

LUÍS ANTERO GOUVEIA CAETANO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB-17 DE
FUTEBOL DO SPORTING CLUBE DE PORTUGAL COMO
TREINADOR DE GUARDA-REDES – 2021/2022**

Orientador: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

LUÍS ANTERO GOUVEIA CAETANO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB-17 DE
FUTEBOL DO SPORTING CLUBE DE PORTUGAL COMO
TREINADOR DE GUARDA-REDES – 2021/2022**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 22 de Março de 2023, perante o Júri, com o Despacho de Nomeação N°154/2023, de 13 de Fevereiro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientador: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Co-orientador: Mestre Luís António Guedes Caldeira (membro não integrante do júri)

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Dedicatória

A vocês, família.

Agradecimentos

Tendo sido este um percurso longo e feito de altos e baixos, não posso esquecer as pessoas que a meu lado caminharam.

Em primeiro lugar aos meus pais pelo amor incondicional e o carinho recebido de vocês. Todos os valores que me passaram ao longo destes 25 anos de vida são o espelho da pessoa que sou hoje e me faz querer ser melhor a cada dia, o meu obrigado.

Ao meu irmão, o meu porto seguro, o meu confidente, que me faz sentir a responsabilidade de ser um exemplo a seguir para ele, nunca o querendo desiludir, obrigado por me alegrares com o teu sorriso e pela tua presença quando mais preciso.

Aos meus avós paternos que sempre estiveram presentes a meu lado e me guiaram pelo exemplo da enorme pessoa que são, um obrigado é pouco para expressar o que fizeram por mim e pela minha formação académica.

À minha avó materna que, mesmo sendo poucas as vezes que estou presente perto de si, sempre me recebe com um sorriso e um abraço, obrigado a si de coração.

Ao meu avô materno por ser uma estrelinha no meu caminho desde pequenino.

A toda a minha restante família presente, agradeço o apoio e todos os momentos vivenciados ao longo da minha vida.

Aos elementos da equipa técnica, vocês que me proporcionaram momentos de aprendizagem, evolução e de amizade, obrigado por me fazerem melhor treinador do que era antes deste estágio.

Ao Sporting Clube de Portugal e toda a sua estrutura, desde colaboradores a jogadores, por me terem acolhido e proporcionado momentos que levo para a vida.

Ao meu orientador de estágio, uma palavra de gratidão pela paciência, acompanhamento, auxílio prestado e profissionalismo ao longo deste longo ciclo.

A Deus, por me guiarem neste caminho.

Resumo

O presente relatório é a reflexão do processo de estágio para a conclusão do grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona. O estágio foi realizado na equipa de Sub-17 do Sporting Clube de Portugal, nas funções de Treinador de Guarda-redes.

O principal objetivo deste relatório é demonstrar o trabalho desenvolvido em específico no treino de Guarda-redes, com base num modelo de jogo durante a época desportiva 2021/2022.

O relatório começa com uma introdução à importância do treinador de Guarda-redes nas equipas técnicas, uma vez que o Guarda-redes apresenta uma posição específica dentro do jogo de Futebol e assume uma preponderância crescente no modelo de jogo da equipa, seguindo-se uma apresentação da instituição e contexto de estágio. Posteriormente aborda-se o processo de treino, modelo de jogo e contexto competitivo, com foco nos Guarda-redes.

Após um enquadramento teórico-científico que serve de base para todo o relatório, sucede-se um estudo sobre as ações técnico-táticas do Guarda-redes em jogo, nas diferentes fases competitivas do campeonato que a equipa disputou. Os resultados remetem para um maior número de ações ofensivas relativamente às defensivas, não existindo diferenças significativas ao longo das diferentes fases, com exceção da forma de chegada da bola ao Guarda-redes, da zona do campo de início da ação técnica e da ação técnica ofensiva usada pelo Guarda-redes. Em conclusão é feita uma reflexão final da época desportiva, que foi de evolução como treinador e como pessoa, tendo terminado com a conquista do campeonato.

Palavras-Chave: Futebol Formação; Treino de Guarda-Redes; Modelo de Treino; Modelo de Jogo; Ações do Guarda-Redes

Abstract

This internship report is a reflection of the internship process for the completion of the Master's degree in Football – from Training to High Competition, at the Faculty of Physical Education and Sport of Lusophony University. The internship was carried out in the U-17 team of Sporting Clube de Portugal in the role of Goalkeeper Coach.

The main objective of this report is to demonstrate the work developed specifically in goalkeeper training, based on a game model during the 2021/2022 sports season.

The report begins with an introduction to the importance of the goalkeeper coach has a fundamental role in the technical teams, since the goalkeeper has specific position in the game of football and a growing role in the team's game model, after that is presented the institution and internship context. Following, there is approached the training process, game model and competitive context, focused in the Goalkeepers.

After a theoretical-scientific framework that serves as a basis for the entire report, there is a study on the technical-tactical actions of the goalkeeper in the game, in the different competitive phases of the championship that the team played. The results suggest that there are higher number of offensive actions than defensive, with no significant differences during the different stages, except for the way of arrival of the ball to the Goalkeeper, the zone of the field where the action starts, and the technique used by the Goalkeeper. In conclusion, is made a final reflection of season, which was of evolution as a coach and as a person and ended with winning the championship.

Keywords: Youth Football; Goalkeeper Training; Training Model; Game Model; Goalkeeper Actions

Lista de Abreviaturas

1M - 1 Mão

1x1 - 1x1 Dividido

1x1R - 1x1 Remate

2M - 2 Mãos

AADV- Ação do Adversário

AF - Ataque Frontal

ANA – Analista

AP - Ataque Posicional

AR - Ataque Rápido

AT - Atraso

AUD - Ação Como Último Defesa

BF - Bola Fora

BI - Bola Interceptada

BQ - Bloqueio

CA - Cabeça

CA - Contra-Ataque

CBPC - Condução De Bola + Passe Curto

CBPL - Condução De Bola + Passe Longo

CR - Cruzamento

DB - Defesa da Baliza

DQLA - Desvio Queda Lateral Alta

DQLR - Desvio Queda Lateral Rasteira

DRPC - Drible/Simulação + Passe Curto

DRPL - Drible/Simulação + Passe Longo

DS - Desvio Superior

EC - Encaixe

ET – Esquemas Táticos

ETD - Esquemas Táticos

GR – Guarda-Redes

IR - Intersecção Rasteira

MCJ – Modelo Centrado no Jogador

MPB - Manutenção Da Posse De Bola

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

P - Pés

PBL - Pontapé De Baliza Longo

PBLC - Pontapé De Baliza Curto

PC1 - Passe Curto Ao 1º Toque

PC2 - Passe Curto Com 2 Toques

PE - Peito

PF – Preparador Físico

PGR - Pontapé De GR

PL 2 - Passe Longo Com 2 Toques

PL1 - Passe Longo Ao 1º Toque

PLC - Pontapé De Livre Curto

PLL - Pontapé De Livre Longo

PU - Punhos

RA - Receção Alta

RCM - Reposição Curta Mão

RCP - Reposição Curta Pé

RG - Regras

RLM - Reposição Longa Mão

RLP - Reposição Longa Pé

RQLA - Receção Queda Lateral Alta

RQLR - Receção Queda Lateral Rasteira

SB - Saída da Baliza

SCP – Sporting Clube de Portugal

SOATTDGR - Sistema de Observação das Ações Técnica e Táticas Defensivas dos Guarda-Redes

SOATTOGR - Sistema de Observação das Ações Técnica e Táticas Ofensivas dos Guarda-Redes

TA – Treinador Adjunto

TD – Transição Defensiva

TE – Treinado Estagiário

TGR – Treinador de Guarda-Redes

TO – Transição Ofensiva

TP – Treinador Principal

Índice

Dedicatória	2
Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	5
Lista de Abreviaturas	6
Índice.....	9
Índice de Tabelas	11
Índice de Figuras	12
Introdução	13
I. Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento	15
1.1. Enquadramento Histórico	16
1.2. Caracterização Geral	17
1.3. Recursos.....	19
II. Plano Funcional de Estágio.....	22
2.1. Equipa Técnica	23
2.2. Plantel	26
2.2.1. Atletas Sub-17	26
2.2.2. GR's Sub-17	27
2.3. Objetivos.....	30
2.4. Campeonato Nacional Sub-17	31
2.5. Planeamento E Periodização E Operacionalização Da Época Desportiva.....	32
2.5.1. Processo de Treino e Jogo	36
2.5.2. Caracterização Da Competição	49
III. O Guarda-Redes de futebol na atualidade	56
IV. Estudo técnico-científico: análise às ações técnico-táticas do Guarda-Redes de futebol no escalão Sub-17	63
4.1. Resumo	64
4.2. Introdução	65
4.3. Material e Métodos	66
4.3.1. Desenho Observacional	66
4.3.2. Participantes.....	66

4.3.3. Instrumentos de Observação.....	67
4.3.4. Procedimento de Recolha	67
4.4. Resultados.....	68
4.4.1. Ações Defensivas vs Ações Ofensivas	68
4.4.2. Análise Descritiva e Estatística das Ações Defensivas do GR.....	69
4.4.3. Análise Descritiva e Estatística das Ações Ofensivas do GR	72
4.5. Discussão de Resultados.....	76
4.6. Conclusão	78
4.7. Referências Bibliográficas	79
V. Considerações Finais	82
Referências Bibliográficas	87
Anexos.....	92

Índice de Tabelas

Tabela 1. Equipa técnica.....	24
Tabela 2. Staff de apoio	25
Tabela 3. Plantel Sub-17 2021/2022.....	27
Tabela 4. GR's Utilizados.....	28
Tabela 5. Exemplo de Microciclo.....	43
Tabela 6. Dados Competitivos dos GR's.....	53
Tabela 7. Dados Competitivos Não Oficiais dos GR's	54
Tabela 8. Amostra Observacional.....	67
Tabela 9. Tabela de contingência das Ações dos GR's por Fase do Campeonato	69
Tabela 10. Teste Qui-Quadrado de Pearson das Ações do GR nas Três Fases	69
Tabela 11. Tabela de Contingência da Forma da Bola Chegar ao GR por Fase no Campeonato	69
Tabela 12. Tabela de Contingência da Ação Técnica do GR por Fase no Campeonato	70
Tabela 13. Tabela de Contingência da Forma de Execução Técnica do GR por Fase no Campeonato	71
Tabela 14. Tabela de Contingência da Zona do Campo que Ocorre o Final da Ação Técnico-Tática do GR por Fase no Campeonato	71
Tabela 15. Tabela de Contingência da Formas da Bola Chegar ao GR por Fase no Campeonato	72
Tabela 16. Tabela de Contingência da Zona do Campo que Ocorre o Início da Ação do GR por Fase no Campeonato	73
Tabela 17. Tabela de Contingência da Ação Técnica Ofensiva Executada pelo GR por Fase no Campeonato	74
Tabela 18. Tabela de Contingência da Decisão Tática do GR por Fase no Campeonato	74
Tabela 19. Tabela de Contingência da Final da Ação Técnica Executada pelo GR por Fase no Campeonato	75
Tabela 20. Tabela de Contingência da Zona Final das Ações Ofensivas Executadas pelo GR por Fase no Campeonato	76

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo Centrado no Jogador	18
Figura 2. Calendarização Anual Sub-17 Época 20221/2022.....	33
Figura 3. Classificação da 1º Fase do Campeonato Nacional Sub-17 - Série D	50
Figura 4. Classificação da 2º Fase do Campeonato Nacional Sub-17 - Apuramento Campeão Série Sul.....	51
Figura 5. Classificação da 3º Fase do Campeonato Nacional Sub-17 – Play Off	52
Figura 6. Classificação da 4º Fase do Campeonato Nacional Sub-17 - Apuramento Campeão	53

Introdução

Após um ano letivo teórico-prático no Mestrado Futebol – Da Formação à Alta Competição da Universidade Lusófona, foi proposto aos alunos realizarem um estágio de uma época desportiva num clube de futebol. Assim, o Treinador Estagiário (TE) realizou o estágio num clube em que a formação é o maior destaque, levando-o à elite do futebol mundial.

O futebol, sendo atualmente o desporto mais praticado, transformou-se num meio de expressão da identidade da sociedade global em que vivemos, indo muito para além do que acontece dentro das quatro linhas (Cardoso et al., 2007)

A formação do atleta de futebol é momento importante na sua carreira desportiva (Machado, 2022). Nesse processo de formação, o treinador é o responsável pelo planeamento e instrução do treino, devendo assim ser conhecedor dos pressupostos da formação desportiva e contribuir positivamente para um ambiente formativo e de desenvolvimento do jovem jogador de futebol (de Oliveira & Paes, 2004).

A posição de Guarda-redes (GR) é a mais específica no futebol devido às suas ações técnicas próprias. Assim, o treinador de guarda-redes (TGR) é um elemento fundamental e de grande importância na estrutura da equipa técnica. O treinador necessita de ter um conhecimento técnico específico de modo a ser capaz de planear e instruir da melhor maneira o treino específico de GR (Leite et al., 2016).

O estágio foi realizado no Sporting Clube de Portugal (SCP) na equipa técnica do escalão Sub-17, que disputou o Campeonato Nacional Sub-17 durante a época desportiva, sendo a principal função desempenhada a de TGR. Assim, o TE pertenceu ao departamento de GR.

As suas funções como estagiário no treino de GR incidiram principalmente no planeamento, elaboração, preparação e orientação do treino técnico, tático da equipa em questão e físico do específico de GR, tendo a cooperação dos elementos da equipa técnica, sempre promovendo os valores Sporting e ética juntos dos atletas.

Desempenhando esta função, foi traçado como objetivo principal conciliar todo o conhecimento teórico obtido nas aulas e nos momentos de discussão e treino com os restantes elementos da estrutura Sporting com a prática nos momentos de treino e competição, tentando alastrar a mente, não só para o treino de GR, mas também para todo o processo de treino e jogo.

Foram definidos como objetivos gerais deste estágio os seguintes:

- Desenvolver competências globais enquanto treinador ao nível do jogo e treino;
- Desenvolver e consolidar conhecimento na área do treino de GR;
- Compreender a metodologia de treino aplicada ao escalão no qual estou inserido;
- Ser um elemento ativo nas dinâmicas do clube;
- Promover o desenvolvimento desportivo dos atletas em momentos de treino e fora dele, apelando à reflexão crítica entre todos.

Como objetivos específicos, tracei os seguintes:

- Colaborar na elaboração do planeamento da equipa nos momentos de reunião com a equipa técnica;
- Intervir de forma pertinente nos momentos de reuniões do departamento de GR;
- Desenvolver competência de liderança em treino adequada à função exercida;
- Aumentar a capacidade de analisar e auxiliar os treinadores nos momentos de competição,
- Observar todas as equipas de formação da Academia.

Este relatório é a reflexão individual do estagiário e a apresentação das atividades realizadas durante a época desportiva de estágio, será dividido em cinco capítulos. No Capítulo I será apresentada a caracterização e enquadramento histórico da Instituição de Acolhimento de Estágio, o SCP. No Capítulo II irá constar o plano funcional de estágio, onde apresentarei a equipa técnica, o plantel, os objetivos traçados, toda a calendarização das competições, o planeamento da época e periodização com ponto de vista do departamento de GR. Segue-se o capítulo III que servirá de base científica para a realização do presente relatório e para o estudo realizado no próximo capítulo. Neste Capítulo IV foi elaborado um estudo técnico-científico realizado com base na época desportiva do estágio. Terminará com uma reflexão final do que foi o processo de estágio no capítulo V.

I. Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

Este capítulo será dedicado à apresentação da instituição desportiva de acolhimento, dando a conhecer a sua história, a metodologia base para o desenvolvimento dos seus atletas, assim como os recursos presentes no local de estágio.

1.1. Enquadramento Histórico

“Esforço, Dedicação, Devoção e Glória”

“Queremos que o Sporting seja um grande clube, tão grande como os maiores da Europa”, foi nesta ambição de um jovem de 21 anos, que José Alvalade, no dia 1 de julho de 1906, fundou o SCP.

Temos que recuar uns anos atrás para dar início à história deste clube centenário. “Vou pedir dinheiro ao meu avô e ele me dará dinheiro para fundar outro clube.”, foram as palavras proferidas por José Alvalade quando ele e os irmãos Gavazzo decidiram abandonar o Campo Grande Foot-Ball Club, por estarem descontentes com a vertente mais social que este clube estava a seguir (Wiki Sporting, 2022).

Foi em 1907 que sob a valo de D. Fernando de Castelo Branco que o leão rampante deu símbolo ao Sporting. A cor verde foi sugerida por Visconde de Alvalade, avô do fundador, como símbolo da esperança no novo clube que ele mesmo ajudara a fundar (Wiki Sporting, 2022).

Desde os seus primeiros dias que o SCP se destaca pelo seu verdadeiro ecletismo. Futebol sim, mas ecletismo também. Foi assim que nasceram as cinco primeiras modalidades do clube. Hoje em dia, e orgulhando os seus fundadores, o Sporting é a maior potência desportiva nacional, com mais de 50 modalidades e diversas conquistas europeias e mundiais (Sporting, 2022).

Tendo mais de 3,5 milhões de simpatizantes em território português e mais de 400 núcleos espalhados pelo mundo, vencer nas competições em que o clube disputa torna-se um objetivo, acreditando que com esfoço, dedicação e devoção, atingirão a glória (Sporting, 2022).

O futebol torna-se no principal pilar desportivo do clube. 55 trofeus conquistados pelo futebol profissional do clube: 23 Campeonatos Nacionais; 17 Taças de Portugal; quatro Taças da Liga; nove Supertaças “Cândido de Oliveira”; uma Taça Império; uma Taça das Taças. Destaque para os anos quarenta e cinquenta, conhecidos como os Anos de Ouro. Foram os anos

dos míticos “Cinco Violinos”. Eram eles Jesus Correia, Vasques, Travassos, Albano e Peyroteo (Sporting, 2022).

O SCP é referência mundial no futebol formação. Foi o clube formador de jogadores como Cristiano Ronaldo, Luís Figo, Paulo Futre, entre outros muitos atletas de nível mundial. O grande responsável pela captação destes talentos nacionais e uma das mais respeitadas no Universo Sporting é Aurélio Pereira, sendo o pioneiro do Departamento de Recrutamento e Formação, implementado estratégias próprias de observação e captação de jovens talentos. Destaca-se por ser um clube formador de dois jogadores vencedores da Bola de Ouro. Foi também o clube formador de dez dos vinte e três jogadores que conquistaram o título europeu pela seleção nacional no Europeu de 2016, na França (Sporting, 2022).

Podemos contabilizar um total de 65 jogadores da formação que se estrearam pela equipa principal.

Em ano que podemos celebrar o 116º aniversário do clube, podemos concluir que com todo o esforço, a dedicação e a devoção, o clube encontrou o caminho da glória.

1.2. Caracterização Geral

“Formar Homens Para Formar Jogadores Íntegros E Competentes, Na Vida E No Campo”

No futebol, pode-se dividir em dois ramos: futebol profissional (Equipa A e B) e futebol formação (Sub-7 a Sub-23). O Sporting destaca-se por ser um clube que tem como principal aposta para servir a equipa profissional de futebol, os seus atletas da formação.

A missão de toda a estrutura Sporting pertencente à formação é alcançar a excelência desportiva sendo uma referência na formação de atletas, nunca esquecendo o seu desenvolvimento humano. Assim estará mais perto do único objetivo que é de formar jogadores para a equipa principal. O jogador torna-se então no foco principal de trabalho na estrutura. Surge a filosofia do futebol formação dominada por “Modelo Centrado no Jogador” (MCJ). Trata-se de um processo formativo de desenvolvimento desportivo do jogador, em que o foco não é só dentro de campo, mas também fora, promovendo um crescimento integral enquanto jogador e ser humano. Um projeto formativo que se foca no desenvolvimento a 360 graus através de uma abordagem multidisciplinar a nível técnico, tático, atlético, psicológico.

Os principais objetivos deste Modelo são formar jogadores de elevado potencial capazes de integrar a equipa A do clube e formar cidadão exemplares capazes de atingir o

sucesso na vida. Aqui é importante permitir ao jogador crescer com os valores Sporting e formar o jogador a saber ganhar.

Como cada atleta apresenta características e necessidade próprias que devem ser trabalhadas individualmente, este Modelo vai de encontro a isso. Assim, o Sporting proporciona o espaço competitivo e de treino mais adequado ao jogador, seja no escalão de formação da sua idade biológica ou num escalão superior ao da sua idade.

Para isso acontecer é importante que exista uma base de suporte para o jogador. Daí existir uma equipa de trabalho multidisciplinar que está sempre presente com jogador. Um ponto importante aqui é a carreira dual, que com a ajuda de toda esta equipa, torna possível ao jogador combinar a carreira desportiva com a educação, sem esforços pessoais desproporcionados. A Figura 1 representa os vários departamentos multidisciplinares que interagem diariamente no sentido a desenvolver o jogador. Como se pode verificar o jogador é o centro do processo e todas as diferentes áreas trabalham em cooperação umas com as outras para tornar o jogador melhor atleta e melhor pessoa, tendo cada área o seu papel específico de intervenção.



Figura 1. Modelo Centrado no Jogador

Salientar que em virtude deste modelo, o SCP venceu o prémio de 2021 da Associação Europeia de Clubes na categoria de Futebol Formação. Este prémio tem como objetivo promover e recompensar os grandes feitos dos clubes e também servir de inspiração para o universo desportivo.

O Sporting é o 3º melhor clube de formação, apenas atrás de Ajax e Shakhtar Donetsk, em que o critério de eleição é os atletas que representaram o clube durante, pelo menos, três anos, entre os 15 e 21 anos. Existem 70 jogadores formados no Sporting nas diversas ligas europeias.

Podemos concluir que o MCJ tem vindo a dar frutos ao clube, e um exemplo claro disso, são os 11 jogadores da formação do clube utilizados na conquista do título do Campeonato Português 2020/2021.

1.3. Recursos

“Podemos Atingir Tudo Se Trabalharmos Como Um Só.”

As principais infraestruturas do futebol do SCP são três:

- Estádio José Alvalade: nasceu a 6 agosto de 2003, localizado em Lisboa. É o palco de todos os sonhos, onde compete a equipa A quando joga para os seus adeptos.
- Academia Cristiano Ronaldo: localizada em Alcochete. É onde treina a equipa A e local de treino e competição para as equipas de formação dos sub-14 aos sub-23 e da equipa A Feminina.
- Polo EUL: localizado em Lisboa, o berço da formação Sporting. Onde treinam e competem as equipas de formação dos Sub-7 aos Sub-13 e também todas as equipas da formação feminina.

O estágio foi realizado na Academia Cristiano Ronaldo. Inaugurada a 21 de junho 2002, situa-se no concelho de Alcochete, situada a 30 minutos de Lisboa.

Um espaço amplo com cerca de 250 mil metros quadrados que permite a estas equipas espaços de treino, competição, sociais e residenciais. A academia oferece no seu espaço:

- um estádio de futebol para competições oficiais, o Estádio Aurélio Pereira;
- quatro campos de futebol relva natural para treino;
- dois campos de futebol relva sintética;
- um recinto coberto para a prática de ginásio e de treino individualizado;
- nove balneários;
- três ginásios
- duas salas de estudo;

- 91 quartos;
- duas salas de convívio;
- um auditório;
- duas salas de formação;
- duas refeitórios;
- gabinetes que dão espaço de trabalho aos seus colaboradores.

Em 2010 a Academia tornou-se na primeira academia europeia a conquistar o certificado de qualidade ISO9001:2008, atribuído pela Empresa Internacional de Certificação e Reconhecimento do Modelo de Excelência, da *European Foundation for Quality Management*. É de destacar também que o clube detém o Certificado de Cinco Estrelas da Federação Portuguesa de Futebol, enquanto entidade formadora, e Certificado de Quatro Estrelas da Federação Portuguesa de Futebol no Futebol Feminino.

Podemos contar 23 títulos nacionais na formação desde a abertura da Academia Cristiano Ronaldo.

Como grande clube que é, diversas pessoas trabalham diariamente na academia, com o propósito de elevar cada dia o SCP, nas suas diferentes áreas:

- 200 jogadores, o centro de todo o processo;
- 65 jogadores residentes, que habitam no espaço da academia e fazem a sua vida escolar em escolas da região;
- 159 funcionários, que trabalham diariamente no espaço da academia e que permitem o bom funcionamento da mesma;
- 18 treinadores, que integram a área técnica e formam as equipas técnicas em cada escalão com o propósito comum de treinar e desenvolver o jogador;
- sete treinadores de GR, que integram a equipa técnica de cada escalão e são responsáveis pelo treino específico de GR;
- 13 preparadores físicos, pertencentes ao departamento da unidade de performance e integram a equipa técnica de cada escalão, sendo eles os responsáveis pelo treino da componente física;
- 11 analistas, que pertencem ao gabinete de observação e análise, sendo que existe pelo menos um analista a colaborar com cada escalão, sendo responsáveis pela gravação de treino/jogo e pela análise estatística e codificação de jogo;

- 27 elementos no departamento clínico, responsáveis pelo tratamento e recuperação dos jogadores em treino, jogo e no posto médico;
- seis psicólogos, que são responsáveis pela logística escolar e saúde mental dos atletas;
- 16 elementos de recrutamento, responsáveis pelo scout de novos atletas;
- dois elementos da comunicação, que fazem a ligação do atleta e treinadores a todos os canais de comunicação do clube e for a do clube;
- dois elementos direção técnica, que coordenam todos os elementos da área técnica;
- dois elementos da direção, responsáveis da estrutura academia por todos os elementos presentes.

Existe assim uma interação diária com todos os elementos da estrutura, quer seja em momentos de treino ou competição, quer seja nos espaços comuns de trabalho na academia.

Relativamente aos recursos materiais fornecidos para o treino estão incluídos os equipamentos de treino, equipamentos de jogo, bolas, balizas amovíveis, mini balizas, coletes, marcadores, cones, barreiras, estacas verticais, estacas horizontais, escadas de coordenação, bola medicinal, bonecos, arcos, entre outro tipo de material para treino.

É possível concluir que estão reunidas todas as condições para uma boa sessão de treino.

II. Plano Funcional de Estágio

Este capítulo tem como objetivo apresentar todo o processo desenvolvido durante a época desportiva 2021/2022, caracterizando a equipa em qual o estagiário esteve inserido.

2.1. Equipa Técnica

A equipa técnica que ficou com a função de liderar o plantel de Sub-17 do SCP na época 2021/2022 deu início ao seu trabalho no princípio de julho de 2022, tendo a grande maioria ter transitado da época passada. O núcleo mais presente no campo é constituído pelo Treinador Principal (TP), dois Treinador Adjunto (TA), um TGR, que foi o TE, dois Preparador Físico (PF), um analista (ANA) e um Elemento Médico. Para completar, também existia a presença assídua de elementos das outras áreas multidisciplinares, imprescindíveis para a evolução dos atletas.

Na Tabela 1 são apresentados os elementos que pertencem à equipa técnica, as suas funções e a que área multidisciplinar pertencem.

Tabela 1. Equipa técnica

Cargo	Funções	Departamento
TP	- Liderar todo o processo de treino e jogo; - Principal interveniente no processo de treino; - Conduzir e gerir a equipa nos momentos de competição; - Realizar a preleção inicial e ao intervalo nos dias de jogo; - Efetuar as avaliações periódicas; - Figura presente em reuniões com a estrutura técnica	Área Técnica
TA	- Participar no processo de planificação do treino; - Intervir no processo de treino; - Elaborar a ficha de Unidade de Treino; - Principal responsável do estudo dos esquemas táticos; - Responsável pelo aquecimento de jogo; - Observar a equipa em competição	Área Técnica
TA	- Participar no processo de planificação do treino; - Auxiliar na intervenção no processo de treino; - Realizar o controlo de treino e jogo; - Auxiliar no aquecimento de jogo; - Observar a equipa em competição	Área Técnica
TGR (TE)	- Participar no processo de planificação do treino; - Planear, elaborar, operacionalizar a planificação do treino de GR; - Realizar o controlo de treino e jogo de GR; - Operacionalizar o aquecimento de jogo de GR; - Realizar as avaliações periódicas dos GR;	Área Técnica / Departamento de GR
PF	- Planear, elaborar, operacionalizar a planificação do treino das capacidades físicas; - Realizar o levantamento da condição dos atletas pré-treino - Distribuir os GPS - Retirar a PSE no fim do treino - Realizar o relatório pós-treino com as métricas do GPS - Estar presente nos momentos de sessões no ginásio ou compensatórios; - Responsável pelo momento inicial e final do aquecimento de jogo	Unidade Performance
ANA	- Gravar a sessão de treino e o jogo; - Realizar as estatísticas do jogo; - Realizar os cortes pedidos pela equipa técnica; - Estar em comunicação com o TA em dia de jogo	Gabinete Observação e Análise

Para além dos elementos da equipa técnica, na Tabela 2 pode-se observar um conjunto de elementos que também trabalham diariamente em sintonia com a equipa técnica, pertencendo às diversas áreas disciplinares:

Tabela 2. Staff de apoio

Cargo	Funções	Departamento
Enfermeiro	- Responsável por todo o cuidado médico nos dias de jogo; - Responsável alimentação, suplementação e hidratação nos dias de jogo; - Ter conhecimento das ocorrências clínicas durante a semana (enfermeiro maioritariamente presente só no dia de jogo)	Área Médica
Team Manager	- Ser o elo de ligação com todos atletas sobre assuntos logísticos; - Elaboração da folha de planeamento anual e microciclo; - Responsável pelo processo com os árbitros e delegados nos dias de jogo, assim como, pela realização das substituições da equipa	Operações
Elementos Psicologia e Psicopedagogia	- Realizar avaliações aos atletas no âmbito da sua área - Apresentar à equipa técnica as conclusões dos momentos de avaliação; - Ser o elo de ligação com a escola; - Planificação de atividades de Team Building;	Psicologia + Psicopedagogia
Treinador Técnica Individual	- Planear, elaborar, operacionalizar a planificação do treino de desenvolvimento das capacidades técnicas individuais nos dois treinos semanais;	Área Técnica
Nutricionista	- Responsável pela avaliação corporal dos atletas; - Realizar o relatório das suas avaliações; - Responsável pela seleção da ementa de refeições em estágios;	Nutrição e Suplementação
Técnico Equipamentos	- Responsável pela manutenção dos equipamentos de treino, jogo, coletes, marcas e bolas - Distribuição dos equipamentos de treino e jogo aos atletas e treinadores	Operações

Foi assim possível criar um ambiente favorável à partilha entre os diversos elementos da equipa técnica, mérito também do TP que sempre deu abertura aos restantes elementos para opinarem e intervirem quando acharem pertinente, criando espaço de liberdade para com os jogadores e também de momentos de discussão entre equipa técnica, o que me levou a pensar novas ideias e adquirir conhecimento.

2.2. Plantel

Como foi apresentado no MCJ, a política interna do clube passa por garantir que o jogador de encontra no espaço de treino e competição mais adequado para a sua evolução. Dado isso, surgiu um fluxo dos jogadores que representam o plantel dos Sub-17, com idas a equipas de escalões superiores e inferior, tanto para treino como para jogo. Na fase final da época o grupo de atletas foi ficando mais fechado, coincidindo com a fase final do campeonato que a equipa participa e com o término da época para os restantes escalões. A caracterização geral do plantel apresentada corresponde aos atletas que estiveram mais presente na última fase da época e, de seguida, uma caracterização mais específica dos GR que fizeram parte do plantel ao longo da época.

2.2.1. Atletas Sub-17

O plantel (tabela 3) é composto por um misto de atletas de ano nascimento 2005 e 2006, havendo jogadores de nacionalidade de três países diferentes. Salientar que um total de 31 atletas tiveram presença na disputa do campeonato em que a equipa estava inserida. Podemos contar também com a presença de mais três atletas, que também foram utilizados na competição, mas subiram a escalões superiores. Para treino e em algumas situações para estarem no banco de suplentes em dia de jogo, contou-se com a presença de outros atletas de equipas de escalões inferiores de formação.

Tabela 3. Plantel Sub-17 2021/2022

ID	Posição	Ano Nascimento	Nacionalidade	Pé Dominante	Épocas de Sporting
GR1	GR	2005	Portuguesa	Direito	7
GR2	GR	2005	Portuguesa	Esquerdo	5
GR3	GR	2006	Portuguesa	Direito	4
D1	Defesa Lateral	2005	Portuguesa	Esquerdo	4
D2	Defesa Lateral	2005	Portuguesa	Esquerdo	10
D3	Defesa Lateral	2005	Portuguesa	Direito	3
D4	Defesa Lateral	2006	Portuguesa	Esquerdo	10
D5	Defesa Central	2005	Portuguesa	Direito	4
D6	Defesa Central	2005	Portuguesa	Direito	2
D7	Defesa Central	2005	Portuguesa	Direito	9
D8	Defesa Central	2005	Portuguesa	Esquerdo	3
D9	Defesa Central	2005	Portuguesa	Esquerdo	2
M1	Médio Centro Defensivo	2005	Portuguesa	Direito	5
M2	Médio Centro Defensivo	2005	Portuguesa	Direito	4
M3	Médio Centro Defensivo	2005	Portuguesa	Direito	2
M4	Médio Centro Ofensivo	2005	Portuguesa	Direito	9
M5	Médio Centro Ofensivo	2005	Portuguesa	Direito	5
M6	Médio Centro Ofensivo	2005	Guineense	Direito	8
M7	Médio Centro Ofensivo	2006	Guineense	Esquerdo	7
M8	Médio Centro Ofensivo	2006	Angolana	Direito	2
A1	Extremo	2005	Portuguesa	Direito	4
A2	Extremo	2005	Portuguesa	Direito	4
A3	Extremo	2005	Portuguesa	Direito	2
A4	Extremo	2006	Portuguesa	Direito	4
A5	Extremo	2006	Portuguesa	Direito	3
A6	Ponta de Lança	2005	Portuguesa	Esquerdo	4
A7	Ponta de Lança	2005	Portuguesa	Direito	2
A8	Ponta de Lança	2005	Angolana	Direito	4

2.2.2. GR's Sub-17

Foram utilizados um total de cinco GR's (tabela 4) na competição que a equipa disputou. Como todos os GR's que vão a jogo treinam pelo menos uma vez por semana com a equipa com que vão jogar, isto implicou que os cinco treinaram com a equipa de Sub-17 em alguns períodos da época, apesar de dois deles terem participado mais ativamente no escalão de Sub-19 e Sub-16. A tabela 4 faz referências aos dados como altura, peso e o volume de treinos no escalão Sub-17, não sendo contabilizados os treinos noutros escalões.

Tabela 4. GR's Utilizados

GR	Altura (m)	Peso (kg)	Treinos Sub17
1	1,91	75,5	104
2	1,97	85,9	144
3	1,86	77,5	160
4	1,91	83,5	6
5	1,90	77,8	4

As avaliações técnicas são realizadas em três momentos da época e tem como objetivo principal avaliar o rendimento e o potencial do atleta. Estas avaliações são realizadas pelo TGR e pelo TP, que depois terão de ser aprovadas pela coordenação do Departamento de GR. Esta avaliação tem como parâmetros todas as ações técnicas específicas do GR e componente tática avaliada em treino e jogo, numa escala de um a cinco cada parâmetro. Trata-se de um documento de avaliação interno, que segue as diretrizes do modelo de GR orientador do clube. Com base nesse documento é possível definir um plano de desenvolvimento individual para cada GR de modo a desenvolver, consolidar e aperfeiçoar as técnicas específicas, indo de encontro às necessidades específicas de cada um, que são realizados pelo TGR do escalão em que o atleta está inserido durante a época desportiva.

As avaliações físicas são realizadas e monitorizadas pelo Departamento da Unidade de Performance, sendo os resultados colocados na base de dados transversal a todos os escalões (Anexo I).

As avaliações antropométricas são realizadas pelo Departamento de Nutrição, que após a recolha e a análise dos dados é realizado um relatório e seguidamente enviado aos treinadores.

GR 1

Atleta com um bom perfil para a posição. Apresentou desde o início da época um bom rendimento na defesa da baliza. Algumas lacunas ao nível do jogo de pés e em contextos de cruzamento. Dadas essas lacunas, que são importantes combater tendo em conta o modelo de jogo em posse da equipa, e fruto da mentalidade focada no trabalho que ele apresenta, foi desenvolvendo qualidades para chegar a um bom nível nesses contextos no fim da época, com um bom domínio dos restantes contextos. Teve também volume de jogo no escalão de Sub-19, o que promoveu uma boa evolução ao longo da época. O jogador em jogo consegue identificar bem os contextos em que se encontra, e assim, adota um bom posicionamento. No início da época observava-se que tinha uma postura muito tensa e fechada na baliza, algo que também

foi trabalhado com ele e que no fim da época realizou jogos de fase final com uma postura mais tranquila, mas sempre competitiva.

Fisicamente não é um atleta desenvolvido, tendo pertencido a um grupo de atletas denominado WinFit. O objetivo deste grupo é promover o aumento da massa muscular. Este trabalho foi orientado pelos preparadores físicos da equipa.

GR 2

Atleta que apresenta um perfil alto para a posição e para a idade. Iniciou a época com dificuldades nos diversos contextos defensivos, mas um bom domínio dos contextos ofensivos. Foi estimulado em treino específico, principalmente, nesses pontos a melhorar. Quando o GR 1 subiu ao escalão de Sub-19, foi ele que assumiu a baliza de Sub-17. Este terá sido um ponto de viragem, principalmente a nível mental do atleta. Em jogo tem uma postura competitiva exemplar, rendimento superior ao de treino e consegue superar-se nos momentos mais competitivos, tendo realizado jogo de nível muito bom.

Fisicamente apresenta lacunas coordenativas, algo que foi trabalhado em campo e em contexto ginásio, conjuntamente com os PF. Pertenceu a um grupo de atletas denominado BodyFit. O objetivo deste grupo é promover a diminuição da massa gorda. Este trabalho foi orientado pelos PF da equipa.

GR 3

Atleta Sub-16 com um perfil médio para a posição, mas apresenta um desempenho de qualidade para o escalão Sub-17. Como já integra o Sporting desde cedo, apresenta um domínio técnico de grande nível. A maior lacuna deste atleta são o contexto de 1x1 e o de cruzamento. Nesse sentido foi criado em trabalho específico um espaço de treino adequado para o atleta desenvolver essas lacunas. Primeiramente foi identificado que se devia ao entendimento da técnica a usar nos diferentes momentos de 1x1 e de leitura da trajetória da bola em jogo aéreo, e de seguida, planejar e orientar exercícios práticos para desenvolver essas técnicas.

Teve também espaço competitivo nos Sub-16, onde realizou 8 jogos. Em jogo apresenta um bom nível de rendimento e uma postura sempre disponível e confortável na baliza, dando qualidade em construção com os pés.

Fisicamente tem características de um atleta, apresentando valores interessantes para a posição.

GR 4

GR internacional que esteve integrado com o escalão de Sub-19 durante a época, onde teve o seu espaço competitivo. Teve uma lesão que o deixou afastado de competição algumas semanas. Os jogos que realizou com a equipa de Sub-17 foram na 1ª fase, onde o grau de dificuldade foi baixo. Uma vez que o espaço competitivo foi maioritariamente no escalão de Sub-19, o atleta realizou um número reduzido de treinos nos Sub-17.

GR 5

GR internacional que esteve grande parte da época integrado com o escalão de Sub-19, fazendo parte deste plantel, e Sub-16. Apenas realizou o primeiro jogo do campeonato pelo escalão Sub-17, tendo tido o seu espaço competitivo no escalão de Sub-16. Jogo esse de grau de dificuldade baixo. Uma vez que o espaço competitivo foi maioritariamente no escalão de Sub-16 o atleta realizou um número reduzido de treinos nos Sub-17.

2.3. Objetivos

Tendo sempre como pilar o principal objetivo das equipas de formação do clube, servir jogadores para a Equipa A, foram delineados os seguintes objetivos coletivos no início da época:

- Formar jogadores com conhecimento tático e evoluídos a nível técnico nos momentos ofensivos e defensivos do jogo;
- Os jogadores serem capazes de compreender e transpor em campo as aprendizagens das organizações coletivas defensivas e ofensivas, tendo como base uma ocupação espacial coerente do campo, sempre com orientação do modelo adotado pelo clube;
- Demonstrar a identidade da equipa de Sub-17 do SCP em todos os momentos do jogo;
- Formar jogadores com um nível elevado nas capacidades condicionais e coordenativas;
- Formar jogadores psicologicamente competitivos, com base nos valores da superação, disciplina, compromisso, ambição e espírito de equipa;
- Revelar capacidades que possibilite ao jogador representar escalão superiores na época seguinte;
- Honrar sempre o lema e o SCP.

Para além dos objetivos coletivos, no início da época foi pedido aos jogadores para traçarem também os seus objetivos individuais para a época 2021/2022. Estes objetivos que

foram delineados individualmente por cada GR foram de sobretudo de encontro a melhorar aspetos técnicos que os próprios sentiam necessidade em melhorar, descartando objetivos como terem mais volume de jogo ou sofrer “x” número de golos. Os objetivos individuais também foram de encontro ao plano de desenvolvimento individual que cada GR teve. Estes aspetos eram desenvolvidos em espaço de treino, procurando elaborar exercícios de acordo as necessidades de cada GR, aplicados em treinos mais individualizados dentro da primeira unidade de treino do microciclo, onde o volume de treino específico era maior e, por vezes, em horários fora da unidade de treino da equipa. Apesar das necessidades individuais, os GR devem passar por todos os conteúdos ao longo da semana, de modo a consolidarem também aqueles que já se encontram mais desenvolvidos. Sempre que os objetivos do treino específico procuravam ir de encontro às necessidades individuais, o GR tinha conhecimento desses objetivos.

Dadas as necessidades dos GR e com base no MCJ, foram também delineados como objetivos principais e específicos para a posição os seguintes:

- Desenvolver GR com capacidade competitiva para darem uma boa resposta em jogo no escalão Sub-17;
- Desenvolver GR capazes de integrarem o treino de escalões superiores e comprimirem com as exigências desse escalão;
- Promover exercícios específicos que estimulem o desenvolvimento técnico dos GR, de modo a evoluírem tecnicamente, taticamente, fisicamente e psicologicamente;
- Ir de encontro à necessidade individuais de cada GR e, no fim da época, os mesmo terem a perceção que estão melhores nessas componentes;
- Integrar exercícios específicos para o desenvolvimento das qualidades físicas de modo que os GR melhorem os seus valores nos testes físicos;
- Formar GR capazes de integrarem escalões superiores na seguinte época.

2.4. Campeonato Nacional Sub-17

O Campeonato Nacional de Sub-17 é uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. Um total de 48 clubes disputam esta prova, que é dividida em quatro fases ao longo da época, sempre por pontos:

1ª Fase: divisão dos clubes em quatro séries de 12 equipas cada, conforme a sua localização geográfica. Uma fase que pode ser vista como a nível mais regional. Os 12 clubes

jogam entre si, apenas uma vez nesta fase. Os quatro melhores nas 11 jornadas disputadas são apurados para a 2ª fase da competição. Os restantes jogam a Fase de Manutenção e Subida.

2ª Fase: fase mais abrangente que a 1ª fase. São agora 16 clubes divididos em duas séries, zona norte e zona sul. Agora os clubes jogam entre si por duas vezes, uma como visitados e outra como visitante. Os dois melhores clubes de cada série juntamente com terceiro melhor clube das duas séries passam automaticamente para a 4ª fase, a que irá ditar o campeão. Todos estes clubes aqui presentes asseguram a manutenção na prova na época seguinte.

3ª Fase: play-off. Quatro equipas defrontam-se entre si apenas numa volta, em campo neutro. Esta fase é composta pelo pior terceiro da 2ª fase, o melhor quarto classificado da 2ª fase, o representante da Madeira e o representante dos Açores, sendo que o vencedor dessa fase, passa para a 4ª Fase.

4ª Fase: apuramento de Campeão. Ficam reduzido agora a seis clubes, que jogam dez jornadas entre si, com visitado e visitante, para no fim apurar o campeão do Campeonato Nacional Sub-17.

2.5. Planeamento E Periodização E Operacionalização Da Época Desportiva

A época teve início com a apresentação a 13 de julho de 2021. No dia seguinte foram realizados os habituais exames de aptidão desportiva, pela responsabilidade do departamento médico, e os testes físicos ao encargo da unidade de performance. Testes físicos para avaliar a Flexibilidade/Mobilidade (Sit&Reach e Overhead Squat); Potência (Salto Horizontal, Countermovement Jump Bilateral e Unilateral, 10/5 RSI Test); Força (Isometric Mid Thigh Pull, Supino Plano e Elevações); Velocidade (10m e 30m); Agilidade (Teste L); Resistência (Bronco). O 1º treino foi no dia 15 de julho de 2021.

O campeonato teve início a 7 de agosto de 2021. A 1ª fase teve a duração de três meses, tendo existido uma paragem de uma semana para serviços da Seleção Nacional. Após a conclusão da 1ª fase seguiu-se o Torneio de Apuramento para o Campeonato da Europa Sub17.

A 2ª fase iniciou-se assim a 21 de novembro de 2021 e terminou a 12 de março de 2022. Durante este período o campeonato teve duas interrupções: duas semanas de férias de Natal e uma semana para compromisso da seleção no Torneio do Algarve de Sub-17. Ainda no decorrer da 2ª fase tivemos um microciclo de dois jogos com a ida ao Torneio Al Abtal a meio da semana. Concluída a 2ª Fase, a seleção teve o Torneio de Elite de Apuramento para o

Campeonato da Europa de Sub-17. Durante esta paragem disputa-se o Play-Off para a Fase de Apuramento de Campeão. Nesta pausa tivemos o torneio Algarve Cup em Portimão, com a duração de três dias, que terminou com a conquista do torneio.

A última fase inicia-se então a 3 de abril de 2022. São disputados os cinco primeiros jogos e depois existiu uma paragem de um mês devido ao Campeonato da Europa Sub17 que a seleção disputou. Nesta interrupção deslocámo-nos mais uma vez a Espanha para realizar o jogo dos quartos-de final do Torneio Abtal. Após a interrupção deram-se os cinco jogos que faltavam disputar, tendo existido mais um microciclo de dois jogos numa semana.

O campeonato terminou a 25 de junho de 2022, assim como a época desportiva, tendo assim os atletas duas semanas de férias até ao início da nova época.

Na figura 2 pode-se observar a calendarização de toda a época desportiva 2021/2022:

A calendarização apresenta os jogos de futebol sub-17 ao longo do ano 2021/2022. O calendário é organizado por meses (JUL a JUN) e dias (1 a 31). Cada célula indica o dia da semana, o local do jogo (UT1 a UT31), a fase do jogo (Fase 1, Fase 2, etc.), o torneio (Torneio de Apuramento, Torneio de Algarve, etc.), e o resultado (V, D, E). O calendário inclui também informações sobre férias de Natal e férias de verão.

Figura 2. Calendarização Anual Sub-17 Época 2021/2022

Período Pré-Competitivo

O período pré-competitivo teve início a 15 de julho 2021, data do primeiro treino, até 1 de agosto 2022, data do último jogo amigável. Nos dias anteriores ao início dos treinos em campo foi realizada a apresentação, os exames médicos e os testes físicos iniciais. Foram

contabilizadas 15 unidades de treino, incluindo três jogos amigáveis contra equipas de escalão Sub-19.

Este período teve como principais objetivos:

- Conhecimento do plantel, sendo que alguns dos atletas já pertenciam ao plantel na época transata, e consequentemente realizar uma avaliação inicial dos atletas;
- Iniciar e implementação do modelo de jogo;
- Retornar aos indícios físicos para suportar um jogo completo de intensidade elevada;
- Criar espírito de equipa, devendo ser desenvolvida ao longo da época, através de atividade de Team Building fora do contexto de futebol e, também, nos momentos de lazer durante os estágios realizados.

Neste período a base do treino foi promover contexto para elevar os níveis físicos específicos do jogo de futebol, contextos de resolução de relações numéricas com finalização, exercícios em situação de jogo com o foco nas diferentes fases do jogo apelando aos comportamentos posicionais no modelo de jogo. Os jogos amigáveis serviram para aplicar em momentos competitivos as aprendizagens ao longo destas sessões de treino. Nesta fase existiu uma boa receção por parte da equipa ao modelo de jogo e das ideias do treinador, uma vez que foram de encontro às características dos jogadores.

No geral, esta fase teve um curto tempo de duração. Uma vez que a 1ª fase do campeonato se caracterizou por ser menos competitiva, permitiu dar continuidade aos objetivos táticos estabelecidos nesta fase.

Período Competitivo

O período competitivo de modo geral teve início a 3 de agosto 2021, início do primeiro microciclo com jogo de campeonato, e terminou a 25 agosto 2022, data do último jogo de campeonato e término da época desportiva. Foram contabilizadas 155 unidades de treino, 35 jogos de campeonato e um jogo disputado na competição internacional em qual o clube participou, Al Abtal. Foram contabilizados seis períodos competitivos durante a época:

- 3 agosto 2021 a 29 agosto 2021: quatro jogos 1ª fase
- 6 setembro 2021 a 31 outubro 2021: sete jogos 1ª fase e final desta fase
- 15 novembro 2021 a 5 fevereiro 2022: 10 jogos 2ª fase e um jogo torneio Al Abtal
- 14 fevereiro 2022 a 13 março 2022: quatro jogos 2ª fase e fim da fase

- 28 março 2022 a 1 maio 2022: cinco jogos da fase final
- 30 maio 2022 a 25 junho 2022: cinco jogos da fase final e fim de campeonato

O principal objetivo desta fase visou a potenciar e desenvolver os atletas, com base no modelo de jogo e o modelo de formação do clube, na vertente técnica, tática, física e psicológica. Os jogos disputados nas primeiras fases permitiram desenvolver uma equipa competitiva e com identidade própria, aspetos que foram importantes na última fase do campeonato.

Os treinos seguiram como base o microciclo padrão, integrando a componente estratégicas a partir dos treinos J-3, a três dias do próximo jogo, ou J-2, a dois dias do próximo jogo, devido ao fluxo de jogadores que integram os treinos de escalões superiores e integram os Sub-17 para competir. Na última fase este fluxo não se verificou, uma vez que os escalões superiores já tinham terminado a época desportiva, e assim, todo o plantel integrou as unidades de treino.

Apesar de existirem diferentes fases no campeonato, a divisão de conteúdos abordados nas unidades de treinos tiveram uma base uniforme ao longo de toda a época, onde o planeamento era centrado nos microciclos. Este planeamento teve o objetivo de passar por todos os momentos e sub momentos do jogo durante cada microciclo, aliando a parte estratégica para cada jogo nos últimos dois ou três treinos da semana, consoante o número de treinos em cada microciclo.

De um ponto de vista global, fez-se um balanço positivo desse período, com jogos de qualidade elevada, em que as ideias da equipa técnica e estrutura foram bem vincadas. Caracterizou-se por ser um período extenso, fruto de diversas paragens no campeonato.

Períodos Transitórios

Este período ocorreu por cinco vezes durante a época desportiva. Corresponderam às paragens de campeonato devido aos estágios e competições na qual a seleção nacional Sub-17 esteve inserida, nomeadamente os torneios de apuramento para o Europeu Sub-17 e o Campeonato da Europa Sub-17.

Com um total de 41 unidades de treino divididas em 10 microciclos ao longo da época, incluindo um jogo de treino, um jogo da competição internacional Al Abtal em Barcelona e um

torneio internacional no Algarve, estes períodos deram-se, na sua maioria, nos momentos de mudança de fase do campeonato. Este período ocorreu entre as seguintes datas:

- 30 agosto 2021 a 5 setembro 2021: Torneio seleção
- 1 novembro 2021 a 14 novembro 2021: Mudança de fase e 1º torneio de apuramento Europeu Sub-17 seleção
- 6 fevereiro 2022 a 13 fevereiro 2022: Torneio seleção
- 14 março 2022 a 27 março 2022: mudança para 3ª fase e torneio elite de apuramento Europeu Sub-17 seleção
- 2 maio 2022 a 29 maio 2022: Europeu Sub-17

O principal objetivo nestes períodos foi aumentar o volume de treino dos jogadores não convocados para a seleção, promovendo o desenvolvimento dos pontos fracos desses atletas, e em momentos de competição, dar continuidade ao processo de aperfeiçoamento do modelo de jogo, preparando-os para os momentos competitivos durante o período competitivo.

A maior dificuldade nestes períodos foram: o número reduzido de atletas em treino, a marcação de jogos treino com equipas do escalão Sub-19 durante esses períodos, uma vez que o campeonato dessas equipas não parava, e a pausa para o Campeonato da Europa Sub-17 que se deu a meio da 3ª fase, fazendo com que existisse um mês sem competição que interrompeu uma primeira volta totalmente vitoriosa e com jogos com um bom nível de qualidade coletiva.

Nestes períodos, o torneio do Algarve e o jogo do Al Abtal foram momentos competitivos muito positivos, que apelaram ao espírito de equipa e superação coletiva para ultrapassar as exigências apresentadas, estando sempre aliadas à qualidade de jogo pretendida pela equipa, elevando assim os níveis competitivos da equipa.

2.5.1. Processo de Treino e Jogo

De seguida, proceder-se-á à apresentação geral do modelo de jogo da equipa onde o estágio foi realizado, que servem de linha orientadora para o modelo de jogo do GR. Seguidamente apresentarei em maior detalhe o modelo de GR.

Modelo de Jogo GR Integrado no Modelo de Jogo Coletivo

Para a elaboração do processo de jogo da equipa, é preciso ter como base o modelo de jogo adotado para as equipas de formação do SCP, tendo seguidamente uma identidade característica da equipa de Sub17.

O sistema tático base foi o 1-4-3-3. No processo ofensivo a equipa procura um jogo em posse desde a primeira fase de construção, procurando jogar de forma apoiada para chegar à fase de criação, instalando jogo no meio-campo adversário e procurando chegar a zonas de finalização através de dinâmicas de 2x1 à largura e procura da profundidade por corredor central. Defensivamente a equipa é caracterizada por procurar estar sempre equilibrada e alta, reagindo rápido à perda da bola, procurando recuperar novamente a posse de bola em zonas altas do terreno, não permitindo à equipa adversária progredir no terreno. Caso a equipa adversária entre em processo ofensivo, a equipa tem que agrupar e defender de forma coesa, defendendo bola, espaço, adversário direto e baliza.

O modelo de jogo do GR está diretamente ligado com o modelo de jogo da equipa e com os diferentes momentos do jogo. Em cada momento do jogo existem contextos que vão determinar a ação técnica do GR.

Tendo em conta este modelo de jogo da equipa Sub-17, o GR assume papéis fundamentais para que o mesmo resulte. Ofensivamente tem que ter disponibilidade para dar boas linhas de passe aos colegas e ter um à vontade para conseguir decidir e executar bem quando tem a bola nos pés, dando qualidade em 1º fase de construção à equipa em momentos do jogo de saída de bola, ou numa fase mais subida do terreno do jogo, quando é fator de ligação. Defensivamente e como a equipa está em posições altas do terreno de jogo, tem que ter também a capacidade jogar a uma distância da equipa que permita controlar esse espaço caso a equipa adversária procure rapidamente a profundidade nas costas dos elementos da defesa.

Iniciemos pelos contextos ofensivo, que cada vez mais tem ganho uma maior importância, em que o GR pode funcionar como elo de ligação com a equipa, gerir os momentos do jogo quando tem a bola em sua posse e ser importante numa reposição de bola rápida em jogo:

- Jogo de Pés: momento do jogo em que um colega de equipa atrasa a bola ao GR e este não pode agarrar, seja em 1ª fase de construção ou já em fase de continuidade. O GR deve ser dotado de ferramentas para resolver situações com e sem pressão, procurando sempre o jogador livre, seja através de jogo curto ou longo.

- Reposição: momento do jogo após o GR recuperar a bola e esta está na sua posse. O GR tem a bola na mão e tem a decisão de repor a bola jogável com o mesmo princípio do momento anterior, encontra jogador livre seja com a mão ou com o pé.

Agora nos momentos de jogo defensivos o GR é principal responsável para que a equipa adversária não chegue ao objetivo principal do jogo de futebol, mas também tem que estar ligado com a equipa em situações fora da baliza:

- Remate: momento do jogo em que o adversário tem a possibilidade de rematar à baliza para marcar golo. O GR deve ser capaz de estar preparado e bem colocado antes do momento do remate e depois ter a capacidade de analisar a trajetória do remate e executar a ação técnica que o leve ao sucesso.
- 1x1: momento do jogo em que o GR entra em disputa com um adversário direto. Aqui o GR deve ter uma boa capacidade de leitura do lance e tomar a decisão de encurtar o espaço fechado ângulo de baliza, atacar a bola se chegar primeiro ou recuar para posicionamento de remate.
- Cruzamento: momento do jogo em que o adversário faz cruzamento para a área, seja rasteiro ou trajetória aérea. O GR deve estar bem posicionado tendo em conta o local da bola, de seguida avaliar rapidamente a trajetória, dominar os descolamentos para chegar à bola e atacar no ponto mais alto se decidir que chega à bola ou retirar para a baliza e adotar um bom posicionamento para o local onde o adversário pode atacar a bola.
- Controlo da profundidade: momento do jogo em que o adversário coloca a bola no nas costas da linha defensiva e o GR tem que intercetar esta tentativa de ataque à profundidade adversária. O GR tem que estar ligado com o jogo e sempre preparado para este momento, procurando viajar sempre com a bola, estando do lado dela, promovendo assim estar mais perto da bola e ajudar na tomada de decisão de atacar ou recolocar na baliza.

Sendo o GR um elemento da equipa com técnicas específicas para a posição, também ele desempenha missões táticas específicas nas diferentes fases do jogo. Aliado a qualquer momento do jogo o GR deve ter uma postura adequada, com grande presença em jogo sendo um líder em campo e tendo conhecimento do jogo adequado para orientar defensiva a equipa e tomar boas decisões técnicas. Tem de ter também a capacidade de gerir o seu controlo emocional e transmitir segurança à equipa através das suas ações e comunicação.

Organização Ofensiva (OO)

Em 1ª fase de construção o GR deve sair com sucesso, identificando o tipo de pressão que o adversário implementa antes de fazer o passe para o colega, e iniciar jogo consoante a estratégia adotada para cada jogo, tendo a capacidade de adaptar consoante o contexto. Seguindo o modelo de jogo da equipa, o GR joga maioritariamente curto e seguidamente deve dar uma linha de passe de cobertura segura, sendo um elemento de ligação.

Numa zona mais subida do campo, o GR deve ajustar o seu posicionamento consoante o posicionamento da linha defensiva, devendo dar uma linha de passe mais funda quando o portador da bola se encontra sob pressão ou numa posição mais central quando o portador da bola se encontra sem pressão. Deve ter o domínio e a capacidade técnica de colocar a bola em zonas curtas, médias e longas do campo, consoante a estrutura adversária.

Quando a equipa se encontra em jogo instalado no meio campo adversário, o GR deve ajustar um posicionamento mais ofensivo (fora da grande área), devendo-se encontrar ligeiramente no lado da bola, sem sair das referências de largura.

Aliada a estas componentes, a vertente comunicativa e postural deve estar presente, promovendo uma boa organização da equipa, intervindo principalmente na 1ª fase de construção e em fase de ligação quando o GR é elo de ligação no ataque posicional da equipa, dando continuidade ao jogo ofensivo.

Transição Defensiva (TD)

No momento da perda de bola o GR deve recolocar posição, consoante o local da bola e o posicionamento da equipa. Caso a equipa adversária procure rapidamente a profundidade, o GR deve saber avaliar a trajetória da bola e identificar o contexto que se encontra.

Se o GR conseguir chegar à bola primeiro que o adversário deve sair da baliza e atacar bola no espaço. Se a bola se encontrar fora da área deve atacar bola e procurar jogar de forma segura, mantendo a bola longe da baliza.

Se a bola se encontrar dentro de área, deve atacar a bola de modo a chegar primeiro que o adversário e manter a bola segura na sua posse.

Se o GR identificar que o adversário chega primeiro à bola, deve recolocar-se na baliza consoante o contexto que se encontra naquele momento e consoante a zona da bola.

Organização Defensiva (OD)

Em 1º momento de pressão, o GR deve ajustar o mesmo posicionamentos e comportamentos como quando se encontra em situação de Transição Defensiva. Quando a bola se encontra fora de uma zona de potencial remate, o GR deve ter como principal objetivo defender o espaço entre si e a linha defensiva.

Em controlo de profundidade deve se encontrar sempre bem posicionado e com os apoios orientados e preparados para sair da baliza, identificando o espaço que existe à sua volta, antecipando a iniciativa ofensiva do adversário, tomando sempre a decisão mais acertada entre sair da baliza ou retirar de modo eficiente.

Quando a bola se encontra em corredor lateral e em contexto de cruzamento, o GR deve identificar o contexto e adaptar o seu posicionamento consoante a zona da bola e o pé dominante do portador da bola. As zonas de posicionamento estão divididas em três zonas distintas, conforme a distância da bola para a baliza. Zona 1 quando a bola já se encontra dentro da área mais próxima da baliza e perto da linha de fundo, devendo o GR colocar-se perto da zona do poste e com os apoios orientados para a bola, sendo que já se encontra em situação de cruzamento atrasado. Zona 2 quando a bola se encontra perto da zona da linha da grande área e o GR coloca-se posicionado na 1/3 da baliza, do lado da bola, e fora da linha de baliza e com os apoios orientados diagonalmente e corpo orientado para uma zona mais central. Zona 3 quando a bola se encontra longe da linha da grande área, devendo o GR estar posicionado a meio da baliza e fora da linha de baliza, com os apoios largos e orientados para a zona do vértice da grande área. Após estar com o posicionamento adequado deve deslocar-se de forma eficiente para atacar a bola de forma agressiva e comunicando, sendo que deve procurar antecipar sempre ao adversário, executando a ação técnica correspondente a cada situação de cruzamento, promovendo sempre uma ação segura.

Ainda em momentos de saída da baliza e jogando com uma linha defensiva que por referências não procura afundar para dentro da grande área em bloco médio baixo, o GR deve saber identificar possíveis situações de 1x1 dentro da área e antecipar esse contexto. Quando a bola surge nessas zonas, deve encurtar rapidamente o espaço e reduzir a sua distância para o adversário, procurando fechar o máximo da baliza para o rematador. O GR ao identificar que não chega à bola deve procurar utilizar a amplitude corporal, fazendo um corpo grande, de forma a aumentar o espaço possível para interceptar bola. Se identificar que chega primeiro deve atacar a bola no espaço.

Quando o GR já se encontra em situação de defesa de baliza, deve modificar e ajustar o seu posicionamento consoante a zona do campo em que a bola se encontra e a velocidade do jogo. O bom posicionamento é um fator que beneficia o sucesso do GR em contexto de remate, procurando colocar-se na bisetriz de remate em relação à bola e baliza, encontrando-se fixo em posição base ligeiramente à frente da linha do poeste em remate de corredor lateral e fora da linha de baliza em corredor central. Os apoios do GR devem estar orientados para a bola e disponível para qualquer tipo de remate adversário. O domínio das ações técnicas associadas a este momento deve levar a uma decisão técnica eficaz, correspondente à ação de remate do adversário.

Transição Ofensiva (TO)

Quando a equipa ganha a posse de bola através do GR, este deve saber identificar rapidamente se existe possibilidade para transitar rápido num jogador livre e ganhar vantagem pela desorganização adversária nesse momento. Caso identifique a vantagem numa zona do campo mais afastada de si, deve realizar a ação de reposição com a mão longa ou com o pé. Se identificar que não há vantagem em transitar rapidamente deve temporizar a reposição e esperar que a equipa se organize ofensivamente e seguidamente repor a bola num colega.

Esquemas Táticos (ET)

Nos esquemas táticos ofensivos o GR desempenha o papel de orientar o posicionamento ofensivos dos jogadores que se encontram nos equilíbrios defensivos.

Nos livres defensivos o GR tem a função de formar as barreiras, adequando os jogadores consoante a situação específica e a estratégia para o jogo. Em livres longe da zona da grande área e sem possibilidade de remate, o GR deve formar a barreira com um ou dois jogadores, consoante o número de jogares perto da bola, garantindo sempre a igualde numérica perto da bola. Em livres em zona frontal para a baliza e com possibilidade de remate, o GR deve formar barreira de quatro ou cinco jogadores, procurando colocar os jogadores mais altos na barreira. Deve posicionar-se na baliza de forma a ver a bola e não pode abdicar do meio da baliza, nem antecipar qualquer tipo de ação antes da bola sair do pé do adversário.

Nos cantos defensivos o GR deve identificar o pé do batedor do canto e ajustar o seu posicionamento consoante o arco da trajetória da bola. Quando o arco da bola se afastar da

baliza o GR deve posicionar-se mais afastado da linha de baliza e quando o arco for na direção da baliza deve manter o seu posicionamento numa zona central da pequena área.

Nas situações de esquemas táticos defensivos que o adversário coloca a bola na área através de cruzamento, o GR deve ter a coragem e intuição de sair da zona de baliza para ganhar a bola de forma agressiva.

Em situação de grande penalidade existe previamente um estudo desse momento do adversário e o GR tem conhecimento dos jogadores que normalmente marcam e os seus hábitos. Sendo que este estudo é realizado para todo os jogos de campeonato, a maior limitação neste estudo são nos jogos de início de campeonato, onde existem poucos lances de grande penalidade dos adversários. No momento da marcação o GR deve temporizar ao máximo a ação.

Modelo de Treino

O microciclo de treinos padrão inicia-se à segunda-feira e termina ao domingo. Todos os treinos tinham lugar num campo de futebol 11, relva natural ou sintética, tendo como hora de início as 16H30 quando eram da parte da tarde e às 10H00 quando da parte da manhã. Salientar que por vezes o treino foi realizado no campo do Grupo Desportivo Alcochetense, para que fosse possível treinar em relva natural.

Pela tabela 5 possível observar que durante a semana de treinos, os conteúdos são divididos de modo a serem treinados todos os momentos do jogo. Os primeiros dois treinos da semana estão mais orientados para aspetos a melhorar, como a resolução de situações de relações numéricas, e para a componente física no momento inicial do treino. Nos restantes treinos já se pode observar uma componente mais orientada para a estratégia a adotar no jogo seguinte, sempre em exercícios de situação de jogo em que a orientação dos Treinadores é voltada para o momento do jogo a treinar.

Tabela 5. Exemplo de Microciclo

Dia	Conteúdos	Vol.	PSE
2ª feira	DESCANSO		
3ª feira	Força Reativa TD – Reação à Perda; OO – Fase de Criação – Jogo interior-exterior / Ocupação das zonas de finalização	70'	3
4ª feira	Velocidade Específica de Jogo Princípios Ofensivos em Superioridade Numérica TO – Contra-Ataque TD – Recuperação Defensiva OO – Fase de Construção/Ligação; Fase de Criação – Jogo interior-exterior/Ocupação das zonas de finalização OD – Defesa Baixa / Proteção de baliza	95'	7
5ª feira	OO – Fase de Construção/Ligação com ataque à Profundidade; Fase de Criação: Jogo interior-exterior/Ocupação das zonas de finalização OD – 1º e 2º momento de pressão; Defesa Baixa / Proteção de baliza; TD – Equilíbrios; Reação à Perda	80'	8
6ª feira	OO – Fase de Construção; Fase de Criação – Jogo interior-exterior/Ocupação das zonas de finalização; OD – 1º e 2º momento de pressão; Defesa Baixa / Proteção de baliza; TD – Equilíbrios; Reação à Perda; Recuperação Defensiva; ET - Livres e Lançamentos Ofensivos e Defensivos;	75'	5
Sábado	Velocidade de Reação Situação de Jogo – Estratégia Ofensiva e Defensiva; ET – Cantos, Livres e Lançamentos;	80'	2
Domingo	JOGO	90'	9

A fase inicial do treino é da responsabilidade do PF da equipa, que inicia com um aquecimento e exercícios específicos para a qualidade física que foi definida desenvolver nessa unidade de treino.

A fase fundamental, e para ir de encontro com os conteúdos e objetivos delineados para cada unidade de treino, é planeada com base em exercícios de jogos reduzidos e situações de jogo, procurando ir de encontro às necessidades reais do jogo. Durante a semana de treinos é possível treinar todos os momentos do jogo, sendo que os primeiros dois treinos da semana estão mais orientados para aspetos a melhorar do jogo anterior ou as necessidades específicas que o plantel precisa de desenvolver, como a resolução de situações de relações numéricas e exercícios competitivos para elevar a atitude competitiva. O treino de 4ª feira, sendo o treino de maior volume e em que o objetivo passava pelos atletas atingirem maiores distâncias no treino, promovemos exercícios de transições e com espaços de exercícios, maiores para que se atinjam os valores ideais de velocidade. Nos restantes treinos já se pode observar uma

componente mais orientada para a estratégia a adotar no jogo seguinte. Os exercícios foram elaborados em situação de jogo, reduzindo a profundidade, em que o exercício inicia sempre no momento específico do jogo que se pretende treinar. O treino de sábado caracteriza-se por ser um treino em que se realiza um apanhado geral da componente estratégica em situação real de jogo, mas com mais paragens no exercício. Este treino termina com esquemas táticos, com foco na componente estratégica para a equipa titular.

A fase final do treino corresponde ao retorno à calma. Nos treinos que o objetivo é a velocidade, por vezes e por ordem do PF, os atletas no fim do treino realizam saídas de velocidade linear. Quando o exercício final do treino tiver a vertente competitiva implícita, a equipa vencedora termina o treino com uma vertente lúdica de exercício de finalização específica.

Modelo de Treino Específico GR

Como no SCP existe um Departamento de GR, as diretrizes e o modelo específico de GR está delineado e é transversal para todos os escalões de formação, em sintonia com o futebol profissional. Todos os treinadores pertencentes ao departamento devem treinar e ver os GR nas quatro dimensões:

- Técnica: todos os momentos em que o GR tem contacto com a bola e executa uma ação (técnica base, quedas laterais, corpo grande, passe curto, etc.) e momentos que antecedem a ação e exige uma preparação da parte do GR (posição base, deslocamentos)
- Tática: comportamentos do GR a adotar no modelo de jogo da equipa tendo um domínio do mesmo (colocação na baliza, controlo da profundidade, jogo ofensivo, etc.)
- Físicos: as qualidades físicas inerentes a um GR como a coordenação, flexibilidade, força explosiva, resistência, agilidade, velocidade e tempo de reação
- Psicológicos: GR com uma boa comunicação em jogo, concentrado em cada momento e líder dentro e fora de campo, sendo corajoso confiante, com controlo emocional para conseguir uma boa capacidade de decisão.

Assim, é possível planear um microciclo de treinos específicos de GR com base em dois pilares: i) modelo de treino do departamento de GR; ii) modelo de treino da equipa.

A rotina diária do GR tinha início primeiramente no ginásio, onde era realizada uma pré ativação para o treino de campo. Este trabalho era planeado e instruído pelo PF, tendo cada GR um plano treino individual, que posteriormente foi aprovado pelo TGR.

A sessão de treino de GR iniciava com um treino específico com todos os GR presentes na sessão, liderado pelo TGR. É nesse momento que o TGR tem como objetivo criar um espaço de treino para a evolução individual do GR, através de exercícios dinâmicos de qualidade, mas também de uma orientação e *feedback* adequados, rigorosos e assertivos. Em cada sessão específica são, normalmente, abordados um ou dois contextos de jogo diferentes, promovendo assim um maior foco em cada um desses momentos. Os últimos dois treinos foram orientados para a parte estratégica do jogo. Em cada sessão de treino, além da componente técnico-tática, era também integrado o treino das qualidades físicas específico, que são planeadas semanalmente com a colaboração do PF e orientação do departamento de GR do clube. De seguida irei apresentar um exemplo do microciclo semanal do treino de GR que foi planeado tendo como base o microciclo de equipa apresentado anteriormente:

Terça-feira (J-5)

- Recuperação – Coordenação;
- Remate – Técnica Base; Colocação; Remate frontal e diagonal.

Para atingir estes objetivos foram realizados exercícios que trabalho de coordenação, sem que atinja fadiga e os prepara para um estado de ativação propício para o treino integrado, sendo assim a intensidade mais baixa no exercício. As técnicas específicas que mais se promovem neste dia são a de remate.

Quarta-feira (J-4)

- Força - Pliometria;
- 1x1 – Abrir o corpo para a bola; Noção de reduzir quando bola está no espaço; Não rodar corpo.

Para atingir estes objetivos foram realizados exercícios que incluam barreiras de modo ao GR realizar saltos verticais máximos, promovendo um ciclo alongamento encurtamento longo, desenvolvendo assim a força explosiva, estando mais longe do dia de jogo, uma vez que geram mais fadiga. Os exercícios desenvolvidos nesta unidade foram exercícios orientados para o contexto de 1x1, procurando aumentar a mobilidade da ação técnica de corpo grande e promover contextos de atacar a bola quando esta se encontra no espaço.

Quinta-feira (J-3)

- Resistência – Deslocamentos;
- Passe Atrasado – Linha de passe disponível; Confortável com a bola nos pés; Procura de jogo interior.

Para atingir estes objetivos foram realizados exercícios de maior duração, que envolva o GR estar fora da zona final de posicionamento e o obrigue a recolocar-se novamente na posição base e também na baliza, após um deslocamento, para o posicionamento acertado e seguidamente a ação técnica. Sendo contexto de passe atrasado, o GR é obrigado a percorrer também maior distância em deslocamento na baliza. Neste treino esteve integrado o GR que foi titular no jogo dessa semana. Como foi padrão durante a época desportiva, foi procurado em simultâneo ir de encontro com a uma necessidade específica do atleta e também ao objetivo do treino principal da equipa, que foi a fase de construção. O exercício foi orientado para que o GR se sinta confortável com a bola nos pés e realizar o passe após um estímulo, a simular o jogador que se encontra livre.

Sexta-feira (J-2)

- Velocidade – Pliometria < 20;
- Cruzamento com foco em Zona 2 – Posicionamento de cruzamento Zona 2; Cruzar Apoios; Agressividade;
- Controlo de Profundidade – Bola entra no espaço e GR não chega primeiro, retirar em corrida de apoios cruzados e não de costa.

O treino -2 também tem pliometria, mas com saltos que envolvam pouco tempo de contacto com o solo e somente o primeiro terço do pé, uma vez que já se encontra próximo do dia de jogo e objetivo é procurar movimentos mais rápidos e próximos da realidade do jogo. Assim, promove-se um ciclo de alongamento encurtamento curto, procurando estar mais perto da força explosiva específica do GR. Nesse sentido, eram utilizadas barreiras mais baixas que no J-4. Como o treino foi orientado para a estratégia de jogo, aqui no treino específico o mesmo

se sucedeu. Realização de exercícios de controlo da profundidade e defesa de cruzamento, momentos que foram identificados como os momentos em que a equipa adversária provoca mais perigo (jogo vertical nas costas da defesa e situações de cruzamento).

Sábado (J-1)

- Velocidade de Reação
- Cruzamento Atrasado – Abrir anca e deslocar rápido na baliza; Fixar no momento que a bola chega ao adversário;
- Remate – Reagir ao remate.

No dia antes do jogo realiza-se uma ativação com exercícios de velocidade de reação e uma intensidade baixa. Mais uma vez, e indo de encontro às necessidades do jogo, foram elaborados exercícios tendo como base situações de mais perigo do adversário. O mais importante foi fazer com que o GR se sinta preparado a todos os níveis para a competição.

Domingo

- Jogo

Os dois primeiros treinos foram de encontro à consolidação técnica e necessidades específicas dos GR's em treino, de modo a consolidar as ações técnicas base e aperfeiçoando os pontos débeis de cada um. Devido ao fluxo de jogadores nos vários escalões, por diversas vezes o GR titular para o jogo inicia a semana com o escalão de Sub-19 e baixa aos Sub-17 no treino J-3, tendo sido o sucedido no decorrer deste microciclo. Nesse treino e nos seguintes foi procurado treinar lacunas do GR como o jogo de pés e 1x1 e ao mesmo tempo adotar o lado estratégico nesses treinos. Desenvolver o momento de jogo de construção, estando confortável com a bola para procurar o homem livre que pode se encontrara atrás da primeira linha de pressão adversária; a equipa adversária quando conquista a linha de fundo perto da grande área procura um passe atrasado para finalização, daí ter ficado guardado para o último treino da semana esse momento do jogo.

Após o treino específico, o GR integra o treino conjunto com a equipa, orientado pelo TP. Durante o restante treino, o TGR tem como principal foco o desempenho dos GR. Este

encontra-se disponível para observar os comportamentos dos GR, corrigir erros detetados e instruir de acordo com o modelo de treino do clube. O objetivo é estar atento a todos os GR presentes no treino, sendo que por vezes e consoante os objetivos dos exercícios de equipa, o TGR encontra-se colocado mais perto de um GR em específica, maioritariamente ao lado da baliza. Isto acontece principalmente quando o exercício é orientado para a componente estratégica do jogo e o GR titular está em atividade nesse mesmo exercício. Por vezes, e sob indicação do TP, o TGR também tem a função de colocar bola em exercício, de maneira a dinamizar e aumentar o tempo útil de exercício, não esquecendo a principal função do TGR em treino.

Tendo terminado o treino em campo, o GR continua o seu trabalho no ginásio, cumprindo os seus planos de treinos individuais, elaborado pelo PF da equipa.

Processo de Observação

Como no SCP existe uma área multidisciplinar, temos um elemento na equipa técnica que pertence ao Gabinete de Observação e Análise. Ele é o responsável por gravar todas as sessões de treino. A dinâmica adotada com ele acontece de duas maneiras: i) faz o envio dos exercícios completos da unidade de treino com a equipa; ii) quando existe alguma ação do GR que o TGR pretenda ver pós treino, o ANA envia-me somente essa ação, seguidamente é enviado ao GR em questão e discutido no treino seguinte. O treino específico por vezes também era gravado, quando houvesse pertinência e a necessidade de analisar algo específico do treino, e depois seria mostrado e discutido abertamente com o GR. O principal foco seria o momento de treino integrado com a equipa, que é sempre gravado, que seguidamente seria analisado caso o TGR identificasse algum comportamento a ser corrigido.

Em jogo o Gabinete de Observação e Análise era responsável pela gravação e codificação ao momento do jogo (quando houvesse elementos e condições para realizar a codificação). Quando isso acontecia era possível mostrar imagens aos atletas no intervalo do jogo para corrigir aspetos da 1ª parte.

Para analisar as equipas adversárias foi criada uma plataforma de partilha de jogos entre as equipas, em cada fase do campeonato. Após cada jogo uma das duas equipas que gravava os jogos tinha de disponibilizar o vídeo do jogo na plataforma.

O visionamento dos jogos dos adversários permitiu estudar o adversário a defrontar em cada jornada e, sem perder a identidade da equipa, ajustar algumas questões estratégicas para cada jogo.

Através da observação e da análise dos jogos de todas as equipas, era possível detetar padrões dos adversários nos momentos do jogo em que o GR tivesse preponderância no jogo. O tipo de pressão que adversário realiza nos momentos de 1ª e 2ª fase de construção, os jogadores com mais influência e as suas principais características, os esquemas táticos ofensivos adversários e os marcadores de grandes penalidades, eram analisados, em conjunto com o TA, e transmitidos verbalmente e através de imagens ao GR.

2.5.2. Caracterização Da Competição

Após já ter sido descrito o formato da prova do Campeonato Nacional Sub-17, analisa-se agora cada uma das fases em que a equipa esteve envolvida, bem como, a tabela classificativa de cada fase. Foram realizados um total de 35 jogos, somando 30 vitórias, três empates e duas derrotas. Foram concretizados 147 golos e sofridos 19 golos. Todos os atletas do plantel participaram neste campeonato.

1ª Fase – Série D

Após o sorteio, ficamos inseridos na fase mais a sul do campeonato juntamente com as seguintes equipas: AD Oeiras; Casa Pia AC; CD Cova Piedade; CD Praia Milfontes; CF "Os Belenenses"; GD Estoril Praia; Louletano DC; Portimonense SC; Real SC; SL Benfica; Vitória FC.

Esta fase foi marcada por alguns jogos de nível de competitividade inferior, no qual conseguimos atingir a passagem à segunda fase com uma diferença pontual confortável para com o 4º classificado que também garante a passagem.

Terminamos esta fase no primeiro lugar tabela, com os mesmos pontos que o segundo classificado SL Benfica, com o melhor ataque (53 golos marcados) e com a melhor defesa (quatro golos sofridos) nos 11 jogos disputados.

Somámos nove vitórias e dois empates. Empates estes contra a equipa do CD Cova da Piedade (1-1) e contra o SL Benfica (1-1).

Tendo sido uma fase inicial, penso que foi importante para a utilização de todos os jogadores (exceto um GR Sub-16, que esteve incluído nos jogos pelo escalão da idade), promovendo também alguns a passarem por outras posições diferentes da que estão habituados a cumprir, e para consolidar o modelo de jogo da equipa. Tratou-se de uma fase em que foram mais os momentos que a equipa se encontrou no processo ofensivo.

Podemos, na figura 3, observar a tabela classificativa no final desta 1ª fase do campeonato que participamos.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Sporting	29	11	9	2	0	53	4	+49
2	Benfica	29	11	9	2	0	44	5	+39
3	Belenenses	25	11	8	1	2	31	19	+12
4	V. Setúbal	21	11	6	3	2	24	14	+10
5	CD Cova Piedade	17	11	5	2	4	17	17	0
6	Estoril Praia	15	11	4	3	4	18	15	+3
7	Portimonense	12	11	4	0	7	17	22	-5
8	Louletano	12	11	3	3	5	21	35	-14
9	Real SC	11	11	3	2	6	19	18	+1
10	Oeiras	11	11	3	2	6	18	29	-11
11	Casa Pia	3	11	0	3	8	5	27	-22
12	Praia Milfontes	1	11	0	1	10	3	65	-62

Figura 3. Classificação da 1ª Fase do Campeonato Nacional Sub-17 - Série D

2ª Fase – Apuramento de Campeão Série Sul

Nesta 2ª fase do campeonato entraram as quatro melhores equipas da Série C e Série D, juntando as equipas que se encontram mais a sul do país. Foram 14 jogos disputados contra as seguintes equipas: Académica Coimbra; CD Fátima; CF "Os Belenenses"; CF "Os Marialvas"; SG Sacavenense; SL Benfica; Vitória FC.

Nesta fase, como jogamos na condição de visitado e visitante, implicou a realização de estágio por uma vez, no encontro contra o CD Fátima, e também viagens a outras regiões do país.

O grau de competitividade aumentou nesta fase, principalmente em jogos contra equipas que disputaram a mesma série connosco. Pode se dever ao facto de já no termos encontrado na fase anterior, e o conhecimento dessas mesmas equipas também foi superior.

Terminamos esta fase no segundo lugar tabela, com os mesmos pontos que o primeiro classificado SL Benfica, sendo que fator de desempate foi o confronto direto, com o melhor ataque (63 golos marcados) e com a melhor defesa (oito golos sofridos) nos 14 jogos disputados.

Somámos 12 vitórias e duas derrotas contra o SL Benfica (3-2 e 1-2).

Mais uma vez, e promovendo a formação e inclusão do atleta, todos os jogadores jogaram nesta fase, incluindo o GR que não foi utilizado na primeira fase.

Podemos então observar na figura 4 a tabela classificativa no final desta 2ª fase do campeonato que participamos.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Benfica	36	14	11	3	0	42	12	+30
2	Sporting	36	14	12	0	2	63	8	+55
3	Belenenses	23	14	7	2	5	23	19	+4
4	Vitória FC	23	14	7	2	5	27	22	+5
5	CD Fátima	14	14	4	2	8	17	40	-23
6	Marialvas	11	14	3	2	9	23	32	-9
7	Sacavenense	10	14	3	1	10	25	45	-20
8	Académica OAF	8	14	2	2	10	23	65	-42

Figura 4. Classificação da 2ª Fase do Campeonato Nacional Sub-17 - Apuramento Campeão Série Sul

3ª Fase – Play Off

Nesta 3ª fase do campeonato apenas participaram quatro equipas que jogaram entre si apenas uma vez, em campo neutro, para aferir quem se apurava para a 4ª fase do campeonato. As equipas que participaram nesta fase foram: CF "Os Belenenses" (pior terceiro classificado no conjunto das duas series da 2ª fase); CS Marítimo (representante do arquipélago da Madeira); CU Micaelense (representante do arquipélago da Açores); Vitória FC (melhor quarto classificado no conjunto das duas series da 2ª fase).

Podemos então observar na figura 5 a tabela classificativa no final desta 3ª fase do campeonato.

Uma vez que garantimos o apuramento direto para a 4ª fase, não houve participação nesta fase do campeonato.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Belenenses	7	3	2	1	0	8	2	+6	+
2	Vitória FC	7	3	2	1	0	7	2	+5	+
3	Marítimo	3	3	1	0	2	4	6	-2	+
4	União Micaelense	0	3	0	0	3	0	9	-9	+

Figura 5. Classificação da 3ª Fase do Campeonato Nacional Sub-17 – Play Off**4ª Fase – Apuramento de Campeão**

Nesta 4ª fase do campeonato entraram as seis equipas que melhor rendimento tiveram a nível nacional, sendo uma fase com equipas localizadas em todo o país. Foram dez jogos disputados contra as seguintes equipas: CF “Os Belenenses”; FC Porto; Rio Ave FC; SC Braga; SL Benfica.

Nesta fase, como jogamos na condição de visitado e visitante, implicou a realização de estágio por três vezes, nos encontros contra o Rio Ave FC, SC Braga e FC Porto, todos eles na primeira volta desta fase campeonato.

Conquistámos por nove vezes os três pontos e empatamos uma vez contra a equipa do CF “Os Belenenses” (0-0), num jogo em que nos deslocámos ao terreno do adversário. Marcámos por 31 vezes e sofremos sete golos nos dez jogos disputados, ficando com o melhor ataque e melhor defesa.

Realizando uma fase de apuramento de campeão com exibições de alto nível por parte dos atletas e implementando uma identidade de jogo em posse e rápida reacção à perda, foi possível conquistar o Campeonato Nacional Sub-17 2021/2022.

Podemos então observar na figura 6 a tabela classificativa no final desta 4ª fase do campeonato que participamos.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Sporting	28	10	9	1	0	31	7	+24
2	SC Braga	18	10	6	0	4	17	16	+1
3	Benfica	16	10	5	1	4	20	16	+4
4	Rio Ave	10	10	3	1	6	8	19	-11
5	FC Porto	9	10	2	3	5	13	16	-3
6	Belenenses	4	10	0	4	6	4	19	-15

Figura 6. Classificação da 4ª Fase do Campeonato Nacional Sub-17 - Apuramento Campeão

A tabela 6 representa a divisão por fases da utilização dos cinco GR's ao longo da competição, assim como os golos sofridos de cada um. Podemos verificar que dois dos cinco GR's tiveram um maior volume competitivo, cada um com mais de 1000 minutos jogados, sendo eles os que foram identificados desde o início da época como os que iriam ter o seu espaço competitivo nos Sub-17. Os restantes três tiveram o seu principal espaço competitivo noutros escalões da formação. No total apenas foram sofridos 19 golos, sendo que o GR que sofreu mais golos, 12, foi também o que teve mais volume de jogo e foi mais vezes titular, 21. Dos dois GR com menos volume de jogo, um esteve apenas em dois jogos, enquanto o outro esteve em 14, sendo suplente não utilizado em 13.

Tabela 6. Dados Competitivos dos GR's

GR	Volume Jogo 1ª Fase	Volume Jogo 2ª Fase	Volume Jogo 3ª Fase	Volume Jogo Total	Jogos Convocados	Jogos Titular	Golos Sofridos
1	540	360	630	1530	21	17	12
2	90	810	270	1170	29	13	6
3	0	90	0	90	14	1	0
4	270	0	0	270	3	3	1
5	90	0	0	90	2	1	0

Competições Não Oficiais

Para além dos jogos da competição principal da época, houve também a oportunidade de momentos competitivos durante a pré-época e durante as paragens de campeonato devido a compromisso de seleção (tabela 7). Foram contabilizados um total de seis jogos treino, contra equipas de escalões superiores e também contra a equipa Sub-19 e Sub-16 do clube. Os três

GR's que jogaram estes jogos foram os que iniciaram época desportiva no escalão Sub-17, contabilizando um total de três golos sofridos.

A participação no torneio internacional Algarve Cup decorreu durante o torneio de apuramento da seleção para o europeu Sub-17. Foram realizados nove jogos contra equipas de nível competitivo variado, divididos em duas fases de grupos de oito equipas, seguidamente de meia-final e final. Para esse torneio foram convocados os dois GR's que se projetou realizarem mais jogos na última fase do campeonato, tendo apenas sofrido um golo na prova. O torneio terminou com a conquista do primeiro lugar.

A equipa marcou também presença no torneio internacional Al Abtal Cup. Este torneio é destinado para a equipa Sub-19 ao longo de toda a época desportiva. Por questões de incompatibilidade de calendário de competições internas, a equipa de Sub-17 realizou dois jogos desta competição, um durante o período competitivo e outro durante o período transitório. Tratou-se de um torneio internacional amigável, organizado pelo Ministério do Desporto da Arábia Saudita, em que se defrontou a equipa de Sub-19 do Atlético de Madrid e a equipa sénior Al Fateh. A participação neste torneio foi muito positiva, tendo a equipa defrontado equipas de nível competitivo e qualidade de jogo alto, que resultaram na vitória nos dois jogos. É de salientar que o SCP foi o vencedor desta competição.

Tabela 7. Dados Competitivos Não Oficiais dos GR's

GR	Volume Jogos Treino	Golos Sofridos Jogos Treino	Volume Jogo Torneio Algarve Cup	Golos Sofridos Algarve Cup	Volume Jogo Al Abtal	Golos Sofridos Jogo Al Abtal
1	105	1	160	1	0	0
2	300	2	130	0	180	4
3	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
5	75	1	0	0	0	0

Dia da Competição

No dia de jogos em casa, a concentração na Academia Cristiano Ronaldo estava marcada para duas horas antes da hora do jogo. Dava tempo para os jogadores chegarem e conviverem entre eles durante 15 minutos. Seguidamente todos os jogadores reuniam-se na Sala de Formação, onde o TP dirigia a palestra pré-jogo e o TA auxiliava, tendo a duração de certa de vinte minutos.

Seguidamente dirigiam-se para o Estádio Aurélio Pereira, onde alguns jogadores seguiam diretamente para o balneário para se equiparem e outros iram fazer o reconhecimento do terreno de jogo. Antes de chegarem ao balneário, já se encontravam o diagrama dos esquemas táticos afixados para todos os jogadores verem. Ainda antes de saírem para aquecimento o Enfermeiro de jogo prestava os cuidados aos jogadores que necessitavam.

Os GR's saíam para aquecimento quarenta e cinco minutos antes da hora de jogo, altura esta que o TGR tinha uma breve preleção com os dois GR convocados. Os restantes jogadores saíam para aquecimento cerca de trinta e cinco minutos antes da hora do jogo.

O GR titular recolhia ao balneário quinze minutos antes do jogo iniciar, dando tempo para se equipar para o jogo e recolher as indicações finais que o TGR tinha para lhe dar. A restante equipa recolhia cerca de dez minutos antes para equipar. O grito é feito antes da identificação dos jogadores com os árbitros.

Durante a partida os seguintes elementos marcavam presença no banco de suplentes: TP; TA; TGR (TE); Team Manager; Enfermeiro; Jogadores Suplentes. No banco suplementar ficavam: o TA; o PF; e o Técnico de Equipamentos. Ainda notar a presença do ANA que mantinha sempre contacto por telemóvel com o TA no banco de suplentes.

Ao intervalo todos os elementos se juntavam no balneário. O TP liderava a preleção. O ANA descia até ao balneário com as imagens que o TA e TGR pediam durante a 1ª parte para mostrar aos jogadores e acertarem o que é pretendido. O TGR sai 5 minutos antes do final do intervalo para uma pequena ativação ao GR. Os restantes jogadores saíam para a 2ª parte e faziam também uma ativação com o PF.

No final do jogo, todos juntos na roda final, o TP dá a palavra a quem quiser fazer uma análise final ao jogo e depois faz ele uma análise final curta.

Quando os jogos são fora o procedimento é o mesmo, apenas existe a deslocação para o local do jogo. Em caso de deslocações mais longas foram feitos estágios de equipa, em que se ia de viagem no dia anterior, promovendo assim o descanso do jogador, fadiga acumulado e cansaço psicológico da viagem em dia de jogo, tentando tirar ao máximo o melhor da qualidade do jogador.

III. O Guarda-Redes de futebol na atualidade

As ideias apresentadas neste capítulo são de carácter científico, com base na literatura existente, fazendo a ligação com estudo do capítulo IV e, também, como base para os temas abordados anteriormente.

Segundo Pires (2005), o planeamento pode ser entendido como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização. O planeamento e a periodização do treino não são conceitos inovadores ou modernos, sendo considerados desde a antiguidade, já na preparação dos Jogos Olímpicos da época (Bompa, 2003), conjugando ciclos de trabalho e repouso. Deste modo, Garganta (1993, citado por Morais, 2020) apresenta a importância de estruturar a época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com características e objetivos específicos.

Garganta (1991) define periodização como a divisão da época em períodos de tempo, tendo em conta as características que o calendário competitivo apresenta e, também, com base e leis dos princípios treino desportivo. Segundo Castelo (2003) o treino devem obedecer a diferentes princípios para a sua estruturação: i) princípios biológicos (sobrecarga, especificidade, reversibilidade, heterocronia); ii) princípios metodológicos (progressividade do exercício de treino, continuidade da aplicação do exercício de treino, ciclicidade do exercício de treino, variação do exercício de treino, modelação do exercício de treino, multilateralidade, individualização do exercício de treino); e, por fim, princípios pedagógicos (atividade consciente, sistematização, atividade apreensível, primazia do desenvolvimento do jogador, adequação da atividade com a idade do jogador, estabilidade e desenvolvimento das capacidades do jogador, responsabilidade do jogador).

A divisão de períodos serve de base no processo de treino, uma vez que ajuda o treinador a realizar um planeamento mais eficaz e estruturado, podendo desenvolver assim as a individualidade do atleta e os comportamentos coletivos da equipa. Esta periodização do processo deve promover constantemente o desenvolvimento das componentes técnico/táticas individuais dos jogadores, levantando este desenvolvimento a uma elevada performance em competição, devendo a equipa treinar o mais próximo possível das exigências da competição em preparação (Garganta, 1993). Assim foi dividida a época desportiva da equipa Sub-17 em períodos, de três tipo diferentes, conforme apresentados no sub-capítulo 2.5.1. Dentro de cada período o processo foi planeado por microciclos, indo de encontro às exigências da competição em que a equipa participou.

Para Tobar (2018), dentro da periodização da época desportiva estão inerentes a complexidade dos contextos (macro, meso e micro princípios), o padrão das contrações musculares dominantes (velocidade, tensão e duração) e as escalas do jogar (coletivo, intersetorial, setorial, grupal e individual. Este autor encara o microciclo padrão como um período de dois jogos no espaço de uma semana, apresentando como exemplo jogos de domingo a domingo, tendo sido o microciclo tipo mais utilizado durante a época desportiva 2021/22, com quatro a cinco sessões de treino durante a semana e jogo ao fim-de-semana. Depois, para Tamarit (2013), existe ainda o microciclo excecional que ocorre quando existem três jogos num espaço de sete dias, apresentando como exemplos jogos de domingo a domingo, com um jogo a intercalar na quarta-feira, tendo também este microciclo sido utilizado durante a época, mas com menos frequência.

Segundo Garganta (2004, citado por Caldeira, 2018) apresenta o treino com uma grande importância e influência na preparação geral dos atletas para os momentos competitivos, optando um por modelo de jogo, procurando transformar comportamentos e atitudes coletivas e individuais. Como se pode observar no processo de treino que a equipa técnica decidiu implementar, tendo como base o jogo e os momentos e sub-momentos do jogo para a planificação e elaboração dos exercícios de treino ao longo de toda a época.

Oliveira (2009, citado por Silva, 2009) refere que o treino de GR deve ser um reflexo daquilo que o jogo exige, devendo o treinador criar situações semelhantes às que o GR pode encontrar no jogo, levando assim a que o mesmo decida e realize perfeitas ações técnico-táticas. Por esse motivo, na base da planificação das unidades de treino procurou-se criar exercícios específicos que representam a realidade do jogo, principalmente exercícios em que a ação técnica é aleatória, o GR apenas sabe o contexto que se encontra, em espaço real com as referências de baliza e área. Os exercícios mais analíticos, mesmo sendo executados fora das referências, procurou-se o desenvolvimento das diversas técnicas que o GR encontra no jogo.

A estrutura das características técnico-táticas do GR no futebol difere substancialmente dos restantes jogadores do campo, tendo por isso o treino de GR de adquirir uma importância especial, quando comparado com o treino com a equipa (Shamardin & Khorkavyy, 2015). O jogo serve assim de suporte para que o treinador organize e elabore as ações específicas para o treino, sempre adequando a situação a situações específicas de jogo (Sainz de Baranda et al., 2005).

Baptista et al. (2020) referem que a unidade de treino deve ter em contas os momentos presentes no jogo contextualizando com situações reais de jogo, quer seja um exercício de cariz

técnico ou tático. Referem ainda que deve existir uma preocupação com a cientificidade para o treino das capacidades físicas, motoras e coordenativas. Fomentar um ambiente que desenvolva a confiança, controlo emocional face a uma situação de sucesso e situação de insucesso.

Sainz de Baranda et al. (2005) referem que promover um treino contextualizado ao GR, leva a que o cérebro demore menos tempo a interpretar uma situação real em jogo e agir de acordo com essa situação, tendo o GR mais probabilidade e de responder com um ação técnico-tática de maior sucesso.

Baptista et. al. (2020) definem o GR como o jogador com mais importância no jogo de futebol, uma vez que as regras de jogo dizem que não é possível iniciar ou retomar a partida sem o mesmo. Nos dias de hoje, os GR têm uma grande importância no jogo, sendo um dos jogadores que tem maior participação com a bola, e destacando o seu papel no futebol que vemos atualmente.

As dificuldades e exigências de jogar nesta posição são muito diferentes daquelas que são necessárias para jogar noutra posição. Assim, o GR precisa não só de possuir uma agilidade atlética específica e uma boa velocidade de reação, mas também uma capacidade psicológica distinta. Os GR devem ter uma estatura específica para alcançarem com mais facilidade as bolas aéreas, devido sobretudo às dimensões da baliza, mas também para dominarem dentro da sua pequena área. Na maioria das vezes, possuem uma estatura superior à dos outros colegas de campo. O GR deve, por outro lado, possuir uma boa componente técnica, em virtude de cada vez mais ser solicitado para jogar com os pés, devido, em grande parte, às imposições das novas regras. Deve ainda ser capaz de colocar a bola, com os pés, em profundidade, para os colegas que surjam desmarcados, aumentando assim a velocidade do jogo (García Ocaña, 2008).

As capacidades físicas aliadas à ação específica do GR são a força explosiva, força explosivo-elástica, velocidade de reação, reforço muscular geral, mobilidade articular bem desenvolvida, o equilíbrio de posição, agilidade que permita cair e levantar rapidamente e coordenação motora (Capuano, 2002).

Foi com base nestas qualidades físicas que foi planeado o microciclo para o desenvolvimento diário da dimensão física do GR, de modo a iniciarem com exercícios explosivos e com o desenrolar da semana promover exercícios que envolva maior velocidade de execução, indo cada vez mais de encontro à realidade física do jogo.

Baptista et. al (2020) apresentam e descrevem os seguintes atributos físicos dos GR:

- Força Explosiva: capacidade física que está associada às ações técnicas de GR, como por exemplo, as ações descritas no presente estudo;

- Velocidade: é importante que o GR seja rápido a deslocar e também rápido a executar, num curto espaço de tempo, os gestos técnicos específicos;
- Agilidade: como o GR se depara com uma diversa imprevisibilidade de trajetórias de bola, o GR tem que ser rápido a mudar a sua direção num intervalo de tempo curto;
- Flexibilidade: Devido ao perfil antropométrico do GR e, por consequência, a complexidade das suas ações, a sua envergadura e amplitude de movimentos são grandes, assim o GR tem que ter uma boa flexibilidade para ser mais eficiente.

O GR é a única posição no futebol, com diferentes exigências físicas e técnicas, comparando com restantes posições do campo. Deve ter a capacidade de observação constante de tudo o que se passa ao seu redor durante toda a partida de futebol, extraindo assim o máximo de informações possível. Esta observação permite ao GR sintetizar o que está a acontecer durante o jogo para sustentar as suas decisões técnico-táticas (Bangsbo, Mohr, & Krustup, 2006; Pereira et.al., 2019).

Ibrahim et al. (2019) considera que o GR é o jogador com um papel mais especializado da equipa. Vázquez et al. (2002) define as ações do GR como estas serem intervaladas e aleatórias, podendo sofrer alterações consoante a competição, como a sua equipa joga e como o adversário joga, sendo também a eficácia das suas ações em jogo um fator preponderante. Conclui também que o esforço do GR é manifestado com elevada intensidade.

Segundo Cabezón (2001) o treino específico é dado pela relação entre dois tipos de treino: o individual e o coletivo. O treino individual centra-se nas ações técnicas e nas capacidades físicas através de tarefas analíticas. Por outro lado, o treino coletivo é onde o GR melhora as ações táticas através de tarefas globais, daí a importância dada, pelo estagiário e equipa técnica, aos momentos em que o GR se encontra no contexto de treino com a equipa durante o processo de formação. O autor salienta também, que o treino específico do GR deve ser visto sob dois prismas: o treino coletivo em que se trabalham as ações táticas e o treino individual em que o GR através de tarefas analíticas se centram nas técnicas de GR.

O GR durante todos os momentos do jogo tem que saber identificar o contexto em que se encontra (Pereira et.al., 2019). Passamos então a apresentar os possíveis contextos específicos que o GR se pode deparar durante a partida:

- Remate: Momento em que o GR defende a sua baliza dos remates efetuados pelo adversário (mais de cerca de 3m de distância). Podemos dividir em remate de curta, média ou longa distância;

- 1x1: Momento em que o GR defende remates de uma distância tão curta (menos de 3m de distância) que se converte num confronto entre GR e adversário, sem defesa perto. Neste momento também está incluído todas as bolas colocados no espaço dentro da grande área, que levam a uma aproximação do GR;
- Cruzamento: Momento em que o GR intervém diretamente ou indiretamente nas bolas enviadas dos corredores laterais (aéreas ou rasteiras) para a área;
- Ação Como Último Defesa: Momento em que o GR tem que controlar o espaço existente entre ele e a linha defensiva. A este momento está associada a ação do GR fora de área, mas também é possível ocorrer este contexto dentro de área;
- Atraso: Momento em que o GR se encontra quando um colega de equipa lhe passa a bola e ele tem de jogar com os pés;
- GR em Posse: Momento em que o GR tem a bola em sua posse após receção da mesma, quer tenha sido o adversário a enviá-la ou um atraso de bola legal feito pelo colega de equipa.

Como conclusão, Brassard, Espinha, e Roma (2016) enumeram os comportamentos que o GR deve ter durante estes contextos de jogo, que podem ser determinantes para a eficácia do GR e estar mais perto do sucesso:

- Capacidade de análise e perceção do jogo para resolver situações;
- Qualidade na tomada de decisão (pensamento tático);
- Qualidade de intervenção (comunicação e liderança);
- Qualidade de execução técnica;
- Capacidade de domínio das diversas variáveis psicológicas (ansiedade, autoconfiança);
- Capacidade de lidar com o erro.

No campo da investigação, têm vindo a ser realizados estudos com o objetivo de observar e constatar as ações defensivas e ofensivas dos GR. Podemos verificar estudos que concluem que essas ações são influenciadas com base no nível dos adversários (Baranda et al., 2019; Liu et al., 2015), o resultado do jogo (Kubayi, 2020), a condição de visitado ou visitante (López-Gajardo et al., 2020) e o nível competitivo (López-Gajardo et al., 2020), sendo este último um ponto que vai ser abordado no estudo do próximo capítulo. Em equipas de alto nível, o jogo de pés do GR tem apresentado grande relevância, no que diz respeito às ações ofensivas do GR em jogo (Baranda et al., 2019; Liu et al., 2015; López-Gajardo et al., 2020). Tem vindo a ser verificado uma maior participação dos GR no processo ofensivo através do passe (Ajamil

et al., 2018; Serrano et al., 2019; Soares et al., 2018), participando desta forma na manutenção da posse de bola por parte da equipa (Seaton & Campos, 2011), bem como sendo importantes na mudança do centro do jogo após recuperação da bola (Barreira et al., 2014; López-Gajardo et al., 2020). Quando analisados estudos das ações defensivas do GR podemos observar que a ação mais frequente nas equipas de baixo e médio nível são as de defesa da baliza (Sainz de Baranda et al., 2008; Baranda et al., 2019; Liu et al., 2015). Verificam-se que outras formas de intervenção defensiva com grande frequência são a defesa de cruzamento (Soares et al., 2018), bloqueio (López-Gajardo et al., 2020) e agarrar a bola (Szwarc et al., 2010). Sendo que o campo da ciência no futebol continua em constante evolução, o estudo seguidamente apresentado tem fundamento em autores aqui referidos e procurará contribuir para o conhecimento do papel do GR em diferentes patamares competitivos, fases do campeonato, num contexto de formação em Portugal.

IV. Estudo técnico-científico: análise às ações técnico-táticas do Guarda-Redes de futebol no escalão Sub-17

Ao longo da época desportiva foi realizado um estudo técnico-científico, com base nas ações dos GR nos jogos disputados no campeonato. Esse estudo vai ser apresentado neste capítulo.

4.1. Resumo

O GR tem um papel cada mais preponderante no processo defensivo e ofensivo dentro do modelo de jogo de equipa de futebol. O objetivo deste estudo centrou-se na análise das ações ofensivas e defensivas dos GR's e comparar se existem diferenças significativas ao longo de três fases da competição. Para o estudo foram observados os GR's da equipa de Sub-17 do SCP (n=5) em 35 jogos do campeonato nacional de Juniores B, na época 2021/2022. A amostra observacional foi constituída por 271 ações defensivas e 965 ações ofensivas. Foram utilizados os sistemas de observação das ações técnico-táticas ofensivas e defensivas do GR (Santos et al., 2022). Os resultados obtidos registaram que os GR observados realizaram mais ações ofensivas do que defensivas. Nas ações defensivas o maior número de ocorrências foi através de saída da baliza, com a ação técnica de ação como último defesa a ser a mais frequente. Nas ações ofensivas registámos mais ocorrências para a forma de chegada da bola ao GR através de atraso, e com a ação técnica de passe curto a dois toques, a serem as ações com mais ocorrências. O GR mostrou-se um elemento fundamental na construção a partir de ataque posicional, mantendo maioritariamente a posse de bola. Com a realização deste estudo neste contexto, é possível realçar a importância dos GR no modelo de jogo da equipa, tanto defensiva como ofensivamente. Neste sentido, é fundamental que o GR tenha não só um bom domínio das ações técnicas, mas também uma boa compreensão do jogo.

Palavras Chave: Futebol; Guarda-Redes; Formação. Observação e Análise.

4.2. Introdução

Nos dias de hoje, o Futebol é uma das modalidades com maior protagonismo à escala mundial, e logicamente, tem uma grande atração por parte dos meios de comunicação e de toda a população que vê neste desporto algo difícil de descrever emocionalmente. A popularidade do futebol levou a um compromisso diferente por parte dos intervenientes desportivos. Com o passar do tempo, começou a existir a necessidade de se criar metodologias para que o rendimento desportivo fosse melhorado e fosse altamente competitivo entre as equipas envolvidas. É neste contexto que a observação e a análise do treino e competição vieram aprofundar e enriquecer o desempenho de todas as modalidades desportivas, incluindo a do futebol. A recolha de todos os dados e informações possíveis sobre as próprias equipas e as equipas adversárias permitiu evoluir os planos táticos e estratégicos bem como a tomada de decisão. Permitiu também o conhecimento alargado sobre cada atleta e a correção de tudo aquilo que não vai de encontro às ideias de toda a equipa técnica.

A análise de jogo no futebol tem vindo a evoluir significativamente nos últimos anos, A formação contínua de elementos das equipas técnicas a ser acompanhada com a evolução dos recursos tecnológicos disponíveis a utilizar, fazendo com que esta área ganhe cada vez mais utilidade e importância (Sarmiento et al., 2020)

Para Pereira (2020), a análise que se pode retirar num período competitivo pode ser dividida em três partes: análise individual dos atletas, caracterização geral do “jogar” da equipa e análise pormenorizada dos princípios, comportamentos e ações realizadas em cada momento de jogo.

Segundo Baptista et. al. (2020), o jogo de futebol tem uma grande dependência dos GR, pois sem estes em campo, as regras não permitem que o jogo inicie. Nos dias de hoje, os GR têm uma grande importância no jogo, sendo um dos jogadores que tem maior participação com a bola e, assim, ressalva a relevância que tem o seu papel no paradigma do futebol moderno.

Gómez-Millan & Esquivia (2017) referem que a posição de GR é fundamental no futebol da atualidade, ao nível do processo ofensivo e defensivo de uma equipa. A análise da competição será sempre um meio para a organização e desenho de tarefas específicas para o treino do GR, que deverá ser sempre realizado em função das situações que acontecem na competição (Sainz de Baranda, Ortega e Garganta, 2005).

Os estudos de investigação realizados com o objetivo de observar e analisar as ações técnico-táticas do GR em jogo, permitem aos treinadores um maior conhecimento dos

diferentes contextos, conseguindo, desta forma, a adoção de um modelo de treino mais sustentado e adequado à realidade do jogo e ao modelo da equipa.

O objetivo do presente estudo foca-se na análise das ações técnico-táticas defensivas e ofensivas em competição dos GR do escalão Juvenis do SCP no Campeonato Nacional Sub-17 na época 2021/2022. Podemos então definir os seguintes objetivos para investigação:

- Quantificar as ações técnico-táticas defensivas e ofensivas do GR em jogo durante toda a época;
- Comparar o volume de ações técnico-táticas defensivas e ofensivas do GR nas diferentes fases do campeonato, de modo a perceber como as ações do GR são influenciadas pela competitividade de cada fase do campeonato.

Com a procura destes objetivos, pretendemos contribuir para a prática, ao perceber a importância do GR no jogo, tanto no momento defensivo como ofensivo, com base no modelo de jogo da equipa, e ajudando a planear o treino específico de GR com base nas ações em jogo nos diferentes momentos competitivos ao longo do campeonato.

4.3. Material e Métodos

4.3.1. Desenho Observacional

O presente estudo de investigação teve por base os procedimentos da metodologia observacional, possibilitando a análise de comportamentos, no contexto em que se desenvolvem (Anguera et al., 2018). De acordo com a taxonomia para os desenhos observacionais (Anguera, Blanco-Villasenor & Lousada, 2011), podemos classificar os nossos estudos tendo por base três critérios: unidades de estudo, temporalidade e dimensionalidade (Anguera, 2018). O desenho observacional da investigação é ideográfico (GR participantes), seguimento (observações realizadas ao longo da época) e multidimensional (ações categorizadas em vários níveis de resposta) (I/S/M) (Anguera et al., 2018).

4.3.2. Participantes

Os participantes do estudo são cinco GR dos Juvenis do SCP, que estão inscritos na Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e competiram no Campeonato Nacional Sub-17 na época 2021/2022. O cinco GR, são nascidos em 2005 e 2006, são atletas federados, inscritos

no Sporting CP, tendo todos mais de três épocas no clube e sendo dois deles internacionais no respetivo escalão. A tabela 8 descreve a distribuição dos jogos ao longo das diferentes fases, assim como as ações contabilizadas em cada fase, constituindo assim a totalidade da amostra observada em 1242 ações.

Tabela 8. Amostra Observacional

FASE	Jogos	Ação Defensiva	Ação Ofensiva	Total Ações
1 ^a	11	65	216	281
2 ^a	14	110	447	557
4 ^a	10	102	302	404
Total	35	277	965	1242

4.3.3. Instrumentos de Observação

Os instrumentos observacionais utilizados foram o Sistema de Observação das Ações Técnico-Táticas Defensivas dos GR (SOATTDGR) e o Sistema de Observação das Ações Técnico- Táticas Ofensivas dos GR (SOATTOGR). O SOATTDGR é um sistema de categorias que tem como objetivo analisar as ações defensivas dos GR. Este instrumento está dividido em quatro critérios: Formas de intervenção na bola; Ação Técnica; Forma de execução da ação técnica; Zonas do campo de final da ação (Anexo I e II), enquanto o SOATTOGR é um sistema de categorias que tem como objetivo analisar as ações ofensivas dos GR e está dividido em seis critérios: Formas da bola chegar ao GR; Zona do campo de início da ação; Ação Técnica; Forma de execução da ação técnica; Decisão tática; Zonas do campo de final da ação. Somente serão consideradas as ações do GR que culminam num colega de equipa, que vão para fora, ou que são intercetadas por um adversário (Anexo III e IV). Os referidos instrumentos foram construídos e validados por Santos et al. (2022). Para o registo das ações foi utilizado o programa *Microsoft Office Excel®*. Numa folha de excel foi calculado para cada categoria em cada fase o n total; a média; o desvio padrão; e a percentagem de cada categoria por fase de campeonato. Posteriormente foram criados gráficos de barras para uma melhor apresentação dos dados obtidos.

4.3.4. Procedimento de Recolha

Para a elaboração deste estudo foi necessário foi necessário gravar todos os jogos referentes ao campeonato. Foi utilizada uma câmara de filmar Sony HD- HDCR-CX240 9.2

mega pixels, montada num tripé, sempre colocada num patamar superior ao nível do jogo e com um plano aberto. Esta gravação foi assegurada em todos os momentos por um elemento do Gabinete de Observação e Análise do clube.

No fim de cada jogo, a gravação era exportada para um computador e todas as ações do GR de cada jogo eram cortadas e compactadas num vídeo só através do programa *SportsCode*, mais uma vez à responsabilidade de um elemento do Gabinete de Observação e Análise do clube. Seguidamente a recolha de dados foi realizada no *Microsoft Office Excel®* para *Mac*, de modo a realizar a análise descritiva dos dados.

Após esta análise procedeu-se a análise estatística. O documento Excel foi guardado ficheiro de valores separados por vírgulas e exportado para o programa *JASP*, onde foi criada uma base de dados numérica para ser possível recolher as tabelas de contingência, realizar o Teste de Qui-Quadrado de Pearson para comparar cada critério nas diferentes fases do campeonato.

4.4. Resultados

Primeiramente serão apresentados os resultados da totalidade das ações ocorridas durante as diferentes fases do campeonato. Depois serão apresentados os resultados obtidos das ações defensivas do GR, com a análise descritiva e estatística de cada critério, e de seguida os resultados das ações ofensivas.

4.4.1. Ações Defensivas vs Ações Ofensivas

A análise destas ações foram realizadas tendo em conta a totalidade das ações técnicas que o GR teve em jogo ao longo das três fases do campeonato.

Como podemos observar na tabela 9, os GR's tiveram mais ações na 2ª fase do campeonato (N=557), onde também foi a fase que teve o maior número de jogos (N=18). Foi também nessa fase que houve o maior número de ações defensivas (N=110) e ofensivas (N=447). Notar que as ações ofensivas foram substancialmente superiores às ações defensivas em todas as fases.

De acordo com o p-value na tabela 10 não existem diferenças significativas do tipo de ação do GR nas diferentes fases do campeonato, uma vez que $p > 0.05$.

Tabela 9. Tabela de contingência das Ações dos GR's por Fase do Campeonato

Fase	Ação Defensiva	Ação Ofensiva	Total
1ª Fase	65	216	281
2ª Fase	110	447	557
4ª Fase	102	302	404
Total	277	965	1242

Tabela 10. Teste Qui-Quadrado de Pearson das Ações do GR nas Três Fases

	Value	df	p
X ²	4.230	2	0.121
N	1242		

4.4.2. Análise Descritiva e Estatística das Ações Defensivas do GR

A análise das ações técnicas e táticas defensivas foi realizada tendo em conta a forma da bola chegar ao GR, ação técnica, formas de execução da ação técnica e a zona final da ação. Para uma melhor perceção gráfica e confirmação dos resultados, podemos consultar os gráficos de barras referentes às ações técnico-táticas por fase nos Anexos VI e as tabelas com os p-value e X² de cada teste nos Anexos VIII.

Forma da Bola Chegar ao GR

Tabela 11. Tabela de Contingência da Forma da Bola Chegar ao GR por Fase no Campeonato

	1ª Fase	2ª Fase	4ª Fase				
Categorias	n	n	n	Total	%	M	DP
Cruzamento (CR)	6	15	18	39	14,08%	13,00	6,24
Defesa da Baliza (DB)	22	27	22	71	25,63%	23,67	2,89
Esquemas Táticos Defensivos (ETD)	10	9	11	30	10,83%	10,00	1,00
Saída da Baliza (SB)	27	59	51	137	49,10%	45,67	16,65
Total	65	110	102	277	100%		

De acordo com a tabela 11 podemos verificar que a categoria que se regista com mais frequência na forma com a bola chega ao GR é a SB (M=45,67), ações estas caracterizadas por ocorrerem fora da zona de baliza, e de seguida a DB (M=23,67), ações estas diretamente relacionadas com ocasiões de golo. Verifica-se um aumento gradual do CR ao longo das três fases do campeonato e um decréscimo na DB. Nas restantes não se verifica uma tendência,

sendo que a SB foi a forma mais predominante da bola chegar a o GR nas três fases. Apesar disso estas diferenças não são estatisticamente significativas, uma vez que $X^2 = 7.618$ e $p = 0.267$, sendo $p > 0.05$.

Ação Técnica Defensiva

Verificando com a tabela 12 podemos verificar que a categoria que se regista com mais frequência na ação técnica do GR é a AUD (M=36,33), ação esta que leva o GR a sair da zona de baliza, e de seguida a RA (M=9,67). É possível verificar um aumento gradual de 1x1 e AF ao longo das três fases do campeonato, ou seja, o GR teve que sair da zona de baliza, mas com uma oposição por perto, e um decréscimo na DSO e EC. Nas restantes não se verifica uma tendência, tendo variado nas diferentes fases do campeonato. Sendo $X^2 = 13.635$ e $p = 0.978$, $p > 0.05$, podemos concluir que estas diferenças não são estatisticamente significativas.

Tabela 12. Tabela de Contingência da Ação Técnica do GR por Fase no Campeonato

	1ª Fase	2ª Fase	4ª Fase				
Categorias	n	n	n	Total	%	M	DP
1x1 Remate (1x1R)	3	2	5	10	3,61%	3,33	1,53
1x1 Dividido (1x1)	0	1	2	3	1,08%	1,00	1,00
Ataque Frontal (AF)	2	6	10	18	6,50%	6,00	4,00
Ação Como Último Defesa (AUD)	24	45	40	109	39,35%	36,33	10,97
Desvio Queda Lateral Alta (DQLA)	4	3	5	12	4,33%	4,00	1,00
Desvio Queda Lateral Rasteira (DQLR)	4	4	5	13	4,69%	4,33	0,58
Bloqueio (BQ)	3	5	6	14	5,05%	4,67	1,53
Desvio a Soco a 2 Mãos (DSO)	5	7	6	18	6,50%	6,00	1,00
Desvio Superior (DS)	2	2	2	6	2,17%	2,00	0,00
Encaixe (EC)	5	8	3	16	5,42%	5,33	2,52
Receção Alta (RA)	6	12	11	29	10,47%	9,67	3,21
Receção Queda Lateral Alta (RQLA)	1	2	1	4	1,44%	1,33	0,58
Receção Queda Lateral Rasteira (RQLR)	3	7	3	13	4,69%	4,33	2,31
Interceção Rasteira (IR)	3	6	3	12	4,33%	4,00	1,73
Total	65	110	102	277	100%		

Forma de Execução da Ação Técnica

Tal como podemos verificar na tabela 13, a categoria que se regista com mais frequência na forma de execução da ação técnica do GR é a 2M (M=65,00), ações em que a bola fica segura no GR ou interceta usando as duas mãos, e de seguida a P (M=13,67), ações

de 1x1 ou defesas de recurso a usar os pés. Verifica-se um aumento gradual de 2M ao longo das três fases do campeonato e um decréscimo na 1M. Nas restantes não se verifica uma tendência, mas maioritariamente as ações foram executadas com as mãos. Observando o valor $X^2 = .032$ e $p = .340$, podemos concluir que não existem diferenças significativas, sendo $p > 0.05$.

Tabela 13. Tabela de Contingência da Forma de Execução Técnica do GR por Fase no Campeonato

	1ª Fase	2ª Fase	4ª Fase				
Categorias	n	n	n	Total	%	M	DP
1 Mão (1M)	6	9	5	20	7,22%	6,67	2,08
2 Mãos (2M)	42	79	74	195	70,40%	65,00	20,07
Pés (P)	8	18	15	41	14,80%	13,67	5,13
Peito (PE)	3	0	3	6	2,17%	2,00	1,73
Punhos (PU)	6	4	5	15	5,42%	5,00	1,00
Cabeça (CA)	0	0	0	0	0,00%	0,00	0,00
Total	65	110	102	277	100%		

Zona do Campo Final da Ação

Tendo em conta a tabela 14 podemos verificar que a categoria que se regista com mais frequência na zona do campo em que ocorre o final da ação técnico-tática do GR é a 1 (M=41,00) e de seguida a 4 (M=25,33), correspondendo às zonas centrais da grande área. Houve um aumento gradual da 4 ao longo das três fases do campeonato e um decréscimo na 1, mantendo-se as principais zonas de ação do GR nas três fases. Nas restantes não se verifica uma tendência, mas podemos verificar que ocorrem várias ações fora da zona 1, que é a zona onde se encontra a baliza, demonstrando que o papel defensivo do GR não ocorre somente na baliza. Apesar disso estas diferenças não são estatisticamente significativas, uma vez que $p > 0.05$, com os valores de $X^2 = 17.098$ e $p = 0.379$.

Tabela 14. Tabela de Contingência da Zona do Campo que Ocorre o Final da Ação Técnico-Tática do GR por Fase no Campeonato

	1ª Fase	2ª Fase	4ª Fase				
Categorias	n	n	n	Total	%	M	DP
Zona 1 (1)	32	52	39	123	44,40%	41,00	10,15
Zona 2 (2)	0	2	1	3	1,08%	1,00	1,00
Zona 3 (3)	5	8	11	24	8,66%	8,00	3,00
Zona 4 (4)	14	29	33	76	27,44%	25,33	10,02
Zona 5 (5)	6	14	9	29	10,47%	9,67	4,04
Zona 6 (6)	0	1	0	1	0,36%	0,33	0,58

Zona 7 (7)	1	1	1	3	1,08%	1,00	0,00
Zona 8 (8)	7	1	7	15	5,42%	5,00	3,46
Zona 9 (9)	0	2	1	3	1,08%	1,00	1,00
Zona 10 (10)	0	0	0	0	0,00%	0,00	0,00
Total	65	110	102	277	100%		

4.4.3. Análise Descritiva e Estatística das Ações Ofensivas do GR

A análise das ações técnicas e táticas ofensivas foi realizada tendo em conta a forma da bola chegar ao GR, zona do campo de início da ação técnico-tática, ação técnica, decisão tática, final da ação técnica e zona do campo onde ocorre o final da ação. Podemos consultar os gráficos de barras referentes às ações técnico-táticas por fase nos Anexos VII e as tabelas com os p-value e X^2 nos Anexos IX.

Forma da Bola Chegar ao GR

De acordo com a tabela 15 podemos verificar que a categoria que se regista com mais frequência na forma da bola chegar ao GR é a AT (M=200), momento em que a equipa se encontra com a posse de bola, e de seguida a RG (M=67). Verifica-se um aumento gradual da AADV ao longo das três fases do campeonato, uma vez que a competitividade foi aumentando e assim a bola chega ao GR para iniciar o processo ofensivo, através de ações do adversário. No AT não se verifica uma tendência, apesar de ser a predominante nas três fases. Sendo $X^2=9.766$ e $p=0.045$, podemos afirmar que existem diferenças estatisticamente significativas ($p<0.05$) na forma como a bola chega ao GR no momento ofensivo de fase para fase.

Tabela 15. Tabela de Contingência da Formas da Bola Chegar ao GR por Fase no Campeonato

	1ª Fase	2ª Fase	4ª Fase				
Categorias	n	n	n	Total	%	M	DP
Ação do adversário (AADV)	31	70	63	164	16,99%	54,67	20,79
Atraso (AT)	128	293	179	600	62,18%	200	84,48
Regras (RG)	57	84	60	201	20,83%	67	14,80
Total	216	447	302	965	100,00%		

Zona do Campo de Início da Ação

De acordo com a tabela 16 podemos verificar que a categoria que se regista com mais frequência na zona do campo do início da ação técnico-tática ofensiva do GR é a 4 (M=158,67), a zona central da grande área, e de seguida a 1 (M=92,33), a pequena área. Existiu um decréscimo gradual da 1 ao longo das três fases do campeonato. Nas restantes não se verifica uma tendência. Podemos afirmar que estas diferenças são estatisticamente significativas ($p < 0.05$) entre as três fases, uma vez que $X^2 = 38.814$ e $p = 0.001$

Tabela 16. Tabela de Contingência da Zona do Campo que Ocorre o Início da Ação do GR por Fase no Campeonato

	1ª Fase	2ª Fase	4ª Fase				
Categorias	n	n	n	Total	%	M	DP
Zona 1 (1)	72	129	76	277	28,70%	92,33	31,82
Zona 2 (2)	0	1	0	1	0,10%	0,33	0,58
Zona 3 (3)	4	13	8	25	2,59%	8,33	4,51
Zona 4 (4)	117	190	169	476	49,33%	158,67	37,58
Zona 5 (5)	10	24	8	42	4,35%	14,00	8,72
Zona 6 (6)	0	1	0	1	0,10%	0,33	0,58
Zona 7 (7)	0	1	2	3	0,31%	1,00	1,00
Zona 8 (8)	12	85	38	135	13,99%	45,00	37,00
Zona 9 (9)	1	3	1	5	0,52%	1,67	1,15
Zona 10 (10)	0	0	0	0	0,00%	0,00	0,00
Zona 11 (11)	0	0	0	0	0,00%	0,00	0,00
Zona 12 (12)	0	0	0	0	0,00%	0,00	0,00
Total	216	447	302	965	100,00%		

Ação Técnica Ofensiva

De acordo com a tabela 17 podemos verificar que a categoria que se regista com mais frequência na ação técnica ofensiva do GR é a PC2 (M=122,33), que vai de encontro ao maior ascendente de equipa com posse de bola, de seguida a PBL C (M=48,67) e seguida a RCM (M=46,67), ambas caracterizadas por saídas de bola curtas. Ao longo das três fases do campeonato verifica-se um aumento gradual da RCM e um decréscimo na PBL C. Nas restantes não se verifica uma tendência, mas é de destacar que a PC2 se manteve como a técnica mais utilizada em todas as fases, mesmo com o aumento da competitividade. Tendo em conta que $X^2 = 55.131$ e $p < 0.001$, podemos afirmar que existem diferenças estatisticamente significativas na técnica ofensiva do GR ao longo das três fases, uma vez que $p < 0.05$.

Tabela 17. Tabela de Contingência da Ação Técnica Ofensiva Executada pelo GR por Fase no Campeonato

	1ª Fase	2ª Fase	4ª Fase				
Categorias	n	n	n	Total	%	M	DP
Condução de Bola + Passe Curto (CBPC)	3	42	17	62	6,42%	20,67	19,76
Condução de Bola + Passe Longo (CBPL)	1	21	4	26	2,69%	8,67	10,79
Passe Curto ao 1º Toque (PC1)	17	18	16	51	5,28%	17,00	1,00
Passe Curto com 2 toques (PC2)	85	163	119	367	38,03%	122,33	39,11
Passe Longo ao 1º toque (PL1)	6	11	8	25	2,59%	8,33	2,52
Passe Longo ao 2º toque (PL2)	17	33	12	62	6,42%	20,67	10,97
Pontapé de Baliza Curto (PBLC)	44	65	37	146	15,13%	48,67	14,57
Pontapé de Baliza Longo (PBL)	6	12	11	29	3,01%	9,67	3,21
Pontapé de GR (PGR)	1	2	3	6	0,62%	2,00	1,00
Pontapé Livre Curto (PLC)	5	8	9	22	2,28%	7,33	2,08
Pontapé Livre Longo (PLL)	2	0	2	4	0,41%	1,33	1,15
Reposição Curta Mão (RCM)	24	59	57	140	14,51%	46,67	19,66
Reposição Longa Mão (RLM)	5	13	7	25	2,59%	8,33	4,16
Total	216	447	302	965	100,00%		

Decisão Tática

De acordo com a tabela 18 podemos verificar que a categoria que se regista com mais frequência na decisão tática do GR é a AP (M=309,33), garantido que a 1ª fase de construção fosse mais elaborada por parte da equipa, procurando manter a posse de bola segura. Podemos ver um aumento gradual da AP ao longo das três fases do campeonato e um decréscimo na AR e CA, sendo que os GR's pouco exploraram acelerar o jogo da equipa, procurando jogar de forma mais equilibrada nas três fases. Apesar disso estas diferenças não são estatisticamente significativas, uma vez que $p > 0.05$, sendo os valores de $X^2 = 2.920$ e $p = 0.571$.

Tabela 18. Tabela de Contingência da Decisão Tática do GR por Fase no Campeonato

1ª Fase	2ª Fase	4ª Fase
---------	---------	---------

Categorias	n	n	n	Total	%	M	DP
Ataque Posicional (AP)	206	429	293	928	96,17%	309,33	112,39
Ataque Rápido (AR)	8	16	9	33	3,42%	11,00	4,36
Contra-Ataque (CA)	2	2	0	4	0,41%	1,33	1,15
Total	216	447	302	965	100,00%		

Final da Ação Técnica

De acordo com a tabela 19 podemos verificar que a categoria que se regista com mais frequência no final da ação técnica do GR é a MPB (M=293,00), podemos concluir com isto que as ações do GR acabaram maioritariamente em sucesso. Não houve nenhuma tendência ao longo das três fases do campeonato, tendo-se os valores mantido estáveis. Sendo os valores de $X^2= 6.028$ e $p=0.197$ disso estas diferenças não são estatisticamente significativas, uma vez que $p>0.05$.

Tabela 19. Tabela de Contingência da Final da Ação Técnica Executada pelo GR por Fase no Campeonato

	1ª Fase	2ª Fase	4ª Fase				
Categorias	n	n	n	Total	%	M	DP
Bola Fora (BF)	2	11	6	19	96,17%	6,33	4,51
Bola Intercedida (BI)	15	38	14	67	3,42%	22,33	13,58
Manutenção da Posse Bola (MPB)	199	398	282	879	0,41%	293,00	99,95
Total	216	447	302	965	100,00%		

Zona do Campo Final da Ação

De acordo com a tabela 20 podemos verificar que a categoria que se regista com mais frequência na zona final da ação técnica do GR é a 5 (M=68,67), seguida da 7 (M=67,67) e 9 (M=51,00), sendo que estas três zonas são em corredor lateral. Observou-se um aumento gradual da zona 9 ao longo das três fases do campeonato e um decréscimo na zona 8. Nas restantes não se verifica uma tendência de alteração. Apesar disso estas diferenças não são estatisticamente significativas, uma vez que os valores de $X^2= 29.230$ e $p=0.083$, sendo assim $p>0.05$.

Tabela 20. Tabela de Contingência da Zona Final das Ações Ofensivas Executadas pelo GR por Fase no Campeonato

	1ª Fase	2ª Fase	4ª Fase				
Categorias	n	n	n	Total	%	M	DP
Zona 1 (1)	0	0	0	0	0,00%	0,00	0,00
Zona 2 (2)	7	18	8	33	3,42%	11,00	6,08
Zona 3 (3)	30	62	49	141	14,61%	47,00	16,09
Zona 4 (4)	4	20	5	29	3,01%	9,67	8,96
Zona 5 (5)	53	80	73	206	21,35%	68,67	14,01
Zona 6 (6)	4	12	6	22	2,28%	7,33	4,16
Zona 7 (7)	47	92	64	203	21,04%	67,67	22,72
Zona 8 (8)	32	63	22	117	12,12%	39,00	21,38
Zona 9 (9)	29	70	54	153	15,85%	51,00	20,66
Zona 10 (10)	3	15	10	28	2,90%	9,33	6,03
Zona 11 (11)	6	7	8	21	2,18%	7,00	1,00
Zona 12 (12)	1	8	3	12	1,24%	4,00	3,61
Total	216	447	302	965	100,00%		

4.5. Discussão de Resultados

Iniciemos por salientar que os GR que foram observados neste estudo se encontram integrados numa dinâmica de equipa que tem como base um modelo de jogo que privilegia uma fase de construção em posse desde o setor mais defensivo, sendo o GR um elemento fundamental nesse processo. Como a equipa se caracteriza por um jogo em posse no meio-campo ofensivo, o GR tem que adotar um posicionamento que permita defender o espaço existente nas costas da linha defensiva.

Sendo o GR um elemento inserido numa equipa com um modelo de jogo estabelecido, as suas ações em jogo vão ser influenciadas pelo estilo de jogo da equipa e da componente estratégica para cada jogo (West, 2018).

Após analisar as ações do GR é possível identificar que existe, por jogo, um número claramente superior de ações ofensivas comparando com as ações defensivas em todo o decorrer do campeonato, o que vai de encontro ao estudo de Ajamil, Navascués, Idiakez e Cadirat (2017).

Podemos verificar que, como o campeonato foi dividido em várias fases e o grau de competitividade foi aumentando, a quantidade das ações do GR variam consoante o grau de dificuldade do jogo. Neste estudo verificou-se que houve um maior ascendente de ações nas 2ª e 4ª fase, onde as equipas adversárias eram mais fortes e o conhecimento das equipas também era maior, o que leva a um equilíbrio do jogo nestas fases. Berto e Magalhães (2017) corroboram que o tipo e a quantidade de ações do GR em jogo variam em função da qualidade da equipa adversária e também da própria equipa que é apresentada para cada jogo.

As ações técnico-táticas surgiram em maior número através de passes atrasados ao GR pelos colegas de equipa e a saída de baliza para atacar a bola colocada no espaço. a técnica defensiva mais usada foi a ação como último defesa e de seguida a receção alta, ações estas que envolvem uma leitura de trajetórias mais complexa, sendo que estas ações ocorreram maioritariamente na zona central da grande área. O encaixe, bloqueio e os desvios laterais foram as técnicas mais utilizadas na defesa da baliza. Ofensivamente bola chega até ele maioritariamente através de um passe do colega e, de seguida, através de ações do adversário que foram subindo ao longo das três fases, tendo o GR utilizado maioritariamente técnicas que promovam o jogo curto.

Analisando as ações defensivas do GR, verificou-se que as ações que ocorrem com mais frequência são a SB, principalmente em AUD quer dentro da grande área como fora da grande área. Este facto está relacionado com o facto do modelo de jogo da equipa se assentar num jogo em posse e instalado no meio-campo ofensivo, estando na maioria em organização ofensiva durante o jogo, obrigando a linha defensiva a jogar mais afastada da zona de baliza. Assim, o GR tem de adotar um posicionamento em campo mais subido e fora da zona de baliza, colocando-o em proteção de espaço nas costas da linha defensiva. Durante o campeonato foram vários os adversários que procuram a transição ofensiva e ataque à profundidade para procurarem desequilibrar a nossa equipa, de maneira que o GR foi chamado a intervir fora da baliza e com eficácia, indo de encontro aos estudos de Filho et al. (2018) e Szwarc et al. (2010), maioritariamente em zonas centrais da grande área, como no estudo de Ajamil (2018). Apesar das diferenças apresentadas ao longo das três fases, as mesmas não foram estatisticamente significativas nas ações defensivas do GR.

Focando na análise das ações ofensivas do GR é possível identificar que se iniciam maioritariamente através de AT, ou seja, a bola vem de um passe de um colega de equipa, principalmente utilizando a técnica de passe curto a dois toques e procurando devolver a bola de forma segura, mantendo a posse de bola. Este comportamento deve-se ao facto da equipa

procurar uma fase de construção curta, apoiada e, mesmo quando procura jogar mais longo, jogar na referência para segurar bola e dar continuidade ao processo ofensivo em zona mais avançadas do campo. Estas ações ocorreram maioritariamente em zona central do campo, quer dentro de área como fora, e a ação termina com a bola em zonas laterais do campo, mostrando que o GR tem um papel importante no ataque posicional das equipas, nomeadamente na mudança do centro de jogo, como concluiu no seu estudo Barreira et al. (2014). Este estudo também revelou que o GR apresenta uma forte participação no ataque posicional da equipa e consegue dar continuidade a esse processo com eficácia, sendo preponderante no jogo ofensivo da equipa, corroborando com os estudos de Ajamil et al. (2018), Baranda et al. (2008), Liu et al. (2015), Serrano et al. (2019).

É de realçar que existem diferenças estatisticamente significativas na forma da bola chegar ao GR e no tipo de ação ofensiva que o GR utilizou ao longo das três fases do campeonato, sendo que o PC2 se manteve como a categoria mais utilizada em todas as fases, indo de encontro ao modelo de jogo da equipa. Foi possível verificar uma grande subida da RCM, técnica esta usada após o GR recuperar a bola com a mão, o que pode ser justificada pelo aumento de ações defensivas na 3ª fase, fruto da maior competitividade.

4.6. Conclusão

O presente estudo teve como objetivo analisar as ações técnico-táticas defensivas e ofensivas dos GR do escalão Sub-17 ao longo de três fases competitivas do campeonato nacional. Foi verificado então um número de ações ofensivas muito superior relativamente às ações defensivas, sendo esta diferença contante em todas as fases da competição. Conclui-se também que não existem diferenças significativas entre as três fases, quando comparados os tipos de ação do GR, defensivas ou ofensivas.

Pela análise das ações defensivas, concluiu-se que não existiram diferenças significativas em nenhum das categorias analisadas. No entanto, nas ações ofensivas existem diferenças significativas:

- Forma como a bola chega ao GR, sendo que em todas as fases surge maioritariamente através de um passe do colega de equipa. Ocorreu um aumento gradual nas ações originadas por AADV ao longo das fases, concluindo isso que ocorreu ações defensivas com mais frequência;

- Zona inicial da ação, sendo que as zonas onde existem mais intervenção do GR são a zona 1 (pequena área), zona 4 (zona central da grande área) e zona 8 (zona central fora da área. Tendo sido essas as principais ações verificou-se na zona 1 houve um decréscimo de fase para fase, na zona 4 o número de ações desce da primeira para a segunda fase e aumenta novamente na última fase, ocorrendo o inverso na zona 8;
- Ação técnica usada, sendo elas maioritariamente para jogar curto com a equipa, como PC2, PBLC e RCM. Tendo em conta estas técnicas foram mais utilizadas durante a segunda fase e menos na primeira fase. Olhando para a última fase as diferenças existiram diferenças mais acentuadas na RCM, sendo maior na última fase e menor na primeira e no PBLC em que ocorre o inverso de forma acentuada.

Apesar do elevado número de ações ofensivas comparando com as defensivas e as ações técnicas não ocorrerem de forma homogénea, esta é uma etapa de formação, devendo assim o treino ir de encontro a promover diversos contextos dinâmicos para dotar tecnicamente os atletas para qualquer situação em jogo e taticamente para formar GR capacitados e analisar e interpretar o jogo.

Considerando que estudo realizado foi realizado num contexto que o nível competitivo da equipa é alto e a competição na qual esteve inserida caracterizou-se por ter jogos em que a competitividade foi mais reduzida nas primeiras fases e aumentou de forma mais homogénea na 3ª fase, futuramente novos estudos poderão ser realizados no mesmo âmbito, mas com uma amostra diferente, nomeadamente, num escalão de formação diferente, equipas com modelos de jogo distintos, equipas menos competitivas ou equipas seniores.

4.7. Referências Bibliográficas

- Ajamil, D., Chivite Navascués, J., Arana Idiakez, J., Anguera, M. T., & Barbero Cadiat, J. R. (2018). Análisis de la eficacia del portero de fútbol cadete (14 a 16 años) [Analysis of the Effectiveness of Under-16 Football Goalkeepers]. *Apunts Educación Física y Deportes*, 131, 60–79. doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/1).131.05
- Anguera M. T., Blanco-Villaseñor, A. (2018). Pautas para elaborar trabajos que utilizan la metodología observacional. *Anuario de Psicología* 2018.

- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., Lousada, J. L., & Portell, M. (2018). Guidelines for designing and conducting a study that applies observational methodology. *Anuario de Psicología*, 48(1), 9-17. doi:10.1016/j.anpsic.2018.02.001.
- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., Hernández-Mendo, A., Losada, J. L. (2011). Diseños observacionales: ajuste y aplicación en psicología del deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 63- 76. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000100002>
- Baptista, B., Teixeira, E., Santos, F., Clemente, F., Sarmento, H., Santos, J., Coutinho, P., Abranja, P., Ruivo, R., García Calvo, T., Pinheiro V., Padinha, V. (2020). *Futebol: do Treino à Competição. Planeamento e Operacionalização*. Lisboa: Prime Books.
- Barreira, D., Garganta, J., Machado, J., & Anguera, M. T. (2014). Repercussões da recuperação da posse de bola nos padrões de ataque de futebol de elite. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 36-46. doi:10.5007/1980-0037.2014v16n1p36.
- Berto, E. M., & Magalhães, F. Costa. (2017). Análise quantitativa das ações do goleiro de Futebol. *RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 9(34), 273-281.
- Filho, C., Silva, L., Lizana, C., Bettiga, O., Scaglia, A., & Galatti, L. (2018). Neur x Romero: Comparação técnico-tática entre os goleiros das seleções finalistas da Copa do Mundo FIFA 2014. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(38), 347–353.
- Gómez-Millán, M. & Esquivia, I. (2017). Diseño y validez de contenido de una entrevista para la evaluación psicológica de porteros de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(e3), 1-12. doi:10.5093/rpadef2017a3
- Liu, H., Gómez, M. A., & Lago-Peñas, C. (2015). Match performance profiles of goalkeepers of elite football teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(4), 669-682. doi:10.1260/2F1747-9541.10.4.669.
- Muñoz, S. P., Muñoz, R. D., Cayetano, A. R., García, S. L., & Muñoz, A. S. (2016). Estudio de las acciones técnicas del portero de fútbol profesional a lo largo de una temporada: Implicaciones para el entrenamiento. *Emásf: Revista Digital De Educación Física*, (42), 22-37.

- Santos, J., Sousa, P., Pinheiro, V., Santos, F. (2022). Analysis of the offensive and defensive actions of the young soccer goalkeeper. *Human Movement*, 23(1), 18-27. doi.org/10.5114/hm.2021.104183.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Gonçalves, E., Harper, L. D., Dias, D., & Figueiredo, A. (2020). Analysis of the offensive process of AS Monaco professional soccer team: A mixed-method approach. *Chaos, Solitons & Fractals*, 133, 109676. doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109676.
- Serrano, C., Paredes-Hernández, V., SánchezSánchez, J., Gallardo-Pérez, J., da Silva, R., Porcel, D., Colino, E., García-Unanue, J., & Gallardo, L. (2019). The team's influence on physical and technical demands of elite goalkeepers in La Liga: a longitudinal study in professional soccer. *Research in Sports Medicine*, 27(4), 424-438. doi:10.1080/15438627.2018.1555755.
- Szwarc, A., Lipińska, P., & Chamera, M. (2010). The Efficiency Model of Goalkeeper's Actions in Soccer. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2(2). doi.org/10.2478/v10131-0013-x
- West, J. (2018). A review of the key demands for a football goalkeeper. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(6), 1215-1222. doi:10.1177/1747954118787493.

V. Considerações Finais

A ligação com o SCP como TGR teve início na época 2015/2016, ano desportivo que dei início à licenciatura em Educação Física e Desporto na Universidade Lusófona.. Com o passar do tempo e com o crescimento dentro do clube, delineei como objetivo pessoal acompanhar também esse crescimento a nível académico e ingressar o mestrado Futebol - Da Formação à Alta Competição.

Dado como terminado o processo de estágio na equipa de Sub-17 do SCP, concluo que esta é uma etapa importante na minha vida formativa e profissional que me proporcionou evolução como pessoa e como TGR de futebol. O mestrado e a realização deste relatório permitiram-me alargar um conjunto de conhecimentos de um ponto de vista interno de modelo de clube e, também, de um ponto de vista científico.

Foram vários os momentos de aprendizagem dentro e fora de campo, em treino e em competição, com os atletas com todos os colaboradores que culminaram em 11 meses de estágio onde é possível afirmar que foi concluído de forma positiva, procurando sempre ir de encontro ao principal objetivo do SCP nas suas equipas de formação.

Fazendo um balanço geral da época, concluo que o processo de treino foi de encontro ao desenvolvimento individual do atleta, dotando-o tecnicamente, taticamente, fisicamente e psicologicamente de modo que tenham a capacidade de transitar de escalão na época seguinte, tendo tal acontecido com todos os GR's do plantel, estando assim mais próximo do patamar máximo da academia. Sendo o jogo o principal momento de avaliação, todos tiveram a oportunidade de jogar no escalão sub-17, mesmo os GR's com espaço competitivo noutra escalão, tendo notado uma evolução muito positiva na atitude competitiva dos GR's mais utilizados com o progredir de fases, chegando mesmo a serem decisivos no resultado do jogo em certos momentos da época.

Com o estudo efetuado, foi possível concluir que o GR tem, em média, mais ações ofensivas em jogo que ações defensivas, não existindo diferenças significativas entre fases do campeonato. Ofensivamente a bola chega ao GR através de atraso, sendo que a equipa tem uma identidade de jogo em posse vai de encontro a esse modelo, e defensivamente através de saída da baliza, sendo que o GR em jogo tem de ter a capacidade de proteger o espaço entre ele e a linha defensiva. Estes momentos e todos os momentos de jogo foram treinados de forma mais detalhada em treino específico de GR, procurando dar ferramentas para resolverem as situações em jogo, mas era nos exercícios de treino com a equipa que eles consolidavam esses contextos, uma vez que o treino integrado com a equipa se destacava por ser maioritariamente em forma de jogo.

A importância do treino específico de GR tem tido cada vez mais destacada e é desenvolvido diariamente no contexto do futebol atual, de modo a ir de encontro às exigências da evolução do papel do GR no futebol.

Por ter sido realizado o estágio num clube com a grandeza do SCP, o TE teve a oportunidade de pertencer a uma estrutura na qual existe um departamento de GR transversal a todos os escalões de formação e equipas profissionais, o que permitiu trabalhar diariamente com treinadores da área e GR dos diferentes escalões, aumentando assim a responsabilidade e exigência para o desenvolvimento. O objetivo principal como TGR foi atingido com sucesso. Todos os GR que pertenceram ao plantel dos Sub-17 transitaram para escalões superiores do clube.

Apesar do papel desempenhado ter sido o de TGR, foi procurado também assumir tarefas de TE fora do treino específico GR, algo também promovido por toda a equipa técnica. Assim este estágio permitiu também desenvolver competências ao nível do treino e do jogo, tendo sido também esse o um objetivo pessoal traçado desde o início do mestrado e que com o estágio tive a oportunidade de meter em prática. Na vertente do treino procurei em intervir em momentos como planeamento da unidade de treino, na execução, montagem e instrução do exercício. Na vertente do jogo, a participação em momentos de discussão e partilha em equipa técnica, o visionamento dos jogos das equipas adversárias, a autonomia dada pela restante equipa técnica para intervir durante o jogo com os jogadores, foram fatores chave para o desenvolvimento do conhecimento do jogo de futebol.

A realização deste relatório permitiu aplicar conhecimentos científicos no contexto da prática. O processo de investigação ao longo da época, para a realização do estudo apresentado levou a momentos de reflexão individual sobre o processo de treino implementado na parte específica de GR, procurando assim promover exercícios mais similares à realidade do jogo e ao que a competição nas diferentes fases assim o exigem.

Durante a época desportiva verificou-se, também, alguns constrangimentos, que foram vistos como desafios a superar para o crescimento como treinador e pessoal:

- Duração da época desportiva - tendo tido início a 13 julho 2021 e término a 25 junho 2022, a época teve a duração de mais de 11 meses. Durante a época surgiram várias interrupções para compromissos da seleção, inclusive um mês de campeonato da europa que ocorreu durante a última fase do campeonato, que interrompiam as competições e que, tendo vários atletas do plantel integrado as convocatórias, reduzia o número de jogadores presentes nos treinos durante esses momentos.

- Fluxo de jogadores para treino - durante a época e como é explícito pelo modelo do clube, os atletas várias vezes subiram a escalões superiores para treino e, por vezes, para irem a jogo. O mesmo acontecia com os atletas de escalões mais novos a integrarem os treinos de Sub-17. Para este fluxo fluir de forma que o jogador tenha o maior benefício possível, a comunicação diária entre treinadores de GR dos diferentes escalões foi ferramenta fundamental para esse processo, de maneira que o jogador consolide todos os conteúdos específicos estabelecidos durante a semana.

Tendo como base os objetivos pessoais traçados desde o início, posso afirmar que foram cumpridos:

- A realização do estágio permitiu aplicar no processo de treino, jogo, observação e em atividades de recrutamento, os conceitos teórico-científicos consolidados durante a etapa formativa académica, permitindo assim desenvolver competências globais;
- A integração da equipa técnica de sub17 permitiu obter momentos de partilha aberta e de discussão, promovendo assim pensamento e reflexão sobre ideias de outros elementos;
- Poder lidar com um plantel da formação de um clube com a estrutura do SCP, deu a possibilidade de criar uma ligação e relação profissional e pessoal com todos os elementos, incluindo atletas, equipa técnica, diretores e todos os elementos dos diversos departamentos do clube;
- Pertencendo a um departamento de GR constituído por profissionais de renome a nível mundial, com grande experiência e conhecimento do treino específico de GR, possibilitou a aprofundar e desenvolver novos conhecimentos na área do treino de GR;
- A observação e os momentos de treino específico com os diversos GR dos escalões da formação do clube permitiram alargar o conhecimento sobre os atletas e, também, sobre as diferentes etapas formativas;
- A participação em formações internas de diferentes áreas dinamizadas pelo clube, promoveram, também, novas aprendizagens e reflexões sobre temas e maneiras de pensar de oradores externos.

Apesar de não ter sido um objetivo pessoal, nem do clube, a conquista do Campeonato Nacional Sub-17 2021/2022 foi um marco histórico neste, ainda curto, percurso de treinador, tendo acabado da melhor maneira possível a época desportiva.

Para o futuro, apenas a crença de querer ser melhor diariamente, procurando constantemente novos desafios pessoais, apelando à busca constante de conhecimento na área do futebol e de todas as áreas envolventes. Ambiciono continuar a crescer e a ser melhor treinador na estrutura do SCP, casa onde me sinto feliz, tendo como base todos os bons valores transmitidos pela minha família, clube e instituição formativa.

Referências Bibliográficas

- Ajamil, D., Chivite Navascués, J., Arana Idiakez, J., Anguera, M. T., & Barbero Cadirat, J. R. (2018). Análisis de la eficacia del portero de fútbol cadete (14 a 16 años) [Analysis of the Effectiveness of Under-16 Football Goalkeepers]. *Apunts Educación Física y Deportes*, 131, 60–79. doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/1).131.05
- Anguera M. T., Blanco-Villaseñor, A. (2018). Pautas para elaborar trabajos que utilizan la metodología observacional. *Anuario de Psicología* 2018.
- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., Lousada, J. L., & Portell, M. (2018). Guidelines for designing and conducting a study that applies observational methodology. *Anuario de Psicología*, 48(1), 9-17. doi:10.1016/j.anpsic.2018.02.001.
- Anguera, M. T., Blanco, A., Hernández-Mendo, A., Losada, J.L. (2011). Diseños observacionales: ajuste y aplicación en psicología del deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 63- 76. https://doi.org/10.4321/s1578- 84232015000100002
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(07), 665-674.
- Baptista, B., Teixeira, E., Santos, F., Clemente, F., Sarmento, H., Santos, J., Coutinho, P., Abranja, P., Ruivo, R., García Calvo, T., Pinheiro V., Padinha, V. (2020). *Futebol: do Treino à Competição. Planeamento e Operacionalização*. Lisboa: Prime Books.
- Baranda, P., Adán, L., García-Angulo, A., Gómez-López, M., Nikolic, B., & Ortega-Toro, E. (2019). Differences in the offensive and defensive actions of the goalkeepers at women's FIFA World Cup 2011. *Frontiers In Psychology*, 10, 223.
- Barreira, D., Garganta, J., Machado, J., & Anguera, M. T. (2014). Repercussões da recuperação da posse de bola nos padrões de ataque de futebol de elite. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 36-46. doi:10.5007/1980-0037.2014v16n1p36.
- Berto, E. M., & Magalhães, F. Costa. (2017). Análise quantitativa das ações do goleiro de Futebol. *RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 9(34), 273-281.
- Bompa, T. O. (2003). Treinando atletas de desporto coletivo. Phorte.

- Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2016). O Treino do Guarda-redes. *Revista FPF* 360, 72–75.
- Cabezón, J.M. (2001). Proposta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno. *Revista Digital EF Deportes*. Nº 38. Buenos Aires.
- Caldeira, N. (2013). Futebol Global- Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino. Funchal: *Sports Science*, Lda.
- Caldeira, José - A Importância Do Tempo De Prática No Desenvolvimento De Jovens Jogadores De Elite. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 2018. Dissertação de Mestrado.
- Capuano, S. (2002). Linee Didattiche e metodologiche applicate alla formazione del giovane portiere di calcio. *Revista Notiziario*, 6, 30-34.
- Cardoso, G., Xavier, D., & Cardoso, T. (2007). Futebol, identidade e media na sociedade em rede. *Observatorio (OBS*)*, 1(1), 119-143.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Edição Visão e Contextos.
- de Oliveira, V., & Paes, R. R. (2004). A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. *Efdeportescom: Revista Digital*, 10, 71.
- Filho, C., Silva, L., Lizana, C., Bettega, O., Scaglia, A., & Galatti, L. (2018). Neur x Romero: Comparação técnico-tática entre os goleiros das seleções finalistas da Copa do Mundo FIFA 2014. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(38), 347–353.
- García Ocaña, F. (2008). *El Portero de Fútbol*. Editorial Paidotribo.
- Garganta, J. (1991). *Planeamento e periodização do treino em Futebol*. Horizonte, 196- 200.
- Gómez-Millán, M. & Esquivia, I. (2017). Diseño y validez de contenido de una entrevista para la evaluación psicológica de porteros de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(e3), 1-12. doi:10.5093/rpadef2017a3
- Ibrahim, R., Kingma, I., de Boode, V. A., Faber, G. S., & van Dieën, J. H. (2019). Kinematic and kinetic analysis of the goalkeeper's diving save in football. *Journal of sports sciences*, 37(3), 313–321.

- Kubayi, A. (2020). Analysis of goalkeepers' game performances at the 2016 European Football Championships. *South African Journal of Sports Medicine*, 32(1), 1-4. doi:10.17159/2078- 516x/2020/v32i1a8283.
- Lapresa Ajamil, D., Chivite Navascués, J., Arana Idiakez, J., Anguera, M. T., & Barbero Cadirat, J. R. (2018). Análisis de la eficacia del portero de fútbol cadete (14 a 16 años) [Analysis of the Effectiveness of Under-16 Football Goalkeepers]. *Apunts Educación Física y Deportes*, 131, 60–79. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/1\).131.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/1).131.05)
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Estoril: PrimeBooks.
- Liu, H., Gómez, M. A., & Lago-Peñas, C. (2015). Match performance profiles of goalkeepers of elite football teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(4), 669-682. doi:10.1260/2F1747-9541.10.4.669.
- López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., Pulido, J. J., García-Calvo, T., & Leo, F. M. (2020). Análisis de las acciones técnico-tácticas del portero de fútbol en competición. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 20(80), 577–594.
- Machado, J. (2022). Comunicação no futebol de formação. *The Trends Hub*, (2).
- Marinho, Nuno - O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol no clube Escola de Futebol Belenenses Odivelas / Zambujalense. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Educativas, 2020. Dissertação de Mestrado.
- Muñoz, S. P., Muñoz, R. D., Cayetano, A. R., García, S. L., & Muñoz, A. S. (2016). Estudio de las acciones técnicas del portero de fútbol profesional a lo largo de una temporada: Implicaciones para el entrenamiento. *Emásf: Revista Digital De Educación Física*, (42), 22-37.
- Pereira, N., Miranda, M., Vieira R. (2019). *As 1001 Decisões do GR de Futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Pires, G. (2005) - *Gestão do Desporto: Desenvolvimento Organizacional*. APOGESD. Porto.

- Sainz de Baranda, Pilar & Ortega, Enrique & Palao, José. (2008). Analysis of goalkeepers' defence in the World Cup in Korea and Japan in 2002. *European Journal of Sport Science*. 8. 127-134. 10.1080/17461390801919045.
- Sainz de Baranda, P., Llopis, L. & Ortega, E. (2005). *Metodologia global para el entrenamiento de portero de Fútbol*. Wanceulen Editorial Desportiva, S.L.
- Santos, J., Sousa, P., Pinheiro, V., Santos, F. (2022). Analysis of the offensive and defensive actions of the young soccer goalkeeper. *Human Movement*, 23(1),18-27. doi.org/10.5114/hm.2021.104183.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Gonçalves, E., Harper, L. D., Dias, D., & Figueiredo, A. (2020). Analysis of the offensive process of AS Monaco professional soccer team: A mixed-method approach. *Chaos, Solitons & Fractals*, 133, 109676. doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109676.
- Seaton, Marcus & Granell, José. (2011). Distribution competence of a football clubs goalkeepers. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 11. 314-324. 10.1080/24748668.2011.11868551.
- Serrano, C., Paredes-Hernández, V., SánchezSánchez, J., Gallardo-Pérez, J., da Silva, R., Porcel, D., Colino, E., García-Unanue, J., & Gallardo, L. (2019). The team's influence on physical and technical demands of elite goalkeepers in La Liga: a longitudinal study in professional soccer. *Research in Sports Medicine*, 27(4), 424-438. doi:10.1080/15438627.2018.1555755.
- Shamardin, V. N., & Khorkavyy, B. V. (2015). Organizational structure of technical and tactical training of skilled goalkeepers in football. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 19(2), 75-79.
- Silva, P. - Importância da prática deliberada na formação do GR de futebol perito: estudo baseado na literatura e na percepção de jogadores e treinadores. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2020. Dissertação de Licenciatura.
- Soares, V., Chiminazzo, J., Bergonsi, J., & Fernandes, P. (2018). Análise das ações técnicas do goleiro de futebol profissional: Estudo preliminar. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(38), 307-313.

- Sporting. (2022). www.sporting.pt. Consultado em 2022, Novembro em <https://www.sporting.pt/>
- Szwarc, A., Jaszczur-Nowicki, J., Aschenbrenner, P., Zasada, M., Padulo, J., & Lipinska, P. (2019). Motion analysis of elite Polish soccer goalkeepers throughout a season. *Biology of Sport*, 36(4), 357- 363. doi:10.5114/biolsport.2019.88758.
- Szwarc, A., Lipińska, P., & Chamera, M. (2010). The Efficiency Model of Goalkeeper's Actions in Soccer. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2(2). doi.org/10.2478/v10131-0013-x
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Espanha: MB Football
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática. Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Vázquez, A., Carreira, J., & Gayo, A. (2002). Directrices metodológicas para el entrenamiento del portero de fútbol en etapas de alto rendimiento: aspectos fisicocondicionales. *Revista Training Fútbol*, 77, 16-25.
- West, J. (2018). A review of the key demands for a football goalkeeper. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(6), 1215-1222. doi:10.1177/1747954118787493.
- Wiki Sporting. (2020). www.wikisporting.com. Consultado em 2022, Novembro em <https://www.wikisporting.com/>

Anexos

Anexo I – Dados Das Avaliações Físicas	I
Anexo II - Sistema de Observação das Ações Técnica e Táticas Defensivas dos GR (Santos et al., 2022)	II
Anexo III – Campograma Defensivo (Santos et al., 2022)	III
Anexo IV - Sistema de Observação das Ações Técnica e Táticas Ofensivas dos GR (Santos et al., 2022)	IIV
Anexo V – Campograma Ofensivo (Santos et al., 2022).....	V
Anexo VI – Gráficos de Barras Relativamente Às Ações Técnico-Táticas Defensivas	VI
Anexo VII – Gráficos de Barras Relativamente Às Ações Técnico-Táticas Ofensivas.	X
Anexo VIII – Tabelas Teste Qui-Quadrado Relativamente Às Ações Técnico-Táticas Defensivas	XVI
Anexo IX – Tabelas Teste Qui-Quadrado Relativamente Às Ações Técnico-Táticas Ofensivas.....	XX

Anexo I – Dados Das Avaliações Físicas

Data	Nome	Altura	Peso Corporal	Pregas	%MG	OHS	OHS nucleares	Senta Alcanca	Senta Alcanca D	Senta Alcanca E	Agilidade	10-m	30-m	Salto Horizontal	CMJ	CMJE	CMJD	BRONCO	Supino Carga	Repeticoes Supino	Supino 1-RM	Elevacoes carga	Repeticoes Elevacoes	Elevacoes 1-RM	FURTO IMTP	IMTP	IMTP E	IMTP D	PESO (N)	IMTP R	IMTP (N/kg)	RSI	
14/07/21	GR1	1,87	69,8	47				47	47	48	5,65	1,94	4,61	2,36	38,74	18,23	18,25	295	60	1	60,99	5	5	85,65020792		1953	1175	822	694	1259	18,04	1,368	
30/09/21															43,99																		
06/10/21															41,37																		
15/10/21															44,49																		
20/10/21																																	
20/10/21				51,7																													
02/11/21			75,77																60	2	62,84	10	4	95,33		2182	1417	986	756,16	1425,84	18,82		
05/01/22																39,0	18,6	18,06															
22/fev			75																								2345			737	1608	21,44	
03/03/22																36,8																	
13/05/22		81									1,84				41,25											2045	922	1145	792	1253	15,47		
14/07/21	GR3	1,84	74,3	54,6	9,6			41	41	36	5,83	1,83	4,16	2,51	43,89	26,69	29,93	312	80	6	94,37760743	10	6	99,45040383		2593	1379	1309	741	1852	24,93	1,390	
16/08/21																																	
13/09/21																																	
24/09/21			85,07014028									1,76			49,73												2566	1433	1184	849	1717	20,18	
05/10/21															51,66																		
15/10/21															50,33																		
20/10/21															52,21																		
20/10/21				56,3																													
02/11/21			75,25					46	44	43		1,78	4,11	2,50	53,74	26,49	27,97	303	85	3	91,71	15	6	106,46		2746,71	1516	1329,77	750,95	1995,76	26,52	1,71	
31/01/22				50,9																													
23/03/22		79,47																								3233	1604	1697	793,1106	2439,8894	30,70		
13/05/22		76									1,81			47,28												2630			750	1880	24,74		
31/05/22											1,76																						
14/07/21	GR2	1,97	85,8	67,8				38	33	34	5,94	1,92	4,37	2,42	37,06	22,38	19,42	292	70	5	80,15393789	5	6	107,1185844		2600	1305	1343	900	1700	19,81	1,340	
27/08/21			64,3																														
01/10/21															38,49																		
06/10/21															40,71																		
20/10/21																																	
20/10/21				66																													
02/11/21			0,00									1,83	4,25	2,59	40,3	21,29	18,05												0			1,68	
31/01/22				68,5																													
23/03/22			89,97																								3218	1558	1739	897,9006	2320,0994	25,79	
13/05/22			91									1,79			39,34												2945	1549	1492	890	2055	22,58	

Anexo II - Sistema de Observação das Ações Técnica e Táticas Defensivas dos GR (Santos et al., 2022)

Critério	Categoria	Código	Definição
Forma de intervenção	Saídas da Baliza	SB	Momento do jogo em que o GR sai da baliza, dentro ou fora da área para intercetar a bola ou defrontar adversário, por exemplo para defender uma situação de 1x1
	Cruzamento	CR	Momento do jogo em que o GR interceta um cruzamento (bola vinda do corredor lateral) de trajetória aérea ou rasteira
	Defesa da Baliza	DB	Momento do jogo em que o GR defende a sua baliza (permanecendo na sua zona de baliza), após remate do adversário
	Esquemas táticos	ETD	Momento do jogo a partir de livre, penáti ou canto
Ação técnica	1x1 dividido	1X1	Momento em que o adversário e o GR chegam ao mesmo tempo à bola e o lance é ganho pelo GR através da técnica da parede ou corpo grande
	Ataque frontal	AF	Momento em que o GR chega à bola antes do adversário atacando a bola em deslize frontal
	1x1 remate	1X1R	Momento em que o avançado chega 1º que o GR e numa situação de 1x1 remata à baliza
	Ação como último defesa	AUD	Ação em que o GR sai da sua baliza para intercetar ou rececionar uma bola colocada nas costas da defesa através de um passe da equipa adversária. O GR pode fazer esta ação dentro ou fora da grande área
	Receção Alta	RA	Técnica em que o GR interceta um cruzamento aéreo agarrando a bola no ponto mais alto, após um salto vertical
	Desvio a soco a 2 mãos	DSO	Técnica que o GR utiliza para intercetar um cruzamento de trajetória aérea socando a bola a 2 mãos
	Intersecção rasteira	IR	Técnica que o GR utiliza para intercetar um cruzamento de trajetória rasteira ou a meia altura
	Bloqueio	BQ	Técnica em que o GR agarra a bola após um remate a média altura
	Encaixe	EC	Técnica em que o GR agarra a bola após um remate rasteiro ou picado
	Receção queda lateral rasteira	RQLR	Técnica em que o GR faz uma queda lateral rasteira agarrando a bola após um remate do adversário
	Desvio queda lateral rasteira	DQLR	Técnica em que o GR faz uma queda lateral rasteira desviando a bola para o lado após um remate do adversário
	Receção queda lateral alta	RQLA	Técnica em que o GR faz uma queda lateral a meia altura/alta e agarra a bola após remate do adversário
	Desvio queda lateral alta	DQLA	Técnica em que o GR faz uma queda lateral a meia altura/alta e desvia a bola para o lado após remate do adversário
	Desvio superior	DS	Técnica que o GR utiliza para desviar a bola com uma ou duas mãos por cima da barra após remate do adversário
Formas de execução da ação técnica	2 mãos	2M	O GR realiza o gesto técnico utilizando as duas mãos
	1 mão	1M	O GR realiza o gesto técnico utilizando apenas 1 mão
	Cabeça	CA	O GR realiza o gesto técnico utilizando a cabeça
	Pés	P	O GR realiza o gesto técnico utilizando os pés
	Peito	PE	O GR realiza o gesto técnico utilizando o peito
	Punhos	PU	O GR realiza o gesto técnico utilizando os punhos
Zonas do campo de final ação	Zonas do Campo	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	Zona do campo onde o GR realiza a sua ação

Anexo III – Campograma Defensivo (Santos et al., 2022)



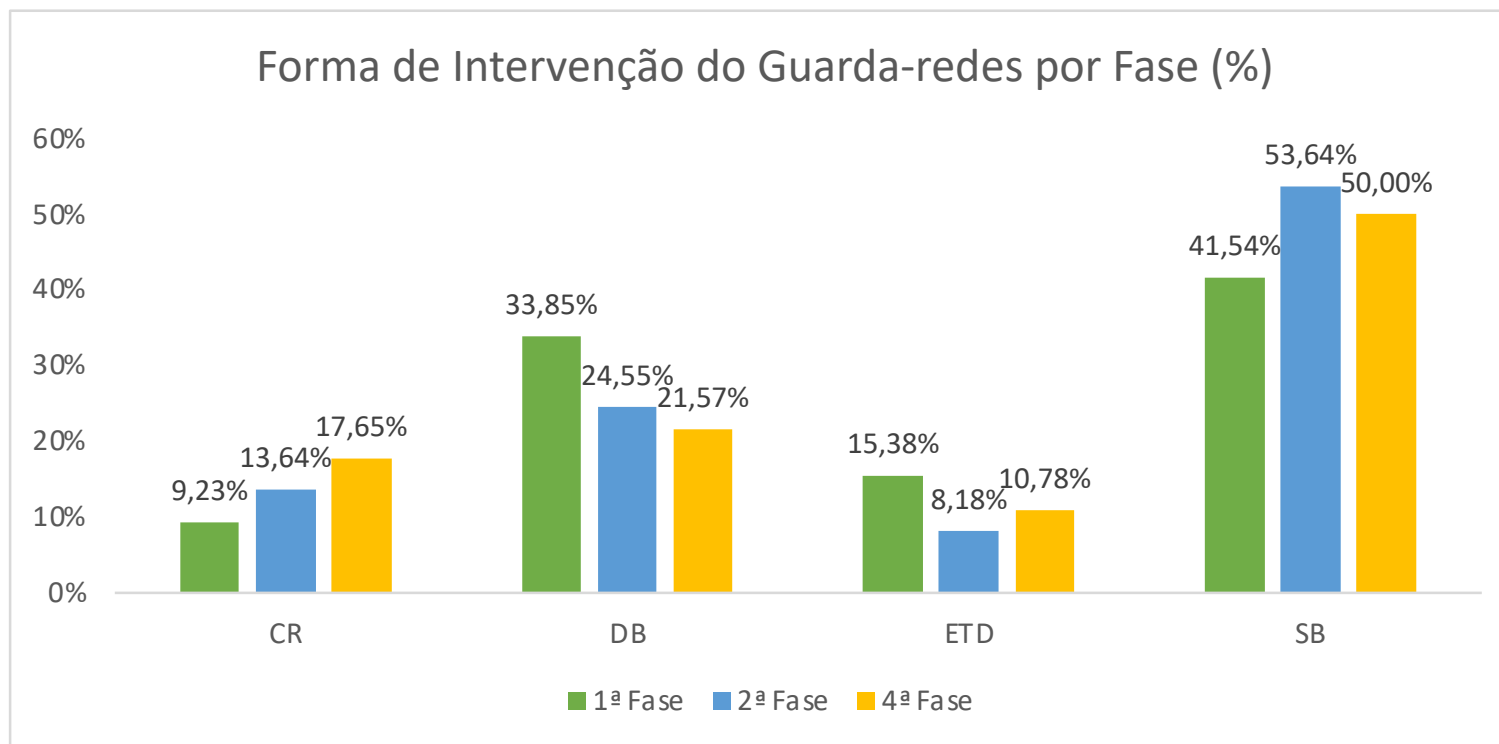
Anexo IV - Sistema de Observação das Ações Técnica e Táticas Ofensivas dos GR (Santos et al., 2022)

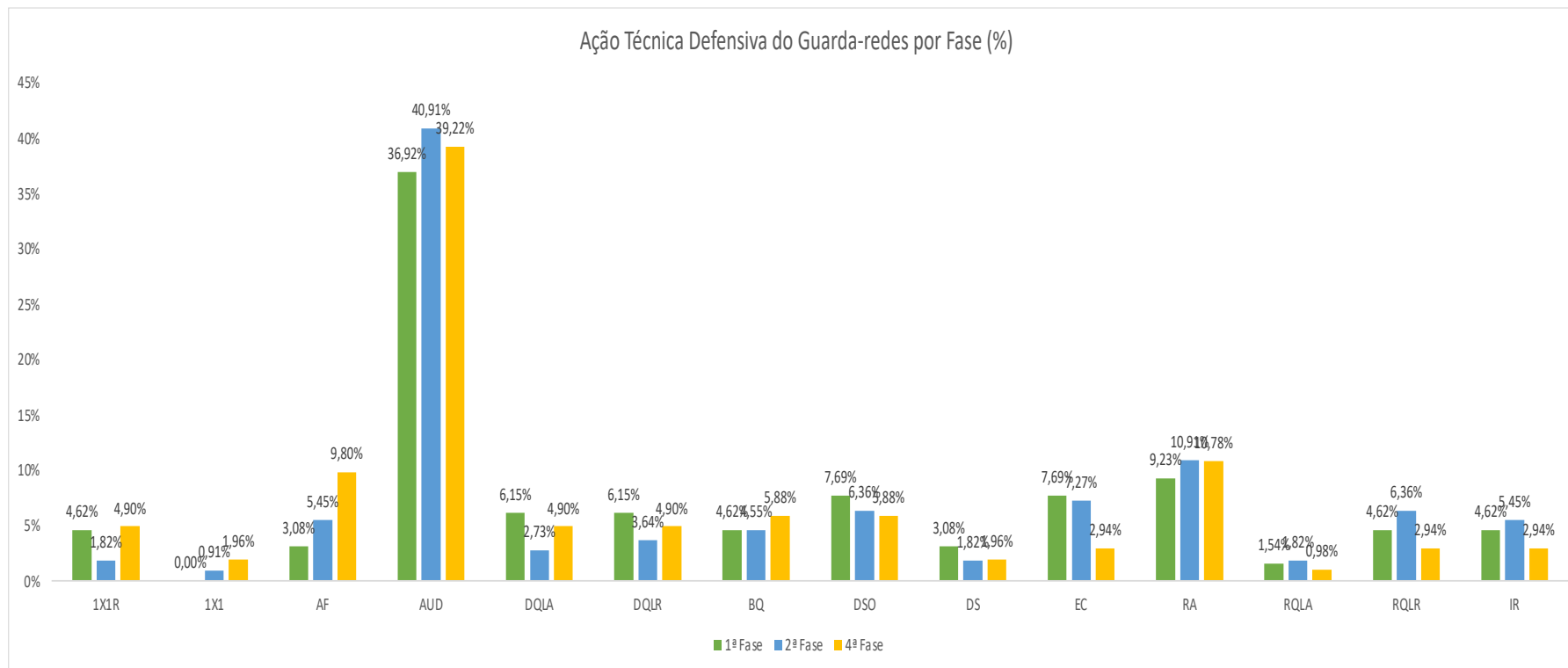
Critério	Categoria	Código	Definição
Forma da bola chegar ao GR	Atraso	AT	Momento em que a equipa tem a posse da bola e faz passe recuado para o GR
	Ação do adversário	AADV	Ação em que a equipa adversária faz uma ação que termina nas mãos do GR
	Regras	RG	Pontapés de Baliza ou Livres marcados pelo GR
Zona do campo início ação	Zonas do campo	1,2,3,4, 5,6,7,8, 9,10,11 ,12	Zonas delimitadas no campo onde inicia a ação ofensiva do GR
Ação técnica	Passe curto ao 1º toque	PC1	GR devolve a bola curta apenas com 1 toque na bola
	Condução de bola + Passe curto	CBPC	GR conduz a bola e depois efetua um passe curto para um colega
	Condução de bola + passe longo	CBPL	Momento em que o avançado chega 1º que o GR e numa situação de 1x1 remata à baliza
	Drible/Simulação + passe curto	DRPC	GR recebe a bola, faz uma simulação e depois faz um passe curto ou longo para o colega
	Drible/Simulação + passe longo	DRPL	GR recebe a bola, faz uma simulação e depois faz um passe longo para um colega
	Passe curto com 2 toques	PC2	GR devolve a bola curta a 2 toques
	Passe longo ao 1º toque	PL1	GR devolve a bola longa a 1 toque
	Passe longo com 2 toques	PL2	GR devolve a bola longa em 2 toques
	Reposição curta pé	RCP	GR coloca a bola no chão e faz um passe rasteiro para um colega
	Reposição longa pé	RLP	GR coloca a bola no chão e faz uma reposição longa com o pé
	Reposição longa mão	RLM	GR repõe a bola em jogo longa com a mão
	Reposição curta mão	RCM	GR repõe a bola curta com a mão
	Pontapé de GR	PGR	GR repõe a bola através de um pontapé a partir da bola nas mãos
	Pontapé de Baliza Curto	PBLC	GR repõe a bola em jogo através do Pontapé de baliza em passe curto
	Pontapé de Baliza longo	PBL	Gr repõe a bola em jogo através de um pontapé de baliza longo
	Pontapé de Livre Curto	PLC	GR repõe a bola em jogo após uma falta cometida sobre um colega ou fora de jogo assinalado através de um passe curto
	Pontapé de Livre Longo	PLL	GR repõe a bola em jogo após uma falta cometida sobre um colega ou fora de jogo assinalado através de um passe longo
Decisão tática	Ataque posicional	AP	GR retém a bola e repõe a bola em organização ofensiva
	Contra-ataque	CA	Gr repõe a bola o mais rápido possível em transição ofensiva, numa situação de superioridade ofensiva perante o adversário
	Ataque rápido	AR	GR repõe a bola o mais rápido possível em transição ofensiva perante igualdade ou inferioridade numérica perante o adversário
	Bola fora	BF	Quando o GR coloca a bola fora
	Bola intercetada	BI	Quando a bola colocada pelo GR é intercetada pelo adversário
	Manutenção da posse de bola	MPB	Quando a bola colocada pelo GR é ganha pelos colegas de equipa
Zonas do campo de final ação	Zonas do Campo	1,2,3,4, 5,6,7,8, 9,10,11 ,12	Zona do campo onde o colega recebe a bola a partir do GR

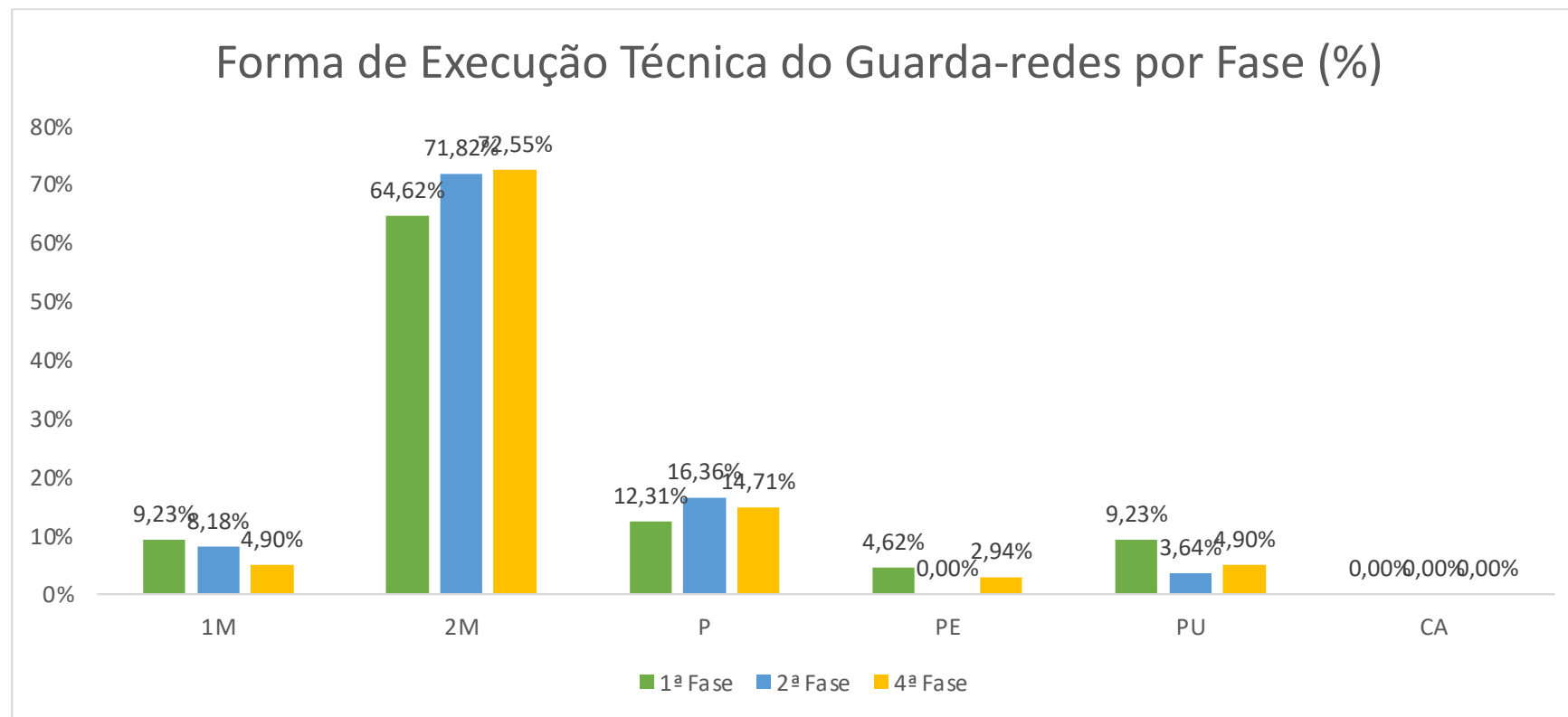
Anexo V – Campograma Ofensivo (Santos et al., 2022)

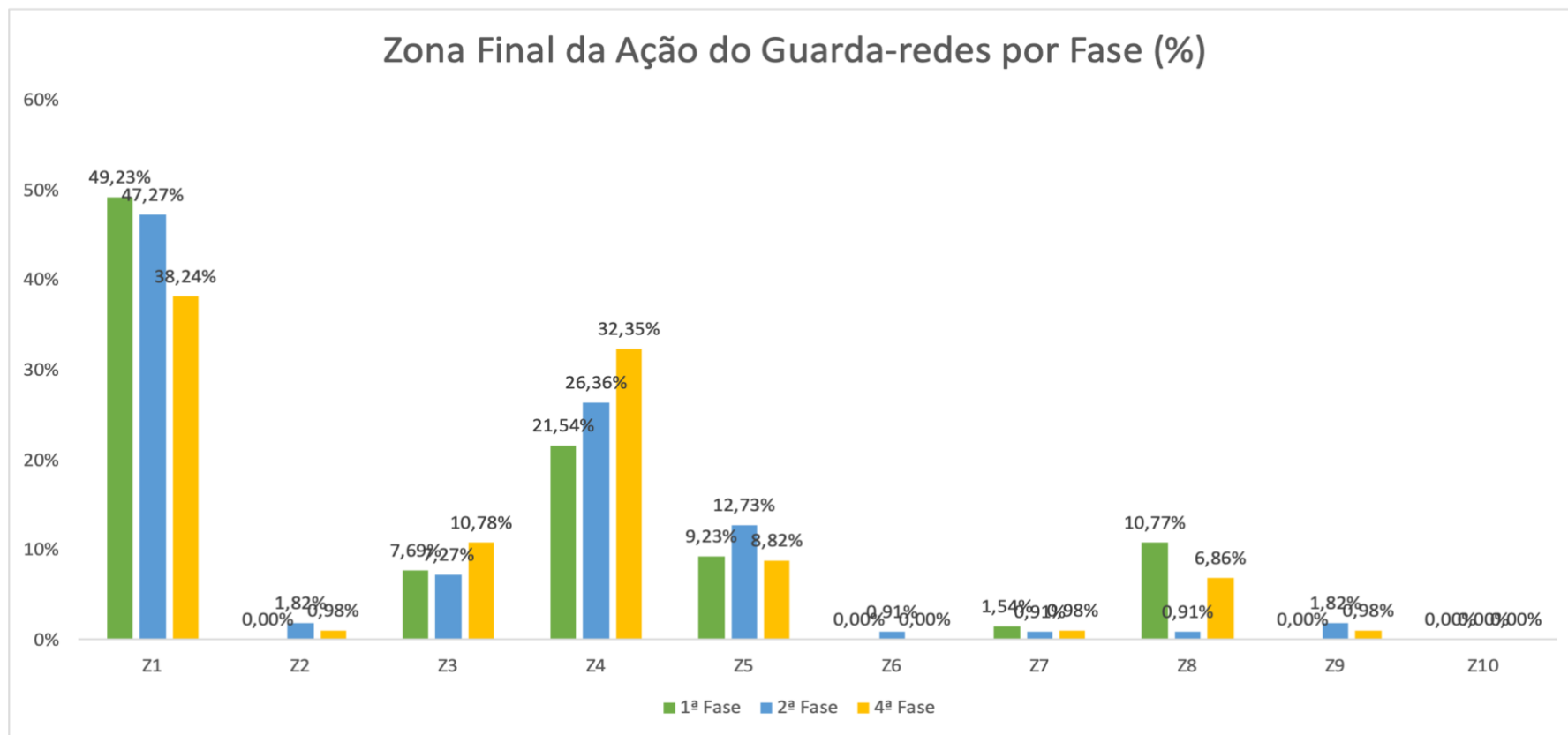


Anexo VI – Gráficos de Barras Relativamente Às Ações Técnico-Táticas Defensivas

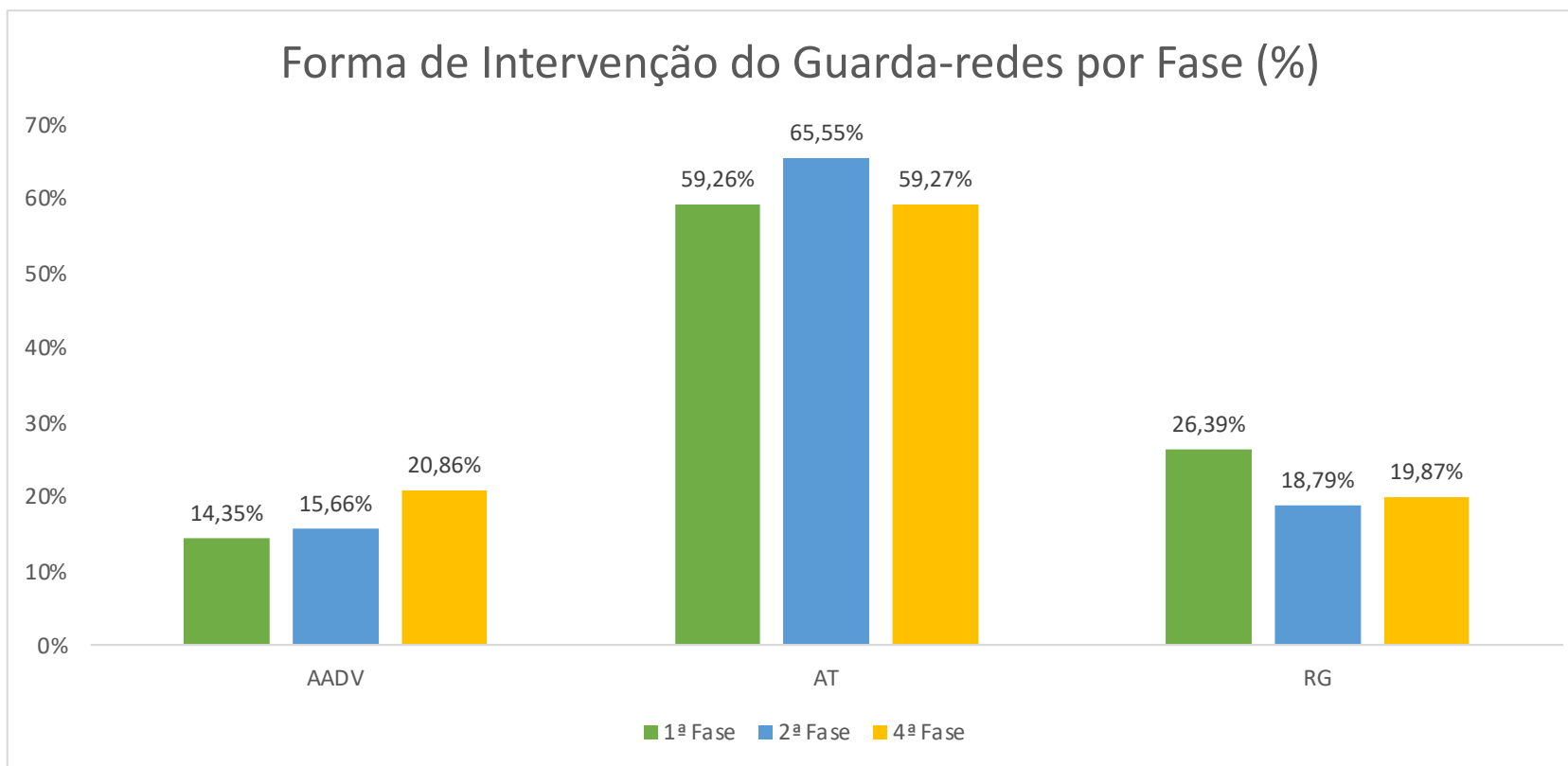


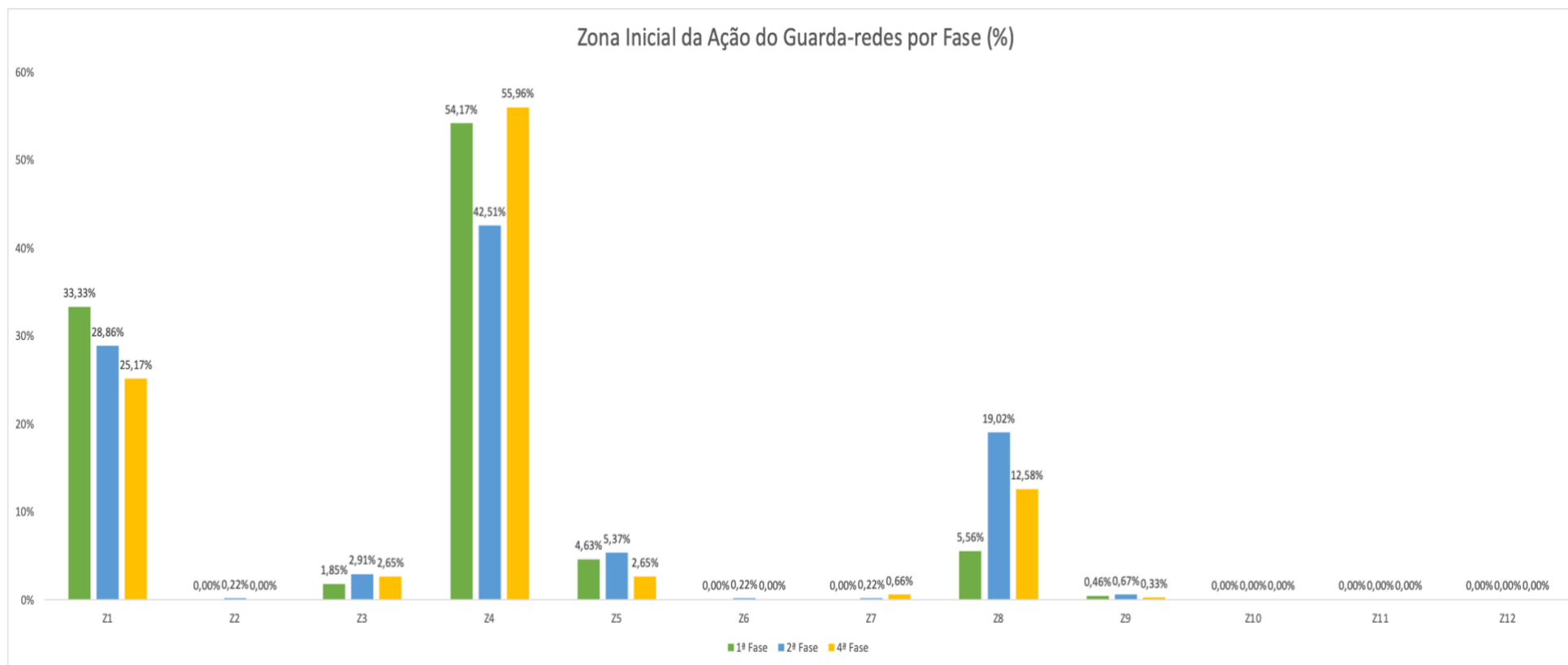


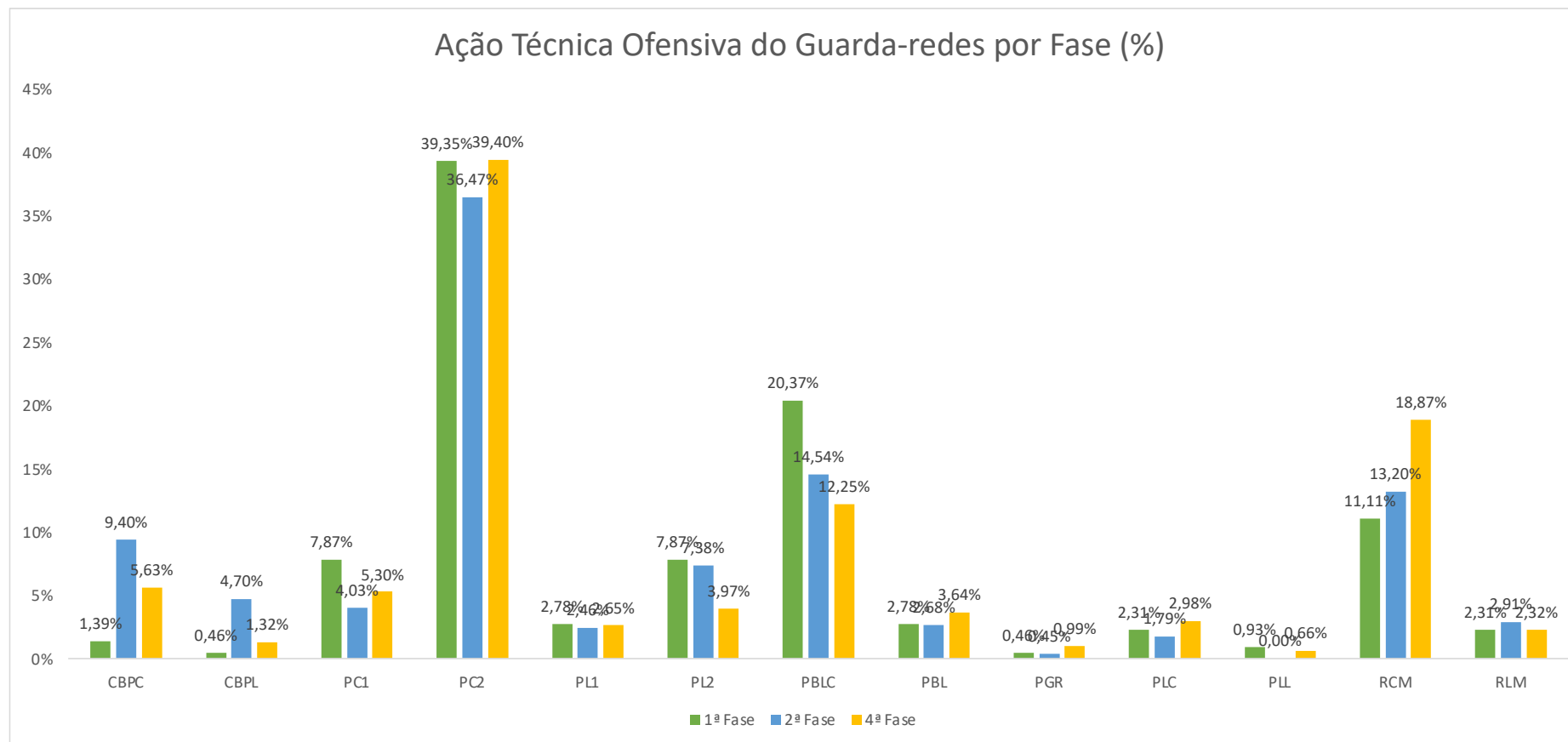


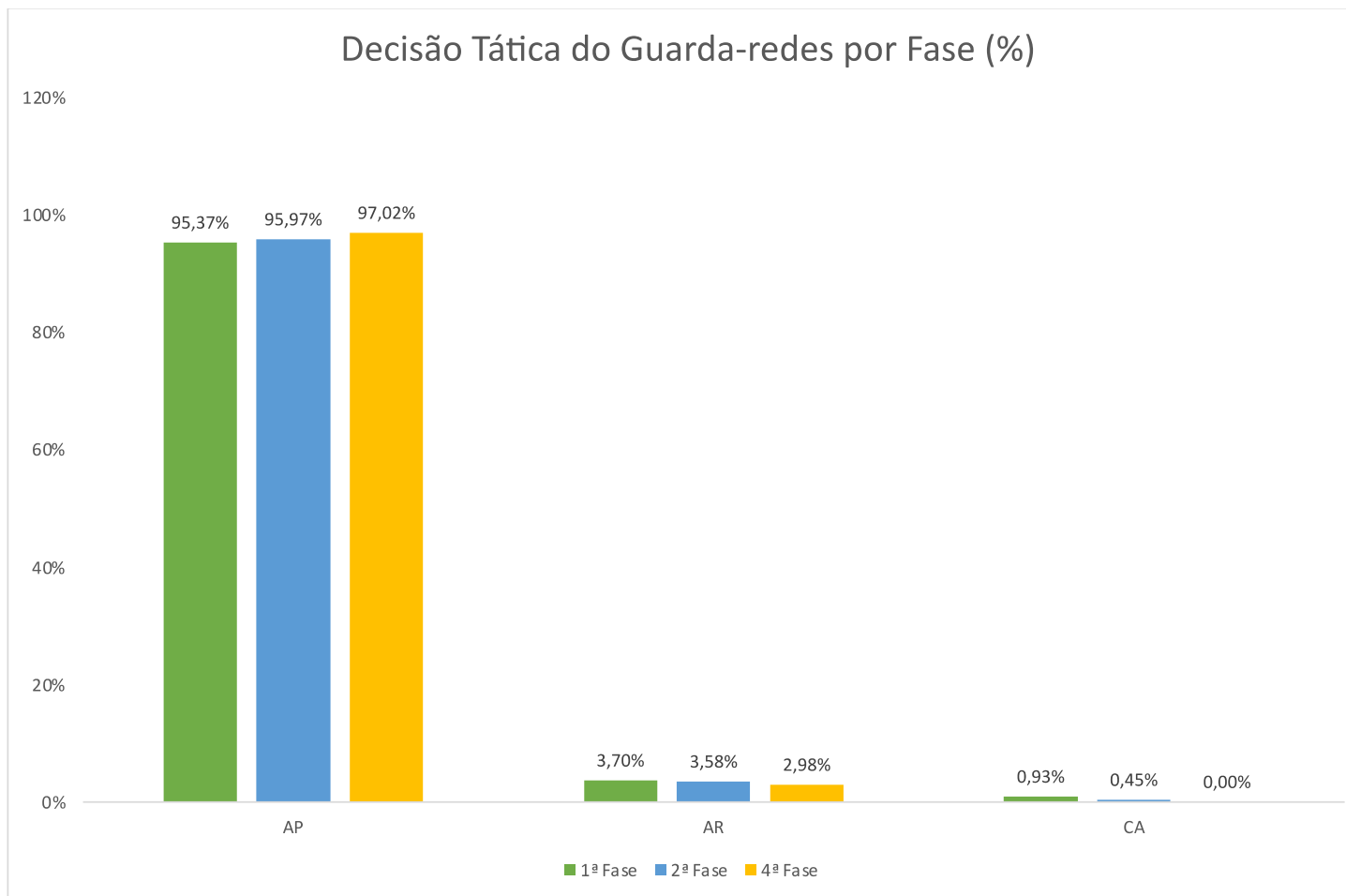


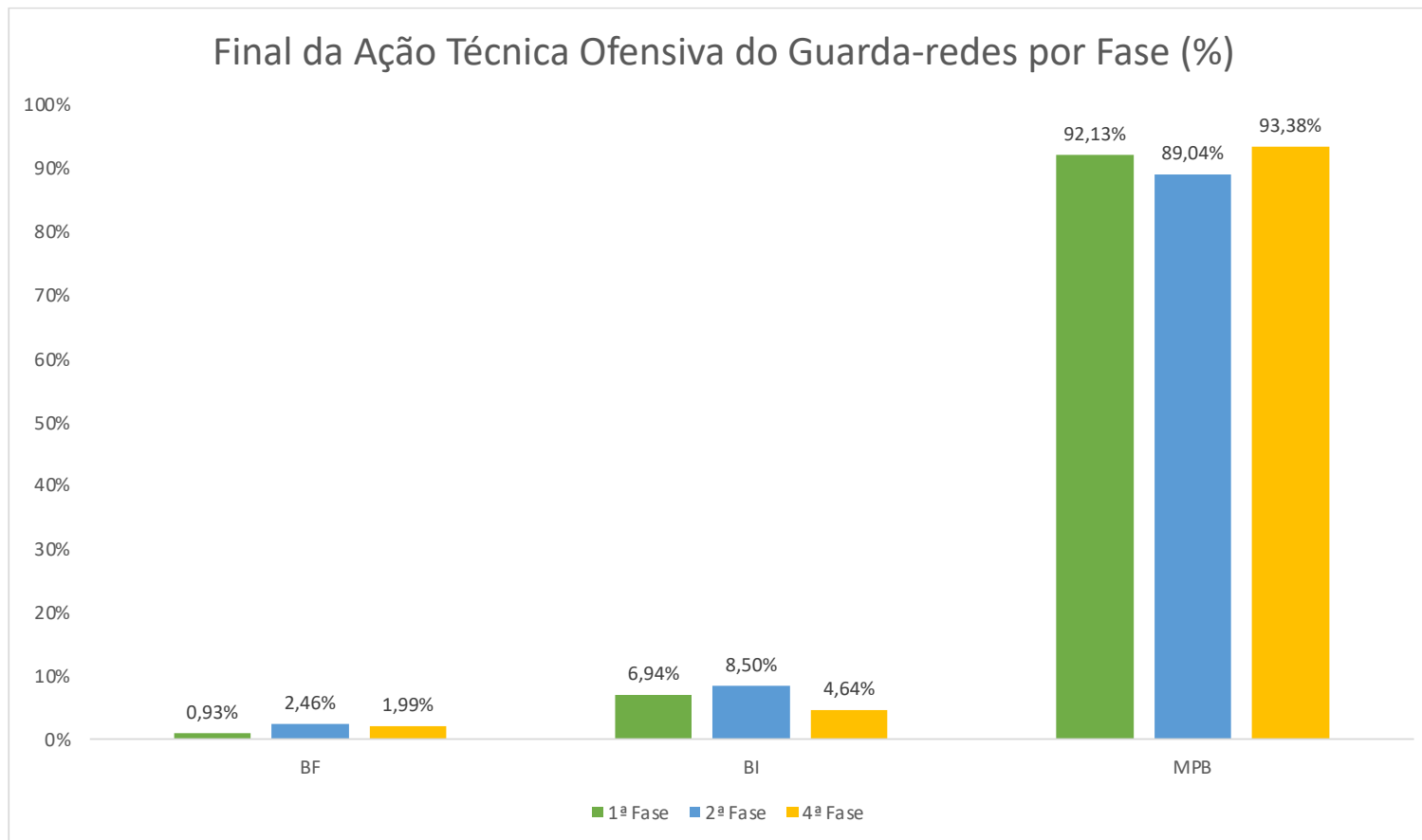
Anexo VII – Gráficos de Barras Relativamente Às Ações Técnico-Táticas Ofensivas

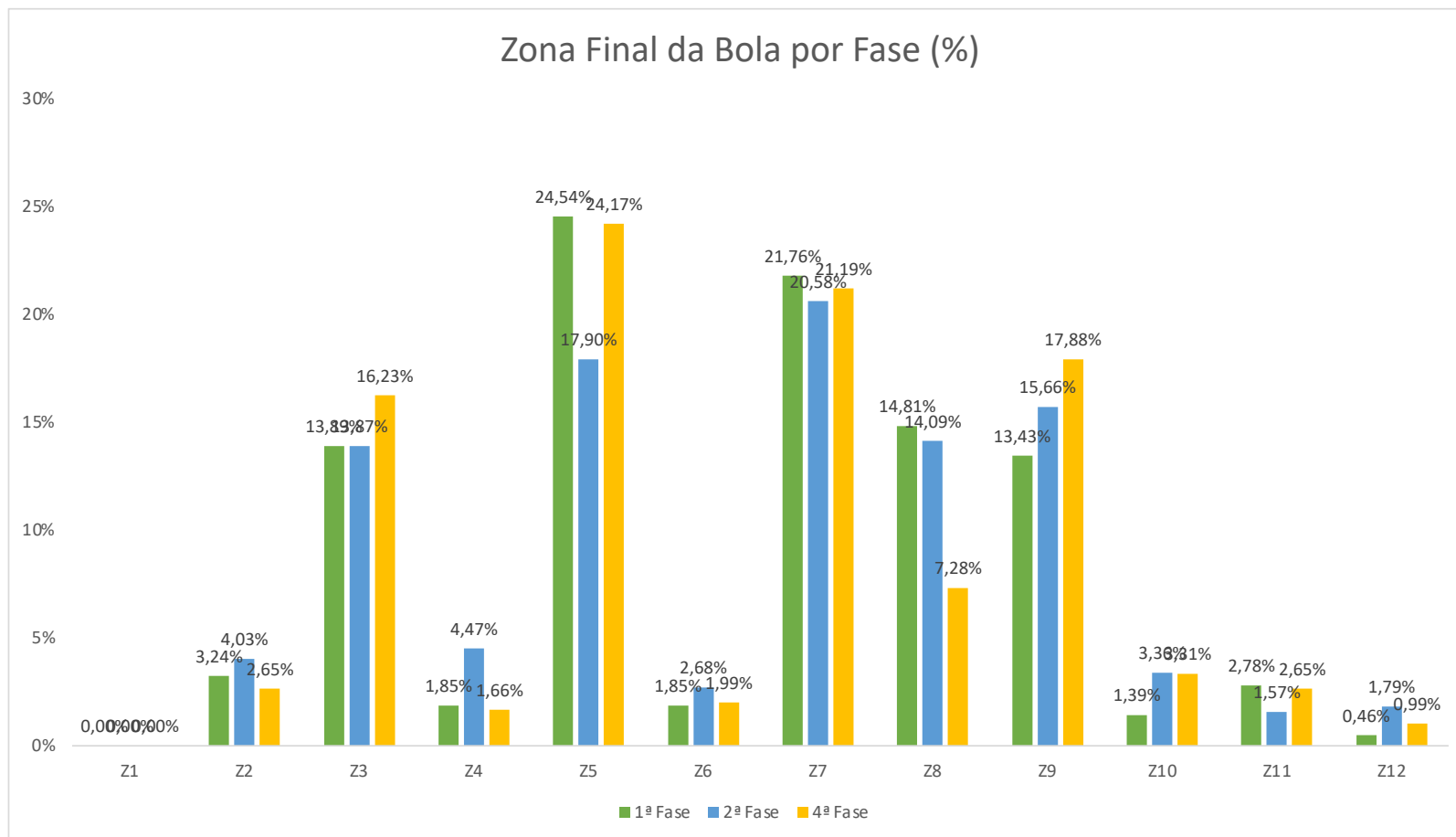












Anexo VIII – Tabelas Teste Qui-Quadrado Relativamente Às Ações Técnico-Táticas Defensivas

Contingency Tables

FASE	Forma de Intervenção				Total
	CR	DB	ETD	SB	
1ª Fase	6	22	10	27	65
2ª Fase	15	27	9	59	110
4ª Fase	18	22	11	51	102
Total	39	71	30	137	277

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
χ^2	7.618	6	0.267
N	277		

Tabela de Contingência e Teste Qui-Quadrado De Pearson Da Forma Como A Bola Chega Ao GR Nas Três Fases

Contingency Tables

FASE	Ação Técnica														Total
	1X1R	1X1	AF	AUD	DQLA	DQLR	BQ	DSO	DS	EC	RA	RQLA	RQLR	14	
1ª Fase	3	0	2	24	4	4	3	5	2	5	6	1	3	3	65
2ª Fase	2	1	6	45	3	4	5	7	2	8	12	2	7	6	110
4ª Fase	5	2	10	40	5	5	6	6	2	3	11	1	3	3	102
Total	10	3	18	109	12	13	14	18	6	16	29	4	13	12	277

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X ²	13.635	26	0.978
N	277		

Tabela de Contingência e Teste Qui-Quadrado De Pearson Das Ações Técnicas Do GR Nas Três Fases

Contingency Tables

FASE	Formas de Execução					Total
	1M	2M	P	PE	PU	
1ª Fase	6	42	8	3	6	65
2ª Fase	9	79	18	0	4	110
4ª Fase	5	74	15	3	5	102
Total	20	195	41	6	15	277

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
χ^2	9.032	8	0.340
N	277		

Tabela de Contingência e Teste Qui-Quadrado De Pearson Da Forma De Execução Técnica Do GR Nas Três Fases

Contingency Tables

FASE	Zona do Campo Final									Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1ª Fase	32	0	5	14	6	0	1	7	0	65
2ª Fase	52	2	8	29	14	1	1	1	2	110
4ª Fase	39	1	11	33	9	0	1	7	1	102
Total	123	3	24	76	29	1	3	15	3	277

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
χ^2	17.098	16	0.379
N	277		

Tabela de Contingência e Teste Qui-Quadrado De Pearson Da Zona Do Campo Em Que Ocorre O Final Da Ação Técnico-Tática Do GR Nas Três Fases

Anexo IX – Tabelas Teste Qui-Quadrado Relativamente Às Ações Técnico-Táticas Ofensivas

Contingency Tables

FASE	Forma da Bola Chegar			Total
	AADV	AT	RG	
1ª Fase	31	128	57	216
2ª Fase	70	293	84	447
4ª Fase	63	179	60	302
Total	164	600	201	965

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
χ^2	9.766	4	0.045
N	965		

Tabela de Contingência e Teste Qui-Quadrado De Pearson Da Forma Da Bola Chegar Ao GR Nas Três Fases

Contingency Tables

FASE	Zona do Campo Início									Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1ª Fase	72	0	4	117	10	0	0	12	1	216
2ª Fase	129	1	13	190	24	1	1	85	3	447
4ª Fase	76	0	8	169	8	0	2	38	1	302
Total	277	1	25	476	42	1	3	135	5	965

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
χ^2	38.814	16	0.001
N	965		

Tabela de Contingência e Teste Qui-Quadrado De Pearson Da Zona Do Campo Em Que Ocorre O Início Da Ação Do GR Nas Três Fases

Contingency Tables

FASE	Ação Técnica													Total
	CBPC	CBPL	PC1	PC2	PL1	PL2	PBLC	PBL	PGR	PLC	PLL	RCM	RLM	
1ª Fase	3	1	17	85	6	17	44	6	1	5	2	24	5	216
2ª Fase	42	21	18	163	11	33	65	12	2	8	0	59	13	447
4ª Fase	17	4	16	119	8	12	37	11	3	9	2	57	7	302
Total	62	26	51	367	25	62	146	29	6	22	4	140	25	965

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X ²	55.131	24	< .001
N	965		

Tabela de Contingência e Teste Qui-Quadrado De Pearson Da Ação Técnica Ofensiva Do GR Nas Três Fases

Contingency Tables

FASE	Decisão Tática			Total
	AP	AR	CA	
1ª Fase	206	8	2	216
2ª Fase	429	16	2	447
4ª Fase	293	9	0	302
Total	928	33	4	965

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X ²	2.920	4	0.571
N	965		

Tabela de Contingência e Teste Qui-Quadrado De Pearson Da Decisão Tática Do GR Nas Três Fases

Contingency Tables

FASE	Final da Ação Técnica			Total
	BF	BI	MPB	
1ª Fase	2	15	199	216
2ª Fase	11	38	398	447
4ª Fase	6	14	282	302
Total	19	67	879	965

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
χ^2	6.028	4	0.197
N	965		

Tabela de Contingência e Teste Qui-Quadrado De Pearson Do Final Das Ações Técnicas Executadas Pelo GR Nas Três Fases

Contingency Tables

FASE	Zona do Campo Final											Total
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1ª Fase	7	30	4	53	4	47	32	29	3	6	1	216
2ª Fase	18	62	20	80	12	92	63	70	15	7	8	447
4ª Fase	8	49	5	73	6	64	22	54	10	8	3	302
Total	33	141	29	206	22	203	117	153	28	21	12	965

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X ²	29.230	20	0.083
N	965		

Tabela de Contingência e Teste Qui-Quadrado De Pearson Da Zona Final Das Ações Ofensivas Executadas Pelo GR Nas Três Fases