Técnicos

Como já referido anteriormente, têm vindo a ser estudados os resultados ofensivos das equipas como remates, posse de bola, oportunidades de golo e outros, tudo isto devido à baixa frequência de golos por jogo e durante a temporada, mas ainda são insuficientes os estudos que se concentraram em analisar os principais fatores técnicos que influenciam o remate e, conseqüentemente, a marcação de golos.

Pode definir-se técnica como uma habilidade ou um conjunto de habilidades, ou seja, uma série de ações que permitem aos jogadores realizar determinados movimentos que lhes são exigidos pela modalidade (Esposito et al., 2019). Segundo os mesmos autores, no futebol, a técnica é um conjunto de ações e movimentos com e sem bola, sendo que são aqueles com bola que requerem maior importância. Raiola (2017) diz ainda que a

aprendizagem é a melhoria através da repetição, mas tal como num jogo de futebol, apesar da repetição de ações nenhuma delas é exatamente igual a outra pois existem imensos fatores que podem interferir nelas e, desse modo, é fundamental que os jogadores possam executar várias vezes essas ações num contexto que forneça imprevisibilidade, dando-lhes uma maior bagagem face a cada uma das ações e com isso colocando-os mais aptos e capacitados e assim mais próximos do sucesso.

Sendo o futebol um sistema aberto e imprevisível, as suas habilidades também o são, na sua grande maioria, e por isso, isolar um aspeto ou uma habilidade tornaria isso numa execução da técnica e não da habilidade em si, isto porque o essencial no futebol é que os jogadores consigam selecionar e executar de forma correta uma habilidade aprendida consoante a exigência da situação (Ali et al, 2007).

Para González-Rodenas et al. (2020), um aspeto essencial e que diferencia as equipas de sucesso das outras é a relação entre o remate e o golo e, por isso, a chave para entender quais as variáveis que têm maior influência na marcação de golos aquando do remate à baliza é analisar especificamente a eficácia de remate de profissionais de futebol.

Os autores anteriores, no seu estudo, conseguiram obter ainda mais alguns resultados interessantes em relação aos fatores técnicos, tais como, que quanto ao número de toques dados na bola pelo jogador que finaliza, ao rematar com apenas um único toque na bola a probabilidade de marcar aumenta comparativamente com o rematar após rececionar ou driblar, mostrando a relevância que este tipo de ações tem na marcação de golos e destacam a importância de rematar o mais rapidamente possível tentando com isso evitar a pressão dos adversários e surpreender o guarda-redes adversário; que quanto ao tipo de finalização não houve diferenças significativas entre rematar com a bola no chão ou por meio de cabeceamento, notando-se apenas uma maior eficácia do primeiro em relação ao segundo apenas quando sob pressão dos adversários e que a grande diferença entre as equipas que vencem e as que perdem está na relação entre o remate e o golo, fazendo ver que não é só a produção ofensiva que é importante, mas também, e até mais fundamental no futebol profissional e com influência direta no resultado e classificação final das equipas, a precisão ofensiva, podendo isto dever-se ao nível técnico elevado dos jogadores de equipas de alto nível e que têm a possibilidade e os recursos necessários para recrutar e desenvolver os jogadores.

Além disso, a qualidade geral do desempenho técnico é também influenciada quer pela velocidade quer pela precisão da execução das habilidades motoras, sendo que em jogadores menos proficientes tecnicamente um desses aspetos geralmente é sacrificado

de forma a conseguirem preservar o outro, fenómeno a que se chama “compensação velocidade-precisão” (Fitts & Posner, 1967). Apesar disso, uma ação de habilidade que seja realizada a uma velocidade reduzida em relação ao ideal e/ou com pouca precisão, ainda pode ser eficaz, desde que o sucesso seja o resultado da mesma. Assim e segundo os autores anteriores, a velocidade da bola (VB), a precisão (zona de contacto da bola, representada pela distância até ao alvo) e o sucesso podem ser vistos como fornecedores de medidas independentes em avaliações de proficiência de habilidades desportivas, sendo que essas informações permitem aos jogadores, treinadores e outros interessados comparar diretamente os desempenhos entre jogadores de diferentes padrões e quanto à literatura, isto quando os jogadores forem submetidos a diferentes condições internas e/ou externas (Russell, Benton & Kingslev, 2010).

Como já dito, em alguns desportos e, mais particularmente, no futebol o resultado final do remate, ou seja, o sucesso ou o insucesso dependem, principalmente, da precisão e da velocidade neles impingida pois assumindo que a bola vai na direção da baliza, levando com isso uma certa precisão, com o aumentar da velocidade do remate, aumentam também as hipóteses de marcar golo, devido ao menor tempo de reação que o guarda-redes tem (Rodriguez-Lorenzo et al., 2015). Isto para além de da forma, capacidade e qualidade com que muitos outros fatores técnicos são executados e tidos em consideração.

No que diz respeito à VB, ela está dependente de diversos fatores como a sua massa, a sua velocidade inicial, a biomecânica de ambos os membros inferiores a velocidade do pé do membro inferior de remate no momento do contacto com a bola, da corrida de aproximação à bola e até do movimento da parte superior do corpo, da massa do membro inferior de remate e do coeficiente de restituição da bola (Andersen & Dorge, 2011; Manolopoulos et al., 2013).

Quanto à biomecânica do membro inferior de remate (MIR), tem-se que o remate é caracterizado por um conjunto de movimentos e rotações segmentares e articulares em vários planos e para a obtenção de maiores VB, o objetivo principal é utilizar, principalmente, a interação dos segmentos do MIR por meio de uma cadeia cinética aberta da sequência segmentar proximal-distal (SSPD) em conjunto com toda a energia gerada quer no outro membro inferior quer no restante corpo e transferir tudo para o pé de remate (PR) (Andersen & Dorge, 2011; de Witt & Hinrichs, 2012).

Essa SSPD, movimento que se inicia com o movimento do segmento proximal (coxa), fazendo os segmentos distais (perna e pé) ficarem para trás, havendo depois uma desaceleração do segmento proximal e uma aceleração dos segmentos distais, com o pé

a ser o último segmento a ser ativado, mas o mais rápido (Dorge et al, 2002; Rodriguez-Lorenzo, Fernandez-del-Olmo & Martín-Acero, 2016), isto é, mais detalhadamente, um movimento iniciado por uma rotação pélvica sobre a articulação da anca do membro inferior de apoio (MIA) e por uma, quase simultânea rotação da coxa através da articulação da anca (AA), também, com a articulação do joelho (AJ) do MIR a continuar a flexionar até ao seu máximo e à medida que a coxa se aproxima de uma posição mais vertical, a AJ começa estender-se, levando a um aumento da velocidade da perna e a uma diminuição da velocidade da coxa, como mecanismo de segurança e controlo do movimento e com isso fazendo a energia a fluir da coxa para a perna e aumentando assim a velocidade (de Witt & Hinrichs, 2012; Kellis & Katis, 2007). Segundo estes últimos, o pico da velocidade linear do pé é atingido ligeiramente antes do contacto com a bola, em que o MIR está quase em completa extensão e assim permanece até ao final do acoplamento, tornando o pé fundamental na transferência da energia do corpo para a bola, desde que haja uma alta qualidade no contacto entre o pé e a bola (de Witt & Hinrichs, 2012). Lees et al. (2010) acrescentaram ainda que o pé realiza uma flexão plantar, uma eversão e uma abdução durante o impacto do pé na bola, com a velocidade da mesma a ser maior quando a zona de contacto do pé é mais próxima do seu centro de gravidade.

Como já referido anteriormente, existem vários tipos de remate, sendo os principais o RILP e o RPP, com diferentes tipos de remate a envolverem padrões de movimento e posicionamentos dos segmentos diferentes devido às contrações que se registam nas articulações da anca, do joelho e do tornozelo (Cerrah et al., 2018).

Para Augustus, Mundy e Smith (2016), o aumento da velocidade do pé no contato com a bola não é sinónimo de um bom remate porque essa velocidade e qualidade também está muito dependente da qualidade de impacto.

Como visto acima, a ação de remate envolve uma atividade simultânea de várias articulações e vários músculos que ligam diferentes segmentos e, devido a isso, pode ser visto como um somatório de forças em que o aumento da velocidade final da bola pode dever-se a aumentos na capacidade de os músculos gerarem força ou até pela alteração dos padrões de ativação muscular durante o remate, com os músculos ativados e a VB a mudarem consoante o tipo de remate (Manolopoulos et al., 2013; Cerrah et al., 2018).

Os primeiros músculos a serem ativados são os flexores da AA, como o psoas ilíaco, depois segue-se o reto femoral (RF) que é ao mesmo tempo extensor da AJ e depois ativam-se os extensores da AJ tal como o vasto lateral, tornando tanto os flexores da AA como os extensores da AJ são extremamente importantes no desenvolvimento de

velocidades elevadas do pé. (Manolopoulos et al., 2013; Rodriguez-Lorenzo et al., 2016). Já, conforme Rodriguez-Lorenzo et al. (2016) referem, os flexores da AJ, como o isquiotibial, e os extensores da AA, como os músculos do glúteo (GL), são antagonistas do movimento e servem para desacelerar o MIR após o impacto deste na bola, com os músculos antagonistas a requererem força excêntrica e os músculos agonistas a requererem força concêntrica.

Além disso, Manolopoulos et al. (2013) dizem que a ativação muscular dos músculos do MIA fornece a estabilidade necessária para as rotações e o balance do corpo e, principalmente, do MIR.

Sinclair et al. (2014) observaram, ainda, no seu estudo que só a velocidade angular da extensão da AJ do MIR se mostrou significativamente preditiva da VB, isto apesar desta última ser significativamente influenciada pela técnica de remate dos jogadores.

Os remates em que é necessária uma menor reorientação do pé, conseguem atingir maiores velocidades, principalmente no RPP pois os extensores da AJ operam de forma mais eficaz devido a uma combinação entre uma maior ativação muscular e uma melhor ação articular, tendo a AJ, mais precisamente a ativação muscular dos extensores da mesma, um papel significativo no desempenho deste tipo de remate, havendo ainda uma redução da ativação muscular dos flexores da AJ para a obtenção de maiores velocidades da bola pois estes inibem a extensão (Cerrah et al., 2018).

Isto envolve, segundo o autor anterior, uma coordenação entre os vários segmentos corporais, isto é, a existência de sinergias neurais que levam os grupos musculares a agirem como um todo em prol de um objetivo de movimento ou ação, trazendo mais vantagens ao movimento e simplificando a tarefa de rematar (Southard, 2014). O jogador que executa o remate deve, por isso, adquirir uma coordenação dos segmentos do MIR para que a sequência de ativação muscular otimize a velocidade do pé aquando do contato com a bola (Davids, Lees & Burwitz, 2000).

Já no que se refere à biomecânica do MIA, este serve como um eixo de rotação para o MIR e ao mesmo tempo gera forças de reação em todos os planos do movimento que fornecem estabilidade a esse tal trabalho de rotação e também para o rápido balanço do MIR (Sinclair et al., 2014; Rodriguez-Lorenzo et al., 2016). Essa maior estabilidade deve-se à desaceleração do corpo que é causada pela colocação do pé de apoio (PA) no chão junto da bola pois isso fá-lo absorver as forças de impacto (Lees et al., 2010). Eles acrescentam ainda que nessa colocação do PA no chão junto da bola, a AJ do MIA continua a flexionar, só iniciando o movimento de extensão pouco antes do impacto do

pé na bola, para criar a tal estabilidade e, com isso, causar uma contração lenta dos músculos em torno da AJ e uma maior produção de forças musculares.

Essa extensão do MIA aquando do impacto do pé na bola, dá-se através da AJ e da AA e que tem como propósito elevar a pelve do lado do MIR e juntamente a maior inclinação deste último para o centro de rotação em relação ao tronco, faz com que haja uma flexão lateral entre os dois segmentos, uma maior elevação da pelve e, com isso, se obtenham maiores velocidades no impacto entre o pé e a bola (Augustus et al., 2016).

E quanto à biomecânica da parte superior do corpo não há muita informação, mas Lees et al. (2010) dizem que o membro superior oposto ao MIR é abduzido e estendido horizontalmente antes do contacto do PA no chão e que depois esse mesmo membro superior se aduz e flexiona horizontalmente com o contacto entre o PR e a bola, essa elevação horizontal do braço funciona como um método de manutenção de equilíbrio. E acrescentam que existe ainda uma torção do tronco durante a fase de preparação e uma destorção durante a fase de execução, com os ombros a serem girados para fora do centro de rotação durante a fase de rotação pélvica.

Em relação a outro fator que é a corrida de aproximação à bola (CA), a mesma é usada para acelerar o corpo, para colocar o PA a um ângulo e uma distância da bola que são desejados e para transferir a velocidade da CA para o MIR, velocidade essa que depende quer da frequência da passada quer do comprimento da mesma (Andersen & Dorge, 2011). Com os autores anteriores a dizerem também que essa transferência se dá através da AA quando o PA é colocado ao lado da bola e influencia o controlo e a regulação do movimento e, conseqüentemente, a VB.

A CA aumenta a velocidade do corpo e, conseqüentemente, a velocidade do pé, enquanto o ângulo de aproximação orienta o corpo para que a pelve possa girar, tendo esta última o efeito de inclinar o corpo para um dos lados e elevar a AA do lado do MIR, compensando assim a flexão do MIA e permitindo uma posição de contato do pé na bola mais apropriada (Davids et al., 2000).

A velocidade da CA está dependente do comprimento da passada e da frequência da mesma. Se a velocidade aumentar devido à primeira, isso resultará num aumento do ângulo articular da anca do MIR aquando da colocação do PA no chão ao lado da bola, ângulo articular esse que causa um alongamento adicional dos músculos sobre a AA, permitindo, assim, um maior trabalho dessa articulação (Andersen & Dorge, 2011). Se for devido à segunda, consoante os autores anteriores, o tempo de acoplamento entre

ações musculares excêntrica e concêntrica sobre a AA será menor, facilitando a utilização da energia elástica.

Também o comprimento da última passada é importante e traz consigo um maior grau de retração pélvica, permitindo que haja uma maior distancia para a protração pélvica, isto é, rotação para a frente da AA do lado do MIR, sendo que quanto maior for esse passo, maior é a amplitude de movimento, permitindo ainda que o movimento do pé seja mais amplo e com isso aumente o caminho em que pode sofrer aceleração (Davids et al., 2000; Lees et al., 2010).

Alem do já referido, Lees et al. (2010) acrescentam que, em geral, a CA no remate é realizada em curva para garantir que o corpo produz e mantém a inclinação lateral para o centro de rotação do corpo, possibilitando uma melhor extensão da AJ do MIR e uma maior velocidade da perna e do pé e um melhor contacto do pé na bola.

No que diz respeito ao fator precisão, este é um fator bastante importante naquilo que é o sucesso do remate e é definido como a capacidade de rematar a bola num local específico, mas em muitos dos estudos privilegia-se a velocidade de remate. Quando o objetivo é obter maior precisão no remate, as velocidades dos remates diminuem e são mais baixos do que quando se efetua o remate sem qualquer tipo de preocupação em relação à precisão (Rodriguez-Lorenzo et al., 2015).

Kellis e Katis (2007) referem também que quando a execução do remate é realizada dando maior ênfase à precisão, a VB e a velocidade linear e angular do MIR sofre uma redução quando comparado ao remate em potência, devido a diminuições da amplitude do movimento da pelve e das articulações da anca e do joelho.

Para Katis et al. (2013), um remate potente nem sempre é sinónimo de sucesso porque existe uma grande influência da precisão, sendo que para a execução da habilidade de remate, a colocação do MIA é bastante importante pois é ele que funciona como estabilizador do corpo enquanto o MIR se movimenta, ao ser colocado junto da bola, absorvendo o impacto do solo e permitindo que o corpo assuma várias posturas, dependendo da direção da bola que se pretende obter.

Desse modo, os autores anteriores dizem que remates direcionados para o canto superior da baliza, levam a uma maior ativação do quadríceps (QC) do que os restantes remates, e que remates para zonas superiores levam a uma maior ativação do tibial anterior (TA) e uma menor ativação do gastrocnémio (GC), isto porque quanto mais ativado estiver o TA, maior vai ser a dorsiflexão da articulação do tornozelo (AT) e com

isso uma melhor trajetória pode ser impressa na bola, já o GC é responsável pela flexão plantar da AT e também contribui para a estabilização da AJ, principalmente na fase final do remate quando há uma rápida extensão, havendo ainda o afastamento do corpo em relação à bola, isto é, inclinação do corpo para trás e o ponto de contato do pé na bola é numa zona mais inferior da mesma. E continuam, dizendo que para remates com precisão para zonas inferiores da baliza não houve tanta atividade do TA, o que combinado com a inalteração da atividade do GC indica uma menor rigidez da AT no impacto do pé na bola e também não houve tanta atividade do RF, o que conduz a uma velocidade menor da extensão da AJ e da bola.

O bíceps femoral (BF) é ativado para controlar a postura e o movimento do MIR e para orientar e preparar o impacto na bola, tendo a sua maior ativação duas funções, uma é a neutralização da ativação excessiva do músculo QC, diminuindo a extensão da AJ e o movimento do remate, originando um remate mais preciso e a outra é a tentativa de controlar a AA enquanto o MIR se move em direção à bola (Katis et al., 2013).

Finnoff, Newcomer e Laskowski (2002), acrescentam que tanto o número de golos marcados como o número de remates à baliza são fracos indicadores de precisão de remate, isto porque os golos marcados podem não traduzir que a bola foi para onde o jogador pretendia e podem ser afetados por diversos fatores externos como as habilidades do guarda-redes, o numero de adversários entre ele e a baliza, as condições do terreno e o clima e os remates à baliza favorecem os jogadores que estão em posições onde conseguem rematar com mais frequência, mas que a capacidade que os jogadores têm de acertar num alvo reflete um pouco melhor a precisão de remate permitindo avaliar-se este parâmetro.

Pode dizer-se então que o remate não pode ser visto com uma ação isolada e que os aspetos que mais o influenciam é a precisão e a velocidade de remate, isto porque o futebol e o sucesso a ele inculcido requer eficiência nas ações e, sendo o remate um dos principais aspetos do jogo e que pode diferenciar as equipas, os jogadores devem de ter a melhor potência de remate possível e conseguir manipular a bola com ambos os pés o melhor possível. Além disso, os jogadores melhores sucedidos são aqueles que conseguem ter uma grande precisão de remate e ao mesmo tempo imprimir grandes velocidades no mesmo.

A velocidade de execução das habilidades é também um aspeto importante pois com um número reduzido de toques na bola por parte do jogador que executa o remate, este consegue aproveitar o espaço deixado pelos adversários e diminuir o tempo que os

adversários, principalmente o guarda-redes, têm para ou fazer pressão ou reagir ao remate, aumentando as probabilidades de sucesso.

Esse sucesso também será maior, quanto maior for o número de remates e quanto maior for a taxa de aproveitamento e conversão do remate em golo, isto apesar dos remates à baliza e o número de golos não serem o sinónimo de precisão pois fatores externos podem interferir no remate.

A ação de remate é, por isso, fruto de uma combinação de movimentos e momentos de força muscular como fonte da ativação dos diversos músculos dos membros inferiores e dos movimentos e rotações dos segmentos e das articulações, havendo movimentos musculares para estabilizar as articulações e segmentos envolvidos, de forma a obter um movimento coordenado, além de que diferentes condições de remate criam diferentes tipos de posicionamentos do pé em relação à bola e diferentes ativações musculares.

5.3.1.2 Táticos

Apesar da grande importância da técnica, Gonzalez-Rodenas et al. (2020) falam da necessidade de se criarem modelos e de se desenvolverem estudos que não se foquem apenas nos efeitos das ações ou sequências, mas também na interação espacial e contextual e nos efeitos das ações táticas, até porque diferentes ligas e diferentes competições têm características táticas específicas e que podem afetar a técnica, o tempo e espaço de execução e, com isso, a qualidade e a taxa de eficácia do remate.

Os autores anteriores verificaram no seu estudo que as equipas que progridem em contra-ataque criam oportunidades mais próximas da baliza, mas isso não tem relação direta com as taxas de conversão mais elevadas, sendo que estas parecem ser mais influenciadas pelo contexto tático final, ou seja, o que se mostra ter uma influência mais significativa no resultado do remate é a localização do jogador, com a maior eficácia de remate a ser verificada em zonas mais próximas da baliza e com ângulos mais amplos, independentemente do efeito da pressão dos adversários, isto porque não só permite aos jogadores a obtenção de uma maior precisão como reduz o tempo de reação dos guarda-redes adversários.

Além disso, os remates sob pressão defensiva têm menos probabilidades de serem golo, isto porque sem ela o jogador tem mais tempo e espaço para analisar o contexto e executar a ação com maior conforto, além de ter uma visão mais ampla da baliza (Gonzalez-Rodenas et al., 2020). Vieira et al. (2020) acrescentam que a própria CA e a velocidade da mesma são limitadas pela distância face ao adversário e pela sua ação e,

por isso, pode ser dito que o comportamento de remate é bastante restringido pelo contexto.

De forma a melhorar a especificidade da análise do desempenho de remate, segundo fatores contextuais, Ruiz et al. (2015) referem que foram desenvolvidas algumas medidas que descrevem a probabilidade de conversão de um remate em golo, com uma delas e a que tem vindo a ser cada vez mais utilizada a ser os golos expectáveis (xG, do inglês *expected goals*), que leva em consideração distância e o ângulo do remate, sendo que esta medida ainda torna possível a avaliação da eficiência ofensiva dos jogadores e das equipas. Por outras palavras, esta medida torna possível determinar se foram marcados mais ou menos golos nas tentativas observadas face àquilo que esperado pelos cálculos derivados do modelo. Apesar disto, esta medida não tem em conta o contexto posicional dos restantes jogadores, o que seria importante pois, além da existência de vinte e dois jogadores em campo, agindo e movendo-se livre e imprevisivelmente, tornando tudo mais complexo e dinâmico, é bastante diferente rematar apenas com a oposição do guarda-redes adversário ou com a presença de pressão e oposição de mais opositores, afetando a taxa de concretização dos remates e, conseqüentemente, as conclusões obtidas através dessa medida (Schulze et al., 2017).

Estes últimos, verificaram no seu estudo que a probabilidade de sucesso no remate além de depender do local de onde é realizado ainda está sob uma grande influência do posicionamento dos adversários e que o mesmo mudou consoante a localização do remate, observando, também, que é importante para os adversários pressionarem o jogador que vai rematar quando está perto e na zona central em relação à baliza, evitando ao máximo que este faça golo, sabendo que isto não é assim para todos os outros locais do campo e que, por outro lado, não viram nos seus resultados diferenças significativas na pontuação obtida na colocação do remate quer nos golos quer nos remates falhados, apesar de identificarem diferenças individuais pois o conhecimento acerca da eficácia de remate aumenta nos indivíduos com mais remates efetuados e que isso permite melhorá-los e trabalhá-los.

Radja, Erceg e Grgantov (2017) conseguiram obter resultados interessantes a nível intra posicional, com os centro campistas a conseguirem imprimir uma maior VB nos quatro tipos de remates em posição estacionária, mas que nos outros quatro com a bola em movimento eles só obtiveram melhores velocidades num (RPP da perna dominante) e por muito pouco em relação aos atacantes, sendo que estes últimos estiveram melhores nos outros três remates com a bola em movimento. Já a nível inter posicional,

segundo os autores anteriores, os jogadores mais experientes conseguiram remates com maior velocidade do que os menos experientes, em todas as posições.

Têm-se que, aspetos como a localização do jogador que remata com os remates mais perto da baliza e na zona central da baliza a se traduzirem em maior sucesso, a pressão e o número de adversários que se situam entre o jogador que executa o remate e a baliza e a classificação e nível da equipa com equipas que defendem mais recuadas e coesas com tendência para consentirem mais remates e com equipas que transitam em contra ataque a possuíram maior número de remates, desempenham um papel fundamental naquilo que é a eficácia de golo no futebol.

5.3.1.3 Fisiológicos

No desporto é a intensidade do exercício que determina as características do esforço e daí ser um fator importante para a criação e o controlo do treino. Diferentes níveis de intensidade requerem diferentes níveis de força e resistência para as ações e estas podem ser condicionadas pela fadiga temporária e/ou acumulada nos jogadores, com consequências a nível técnico e tático (Ferraz, van den Tillaar & Marques, 2017).

Esforços repetidos de exercício intermitente de alta velocidade, característicos de um jogo de futebol, trazem consigo elevadas exigências a nível fisiológico, neuromuscular e preceptivo (Radman et al., 2015). Nesta modalidade existem mudanças de atividade a cada 3-5 segundos, requerendo dos jogadores esforços intermitentes e que se caracterizam por uma alternância entre momentos de alta intensidade e de repouso quase completo, com esses momentos de alta intensidade a correspondem, geralmente, a ações decisivas como o rematar (Ferraz, van den Tillaar & Marques, 2012).

Com o decorrer do jogo, os jogadores começam a manifestar fadiga, ou seja, a taxa de trabalho e a capacidade de realizar exercícios de alta intensidade diminuem e a força muscular vai reduzindo progressivamente até acabar o jogo, podendo determinar o sucesso ou o fracasso e diferenciar entre perder ou ganhar, podendo acrescentar-se que a resistência à fadiga é um aspeto fundamental na capacidade de um jogador realizar ações de alta intensidade repetidamente, desempenhando simultaneamente e de forma eficiente os movimentos e ações do futebol (Stone e Oliver, 2009).

A manifestação da fadiga dá-se por meio de uma redução da capacidade de realização de ações decisivas de alta intensidade, como o remate por exemplo, e por uma redução da capacidade neuromuscular progressiva, sendo ainda considerada uma restrição do desempenho uma vez que afeta a perceção e o processamento da informação e, com

isso, a capacidade motora, tornando a capacidade de resistir à fadiga um fator chave para um jogador de futebol (Kellis, Katis & Vrabas, 2006).

O aumento da fadiga tende a diminuir a VB no remate devido a fatores como a diminuição da ação neuromuscular, diminuição da coordenação, mudanças na força do MIR imediatamente antes do contacto do pé na bola e a diminuição da velocidade da CA (Ferraz et al., 2012).

Vários estudos utilizaram protocolos para perceber o efeito e consequências da fadiga, assim, Ferraz et al. (2012) verificaram no seu estudo que após a realização de alguns circuitos e com o aproximar dos últimos circuitos a VB não diminuía tão substancialmente como se previa, devendo-se isso ao recrutamento, consciente ou não, da reserva muscular e ao aumento da motivação pelo facto dos jogadores saberem que estavam a acabar o exercício.

Noutro estudo, Ferraz et al. (2017) constataram que, após a realização de vários circuitos a diferentes intensidades, o desempenho da habilidade de remate só é afetado após os exercícios de alta intensidade e somente no que à VB diz respeito, com esse possível efeito negativo a poder ter causas biomecânicas ou fisiológicas tais como a incapacidade muscular, diminuição da força, redução da estabilidade do movimento e a diminuição da velocidade do MIR. Eles acrescentam ainda que a coordenação motora e a estabilidade do movimento também são afetadas, sendo que, no remate, é principalmente a amplitude do movimento das articulações da anca e do joelho que são afetadas pela fadiga.

Já Stone e Oliver (2009) realizaram um teste modificado de vaivém intermitente de Loughborough durante 45 minutos, perseguido da realização do teste de remate de Loughborough, focando-se mais na execução das habilidades técnicas e físicas e menos nas percetivas como a consciência espacial, a antecipação e a tomada de decisão, aspetos também eles importantes num jogo de futebol. Assim, os autores anteriores, conseguiram perceber que as habilidades específicas de futebol foram significativamente prejudicadas, estando o remate aqui incluído, sendo que neste último aspeto, a capacidade de acertar na baliza através de remate diminuiu em praticamente todos os jogadores e mesmo os que acertaram na baliza demoraram mais tempo para fazê-lo do que o permitido no teste e com isso os resultados obtidos serem baixos. Eles observaram também que havia três tipos de jogadores, os que não mostraram sinais de fadiga, os que conseguiram manter a precisão de remate, mas que para isso sacrificaram a velocidade da ação e os que não conseguiram manter nem a precisão nem a velocidade do remate, podendo essas respostas variadas dever-se a

diferenças fisiológicas na capacidade de tolerar a fadiga quer periférica quer central, a diferenças técnicas na capacidade de execução das habilidades sob fadiga ou a diferenças cognitivas.

Como o futebol é um desporto coletivo que requer o desempenho de habilidades técnico-táticas ao longo de um exercício intermitente de alta intensidade, é então importante manter-se a proficiência durante todo o tempo de jogo, isto porque uma grande parte dos golos são marcados nos últimos 15 minutos do jogo (Russell et al., 2010). Ideia que nos é referida também por Ali et al. (2007), visto terem observado, através da análise do jogo, que são marcados mais golos com o aproximar do final do jogo e que isso se deve ao aumento dos erros defensivos e à tomada de piores decisões causados pelo cansaço físico e mental, influenciando aquilo que é o principal objetivo do futebol, marcar mais golos do que a equipa adversária.

Pode ser dito ainda que a fadiga está diretamente associada a uma diminuição da ativação muscular e mudanças quer da força quer da coordenação, existindo uma diminuição da força dos extensores e dos flexores da articulação do joelho e, conseqüentemente, da velocidade angular da perna do membro inferior de remate e na velocidade do pé de remate, sendo os extensores da articulação do joelho os principais músculos na ação de remate e que controlam os movimentos de avanço da perna na fase de aceleração do remate (Maly et al., 2018).

Já Ferraz, van den Tillaar & Marques (2016), observaram que a velocidade da bola no remate diminuía após a realização do primeiro circuito, enquanto a precisão do remate e a distância percorrida pelos jogadores se mantiveram estáveis durante todo o protocolo realizado e não foram afetadas pela fadiga. Os autores anteriores perceberam ainda que o facto de os jogadores saberem a duração do exercício e o facto de haver um possível efeito de aprendizagem, leva-os a terem estratégias de ritmo.

Observou-se também que a diminuição no desempenho do remate, após sessões de exercício de alta intensidade, resultou de uma fadiga transitória causada por pelo menos um dos seguintes fatores, pelo elevado lactato muscular, pelo reduzido pH ou pelas concentrações reduzidas de fosfocreatina muscular (Radman et al., 2015).

Segundo Vieira et al. (2020) a recuperação inadequada durante e após os jogos e/ou competições é prejudicial ao desempenho e propício ao aparecimento de lesões.

Foi então mostrado, nestes estudos, que o efeito da fadiga pode variar não sendo linear nem progressiva e que os jogadores têm a capacidade de autorregulação do esforço de

acordo com alguns fatores sejam eles conscientes ou não tais como a reserva muscular e a associação mental ou motivacional. As consequências podem ser biomecânicas ou fisiológicas e afetam a capacidade de execução da ação de remate, principalmente, da sua velocidade.

É também impensável separar a preparação física daquilo que é o treino das capacidades técnico-táticas, até porque este último permite, quando realizado de forma organizada e eficaz e face àquilo que são as exigências do jogo, uma melhoria da capacidade física, para além da melhoria da capacidade técnico-tática e mental. Estes fatores aparecem com maior importância nas fases finais dos jogos e com consequências para o resultado final pois verificou-se que quando sob fadiga houve uma redução da precisão de remate.

De referir ainda que, apesar de alguns autores e alguns estudos falarem da enorme importância que o processo mental, a tomada de decisão e a velocidade de decisão e execução têm, raros são os estudos que se focaram nesse aspeto e tentaram entender qual o grau de importância dos fatores psicológicos na execução do remate.

5.3.1.4 Psicológicos

Na fase final de um jogo de futebol há, na grande maioria das vezes, um decréscimo na qualidade e quantidade das habilidades técnica, que se deve, em parte, ao aumento e à acumulação, não só da fadiga física como também da fadiga mental durante o jogo (Smith et al., 2016).

Como já referido, são muito poucos os estudos que tentam perceber e analisar os efeitos da parte psicológica na realização das várias ações do futebol, principalmente da ação de remate.

Num único estudo encontrado sobre o tema, Smith et al. (2016) utilizaram a tarefa Stroop, que é uma tarefa que envolve uma concentração e uma atenção especiais e que induz fadiga mental em quem a executa e observaram que a velocidade e a precisão dos remates foram significativamente mais baixas em condições de fadiga mental, isto porque os jogadores tendem a criar compensações e muitas das vezes sacrificam a precisão para tentarem completar as tarefas dentro dos limites temporais.

Segundo os mesmos autores, a fadiga mental também afeta o foco de atenção e a capacidade de antecipar e usar as informações recebidas de forma rápida e de modo a preparar as ações subsequentes, sendo que quando os jogadores se encontram cansados mentalmente, cometem mais erros e à uma redução na velocidade e precisão

de remate, o que sugere que este tipo de fadiga traz consequências e um impacto significativamente negativo no decorrer do jogo.

5.3.2 Treino

Devido ao facto de os jogadores estarem em constante melhoria, para Esposito et al. (2019), uma das principais tarefas dos treinadores é então criar exercícios que levem os jogadores a experienciar diversas situações e com isso arranjam e desenvolverem capacidades para solucioná-las o melhor e mais rapidamente possível. Assim, depois de uma análise e diagnóstico do nível e potencial dos jogadores, o treinador pode criar sessões de treino e exercícios que se adequem às debilidades e dificuldades dos jogadores e de forma a criar progressões e melhorias neles.

Estes últimos referem também que do ponto de vista da aprendizagem, o desenvolvimento, a melhoria e a evolução técnico-tática dos jogadores, não pode prescindir do posicionamento e comportamento dos colegas de equipa nem no comportamento e posicionamento dos adversários. Os autores anteriores acrescentam que apesar do treino e dos seus exercícios deverem de estar intimamente relacionados com aquilo que é o jogo, é um erro não trabalhar as habilidades de forma isolada, isto é, havendo apenas a relação jogador-bola, sem a presença de colegas e adversários.

Tradicionalmente, o treino das habilidades motoras vinha a ser relacionado com a repetição de um padrão, procurando a consistência e o alcançar de um bom desempenho por parte dos jogadores (Garcia-Herrero et al., 2016). Mas, segundo os mesmos, aos poucos tem vindo a surgir e a ser explorado outro conceito de treino que consiste na variabilidade da prática, que pelo que se tem percebido tem efeitos benéficos na aprendizagem, na geração e na consolidação dos padrões motores e que facilita a exploração das possibilidades de ação e seleção dos movimentos a utilizar dadas as diferentes situações em que o jogador se encontra.

Essa variabilidade define-se como as variações presentes no desempenho motor, observadas através de repetições de uma tarefa e que explica as diferenças encontradas entre indivíduos e até nas ações motoras realizadas por um único indivíduo, sendo uma característica presente nos sistemas biológicos, inerente ao movimento e que permite e facilita a aquisição de competências motoras (Garcia, Menayo & Sanchez, 2015).

Segundo os mesmos, a prática variável leva a um comportamento influenciado pelas características da tarefa e que leva à geração espontânea de novos padrões motores, facilitando a superação das restrições e limitações por parte dos jogadores, tornando-se, assim, fundamental para o alcançar da adaptação.

Apesar da existência de dois tipos de variabilidade motora, a intrínseca que é gerada pelo características de natureza interna aliadas ao sistema neuro-motor do jogador e a extrínseca que é gerada externamente quer pelo ambiente da prática quer pelas características da tarefa proposta, e de ambas afetarem a aprendizagem, no seu estudo Garcia et al. (2015) focaram-se na variabilidade extrínseca, ou seja, na forma como os treinadores podem induzir variabilidade e na análise dos efeitos que daí resultam.

Os autores anteriores, no seu trabalho, tinham dois grupos, um de prática variável (PV) e o outro de prática específica (PE), e verificaram que ambas as formas de prática levaram a melhorias significativas na precisão de remate e não evidenciaram nenhum benefício claro para um dos métodos em relação ao outro, o que leva a crer que ambos podem aumentar significativamente o nível de desempenho dos jogadores, a precisão de remate de forma mais significativa para o grupo de PE, o que são resultados contraditórios face à generalidade de resultados e conclusões que vinham a ser conhecidos e que diziam que a PV refletia melhorias a longo prazo comparado com a PE, fazendo da primeira a mais adequada para um aumento e melhoria do desempenho no início do processo de aprendizagem (Garcia et al., 2015).

No entanto, estes últimos autores retiraram ainda que no grupo de PE a VB diminuiu significativamente, enquanto no grupo de PV a velocidade aumentou o que significa que a variabilidade ajuda no ganho de VB e que se mantém mesmo após um período de ausência de treino.

Já Cavaco et al. (2014), tentaram perceber os efeitos que o treino complexo, isto é, a alternância entre o trabalho de alta intensidade e o trabalho pliométrico, tem na execução do remate, sendo que pelo observado leva à potenciação da ativação do sistema neuromuscular e a melhorias significativas na eficiência do remate. A razão mais plausível apontada pelos autores anteriores para essa melhoria foi a maior eficácia da atividade contrátil com relação direta às adaptações neurais criadas pelo treino complexo, isto é, devido a uma transferência positiva de energia entre as fases concêntrica e excêntrica, a uma melhora coordenação e a uma sincronização de grupos musculares ativados.

Além disso, antes dos jogos e no início das sessões de treino, de modo ativar muscularmente e melhorar a prontidão para o exercício, geralmente são realizadas rotinas de aquecimento, sendo que nelas devem de introduzidos alongamentos dinâmicos pois foi visto por Vieira et al. (2020) que a precisão e a VB melhoravam após a realização desses alongamentos.

Outros tipos de treino podem ter interferência naquilo que são as melhorias a nível das habilidades, principalmente, do remate. Por exemplo, no treino de resistência, Manolopoulos et al. (2013) verificaram que, após a realização do mesmo, a VB aumentou, tal como também aumentou a velocidade das articulações dos membros inferiores e a atividade dos músculos BF e RF no MIR e do RF e do GC no MIA. Além disso, segundo os autores anteriores, o treino também levou a uma redução da velocidade angular da AA na fase inicial a redução da velocidade das articulações no movimento do MIR isso deve-se a uma maior eficiência do ciclo de alongamento-encurtamento dos extensores da AJ, devido a uma maior rapidez na passagem da fase de alongamento (extensão da AA e flexão da AJ) para a fase de encurtamento (extensão da AJ e flexão da AA), com o principal musculo responsável por isto a ser o BF e levando tudo isto a uma melhoria na VB.

Durante as últimas fases do remate, há uma maior ativação do RF e do vasto medial, indiciando que estes músculos têm uma grande contribuição naquilo que é a velocidade final da extensão da AJ e com a velocidade final do pé deve-se à maior flexão da AA e à atividade do musculo extensor da AJ e há, também, um aumento da ativação dos músculos RF e GC do MIA, mostrando uma maior tentativa de estabilizar o corpo, principalmente, o MIA quando este entra em contacto com o solo, podendo esta ativação pode ser acompanhada por uma ligeira flexão plantar da AT e uma ligeira extensão da AJ do MIA, de forma a transferir as forças para o MIR (Manolopoulos et al., 2013).

Sáez de Villarreal et al. (2015) verificaram que a VB foi significativamente maior após a realização de treinos de pliometria e sprints, devendo esses treinos ser combinados com treino específico de futebol, pois ajudam no aumento da força muscular dos membros inferiores e do tronco que são os principais responsáveis pelo aumento da velocidade do pé, da velocidade linear da AT e da velocidade angular de todas as outras articulações, melhorando, com isso, o desempenho da ação de remate. Com eles a acrescentarem que outra razão para a melhoria da VB pode ser o aumento e a melhoria da transferência de energia desde os segmentos proximais até aos distais.

Também Vieira et al. (2020) referem a importância da inclusão de exercícios com bola em todos os tipos de treino, criando uma combinação equilibrada entre eles pois isso reduz o esforço percebido e a intensidade real do exercício e auxilia na redução do efeito transitório da fadiga e na capacidade de processamento e execução do remate.

Além de tudo o já referido, para Sinclair et al. (2014) é de particular importância, para os jogadores que pretendam melhorar a potência e velocidade do remate, a realização

de treino de força no QC, devendo ainda de se treinar o IT pois estes são importantes no apoio à extensão da AJ, tentando manter-se uma relação equilibrada entre a força dos QV e IT a fim de evitar o desenvolvimento de lesões

Deste modo, os treinadores de futebol devem criar e desenvolver atividades de treino onde possam existir muitos remates, manipular o local de remate, o tipo de remate e a pressão e posicionamento dos jogadores que defendem, não devendo preocuparem-se apenas com a parte ofensiva e a sua manipulação, mas também com a parte defensiva e o contexto, de modo a poderem aproximar as situações àquilo que são as situações encontradas nos jogos e, com isso, melhorar a eficácia de golo nos mesmos.

Para além disso, os treinadores e outros profissionais se devem focar no treino da técnica sob condições de fadiga para desenvolver e melhorar a capacidade dos jogadores em manterem a qualidade da execução das ações quando estiverem cansados e/ou no aumento da capacidade dos jogadores ao exercício para tentar atrasar o início da fadiga e evitar o comprometimento das habilidades durante o jogo.

A aplicação de variabilidade à prática das habilidades no processo de aprendizagem, funciona como uma ferramenta que gera desequilíbrios no desempenho e favorece a descoberta de novos padrões perceptivo-motores, aumentando a eficiência dos jogadores, sendo que, segundo os resultados obtidos nesta revisão sistemática de literatura, essa aplicação de variabilidade não se mostrou tão significativa em termos de melhorias em relação à prática mais específica das habilidades. O treino complexo também se mostrou significativo na produção de melhorias na execução da habilidade de remate.

Apesar de todas estas indicações e informações existentes em relação àquilo que são os aspetos a treinar e a sua manipulação de forma a aproximar o treino daquilo que é o contexto de jogo, poucos são os estudos que abordam o treino em si e as consequências que dele advêm e que poderiam trazer novos conhecimentos, desenvolvimentos e melhorias a nível do treino das habilidades, principalmente do remate, e, consequentemente, resultar em mais melhorias e maior sucesso nos jogos.

5.3.3 Testes

De modo a medir e perceber o nível e as capacidades dos jogadores são normalmente realizados testes e que nos dão informações sobre as variáveis que se pretendem testar e que no caso específico do futebol são normalmente as capacidades físicas e as capacidades técnico-táticas (Reilley & Holmes, 1983). Sendo que, segundo os mesmos,

o teste é uma ferramenta imprescindível para programar os processos de aprendizagem e que permite identificar dificuldades ou debilidades que nem sempre são observadas no jogo, mas que a complexidade do jogo de futebol torna difícil a verificação da importância que cada uma das variáveis tem.

Esposito et al. (2019) acrescentam que os testes podem ser, principalmente, classificados quanto à sua especificidade, podendo ser gerais, servindo para investigar as habilidades orgânico-musculares e o estado de saúde e tendo por objetivo avaliar a condição física dos jogadores ou podem ser específicos e que servem para analisar as competências específicas, tendo por objetivo avaliar a componente técnico-tática; quanto ao local onde se realizam, podendo ser laboratoriais que são mais padronizados, menos específicos e que requerem a presença de pessoas com grande qualificação ou de campo que são, em geral, mais simples, acessíveis e realizados em qualquer momento e quanto à sua continuidade, podendo ser contínuos ou descontínuos e que, além de tudo isso devem de respeitar três requisitos fundamentais, sendo eles a validade em que um teste é válido quando as informações que se obtêm dele medem com precisão a variável que se pretendia, a confiabilidade em que as condições em que se fazem os testes são semelhantes e se repetem em tempos diferentes e a objetividade em que o resultado obtido por diferentes pesquisadores é o mesmo.

Através dos testes o treinador consegue, ainda, ter a noção e verificar qual a capacidade dos seus jogadores em cada uma das habilidades e com isso trabalhar e criar métodos de treino mais apropriados. Os testes conseguem também avaliar um aspeto fundamental dos jogadores e que é pouco trabalhado que é o aspeto mental, isto porque eles nos testes estão sob pressão ou têm de provar quais as suas qualidades e capacidades e assim perceber como eles reagem, devendo de ser feito em diversas fases da época desportiva (Esposito et al., 2019).

Pois bem, têm vindo a aumentar o número de estudos que se têm focado na execução ou desenvolvimento de testes que possam avaliar as diferentes habilidades, especialmente em relação ao remate, com uns a avaliar a velocidade, outros a pontuar o desempenho consoante o tempo, outros a avaliarem a velocidade, entre outros aspetos.

Tabela 5. Testes para avaliação do remate

Autor/es e Ano	Objetivo	Protocolo / Descrição
Rosch et al. (2000)	<ul style="list-style-type: none">- Bateria de 8 testes às diferentes habilidades técnicas chamada de F-MARC;- Um dos testes era de remate estacionário e outro era após um passe;- Verificar a importância de cada uma delas num jogo de futebol.	<ul style="list-style-type: none">- O teste de remate estacionário era executado a 16 metros da baliza;- 6 tentativas de remate;- Tentando acertar nos cantos superiores da baliza (3 para cada um dos cantos superiores);- No teste de remate após receber um passe, este último era realizado desde a zona lateral da área para a zona da marca de grande penalidade (aproximadamente 20 metros);- O participante, após uma ligeira corrida, tinha de executar o remate;- 5 tentativas;- Tentando acertar num dos cantos superiores da baliza;- Baliza dividida em 6 setores com atribuição de pontos para remates a atingirem os cantos superiores (3 no remate estacionário e 6 no remate após passe), no poste ou na trave dos setores dos cantos superiores (1 em ambos os testes), no setor central superior (1 no remate estacionário e 2 no remate após passe) e nos setores inferiores (1 apenas no remate após passe);- Se o passe não foi bem executado, a tentativa não era válida.
Finnoff et al. (2002)	<ul style="list-style-type: none">- Auxiliar na medição e análise da precisão de remate no futebol,	<ul style="list-style-type: none">- Criação de alvo específico, coberto por folhas brancas de papel e por cima destas colocaram folhas de papel de carbono (lado do carbono em contato com a folha de papel branca), sendo que quando a bola atingia a folha de carbono esta deixaria uma marca na folha branca;- Remate a 6 metros;- 10 tentativas de remate;- Precisão calculada através da contagem do número de vezes que os participantes acertavam ou erravam o alvo;- Nos remates que acertavam no alvo, era calculada a distância do centro do alvo até à parte mais próxima e mais distante da marca deixada pela bola, dividindo depois por 2;- Subjetivo e sem testagem da reprodutibilidade;- Realização em ambientes laboratoriais.

Ali et al. (2007)	<ul style="list-style-type: none"> - Criação do <i>Loughborough Soccer Shooting Test (LSST)</i>; - Avaliação da habilidade de remate na sua globalidade; - Baseado no tempo e na obtenção de pontos positivos e negativos do e para o desempenho técnico e para os erros na execução; - Envolvimento de várias tarefas como ressaltar da bola, drible, mudança de direção e do remate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de 2 ensaios experimentais iguais; - 1 dia de intervalo entre eles e à mesma hora; - 1 período de 10 minutos de aquecimento padronizado (caminhada, corrida, sprint e alongamentos); - 3 oportunidades para habituação ao teste, antes do mesmo; - 10 tentativas (5 com cada pé) e com períodos de descanso de 1 minuto entre elas; - A bola é colocada no centro de uma zona de remate existente; - A posição inicial do participante é de costas para a baliza e sem tocar na bola; - Ao sinal do investigador, este diz um cone para onde o participante tem de correr e tocar no topo; - Regresso ao centro da zona e realização de um “passe” contra o banco sueco, para haver retorno da bola; - Controlar a bola, rodar e rematar dentro da zona definida; - Após remate, tem de correr e passar pelo guarda-redes (boneco estático na baliza, movimentado e posicionado no lado oposto ao cone onde o participante se tinha de deslocar); - Tentativas em que os remates foram realizados de fora da zona de remate, em que os participantes levaram mais do que 8,5 segundos para completar a sequência e/ou em que a velocidade do remate foi inferior à mínima estabelecida (64 km/h) foram descontados.
Russell et al. (2010)	<ul style="list-style-type: none"> - Verificação da confiabilidade de uma nova bateria de testes de habilidades de futebol; - Um dos testes envolvia passe e remate; - Incorporação da velocidade da bola, da precisão e do sucesso; - Determinação de diferenças entre jogadores de diferentes níveis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Os participantes recebiam a bola proveniente de um sistema de lançamento de bolas automático (existente em ambos os lados); - Realização do passe para um dos 4 alvos com sensores luminosos (2 mais próximos, a 4,20 metros, para o passe curto e 2 mais distantes, a 7,90 metros, para o passe longo); - Ou realização de um remate para a baliza que tinha 4 alvos com sensores luminosos (1 em cada canto da mesma); - Acertar no alvo cuja luz acendesse; - Sem existência de receção; - Utilização do pé que sentiam ser o mais adequado.
Kutlu et al. (2012),	<ul style="list-style-type: none"> - Junção do Teste T (medição da velocidade e mudanças de direção, exigindo acelerações, desacelerações e controlo do equilíbrio) com a introdução de bolas e de remates estáticos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prática de 3 vezes, uma semana antes da execução do teste final (garantia de compreensão e familiarização); - Teste consistindo na execução de 4 remates estando as bolas alinhadas lado a lado (2 do lado direito e 2 do lado esquerdo, estando as 2 bolas interiores separadas por 1,20 metros e as 2 bolas mais exteriores a estarem cerca de 4 metros das bolas interiores); - Distância de 10/11 metros da baliza; - Início junto das fotocélulas (1 metro atrás das bolas); - Remate da bola interior do lado direito, seguido da bola

		<p>exterior do lado esquerdo, bola exterior do lado direito e bola interior do lado esquerdo;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voltar a passar nas fotocélulas; - Sucesso com base no tempo e no número de golos marcados (0,25 segundos descontados no tempo final por cada um).
Radja et al. (2017)	<ul style="list-style-type: none"> - Medição das diferenças na VB consoante a posição dos jogadores; - Avaliação da VB, sem preocupação na precisão, com ambos os pés dos participantes, tanto com a bola estacionária ou em movimento e quer com o peito do pé como com a parte lateral do mesmo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Divisão dos participantes em 2 grupos, iniciantes e experientes; - Realização de um aquecimento e alongamentos (corrida com e sem bola e passe com ambos os pés a pares durante 13 minutos e alongamentos dinâmicos durante 7 minutos); - Execução de 8 remates de aquecimento (1 para cada estilo de remate que iriam executar no teste); - Teste consistindo na execução de 8 situações de remate de futebol específicas e diferentes umas das outras.

Alem de tudo o referido anteriormente, pode acrescentar-se que como durante o jogo, as zonas ideais para se estar mais próximo de sucesso, são os cantos inferiores e superiores da baliza e que os treinadores incentivam os jogadores a rematar para o lado “aberto” da baliza, Ali et al., (2007) no seu teste criaram zonas de pontuação que refletem isso mesmo, com as maiores pontuações a serem obtidas nos cantos da baliza e, de forma a aproximar o teste da realidade, os participantes foram informados de que eles só podiam marcar pontos se a bola atingisse o lado aberto da baliza, ou seja, a metade que o guarda-redes não estava a cobrir.

Sendo que os mesmos autores referem também que a tomada de decisão é um aspeto muito importante pois é a capacidade de selecionar e posteriormente executar a habilidade que pode estar a diferença entre o sucesso ou o incesso e entre o ganhar ou o perder, daí que eles tenham incluído nos seus testes elementos dinâmicos que levassem os jogadores a ter de decidir sobre a melhor forma de decidir e executar e que quanto mais hábeis forem os jogadores, mais rapidamente conseguirão executar o teste sem comprometer a precisão.

Também Russell et al. (2010), ao utilizarem bolas em movimentos em vez das mesmas estarem paradas e a aleatoriedade de qual alvo a iluminação se acenderia, não só exigia uma grande capacidade de observação e decisão como também introduzia uma maior variação no desempenho dos jogadores e afetaria o desempenho eficiente dos mesmos, com isso a levar a uma maior aproximação daquilo que é encontrado no jogo para encontrar espaços ou colegas onde colocar a bola.

Embora o que acabou de ser referido, eles não conseguiram determinar se esses aspetos cognitivos estiveram diretamente envolvidos nos resultados do desempenho das habilidades, mas a incorporação de habilidades percetivas representa aquilo que acontece em jogo, trazendo *transfer* e aumenta a validade ecológica.

Segundo Radja et al. (2017), na maior parte dos estudos não existe diferenciação na VB consoante as posições táticas ou entre o pé dominante e o não dominante ou a maioria dos remates eram efetuados de uma posição estacionaria, o que não corresponde ao que realmente acontece durante um jogo de futebol.

Alguns dos estudos são realizados com alvos no centro da baliza o que traz pouca validade pois é o sítio onde geralmente se encontram os guarda-redes antes da realização do remate, outra grande maioria é realizada na ausência de oposição o que traz pouca fiabilidade face àquilo que são a maior parte das situações do jogo de futebol e outros estudos ou apenas se focam na velocidade do remate ou apenas no facto de acertar num alvo, sendo que em alguns, além da precisão, avaliam a rapidez de execução dos protocolos o que na maioria dos casos faz diminuir a precisão do remate em detrimento da realização dentro dos limites temporais.

Deste modo, pode ser dito que a avaliação do remate tem de levar em consideração aquilo que são os contextos e a exigência do jogo, a quantificação ecológica dos remates falhados, a distância entre a bola e o local de alcance do guarda-redes e o tempo de reação do guarda-redes que leve o mesmo a não conseguir defender os remates, mas que ao mesmo tempo esses testes possam ser simples, confiáveis, válidos, sensíveis e rentáveis em termos temporais e orçamentais, mas que isso não está a ser efetuado com sucesso pois nenhum dos testes apresentados e encontrados tem todos esses aspetos considerados.

Apesar disso, a avaliação dos remates deve ser incluída no futebol de formação como um marcador de identificação de talentos e como ferramenta para o processo de seleção.

5.4 Limitações

Apesar de alguma investigação já realizada sobre o tema desta investigação, uma das limitações será a escassez de estudos que abordassem temas que julgamos bastante importantes e de extrema relevância no remate como a presença de oposição, testes válidos e confiáveis que fossem ao encontro do que realmente acontece em situação real

de jogo, a precisão do remate e a sua interligação com a velocidade do mesmo e a influência do processo mental (fadiga mental, tomada de decisão, percepção, etc.), entre outras. Outra limitação foi o facto de o pesquisador apenas ter procurado artigos numa base de dados, apesar de ter feito a pesquisa de três formas diferentes, sendo muito específico, rigoroso e criterioso na escolha dos artigos, excluindo artigos que apesar de serem de outras modalidades ou de serem remates em posição estacionária, principalmente bolas paradas, poderiam acrescentar algumas informações uteis e relevantes àquilo que foi a informação e as conclusões retiradas desta investigação.

5.5 Conclusões

O nosso trabalho pretendeu fazer uma revisão sistemática sobre o remate no futebol. Apesar da quantidade de estudos sobre o remate que têm vindo a ser publicados e do crescente interesse e estudo do mesmo, ainda são relativamente poucos aqueles que se focam na pesquisa e entendimento dos fatores que interferem na habilidade de remate em contexto de jogo e os que se focam no treino e no seu tipo ou que pelo menos atingem um consenso para o desenvolvimento e melhoria desta habilidade, e também muito poucos aqueles em que se desenvolvem e utilizam testes que analisam e avaliam a habilidade de remate, mas não tão consensuais nem perfeitamente representativas das situações em contexto de jogo.

Assim, através do que foram os estudos objeto desta revisão sistemática da literatura e dos resultados obtidos através dela, algumas conclusões podem ser retiradas.

Parecem ser a precisão e a velocidade do remate as variáveis que terão maior influência no resultado final e no sucesso ou insucesso, quer do remate, quer do jogo. Estes dois aspetos estão depois associados e influenciados por aquilo que são qualidades técnicas (biomecânicas) e as características do movimento, a velocidade dos segmentos, da corrida e da execução e a qualidade de contacto do pé com a bola; pelo contexto em que essas qualidades técnicas são executadas como a localização espacial, a existência de oposição e a forma de jogar das equipas; pela capacidade fisiológica para realizar a parte técnica e conseguir uma boa posição táctica, fazendo face àquilo que são as exigências do jogo e evitando que isto possa influenciar o remate e, ainda, apesar de muito pouco estudado, pela capacidade psicológica para processar informações e tomar decisões acertadas e de forma rápida face àquilo que é o contexto, a melhor opção a nível técnico e face às capacidades fisiológicas.

Assim, os treinadores de futebol devem criar e desenvolver atividades de treino onde possam aproximar os exercícios àquilo que são as situações encontradas nos jogos e, com isso, melhorar a eficácia do remate e o golo nos mesmos. Isso envolverá treinos onde existarepetição das ações com variabilidade, complementandocom outros tipos de aspetoscomo o treino de força, de pliometria ou de resistência, sem prescindir de uma combinação com aquilo que é o treino das habilidades técnicas e a presença da bola e constrangimentos psicológicos.

Quanto aos testes, verificou-se ainda que existe uma quantidade reduzida de testes válidos e confiáveis o que tem dificultado a pesquisa acerca do desempenho desta habilidade no futebol. Existindo ainda outros problemas como a carência de controlo experimental, a subjetividade dos julgamentos em relação àquilo que é o sucesso ou o insucesso de cada uma das habilidades e a reprodução daquilo que é o contexto de jogo podendo dizer-se que quase todos servem para avaliar e analisar a técnica *per se* e/ou aspetos da mesma e não a habilidade de remate.

No futuro, as pesquisas podem e devem tentar perceber que outros métodos e estratégias de treino podem influenciar positivamente a execução do remate e tentar desenvolver ou modificar de modo a melhorar e aumentar a sua eficácia. Deverãotambém tentar incluir nos testes as características específicas dos jogadores, ou contextuais de jogo como a existência de pressão por parte de adversários (a sua proximidade), a existência de guarda-redes e até a utilização de contextos externos específicos como pressão de pessoas que estejam a assistir (jogar em casa ou fora) e condições de terreno ou meteorológicas diversificadas. Também podem, ainda, desenvolver-se estudos que se foquem nos fatores psicológicos, o grau de afetação nos jogadores consoante quer a situação de remate em que se encontrem, quer face ao resultado ou qualidade de desempenho que estão a ter aquando da execução do remate, e quer em relação ao tempo de jogo em que é realizadotentando perceber a influência e relação destes fatores psicológicos comos fatores técnicos, táticos e fisiológicos.

6. Conclusão

Com o fim do Estágio há que realizar algumas reflexões sobre aquilo que foi o trabalho realizado quer no estágio quer na parte da investigação e que foi abordado neste documento.

O primeiro apontamento vai para o facto da pandemia SARS-CoV-2 não ter permitido que o estágio decorresse com a normalidade espectável e que a parte de investigação não fosse realizada como gostaríamos tendo se nos limitar a uma revisão sistemática da literatura uma vez que não foi possível uma intervenção específica em contexto de operacionalização do Estágio.

No que diz respeito ao Estágio foi uma experiência bastante boa, enriquecedora e que me permitiu vivenciar um novo contexto, o qual eu queria experimentar, e que exigia maior foco e maior exigência. Ficando um pouco de “amargo de boca” por não ter tido tanto contacto com a equipa profissional do SCC e vivenciar aquilo que é uma equipa de um nível mais elevado no panorama nacional. As interrupções e as incertezas tornaram tudo muito mais difícil e desgastante.

Já quanto à investigação, e como referimos, foi frustrante não conseguir pôr em prática o que foi pesquisado, que, apesar de ser mais trabalhoso, me iria dar muito mais ganhos em termos de conhecimentos e me daria para colocar em prática mais coisas que tinham sido aprendidas durante a licenciatura e, em especial, no mestrado em termos de investigação e recolha e tratamento de dados.

Com a pesquisa e revisão de literatura que foi efetuada, pode ser concluído que a habilidade de remate é a ação final de uma situação ofensiva bem-sucedida e é a principal definidorado resultado de um jogo de futebol.

Além disso, pode perceber-se que existem imensos fatores que influenciam a execução do remate, apesar de alguns como os fatores psicológicos e os táticos ainda estejam muito pouco estudados, mas que parecem ter extrema importância. Os principais aspetos influenciadores do remate são a velocidade e a precisão e que estes são afetados por esses tais fatores como a biomecânica de ambos os membros inferiores, principalmente da otimização da cadeia cinética que forma uma SSPD, da qualidade e zona de contacto entre o pé de remate e a bola, pela fadiga que vai sendo acumulada durante todo o jogo e derivado das várias ações realizadas pelos jogadores, pelo contexto em que é efetuado o remate em termos da localização, do espaço e da oposição existente e pela capacidade para pensar e executar de forma rápida e assertiva.

Podendo acrescentar-se que os treinos têm de se aproximar mais daquilo que são as situações encontradas em contexto de jogo e nunca executar e trabalhar a ação de forma isolada e sem oposição, havendo diversos treinos que quando conjugados aos treinos técnicos resultam em melhorias significativas.

Para realizar uma avaliação da habilidade de remate, teria de se executar um teste, mas concluiu-se que não existe nenhum que replique ou fique próximo de replicar aquilo que é o contexto de jogo pois nenhum tem a presença de adversários, na maioria das vezes nem guarda-redes real e muitos só se focam e preocupam com a obtenção de maiores velocidades de bola, sendo que isso nem é nem está perto de ser sinónimo de marcar golo pois não se tem em conta a precisão de acertar na baliza, especialmente, em zonas em que geralmente o guarda redes não consegue alcançar.

Penso que no futuro, conseguirei ser capaz de singrar nesta profissão pela minha ambição, pela minha capacidade de trabalho e disposição para aprender e conhecer, além de me sentir um elemento útil dentro de uma equipa técnica pela capacidade de perceber, inovar e desenvolver situações que possam trazer melhorias e evolução, tendo em conta aquilo que foram as debilidades e dificuldades observadas. As áreas que mais me cativam são a análise e a estatística e fico bastante satisfeito por ter sido nisso que mais se focou o meu estágio. Quanto ao assumir de uma equipa sinto-me capaz de liderar uma equipa, especialmente, de escalões de formação em que já haja competição e mais noção, sendo que ainda me acho muito novo para assumir de equipas séniores, mas com capacidade para ser bem-sucedido quer integrado numa equipa técnica quer liderando uma nesse escalão pois hoje em dia os jogadores, além da idade, respeitam bastante a sabedoria e o conhecimento dos treinadores e a forma como estes últimos os transmitem para a prática e os resultados que disso resultam.

7. Bibliografia

- Ali, A., Williams, C., Hulse, M., Strudwick, A., Reddin, J., Howarth, L., Eldred, J., Hirst, M., & McGregor, S. (2007). Reliability and validity of two tests of soccer skill. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1461–1470. <https://doi.org/10.1080/02640410601150470>
- Almada, F., Fernando, C., & Vicente, A. (2020). Concretizing Minimum Times in Sport and Health. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sport*, 8(1). <https://doi.org/10.19080/JPFMTS.2020.08.555731>
- Almeida, J., Sarmiento, H., Kelly, S., & Travassos, B. (2019). Coach decision-making in Futsal: from preparation to competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 711–723.
- Andersen, T. B., & Dörge, H. C. (2011). The influence of speed of approach and accuracy constraint on the maximal speed of the ball in soccer kicking. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(1), 79–84. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01024.x>
- Araújo, D. (2006). *Tomada de Decisão no Desporto*. Lisboa: FMH Edições
- Araújo, D., Davids, K., & Passos, P. (2007). Ecological validity, representative design, and correspondence between experimental task constraints and behavioural setting: Comment on Rogers, Kadar, and Costall (2005). *Ecological Psychology*, 19, 69–78.
- Augustus, S., Mundy, P., & Smith, N. (2016). Support leg action can contribute to maximal instep soccer kick performance: an intervention study. *Journal of Sports Sciences*, 35(1), 89–98. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1156728>
- Cavaco, B., Sousa, N., Machado Dos Reis, V., Garrido, N., Saavedra, F., Mendes, R., & Vilaça-Alves, J. (2014). Short-Term Effects of Complex Training on Agility with the Ball, Speed, Efficiency of Crossing and Shooting in Youth Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 43(1), 105–112. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0095>
- Cerrah, A. O., Soyulu, A. R., Ertan, H., & Lees, A. (2018). The Effect of Kick Type on the Relationship between Kicking Leg Muscle Activation and Ball Velocity. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7(1), 39–44. <https://doi.org/10.26773/mjssm.180305>

Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and sport sciences reviews*, 41(3), 154-161.

Davids, K., Araújo, D., Seifert, L., and Orth, D. (2015). "Expert performance in sport: an ecological dynamics perspective," in *Routledge International Handbook. Routledge Handbook of Sport Expertise*, eds J. Baker, and D. Farrow, (New York, NY: Routledge), 130–144.

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

Davids, K., Lees, A., & Burwitz, L. (2000). Understanding and measuring coordination and control in kicking skills in soccer: Implications for talent identification and skill acquisition. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 703–714. <https://doi.org/10.1080/02640410050120087>

de Witt, J. K., & Hinrichs, R. N. (2012). Mechanical factors associated with the development of high ball velocity during an instep soccer kick. *Sports Biomechanics*, 11(3), 382–390. <https://doi.org/10.1080/14763141.2012.661757>

Dias, A. (2009). *O Modelo de jogo enquanto referencial orientador da tomada de decisão do jogador de futebol – Estudo da congruência da transição defesa-ataque da equipa do FC Porto a partir das perspetivas do treinador Jesualdo Ferreira e do jogador Lucho Gonzalez*. Dissertação de licenciatura. Porto: FCDEF-UP

Dörge, H., Andersen, T. B., Sørensen, H., & Simonsen, E. (2002). Biomechanical differences in soccer kicking with the preferred and the non-preferred leg. *Journal of Sports Sciences*, 20(4), 293–299. <https://doi.org/10.1080/026404102753576062>

Drew K, Morris R, Tod D & Eubank M (2019). A meta-study of qualitative research on the junior-to-senior transition in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, Art. No.: 101556. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101556>

Esposito, G., Ceruso, R., Valentini, M., & D'Isanto, T. (2019). The use of enabling tests to provide a qualitative measurement of the sport skill level of small soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise - 2019 - Spring Conferences of Sports Science*. Published. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.proc4.17>

Ferraz, R. M. P., van den Tillaar, R., Pereira, A., & Marques, M. C. (2019). The effect of fatigue and duration knowledge of exercise on kicking performance in soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 8(6), 567–573. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.02.001>

Ferraz, R., van den Tillaar, R., & Marques, M. C. (2012). The Effect of Fatigue on Kicking Velocity in Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 35(1), 97–107. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0083-8>

Ferraz, R., van den Tillaar, R., & Marques, M. C. (2017). The influence of different exercise intensities on kicking accuracy and velocity in soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 462–467. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.10.001>

Finnoff, J., Newcomer, K., & Laskowski, E. (2002). A valid and reliable method for measuring the kicking accuracy of soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(4), 348–353. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(02\)80023-8](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(02)80023-8)

Fitts, P.M., & Posner, M.I. (1967). *Human performance*. Brooks/Cole.

Franck, A., & Stambulova, N. B. (2018a). The junior to senior transition: a narrative analysis of the pathways of two Swedish athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-15. doi: 10.1080/2159676X.2018.1479979

García, J., Menayo, R., & Sánchez, J. (2015). Efectos de la práctica variable sobre el golpeo a portería en fútbol / Effects of variable practice in soccer goal shot from distance in football. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 60(2015), 663–675. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.60.004>

García-Herrero, J., Sanchez-Sanchez, J., Luis-Pereira, J., & Menayo, R. (2016). The effects of induced variability in the performance on shot in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(5), 648–654. <https://doi.org/10.1177/1747954116667101>

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

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.

Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2004). *A formação estratégico-tática nos jogos desportivos de oposição e cooperação. Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 217-233.

Goleman, D. (2017). *Leadership that gets results (Harvard business review classics)*. Harvard Business Press.

Gonzalez-Rodenas, J., Mitrotasios, M., Aranda, R., & Armatas, V. (2020). Combined effects of tactical, technical and contextual factors on shooting effectiveness in European professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(2), 280–293. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1743163>

Graça, A. (1994). *Os comos e os quando no ensino dos jogos*. *O ensino dos jogos desportivos*, 2, 27-34.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). *O ensino do futebol*. *O ensino dos jogos desportivos*.

Grehaigine JF, Bouthier D, David B. Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *J Sports Sci*. 1997;15(2):137–49.

Harrop, K., & Nevill, A. (2014). Performance indicators that predict success in an English professional League One soccer team. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 907–920. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868767>

Hughes, M., & Franks, I. (2007). *The essentials of performance analysis: an introduction*. Routledge.

Katis, A., Giannadakis, E., Kannas, T., Amiridis, I., Kellis, E., & Lees, A. (2013). Mechanisms that influence accuracy of the soccer kick. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 23(1), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2012.08.020>

Kellis, E., & Katis, A. (2007). Biomechanical characteristics and determinants of instep soccer kick. *Journal of sports science & medicine*, 6(2), 154.

Kellis, E., Katis, A., & Vrabas, I. S. (2006). Effects of an intermittent exercise fatigue protocol on biomechanics of soccer kick performance. *Scandinavian Journal of*

Medicine and Science in Sports, 16(5), 334–344. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2005.00496.x>

Kutlu, M., Yapıcı, H., Yoncalık, O., & Çelik, S. (2012). Comparison of a New Test for Agility and Skill in Soccer with Other Agility Tests. *Journal of Human Kinetics*, 33(2012), 143–150. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0053-1>

Lança, R. (2013). *Coach to Coach* (1st ed.). PRIMEBOOKS.

Lees, A., Asai, T., Andersen, T. B., Nunome, H., & Sterzing, T. (2010). The biomechanics of kicking in soccer: A review. *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 805–817. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.481305>

Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol: Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*.

Low, B., Coutinho, D., Gonçalves, B., Rein, R., Memmert, D., & Sampaio, J. (2019). A Systematic Review of Collective Tactical Behaviours in Football Using Positional Data. *Sports Medicine*, 1-43.

Maly, T., Sugimoto, D., Izovska, J., Zahalka, F., & Mala, L. (2018). Effect of Muscular Strength, Asymmetries and Fatigue on Kicking Performance in Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 39(04), 297–303. <https://doi.org/10.1055/s-0043-123648>

Manolopoulos, E., Katis, A., Manolopoulos, K., Kalapotharakos, V., & Kellis, E. (2013). Effects of a 10-Week Resistance Exercise Program on Soccer Kick Biomechanics and Muscle Strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(12), 3391–3401. <https://doi.org/10.1519/jsc.ob013e3182915f21>

McGarry, T., & Franks, I. (1996). The science of match analysis. In T. Reilly (Ed.), *Science and Soccer* (pp. 363-385). London: E. & F. Spon.

Mendes, A (2009). *O Perfil do Treinador de Futebol de Formação. Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*. Dissertação de Licenciatura apresentada á Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mitrotasios, M., & Armatas, V. (2014). *Analysis of goal scoring patterns in the 2012 European Football Championship*. United States Sports Academy.

Moher, D., Altman, D. G., Liberati, A., & Tetzlaff, J. (2011). PRISMA statement. *Epidemiology*, 22(1), 128.

Morris, R. (2013). *Investigating the Youth to Senior Transition in Sport: From Theory to Practice* (Doctoral dissertation, Aberystwyth University, Aberystwyth, United Kingdom).

Morris, R, Tod, D & Oliver, E (2014). An Analysis of Organizational Structure and Transition Outcomes in the Youth-to-Senior Professional Soccer Transition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27 (2). pp. 216-234. ISSN 1041-3200

Morris, R. Tod, D.& Oliver, E.J. (2016) 'An investigation into stakeholders' perceptions of the youth-to-senior transition in professional soccer in the United Kingdom.', *Journal of applied sport psychology.*, 28(4). pp. 375-391

Nicolescu, B. (2002). *Manifesto of transdisciplinarity*. Suny Press.

O'Donoghue, P.G. (2014). *An introduction to performance analysis of sport*. Routledge.

Oliveira, J. G. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da UTAD.

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

Palucci Vieira, L. H., de Andrade, V. L., Aquino, R. L., Moraes, R., Barbieri, F. A., Cunha, S. A., Bedo, B. L., & Santiago, P. R. (2017). Construct validity of tests that measure kick performance for young soccer players based on cluster analysis: exploring the relationship between coaches rating and actual measures. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(12). <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.16.06863-8>

Pomares-Noguera, C., Ayala, F., Robles-Palazón, F. J., Alomoto-Burneo, J. F., López-Valenciano, A., Elvira, J. L. L., Hernández-Sánchez, S., & de Ste Croix, M. (2018). Training Effects of the FIFA 11+ Kids on Physical Performance in Youth Football Players: A Randomized Control Trial. *Frontiers in Pediatrics*, 6. <https://doi.org/10.3389/fped.2018.00040>

Projeto para o Futebol de Formação do Sporting Clube da Covilhã (2019). Documento reservado aos elementos que integram o Futebol de Formação do Sporting Clube da Covilhã.

Pummell, B., Harwood, C., & Lavalley, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 427-447. doi:/10.1016/j.psychsport.2007.07.004

Radja, A., Erceg, M., & Grgantov, Z. (2016). Inter and Intra Positional Differences in Ball Kicking Between U-16 Croatian Soccer Players. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 5(2), 11-15.

Radman, I., Wessner, B., Bachl, N., Ruzic, L., Hackl, M., Prpic, T., & Markovic, G. (2015). The acute effects of graded physiological strain on soccer kicking performance: a randomized, controlled cross-over study. *European Journal of Applied Physiology*, 116(2), 373–382. <https://doi.org/10.1007/s00421-015-3293-7>

Raiola, G. (2017). Motor learning and teaching method. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 2239-2243.

Reilly T., & Holmes, M. (1983). A preliminary analysis of selected soccer skills. *Physical Education Review*, 6, 64 – 71

Ribeiro, J., Davids, K., Araújo, D., Guilherme, J., Silva, P., & Garganta, J. (2019). Exploiting bi-directional self-organizing tendencies in team sports: the role of the game model and tactical principles of play. *Frontiers in psychology*, 10, 2213.

Rodríguez-Lorenzo, L., Fernandez-del-Olmo, M., & Martín-Acero, R. (2015). A Critical Review of the Technique Parameters and Sample Features of Maximal Kicking Velocity in Soccer. *Strength & Conditioning Journal*, 37(5), 26–39. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000172>

Rodríguez-Lorenzo, L., Fernandez-del-Olmo, M., & Martín-Acero, R. (2016). Strength and Kicking Performance in Soccer. *Strength & Conditioning Journal*, 38(3), 106–116. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000223>

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

- Rothwell, M., Davids, K., Stone, J., O'Sullivan, M., Vaughan, J., Newcombe, D., & Shuttleworth, R. (2020). A department of methodology can coordinate transdisciplinary sport science support. *Journal of Expertise*, 3(1), 55-65.
- Ruiz, H., Lisboa, P.J., Neilson, P.J., & Gregson, W. (2015). *Measuring scoring efficiency through goal expectancy estimation*. In: ESANN 2015 Proceedings of the European Symposium on Artificial Neural Networks, Computational Intelligence and Machine Learning. Bruges: i6doc.com publ; 2015. p. 149–154.
- Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2010). Reliability and construct validity of soccer skills tests that measure passing, shooting, and dribbling. *Journal of Sports Sciences*, 28(13), 1399–1408. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.511247>
- Sáez de Villarreal, E., Suarez-Arrones, L., Requena, B., Haff, G., & Ferrete, C. (2015). Effects of Plyometric and Sprint Training on Physical and Technical Skill Performance in Adolescent Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), 1894–1903. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000838>
- 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.
- Scalabrin, I. C., & Molinari, A. M. C. (2013). A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. *Revista Unar*, 7(1), 1-12.
- SCC – Sporting Clube da Covilhã (2017). Consultado em 15 de abril de 2021, do endereço: www.sportingclubedacovilha.com
- Schulze, E., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Cesário, N., Carriço, S., & Meyer, T. (2017). Effects of positional variables on shooting outcome in elite football. *Science and Medicine in Football*, 2(2), 93–100. <https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1383628>
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: Ed. Mcsports.
- Sinclair, J., Fewtrell, D., Taylor, P. J., Bottoms, L., Atkins, S., & Hobbs, S. J. (2014). Three-dimensional kinematic correlates of ball velocity during maximal instep soccer kicking in males. *European Journal of Sport Science*, 14(8), 799–805. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.908956>

Sitkin, S. B., & Hackman, J. R. (2011). Developing team leadership: An interview with coach Mike Krzyzewski. *Academy of Management Learning & Education*, 10(3), 494-501.

Smith, M. R., Coutts, A. J., Merlini, M., Deprez, D., Lenoir, M., & Marcora, S. M. (2016). Mental Fatigue Impairs Soccer-Specific Physical and Technical Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(2), 267–276. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000000762>

Southard, D. L. (2014). Changes in Kicking Pattern: Effect of Experience, Speed, Accuracy, and Effective Striking Mass. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(1), 107–116. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.829383>

Stambulova, N. (2003). Symptoms of a Crisis-transition. A Grounded Theory Study. In N. Hassmen (ed), *Svensk Idrottspsykologisk Förening* (pp. 97-109). Örebro, Sweden: Örebro, University Press.

Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: A career transitions perspective. In E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.) *Psychology of Sport Excellence* (pp.63-74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Stone, K. J., & Oliver, J. L. (2009). The Effect of 45 Minutes of Soccer-Specific Exercise on the Performance of Soccer Skills. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(2), 163–175. <https://doi.org/10.1123/ijsp.4.2.163>

Travassos, B., Araújo, D., Vilar, L., & McGarry, T. (2011). Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football). *Human movement science*, 30(6), 1245-1259.

Travassos, B., Davids, K., Araújo, D., & Esteves, T. P. (2013). Performance analysis in team sports: Advances from an Ecological Dynamics approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 83-95.

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

Vicente, A., Almada, F., Fernando, C., & Lopes, H. (2018). The Understanding and Explanation of Sport: The Importance of Methodology. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 10(4). <https://doi.org/10.26717/bjstr.2018.10.001981>

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

Wade, A. (1978). *Coach Yourself Soccer*. EP Publications.

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.

Lista de Anexos

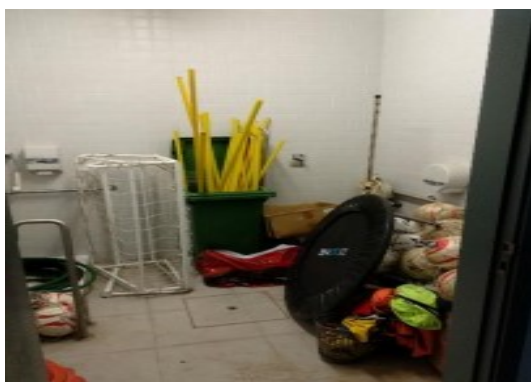
Anexo 1. Campo N ^o 2 do Complexo Desportivo da Covilhã (Relvado Natural)	91
Anexo 2. Arrecadação do material equipa “B”	91
Anexo 3. Material e respetivas quantidades	91
Anexo 4. Calendarização Anual das Atividades	92
Anexo 5. Calendarização dos Jogos realizados no Campeonato Distrital de Séniores.	92
Anexo 6. Dados dos jogadores da equipa “B” do SCC.....	93
Anexo 7. Plano de treino e respetivo relatório	94
Anexo 8. Ficha de Presenças (mês de maio).....	95
Anexo 9. Canal na Plataforma online Youtube onde eram colocados os Vídeos de Análise dos Jogos	95
Anexo 10. Estatística dos jogos.....	96
Anexo 11. Fichas de jogo e respetivo relatório	97
Anexo 12. Esquema Tático Ofensivo.....	98
Anexo 13. Esquema Tático Defensivo	98
Anexo 14. Organização Ofensiva (Fase de Criação).....	98
Anexo 15. Organização Ofensiva (Fase de Finalização).....	98
Anexo 16. Classificação Final da Liga Leitão Beirão da AFCB	99

8. Anexos

Anexo 1. Campo Nº2 do Complexo Desportivo da Covilhã (Relvado Natural)



Anexo 2. Arrecadação do material equipa “B”



Anexo 3. Material e respetivas quantidades

Material	Quantidades
Varas Amarelas	8
Bolas (Relvado)	21
Sinalizadores	40
Cones Altos	12
Coletes	30 (3 conjuntos de cores)
Balizas Móveis	1 (Futebol 11)

Anexo 4. Calendarização Anual das Atividades

Mês Dia	set.	out.	nov.	dez.	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	Jun.
1	T	Q	D	T	S	S	S	Q	S	T
2	Q	S	S	Q	S	T	T	S	D	Q
3	Q	S	T	Q	D	Q	Q	S	S	Q
4	S	D	Q	S	S	Q	Q	D	T	S
5	S	S	Q	S	T	S	S	S	Q	S
6	D	T	S	D	Q	S	S	T	Q	D
7	S	Q	S	S	Q	D	D	Q	S	S
8	T	Q	D	T	S	S	S	Q	S	T
9	Q	S	S	Q	S	T	T	S	D	Q
10	Q	S	T	Q	D	Q	Q	S	S	Q
11	S	D	Q	S	S	Q	Q	D	T	S
12	S	S	Q	S	T	S	S	S	Q	S
13	D	T	S	D	Q	S	S	T	Q	D
14	S	Q	S	S	Q	D	D	Q	S	S
15	T	Q	D	T	S	S	S	Q	S	T
16	Q	S	S	Q	S	T	T	S	D	Q
17	Q	S	T	Q	D	Q	Q	S	S	Q
18	S	D	Q	S	S	Q	Q	D	T	S
19	S	S	Q	S	T	S	S	S	Q	S
20	D	T	S	D	Q	S	S	T	Q	D
21	S	Q	S	S	Q	D	D	Q	S	S
22	T	Q	D	T	S	S	S	Q	S	T
23	Q	S	S	Q	S	T	T	S	D	Q
24	Q	S	T	Q	D	Q	Q	S	S	Q
25	S	D	Q	S	S	Q	Q	D	T	S
26	S	S	Q	S	T	S	S	S	Q	S
27	D	T	S	D	Q	S	S	T	Q	D
28	S	Q	S	S	Q	D	D	Q	S	S
29	T	Q	D	T	S		S	Q	S	T
30	Q	S	S	Q	S		T	S	D	Q
31		S		Q	D		Q		S	

	Treino
	Jogo
	Início/Fim do Estágio
	Férias/Feriado/Interrupção

Anexo 5. Calendarização dos Jogos realizados no Campeonato Distrital de Séniores

Jorn.	Data	Adversário	Local
2 ^a	11/10/2020	ACDR Cabeçudo	Complexo Desportivo da Covilhã
3 ^a	18/10/2020	CU Idanhense	Campo Municipal de Idanha-a-Nova
5 ^a	15/11/2020	ACR Atalaia do Campo	Complexo Desportivo da Covilhã
6 ^a	22/11/2020	GD Aguias do Moradal	Campo do Ventoso - Estreito
1 ^a	13/12/2020	CCD Estrela do Zêzere	Campo 8 de Dezembro - Boidobra
7 ^a	20/12/2020	CDRC Vila Velha de Ródão	Complexo Desportivo da Covilhã


Anexo 6. Dados dos jogadores da equipa “B” do SCC



Nome	Ano de Nascimento	Pé Preferencial	Posição Preferencial
J1	2003	Direito	Avançado
J2	2002	Direito	Guarda Redes
J3	2002	Direito	Médio Ofensivo
J4	2002	Esquerdo	Defesa Esquerdo
J5	2000	Direito	Defesa Central
J6	2002	Esquerdo	Extremo
J7	2001	Direito	Defesa Central
J8	1999	Direito	Defesa Central
J9	2002	Direito	Defesa Direito
J10	2003	Direito	Defesa Central
J11	2001	Direito	Guarda Redes
J12	2003	Direito	Guarda Redes
J13	2001	Direito	Médio Ofensivo
J14	2003	Esquerdo	Avançado
J15	2001	Direito	Guarda Redes
J16	2001	Esquerdo	Extremo Esquerdo
J17	2003	Direito	Defesa Central
J18	2001	Direito	Médio Centro
J19	2002	Direito	Avançado
J20	2001	Direito	Médio Ofensivo
J21	2000	Direito	Médio Ofensivo
J22	1997	Direito	Médio Direito
J23	2001	Direito	Extremo
J24	2003	Direito	Médio Centro
J25	1999	Direito	Defesa Direito
J26	2003	Direito	Médio Centro
J27	2003	Direito	Avançado
J28	2002	Direito	Defesa Central
J29	2001	Direito	Médio Defensivo
J30	2001	Direito	Defesa Direito
J31	2003	Direito	Médio Ofensivo
J32	1999	Direito	Avançado

Anexo 7. Plano de treino e respetivo relatório

SPORTING CLUBE DA COVILHÃ
PLANO DE TREINO
 FUTEBOL DE FORMAÇÃO 2020/2021

Escala: Seniores B & Júniores		
Treino N.º 49	Data: 07-05-2020	Hora: 20h
Objetivos Mediatos: Espírito de Equipa, Comunicação, Leitura e compreensão do jogo, Aquisição de comportamentos (processo ofensivo e defensivo).		Local: Campo 2 (Complexo Desportivo da Covilhã)
Objetivos Imediatos: Finalização, Concentração, Velocidade, Mobilidade, Contenção, Passe		Jogadores: 15 Material: 16 Varas Amarelas Médias 20 Bolas 7 Cones 30 Sinalizadores

Conteúdos	Exercícios	Variáveis e Indicadores	Tempo
<ul style="list-style-type: none"> • Velocidade, • Concentração, • Leitura de Jogo 	<p>Exercício 1</p>  <p>Descrição: Três campos de jogo do galo, com duas equipas a jogar em cada uma, e estando todos os campos a jogar em simultâneo. Em cada equipa existem três sinalizadores de cores distintas e em que cada jogador tem um. Ao apito do treinador o primeiro elemento de cada equipa sai coloca o sinalizador e volta para a sua fila e só quando lá chega sai o segundo elemento e assim sucessivamente, sendo o objetivo uma equipa fazer uma linha de três (horizontal, vertical ou diagonal) com os seus sinalizadores, se ao fim da colocação dos três sinalizadores nenhuma das equipas tiver feito a linha de três, então o jogador seguinte sai e tem de alterar a posição de um dos seus sinalizadores e assim sucessivamente. Os jogos são à melhor de três e em cada um dos três a equipa que perder tem uma consequência (burpees, flexões, abdominais, agachamentos, saltos de joelhos ao peito e sprints)</p> <p>Espaço: Meio Campo</p>	<p>Variáveis: Fazer o trajeto até ao jogo do galo em condução de bola e retornar também em condução de bola</p> <p>Indicadores: Nº de vitórias</p> <p>Perceção e Tomada de Decisão</p> <p>Velocidade</p>	15'

<ul style="list-style-type: none"> • Finalização, • Passe, • Recepção, • Contenção 	<p>Exercício 2</p>  <p>Descrição: Quatro filas, duas junto à linha de baliza (uma de cada lado) e as outras duas fora da área e paralelas às outras duas. As filas que estão na linha de baliza têm as bolas e alternadamente realizam o passe para a fila que se encontra na sua diagonal, sendo que o jogador da fila para onde foi efetuado o passe tem dois toques para finalizar. Após a finalização, tanto o jogador que realizou o passe como o que realizou o remate, deslocam-se para a fila seguinte (sentido anti-horário) Numa primeira fase, a finalização será realizada apenas com a posição do guarda-redes e numa segunda fase, o jogador que realiza o passe sai rápido e tenta fazer oposição ao outro jogador que vai finalizar. Este exercício é realizado em simultâneo ao exercício seguinte estando os jogadores divididos igualmente por ambos os exercícios.</p> <p>Espaço: 1/3 do Campo</p>	<p>Variáveis: Apenas poderem realizar o remate com um dos pés e que é escolhido pelo treinador.</p> <p>Indicadores: Nº de golos marcados, Nº de Toques; Precisão de Passe;</p>	15'
<ul style="list-style-type: none"> • Finalização, • Condução de Bola, • Mobilidade, • Ocupação do Espaço, • Contenção, • Cobertura. 	<p>Exercício 3</p>  <p>Descrição: Três filas de jogadores (uma na direita, outra no centro e outra na esquerda). Os jogadores distribuem equitativamente pelas três. Em seguida sai um jogador da fila do meio em 1x0-GR, assim que finaliza tem de se posicionar para defender pois vai sair um jogador da fila da esquerda e outro da fila da direita, realizando um 2x1-GR e, por fim, após finalizarem ou perderem a posse de bola, esses dois últimos jogadores que</p>	<p>Variáveis:</p> <p>Indicadores: Nº de golos marcados, Movimentações e Desmarcações; Progressão; Orientação Corporal e dos Apoios na contenção;</p>	15'

<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de Core 	<p>estavam a atacar passam a defender, saindo um jogador de cada fila para atacarem, realizando um 3x2-GR. Na primeira situação a bola sai do meio, na segunda sai da fila da direita e na terceira da fila da esquerda. Este exercício é realizado em simultâneo ao exercício anterior estando os jogadores divididos igualmente por ambos os exercícios.</p> <p>Espaço: 1/3 do Campo</p> <p>Descrição: Exercício realizado em Tabata, com 30 seg. de trabalho e 10 seg. de descanso. 2/3 series.</p>	<p>Indicadores: Postura Corporal</p>	10'
--	--	---	-----

Relatório do Treino:
 Treino realizado com bastantes ausências, algumas justificadas e outras injustificadas, o que fez com alguns exercícios e dinâmicas do treino fossem alterados. Começou-se o treino com uma breve conversa e explicação do treino. Destaque pela negativa para o Manel que enquanto os treinadores falavam, ele falava e ria com o colega do lado, o que levou a uma chamada de atenção por parte de um dos treinadores. O primeiro exercício do treino era para ter sido o Jogo do Galo mas devido às ausências e depois dos treinadores pensar sobre o facto de existirem filas e trocas de materiais, resolveu-se substituí-lo por um Caça-Bolas em duas áreas afastadas, isto é, os jogadores estavam todos dentro de uma das áreas, 1/3 deles com bola e os restantes jogadores a tentarem recuperar a posse da bola, ao apito do treinador quem tinha bola realizava condução da mesma de forma rápida e quem não tinha realizava uma consequência (burpees, flexões, agachamentos, etc.) e depois tinha de ir a trote para a outra área tentar recuperar a bola novamente. Houve muita brincadeira, muitos risos, muitos contactos mais rápidos entre jogadores e muitas reclamações por estar a ser um bocadinho mais intenso o treino em termos físicos. Jogadores como o Duarte e o Manel, mas principalmente o primeiro, quase não corriam e nas transições iam a passo. No que diz respeito aos dois exercícios seguintes que deveriam ter sido realizados em simultâneo com metade dos jogadores em cada exercício, foi alterada essa dinâmica e realizou-se um de cada vez com todos os jogadores a realizarem o mesmo exercício. Em primeiro realizou-se o exercício das situações de 1x0-GR, 2x1-GR e 3x2-GR. O exercício até correu bem com muitos golos marcados no 1x0-GR, no 2x1-GR houve boas decisões e bons timings de passe o que levou a que houvesse também muitos golos, mas na parte defensiva nem sempre foi bem executado seja pela colocação dos apoios ou pela postura corporal ou até pela má contenção. No 3x2-GR o objetivo seria o jogador com bola conduzi-la até encontrar oposição e aí ter de passá-la, mas nem sempre isso aconteceu pois algumas vezes eles passavam logo a bola o que não dificultava nem atrapalhava em nada as defesas. Outra situação era a falta de mobilidade dos três jogadores que atacavam, pois, muitas das vezes só corriam em linha reta, não fazendo nenhum movimento de rotura, desmarcação ou sobreposição para desequilibrar as defesas, oferecer melhores linhas de passe e criar espaço livre. Defensivamente, e visto que os atacantes não estavam a dificultar muito a vida aos defesas, estiveram bem, mas ainda podia melhorar seja a colocação dos apoios, a contenção ou a cobertura defensiva. O exercício anterior teve de ser parado algumas vezes pois só existia um GR e já estava bastante exausto. No fim do exercício, ainda foi criado um desafio para os jogadores que consistia na marcação de 15 golos em 4 minutos, objetivo que os jogadores conseguiram cumprir. O exercício seguinte da Finalização cruzada também correu bem apesar de não ter existido tantos golos como seria de esperar e isto muito se deveu ao facto de os jogadores após o passe só terem dois toques para finalizar, ou seja, seria a recepção e o remate e a recepção geralmente não era realizada em condições ou porque o passe era mal executado e dificultava ou simplesmente porque apenas queriam receber a bola sem pensar em orientá-la para o remate. Quando passou a existir oposição por parte do jogador que fazia o passe, deixaram de existir quase golos pois os jogadores ao invés de continuarem a serem rápidos a pensar o que fazer e a executarem, ou ficavam à espera de que o opositor chegasse perto deles ou em vez de rematar optavam pela condução e fintas e na maioria das vezes

demoravam muito tempo, perdendo muito espaço e ou eram desarmados ou o remate não saía em condições. Na fase final do exercício criou-se um desafio entre jogadores em que havia contabilização dos golos individualmente e sendo que golos com o pé não dominante contavam a dobrar. No fim realizou-se um trabalho de core, e por já não haver muito tempo e os jogadores já acusarem alguma fadiga, apenas se realizou uma série com a atenção a ser dada à postura dos jogadores e com muitos jogadores a não executarem os exercícios completos.

Os Treinadores, Tiago Silva, Filipe Fontoura, André Rodrigues, Tiago Marques.

Anexo 8. Ficha de Presenças (mês de maio)

		SPORTING CLUBE DA COVILHÃ											
		FUTEBOL DE FORMAÇÃO											
		REGISTO DE PRESENCAS AOS TREINOS											
		Maio 2021											
JOGADOR	Treino	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
	Dia	04	06	07	11	13	14	16	20	21	25	27	28
J2													
J11		FI	FJ	FI	FI	FI	FI						
J12		P	P	P	P	P	P						
J14													
J1		P	P	P	P	P	P						
J3		P	P	P	P	P	P						
J4													
J5		FI	P	P	P	P	FJ						
J6		P	P	FJ	P	P	FJ						
J7													
J8		P	P	P	FI	P	P						
J9		P	P	L	FJ	P	P						
J10		P	P	P	P	P	P						
J13		FI	FJ	FI	FI	FI	FI						
J15		P	FJ	P	P	P	FI						
J16		P	P	FI	FI	P	P						
J17		P	P	P	FJ	P	P						
J18		P	P	P	P	P	P						
J19		TC	L	TC	P	L	L						
J20													
J21		P	FJ	FJ	FI	FI	FI						
J22		P	P	P	P	P	P						
J23													
J24		P	P	P	P	P	P						
J25													
J26													
J27		P	P	P	FI	P	P						
J28		P	P	P	P	P	P						
J29		P	P	FJ	P	P	P						
J30		P	P	P	P	P	P						
J31													
J32													

P - Presença | L - Lesionado | D - Docente | FJ - Falta Justificada | FI - Falta Injustificada | TC - Treino Condicionado

Anexo 9. Canal na Plataforma online Youtube onde eram colocados os Vídeos de Análise dos Jogos

The screenshot shows the YouTube channel page for 'SCC Equipa B & Juniores' with 22 subscribers. The channel navigation tabs include 'INÍCIO', 'VÍDEOS', 'LISTAS DE REPRODUÇÃO', 'CANAIS', and 'ACERCA DE'. The 'VÍDEOS' tab is active, displaying a list of video uploads under the heading 'Listas de reprodução criadas'. The videos shown are:

- Amigáveis** (Privado) - 2 views
- SCC vs VV Ródão (20/12/20)** (Não listado) - 6 views
- Boidobra vs SCC (13/12/20)** (Não listado) - 7 views
- Águias do Moradal vs SCC (22/11/20)** (Não listado) - 7 views
- SCC vs Atalaia (15/11/20)** (Não listado) - 7 views
- Idanhense vs SCC B (18/10/20)** (Não listado) - 7 views
- SCC B vs Cabeçudo (11/10/20)** (Não listado) - 3 views

Each video entry includes a thumbnail, the number of views, the video title, and a 'VER LISTA DE REPRODUÇÃO COMPLETA' link. The channel also features a search bar, navigation icons, and a sidebar with various YouTube features like 'Biblioteca', 'Histórico', and 'Subscrições'.

Anexo 11. Fichas de jogo e respetivo relatório



SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

FUTEBOL DE
FORMAÇÃO
2020/2021



FICHA DE JOGO

ESCALÃO: Séniores (B)

Estrela do Zêzere (2) vs SPORTING CLUBE DA COVILHÃ (3)

COMPETIÇÃO: Campeonato distrital

LOCAL: Campo 8 de dezembro

DATA: 13-12-2020

HORA: 10h

NOME JOGADOR	Início	Sucesso	T. Jogo	OBSERVAÇÕES
Chrystian Schettini	X		90	Cometeu um erro individual, que custou o 2º golo da Estrela do Zêzere. Contudo voltou a ganhar confiança, fazendo uma boa segunda parte quando foi chamado a intervir, realizando ainda uma boa defesa importante em cima do apito final.
Tomás	X		90	Foi crescendo aos poucos no jogo, sempre que subiu na ala direita houve algum perigo criado, ficando assim a sensação que podia ter dado mais profundidade no corredor e subido mais vezes.
Tiago Dias	X		90	Cometeu em alguns erros posicionais, e algumas bolas divididas que perdeu, quer pelo chão quer pelo jogo aéreo.
Duarte Costa	X		90	Esteve bem ao longo do jogo defensivamente, ganhou bastantes bolas divididas. Com bola na segunda parte procurou em demasia o jogo longo, quando por vezes havia linhas de passe interior e abertas.
Barbeiro	X		30	Saiu cedo no jogo. O tempo que esteve em campo este algo precipitado, e esteve ligado ao primeiro golo da Estrela do Zêzere cometendo penalti.
Rodrigo A.	X		57	Com bola esteve bem, entregando-a sempre de forma segura. Perdeu alguns lances divididos ao longo do jogo, em que teve mais dificuldade de os disputar com os adversários.
Diogo Cornélio	X		90	Foi um jogador que ao longo do jogo arriscou sempre com bola no pé, no drible, sem medo do tipo de campo. Perdeu alguns lances por arriscar em demasia, mas também teve bastantes de sucesso, provocando alguns desequilíbrios a favor da equipa no jogo. Levou amarelo muito cedo no jogo por reclamar com árbitro.
M. Ferraz	X		81	Realizou uma assistência, teve bem no processo ofensivo, mas no processo defensivo teve pouca intensidade e pouco solidário com a equipa.
Rafa F.	X		57	Uma ótima entrega no jogo, muito solidário com os colegas no jogo. Enquanto esteve em campo pôs uma boa intensidade no jogo, apenas faltou decidir melhor alguns lances.
Sandro Pais	X		81	Jogador que esteve em destaque, que fez a assistência para o segundo golo do SCC, com um bom cruzamento. Com todas as adversidades do campo e da marcação

				apertada, conseguiu muitas vezes jogar e dar opções aos colegas quer no jogo apoiado, quer na profundidade.
Bernardo	X		90	Jogador que fez o segundo golo da equipa com um bom cabeceamento. Apesar do golo, esteve melhor na segunda parte que na primeira, sempre muito solidário com os colegas, em vários lances ajudou no meio-campo defensivo. Faltou definir melhor no último terço alguns lances
Henrique Canário		X	0	Não foi utilizado.
Rainho		X	60	Jogador que entrou e mexeu muito com o jogo, quer no processo ofensivo, quer no processo defensivo. Com bola jogou sempre com qualidade, entregando-a bem aos colegas. Poderia ter subido mais vezes ainda no jogo. No processo defensivo também cumpriu realizando assim um jogo bastante bom.
Martim		X	9	Pouco tempo em campo, mas o tempo que teve foi combativo, segurando sempre bem a bola e jogando maioritariamente das vezes apoiado.
Manel		X	33	Outro jogador que entrou bem no jogo, entregou sempre bem a bola, fez boas recuperações. Ajudou bastante a equipa na segunda parte quer no processo ofensivo, quer nos defensivos
Ribas		X	9	Jogador que esteve pouco tempo em campo, mas enquanto esteve também foi bastante solidário com os colegas, decidindo sempre bem também quando teve bola.
Ranito		X	0	Não foi utilizado.
Pedro Jorge		X	33	Jogador que entrou na segunda parte e fez o golo da vitória (2-3). Esteve bem com bola, provocou alguns desequilíbrios no corredor esquerdo. Teve uma excelente entrega em cada lance disputado. Ajudou bastante a equipa.

SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

Comportamentos mais evidentes:

Num campo complicado e com um piso difícil de jogar um estilo de jogo como o da nossa equipa, em posse e a privilegiar o ataque, os jogadores entraram fortes, logo aos 20 segundos de jogo com uma bola na barra, mas apesar disso aos 10 min o resultado já estava 2-0 com dois erros do SCC. Os jogadores do SCC não baixaram os braços e com o desenrolar ainda da primeira parte, foram ganhando confiança e perceberam que era possível ganhar o jogo. O primeiro golo do SCC surge de um livre que sofre um desvio do defesa (autogolo), e a bola acaba por entrar na baliza da Estrela do Zêzere. O 2-2 foi logo passado 7 minutos, aos 35min, com uma excelente jogada coletiva de combinação no lado esquerdo, com um cruzamento para a área e com uma finalização de cabeça do Bernardo. Fez-se justiça no marcador e 2-2 era o resultado ao intervalo, numa primeira parte que se verificou algum espaço dado aos portadores de bola da equipa adversária, sendo necessário pressionar mais e encurtar espaços. Na segunda parte o SCC assumiu novamente o jogo dentro das condicionantes do campo. A equipa foi algo precipitada em algumas decisões, e por vezes em demasia abusava no jogo longo quando havia linhas de passe mais seguras. A equipa insistiu e aos X minutos surgiu o 3 golo do SCC, pelo Pedro Jorge, fazendo assim o 2-3. Até ao fim o SCC ainda criou algumas oportunidades podendo dilatar a vantagem. Nota ainda para uma falta de comunicação existente ao longo do jogo por parte dos jogadores do SCC.

Jogadores em destaque: Sandro Pais – Jogador que trabalhou imenso ao longo do jogo, e com todas as adversidades do campo e da marcação apertada, conseguiu muitas vezes jogar e dar opções aos colegas quer no jogo apoiado, quer na profundidade. Rainho – Entrou muito bem no jogo, decidiu quase sempre bem, e deu muita dinâmica à ala esquerda, quer a atacar quer a defender.	Golos sofridos: Aos 4 minutos, surge um penalti na área por mão na bola do Barbeiro, que o Estrela do Zêzere acabou por converter. Logo de seguida, aos 10 minutos, 2-0 para a Estrela do Zêzere com uma infelicidade do nosso guarda-redes, a deixar escapar a bola.	Disciplina: 13min: Amarelo a Diogo Cornélio 78min: Amarelo Tomás
Indicações para os Próximos Treinos: Trabalhar a comunicação e a pressão sobre o portador da bola. Preparar o próximo jogo em função do adversário, o Vila Velha de Rodão.		

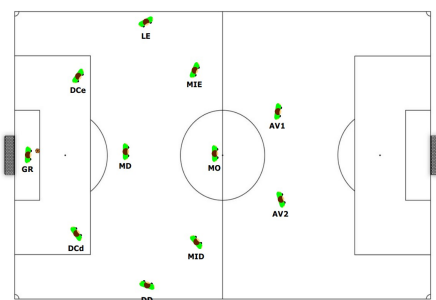
ADVERSÁRIO

Comportamentos mais evidentes:
Equipa que tentou explorar os nossos erros e que quando tinha de assumir o jogo tinha dificuldades em jogar, procurando constantemente lançar bola na frente. Criou maioritariamente perigo por bolas paradas. Equipa com dificuldades técnicas e com um bloco baixo.

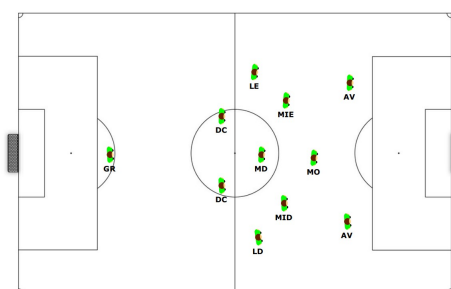
Jogadores mais influentes:
Tiago Curto: Bom jogador, médio com alguma experiência que procurou sempre jogar com qualidade e se diferenciou no jogo da Estrela do Zêzere. Foi ele o autor do primeiro golo da partida.

O Treinador, Rodrigo Matos, Tiago Silva, Filipe Fontoura, André Rodrigues e Tiago Marques.

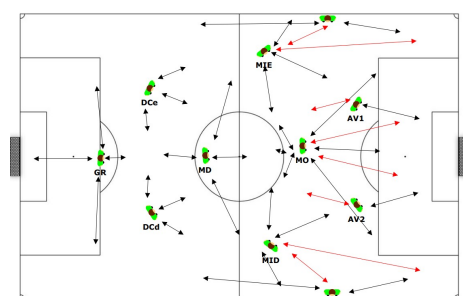
Anexo 12. Esquema Tático Ofensivo



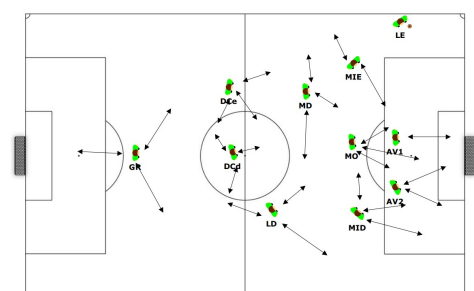
Anexo 13. Esquema Tático Defensivo



Anexo 14. Organização Ofensiva (Fase de Criação)



Anexo 15. Organização Ofensiva (Fase de Finalização)



Anexo 16. Classificação Final da Liga Leitão Beirão da AFCB

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Cu Idanhense	6	6	0	0	18	4	18
2	Cdrc Vila V. Ródão	6	5	0	1	19	5	15
3	Gd Águias Moradal	7	4	2	1	28	5	14
4	Adc Pedrógão S. Pedro	6	3	2	1	12	7	11
5	Sc Covilhã B	6	3	0	3	7	16	9
6	Acr Atalaia Campo	5	2	1	2	4	5	7
7	Adc Proença-A-Nova	4	1	0	3	5	9	3
8	Ud Belmonte	3	0	1	2	1	6	1
9	Ccd Estrela Zêzere	5	0	0	5	3	23	0
9	Acrd Cabeçudo	6	0	0	6	3	20	0