

BRUNO MIGUEL SOUSA PEREIRA

**RELATÓRIO DO ESTÁGIO REALIZADO NA
EQUIPA SÉNIOR DO FUTEBOL CLUBE DE
ALVERCA, FUTEBOL SAD NA ÉPOCA 2022-2023**

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa
2023**

BRUNO MIGUEL SOUSA PEREIRA

**RELATÓRIO DO ESTÁGIO REALIZADO NA
EQUIPA SÉNIOR DO FUTEBOL CLUBE DE
ALVERCA, FUTEBOL SAD NA ÉPOCA 2022-2023**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol no Curso de Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 11 de outubro de 2023, perante o júri, com o Despacho de Nomeação Nº 301/2023, de 03 de julho de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2023

Agradecimentos

A conclusão de mais uma etapa na minha vida académica muito se deve às pessoas que comigo partilharam momentos especiais nos últimos anos e que não posso deixar de agradecer.

À minha família que são o meu suporte e a minha base de segurança e confiança para tudo o que alcanço e desejo alcançar na minha vida pessoal, académica e profissional.

Aos meus amigos, Hugo, Rita e Flávio, que estão sempre presentes.

Aos meus colegas, treinadores, diretores, coordenadores e staff de apoio que tornaram este estágio mais enriquecedor e que com eles passei momentos de aprendizagem e de realização pessoal e profissional.

A todos os professores que compõe o corpo docente do mestrado, por todos os ensinamentos passados ao longo destes dois anos.

Ao Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça, pelo acompanhamento realizado neste último ano de estágio, que em muito contribuiu para o enriquecimento deste documento que redijo.

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, pela oportunidade de frequentar o mestrado em Futebol e pelas condições que dispõe para um ensino de qualidade.

À instituição Futebol Clube de Alverca, Futebol SAD, com especial menção à minha equipa técnica, ao meu Tutor Nelson Antunes, ao CEO Matheus Ornelas, ao Excelentíssimo Senhor Vice-Presidente Fernando Orge e ao Excelentíssimo Senhor Presidente Ricardo Vicintin.

Por fim, à pessoa que estará sempre presente na minha memória, que sempre me apoiou e sempre será uma fonte de inspiração, o meu querido avô.

Resumo

O presente relatório reflete o meu estágio académico na equipa profissional sénior da instituição Futebol Clube de Alverca, Futebol SAD, realizado na época 2022-2023, com vista à conclusão do Mestrado em Futebol – da formação à alta competição.

O relatório resume o meu processo de estágio, com foco em toda a minha atividade ao longo da época desportiva e com a base científica exigida para suportar todas as matérias abordadas.

Os conteúdos apresentados estão dispostos no relatório pela seguinte ordem: (I) Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento; (II) Plano Funcional de Estágio; (III) Matriz Conceptual Técnico-Científica; (IV) Estudo Técnico-Científico; e (V) Considerações Finais.

O objetivo da parte científica é a relação do futebol com a posição de guarda-redes, onde são abordados temas, como a evolução da posição de guarda-redes, o treino de guarda-redes e a participação do guarda-redes no jogo.

No estudo apresentado o objetivo é analisar a variação do número, tipo e eficácia das ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes em contexto de jogo em função do nível da equipa (alto ou baixo), tendo por base dados relativos à participação em jogo dos guarda-redes das equipas da série B, da época desportiva 2022-2023 da Liga 3 e a posição final das equipas na tabela classificativa.

O processo de estágio foi um contributo fundamental para a evolução do estagiário a nível pessoal, académico e profissional, onde se destaca a experiência vivida ao longo de toda a época desportiva, em contexto de treino e competição. Os objetivos foram considerados atingidos.

Palavras-Chave: Guarda-Redes, Análise Estatística, Ações Técnicas, Taxa Sucesso, Nível Equipa, Participação no Jogo

Abstract

This report reflects my academic internship in the senior professional team of the institution Futebol Clube de Alverca, Futebol SAD, carried out in the 2022-2023 season, with a view to completing the Master in Football - from training to high competition.

The report summarizes my internship process, focusing on all my activity throughout the season and with the scientific basis required to support all the subjects covered.

The contents presented are arranged in the report in the following order: (I) Characterization of the Host Sports Institution; (II) Internship Functional Plan; (III) Technical-Scientific Conceptual Matrix; (IV) Technical-Scientific Study; and (V) Final Considerations.

The objective of the scientific part is the relationship between football and the position of goalkeeper, where topics such as the evolution of the position of goalkeepers, goalkeeper training, and the goalkeeper's participation in the game are addressed.

In the study presented, the aim is to analyze the variation in the number, type, and effectiveness of offensive and defensive actions by goalkeepers in a game context depending on the level of the team (high or low), based on data relating to participation in the game of the goalkeepers of the series B teams, from the 2022-2023 season of Liga 3 and the final position of the teams in the leaderboard.

The internship process was a fundamental contribution to the development of the intern at a personal, academic, and professional level, where the experience lived throughout the entire season, in the context of training and competition. The objectives were considered achieved.

Keywords: Goalkeeper, Statistics Analysis, Technical Actions, Success Rate, Team Level, Game Participation

Abreviaturas e Símbolos

AD – Associação Desportiva

CEO – *Chief Executive Officer*

CF – Centro de Formação

DRT – Direito

DXA – Densitometria

ESQ – Esquerdo

FC – Futebol Clube

FCA – Futebol Clube de Alverca

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GPS – *Global Positioning System*

GR – Guarda-Redes

M – Metros

OAF – Organismo Autónomo de Futebol

s – Segundos

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

SC – Sport Clube

UT – Unidade de Treino

Índice Geral

Introdução	11
Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento	13
1.1. Instituição e Local de Estágio	14
1.2. Enquadramento Histórico	14
1.3. Caracterização Geral do Clube	16
1.4. Recursos Estruturais, Materiais e Humanos	17
Capítulo II – Plano Funcional de Estágio	21
2.1. Equipa Técnica	22
2.2. Plantel	23
2.3. Objetivos	26
2.4. Calendarização das competições	29
2.5. Planeamento e periodização	30
2.6. Operacionalização da época desportiva	33
Capítulo III – Matriz Conceptual Técnico-Científica	41
3.1. O Futebol	42
3.2. Evolução da posição de Guarda-Redes	42
3.3. O treino de guarda-redes	43
3.4. Participação do guarda-redes no jogo	44
Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico	46
Resumo	47

Introdução	48
Material e Métodos	50
Resultados	52
Discussão	52
Conclusão	54
Referências bibliográficas	54
Capítulo V – Considerações Finais	56
Referências Bibliográficas	61

Índice de Tabelas

Tabela 1. Palmarés do Futebol Clube de Alverca - escalão sénior (elaboração própria).	15
Tabela 2. Plantel equipa sénior Futebol Clube de Alverca (elaboração própria)	24
Tabela 3. Objetivos parcelares formativos e pedagógicos (elaboração própria)	28
Tabela 4. Equipas participantes na Liga 3 da época 2022-2023 (elaboração própria).	30
Tabela 5. Constituição das séries para a fase de subida de divisão da Liga 3 da época 2022-2023 (elaboração própria).	30
Tabela 6. Microciclo padrão (Adaptado de Dinis e Escudeiro, 2016).	33
Tabela 7. Amostra (elaboração própria).	50
Tabela 8. Grupos (elaboração própria).	51
Tabela 9. Estatística descritiva e inferencial (teste de Wilcoxon-Mann-Whitney) das diferenças entre os dois grupos de guarda-redes (Grupo 1 vs. Grupo 2) nas variáveis em estudo.	52
Tabela 10. Coeficientes Logit do modelo de regressão logística da variável “grupo de guarda-redes” em função do número de golos sofridos, defesas, ações em situação de cruzamento, total de ações defensivas, passes, passes bem-sucedidos, e percentagem de passes bem-sucedidos.	52

Índice de Figuras

Figura 1. Símbolo do Futebol Clube de Alverca.	14
Figura 2. Estádio do Futebol Clube de Alverca.	17
Figura 3. Centro de Formação do Futebol Clube de Alverca.....	18
Figura 4. Organograma do futebol formação.	20
Figura 5. Exemplo de evolução dos valores mensais de percentual de massa gorda e massa corporal de três atletas.	25
Figura 6. Exemplo de descrição dos défices apresentados, com a respetiva sugestão de atividade.....	26
Figura 7. Calendarização de unidades de treino e jogos.	29
Figura 8. Macro ciclo, com definição dos períodos da época.	31
Figura 9. Objetivos ofensivos e defensivos mesociclo de engrenagem.	32
Figura 10. Exemplo de ficha de controlo de objetivos de um exercício	34
Figura 11. Exemplo de um relatório diário de unidade de treino de GPS.....	35
Figura 12. Ciclo do processo de análise e suas implicações (Adaptado de Carling, Williams e Reilly, 2005).....	37
Figura 13. Exemplo de programação para jogo oficial.	39
Figura 14. Evolução da classificação.	40
Figura 15. Tipologia dos golos marcados e sofridos pela equipa na 1ª Fase	40

Introdução

O futebol, segundo Castelo (2009), é um jogo fácil de entender, baseando-se nos objetivos, nas variadas formas de intervir sobre a bola e, nas relações básicas entre colegas e adversários nas fases ofensiva e defensiva.

Ao longo do tempo o jogo de futebol tem sofrido bastantes alterações, provocando assim modificações na perceção do jogo, como é entendido, como as equipas treinam e como se vai entender o papel dos jogadores (Oliveira, 2004).

O treinador tem impacto no desenvolvimento desportivo, pessoal e social (Rosado, 2000), uma vez que convive diariamente com os jogadores, quer em contexto de treino ou competição (Gould, 2016). É possível compreender que atualmente é fundamental o treinador possuir uma diversidade de competências no desempenho das suas funções, quer em treino, quer em competição (Santos, 2017).

O guarda-redes acaba por ser *outlier* dentro da própria equipa (Gonçalves, 2020) pois as características e exigências da sua posição têm uma identidade única: a forma como evoluiu, como participa no jogo e como é otimizada em treino. Segundo Santos (2020) os conteúdos e momentos de jogo específicos do guarda-redes devem ir de encontro a uma periodização específica. Os treinadores de guarda-redes são vistos como necessários para constituir qualquer equipa técnica.

Atualmente procuramos treinar um guarda-redes para ser competente no jogo de pés e na defesa da baliza, seguro e versátil nas suas ações e comportamentos, com grande conhecimento do jogo, com capacidade de liderança e de trabalho, e com carácter e disciplina (Cachulo & Mendes, 2019; Dinis & Escudeiro, 2016; Castelo, 2009), que acima de tudo esteja preparado para participar num jogo, que cada vez é mais complexo e exigente.

A realização deste documento é o resultado do primeiro ano de mestrado e do estágio académico realizado na instituição Futebol Clube de Alverca, Futebol SAD, realizado na época 2022-2023, com vista à conclusão do Mestrado em Futebol – da formação à alta competição.

O estágio foi realizado na modalidade de futebol, na equipa profissional sénior na instituição acima referida, que compete na Liga 3, da Federação Portuguesa de Futebol. Foi realizado um acompanhamento próximo da equipa ao longo do período competitivo (primeira fase).

Os objetivos do estagiário no clube para além das funções exercidas como

treinador de guarda-redes da equipa são: (I) acompanhar diariamente a ação/intervenção do treinador principal e outros técnicos, relativamente à sua forma de pensar jogo, de planejar, de operacionalizar, de refletir, à sua relação com os jogadores, à sua forma de liderança e à sua relação com os diferentes departamentos que interagem com a equipa; (II) colaborar no planeamento das unidades de treino; (III) participar de forma ativa na operacionalização dos exercícios da unidade de treino; (IV) colaborar e participar nos debates e reflexões de elaboração do plano tático-estratégico de cada um dos jogos; e (V) participar nas reflexões e análises após cada treino ou jogo.

A nível pessoal e académico os objetivos do estágio e da elaboração deste relatório são: (I) obter o nível de grau II (UEFA B) de treinador; (II) concluir do mestrado; (III) adquirir experiência em treino e jogo numa equipa de contexto profissional; (IV) desenvolvimento intelectual e profissional na área do futebol; (V) desenvolver e aprofundar aptidões ao nível do treino específico de guarda-redes; e (VI) conseguir ser parte ativa numa equipa multidisciplinar com objetivos desportivos bem definidos.

Os conteúdos apresentados estão dispostos no relatório pela seguinte ordem: (I) Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento, que contempla um enquadramento histórico e uma caracterização geral da instituição e a caracterização do recursos estruturais, humanos e materiais; (II) Plano Funcional de Estágio, onde se insere os dados referentes à equipa técnica e plantel, os objetivos, a calendarização desportiva, o planeamento, a periodização e a operacionalização da época desportiva; (III) Matriz Conceptual Técnico-Científica, onde o foco é relação do futebol com a posição de guarda-redes, onde são abordados temas, como a evolução da posição de guarda-redes, o treino de guarda-redes e a participação do guarda-redes no jogo; (IV) Estudo Técnico-Científico, onde o objetivo é analisar a variação do número, tipo e eficácia das ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes em contexto de jogo em função do nível da equipa, tendo por base dados relativos à participação em jogo dos guarda-redes; e (V) Considerações Finais, onde é feita uma análise reflexiva do processo de estágio, é sumariado e concluído o presente relatório e são apresentadas perspetivas académico-desportivas futuras.

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

O presente capítulo contempla a identificação, enquadramento histórico, caracterização do local de estágio e apresentação dos recursos estruturais, materiais e humanos existentes aquando da realização do estágio.

1.1. Instituição e Local de Estágio

A instituição escolhida para a realização do estágio, foi o Futebol Clube de Alverca, Futebol SAD, detentora dos direitos desportivos e comerciais do Futebol Clube de Alverca, no escalão sénior e de sub-19. O meu estágio enquadra-se na equipa sénior profissional.



Figura 1. Símbolo do Futebol Clube de Alverca.

1.2. Enquadramento Histórico

O Futebol Clube de Alverca está sediado em Alverca do Ribatejo, pertencente à Associação de Futebol de Lisboa. O clube foi fundado dia 1 de setembro de 1939 e considerado uma instituição de Utilidade Pública em 25 de setembro de 1985. O clube tem uma dimensão histórica na cidade de Alverca do Ribatejo e no conselho de Vila Franca de Xira. O futebol sénior iniciou-se em 1942 com a construção do campo pelado. O clube conta com passagens pelos campeonatos profissionais (nos anos 70 e 80), pelas antigas terceira divisão e segunda divisão, e com cinco épocas no principal escalão português (entre 1998 e 2004), quando os jogos já se realizavam no estádio, situado no Complexo Desportivo do FCA, inaugurado em 1992. Jogadores como Deco, Maniche,

Ricardo Carvalho, André Almeida, Mantorras e Rafael Silva, e treinadores como Mário Wilson, José Couceiro, Jesualdo Ferreira e Rui Vitória, passaram pelo clube durante esses períodos. Em 2005, por razões financeiras, o clube teve de extinguir o futebol sénior. Em 2006, o clube inscreveu novamente uma equipa sénior, agora nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Lisboa, nível competitivo que permaneceu até à época de 2018-2019, onde é promovido ao atual Campeonato de Portugal.

O clube tem um grande grau de expressividade no concelho, contando com outras modalidades para além do futebol, sendo a formação vista como fundamental e uma aposta concreta para o crescimento do clube. No que concerne ao futebol formação, o Futebol Clube de Alverca é uma entidade formadora certificada pela Federação Portuguesa de Futebol com quatro estrelas. Praticam futebol neste clube mais de cinco centenas de atletas, grande parte pertencente aos escalões de recreação e formação, desde o futebol de sete ao futebol de onze.

No futebol de onze, o clube está inscrito nas diversas competições distritais e nas competições nacionais de iniciados, juvenis e juniores. Destacar que o clube possui três equipas de futebol feminino, nos escalões de juvenis, juniores e seniores. Na formação, o clube, tem como objetivo atingir um patamar sólido e de referência na zona da grande Lisboa. O clube tem como presidente o excelentíssimo senhor Fernando Orge.

No que diz respeito ao futebol sénior, atualmente, o clube tem duas equipas nos campeonatos distritais (uma na primeira e outra na terceira divisão), e uma equipa profissional que disputa a Liga 3. Esta última equipa é gerida desportivamente pela Futebol Clube de Alverca, Futebol SAD, fundada em dezembro de 2018. A Futebol Clube de Alverca, Futebol SAD tem como presidente o excelentíssimo senhor doutor Ricardo Vicintin e como CEO o excelentíssimo senhor Matheus Ornelas.

Tabela 1. Palmarés do Futebol Clube de Alverca - escalão sénior (elaboração própria).

Conquista	Época
AF Lisboa 1ª Divisão	(1970-1971; 2017-2018)
AF Lisboa 2ª Divisão	(1950-1951; 1951-1952; 1967-1968)
AF Lisboa 3ª Divisão	(1949-1950)
Taça Centenário AF Lisboa	(2010-2011)
Supertaça AF Lisboa	(2010-2011; 2017-2018)
Taça de Honra AF Lisboa	(1990-1991)

1.3. Caracterização Geral do Clube

O Futebol Clube de Alverca, tem uma filosofia bem presente e comum para todos os escalões de formação e até para o futebol profissional. O futebol é visto como um meio de proporcionar aos jovens um desenvolvimento e formação multilateral e harmoniosa, sem esquecer a importância do ganhar e da competição, que aparece de forma gradual com a ascensão do atleta pelos escalões de formação do clube. O clube acredita que ao focar-se na formação do indivíduo, como um ser crítico, responsável e sociável, irá formar um bom atleta, que pode ou não atingir um patamar de profissional de futebol. Os treinadores são conhecedores do modelo de ensino e treino, das etapas de desenvolvimento dos jovens e das ferramentas e estratégias que devem usar, para formar o futuro Homem, e possivelmente atleta.

A coordenação técnica é responsável por definir as linhas orientadoras que todos os treinadores devem seguir. O documento orientador técnico existente define vários tópicos para a formação dos nossos atletas, que acho importante referir: (I) perfil global de jogador por escalão etário, que permite definir referências, tanto para o processo de recrutamento, como para a evolução das qualidades dos atletas do clube ao longo do processo de treino; (II) perfil global de jogador por posição, novamente para definir referências, mas agora de carácter mais específico, como missões, funções e tarefas que o clube considera inerentes a cada uma das posições; (III) etapas de crescimento e formação desportiva, fundamentais para delinear uma direcção que permita a evolução desportiva, social e educativa dos atletas e equipas; (IV) modelo de treino e ensino, é utilizado o “Modelo de treino/ensino dos jogos para a compreensão”; (V) modelo de jogo, que cria uma ideia que serve de referência para todo o planeamento dos treinadores; (VI) desenvolvimento das capacidades motoras por escalão etário; e (VII) perfil do treinador de formação.

Os objetivos formativos do clube estão assentes em pressupostos definidos pela Federação Portuguesa de Futebol, nas etapas de desenvolvimento do jogador de futebol e nos seus níveis de desempenho. Para cada etapa o clube divide os objetivos formativos nas dimensões estrutural e funcional, e nas componentes técnica, tática, física e psicológica.

O modelo de desenvolvimento a longo prazo do clube assenta nos pontos presentes no documento orientador, nos objetivos e visão do clube. A identificação de talento no futebol é vista como um processo complexo de reconhecimento e seleção de

jogadores que têm potencial futuro (Johnstson et al., 2018) e a maximização desse talento é um objetivo importante nos modelos de desenvolvimento do atleta a longo prazo (Lloyd et al., 2015). Por isso o departamento de recrutamento do clube é de extrema importância e muitas vezes composto pelos próprios treinadores do clube. O clube tenta proporcionar aos jovens jogadores condições bem estruturadas de prática e desenvolvimento (Lloyd et al., 2015).

Com tudo o referido nos parágrafos anteriores, o clube estabeleceu uma visão muito concreta que consiste em “Potenciar e promover jogadores oriundos da formação para a equipa profissional”, suportada por um conjunto de quatro valores essenciais: compromisso, acreditar, trabalho e superação.

1.4. Recursos Estruturais, Materiais e Humanos

1.4.1. Recursos Estruturais

O Futebol Clube de Alverca conta com duas grandes infraestruturas para a modalidade de futebol – o estádio, no complexo desportivo do clube, com capacidade para 7.864 expectadores (figura 2) e o centro de formação (figura 3).



Figura 2. Estádio do Futebol Clube de Alverca.



Figura 3. Centro de Formação do Futebol Clube de Alverca.

O estádio, utilizado exclusivamente pela equipa profissional para treinos e jogos, para além da zona de relva – campo de futebol de onze em relva natural (105 x 68 metros) e duas áreas atrás das balizas, também em relva natural, conta com as seguintes estruturas de apoio: quatro balneários com casas de banho e zona para banhos, duas casas de banho, uma sala de departamento médico, uma sala de fisiologia e nutrição, uma rouparia, uma lavandaria, uma sala de conferencia de imprensa, uma sala técnica, quatro salas de material e arrumação, um ginásio para trabalho funcional, e uma sala de organização de competições e de gestão administrativa. Os escritórios da SAD também estão sediados na torre norte do estádio. Na torre sul, encontra-se os gabinetes e estúdio da Alverca TV e a secretaria do clube. A equipa profissional ainda dispõe de um ginásio (*Still Fit*) e um restaurante, ambos localizados no mesmo complexo desportivo do estádio.

O centro de formação, onde treinam e competem as equipas de formação do clube e a equipa B de seniores é constituído por dois campos de relvado sintético de futebol de onze (105 x 68 metros), um campo de futebol de sete, um campo de futebol de cinco e uma área para treino de guarda-redes e trabalho complementar. O centro ainda dispõe de oito balneários, uma sala do departamento médico, uma rouparia, um ginásio, duas salas de diretores, uma secretaria, uma sala de treinadores, um auditório, quatro casas de banho, duas salas de material e uma bancada no campo 1 com lotação para aproximadamente 300 pessoas. Está em fase de construção, uma zona por baixo da bancada com mais balneários, ginásio e salas de apoio.

1.4.2. Recursos Materiais

A equipa profissional tem à sua disposição os seguintes recursos materiais: sinalizadores rasos e altos, escadas de coordenação, arcos, cones de diferentes tamanhos, varas, estacas, barreiras de diferentes alturas, doze manequins de plástico, oito manequins de ferro, três bonecos insufláveis, cerca de quarenta bolas oficiais da competição, cinco bolas para trabalho de reação, dez bolas de tamanho número dois, diversas bolas de ténis, coletes de diferentes cores, uma rede de ressaltos, dois trenós de tração, cintos de tração, mini *bands*, trinta colchões, bolas de pilates, bolas medicinais, plataformas de salto de diferentes alturas, uma rede para futevôlei, cinco balizas de futebol de onze, oito mini balizas, elásticos para marcação de linhas e respetivos espigões, material de apoio ao departamento médico e material de apoio ao trabalho de ginásio. Ainda temos acesso a GPS da marca *Catapult* com informações em tempo real num *Ipad*, projetor e tela para as vídeo-análises, uma câmara para gravação de jogos e treinos, uma câmara *go pro* para gravação dos treinos de guarda-redes e respetivos tripés. A equipa técnica dispõe ainda de dois quadros táticos grandes e uma sala com televisão, internet e impressora.

1.4.3. Recursos Humanos

A estrutura do clube e da SAD são complexas e constituídas por diversos recursos humanos, organizados por departamentos, em função das áreas de trabalho de cada um dos elementos. No futebol formação, no âmbito da certificação para entidades formadoras, foi desenvolvido um organograma que compila os recursos humanos do clube de ordem técnica do futebol (figura 4). Os órgãos administrativos estão organizados de forma semelhante a qualquer instituição desportiva.

Na parte da SAD, onde se insere a equipa onde realizei o meu estágio, existe uma organização profissional que é composta pelos seguintes elementos: presidente, vice-presidente, CEO, financeiro, advogado, diretor desportivo, dois *team-managers*, responsável de recrutamento, responsável de logística, roupeiro, diretor de comunicação, responsável de segurança, três seguranças, responsável das instalações, uma equipa de comunicação e gestão de redes sociais, uma equipa de tratamento do relvado, uma equipa de logística, uma equipa de limpeza e uma equipa de motoristas. Os restantes elementos que trabalham diretamente com a equipa – equipa técnica e departamentos de saúde, performance, observação e análise, são descritos no capítulo seguinte.

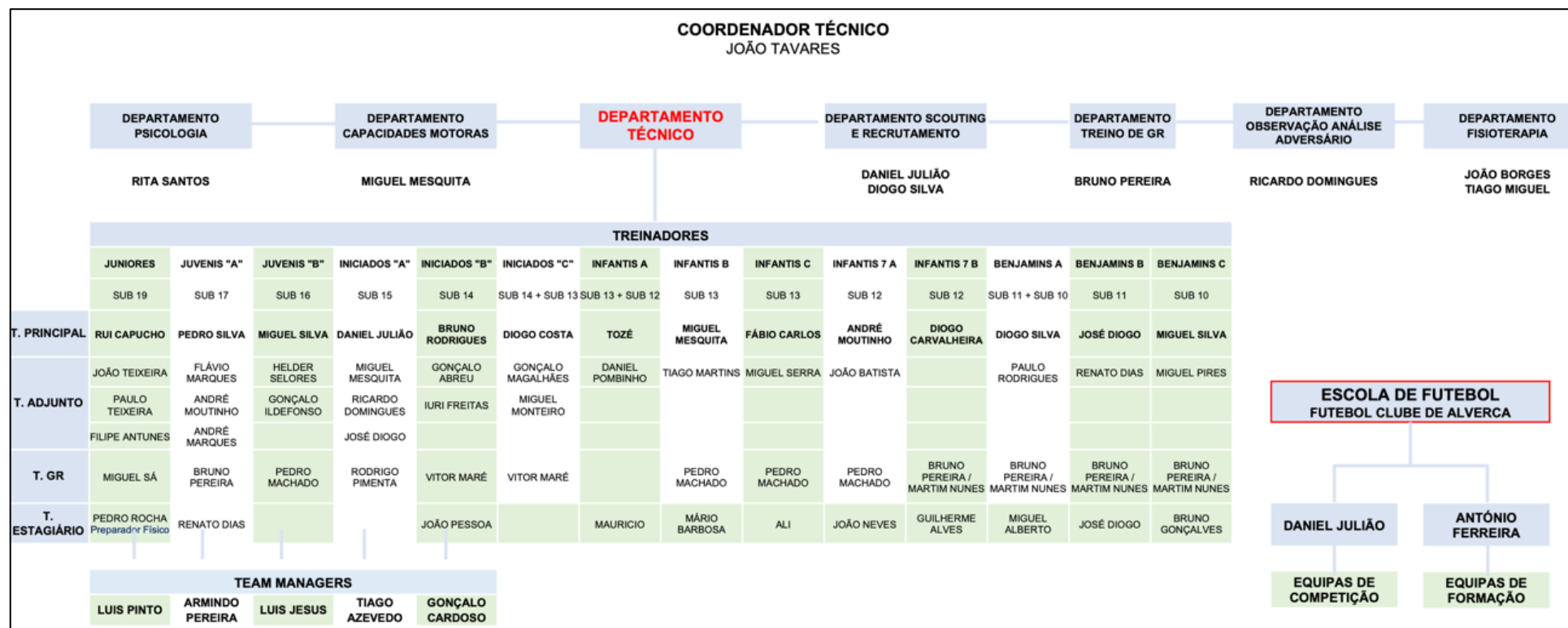


Figura 4. Organograma do futebol formação.

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio

O presente capítulo é onde se insere os dados referentes à equipa técnica e plantel, os objetivos, a calendarização desportiva, o planeamento (a nível macro, meso e micro), a periodização e a operacionalização da época desportiva. São abordados ainda temas como o modelo de jogo e estatísticas da equipa.

2.1. Equipa Técnica

A estrutura técnica é constituída, pelo treinador principal, dois treinadores-adjuntos, um preparador físico, um analista, um treinador de guarda-redes, um fisiologista, um médico, dois fisioterapeutas, uma psicóloga, um massagista, um team manager e um roupeiro.

Cada um dos elementos tem funções claramente definidas, que em articulação têm o objetivo de proporcionar aos jogadores as melhores condições para o exercício da sua atividade profissional e proporcionar ao treinador principal as melhores condições para tomar decisões e agir em treino e jogo.

O treinador principal é responsável por: (I) planear a parte estratégica para o jogo; (II) definir os objetivos do mesociclo, microciclo e unidades de treino; (III) gerir os atletas durante a unidade de treino; (IV) definir objetivos a curto e médio prazo, (V) supervisionar e articular toda a equipa técnica; (VI) operacionalizar a unidade de treino, liderando os exercícios principais; e (VII) analisar os vídeos de treinos e jogos. Em contexto competitivo é ainda responsável pela análise sobre a estrutura do adversário, feedback aos jogadores, redefinição de estratégia e pela tomada de decisão.

Os treinadores-adjuntos são responsáveis por: (I) auxiliar o treinador principal na realização de todas as tarefas relacionadas com o planeamento do microciclo e unidade de treino; (II) auxiliar o treinador principal na operacionalização da unidade de treino; (III) liderar exercícios complementares; (IV) criar informaticamente e registar os planos de treino; (V) operacionalizar os esquemas táticos ofensivos e defensivos; e (VII) auxiliar o treinador principal na análise dos vídeos de treinos e jogos. Em contexto competitivo são responsáveis pela análise e feedback sobre a estrutura do adversário (se foi de encontro à análise previa), pela análise e feedback nos esquemas táticos, e pelo auxílio no aquecimento pré jogo.

O treinador guarda-redes é responsável por: (I) planear e operacionalizar o treino específico de guarda-redes; (II) gerir os guarda-redes durante a unidade de treino; (III)

auxiliar na operacionalização da unidade de treino; (IV) definir o plano de jogo para os guarda-redes; (V) analisar o guarda-redes adversário; e (VI) analisar os treinos e o jogo dos guarda-redes da equipa. Em contexto competitivo é responsável pelo aquecimento pré jogo dos guarda-redes, por analisar e intervir em relação ao comportamento do guarda-redes e analisar comportamentos do adversário na sua fase ofensiva.

O preparador físico é responsável por: (I) estabelecer a ligação com o departamento médico e de performance do clube; (II) planear e operacionalizar as sessões de treino de força e de trabalho físico individual; (III) otimizar o desempenho físico dos atletas; (IV) controlar as cargas no decorrer da unidade de treino; (V) operacionalizar o aquecimento de treino; (VI) analisar os dados de GPS; e (VII) auxiliar o treinador principal na realização de todas as tarefas relacionadas com o planeamento do microciclo e unidade de treino. Em contexto competitivo é responsável pelo aquecimento pré jogo da equipa, pelo aquecimento dos atletas durante o jogo e pela operacionalização do trabalho de compensação pós jogo.

O analista é responsável por: (I) analisar os jogos anteriores do adversário; (II) recolher, seleccionar e apresentar à restante equipa técnica os dados relevantes sobre o adversário; (III) elaborar e apresentar à equipa a análise-vídeo do adversário; (IV) filmar as unidades de treino; (V) controlar os objetivos dos exercícios da unidade de treino; e (VI) auxiliar o treinador principal na definição da estratégia para o jogo. Em contexto competitivo é responsável pela gravação do jogo, análise e feedback sobre a estrutura do adversário (comunicação com um treinador-adjunto) e por codificar o jogo.

O fisiologista é responsável por: (I) avaliar os atletas; (II) auxiliar o preparador físico nas suas funções; (III) extrair e seleccionar os dados dos GPS; (IV) definir as ementas das refeições realizadas no dia dos treinos e dos estágios; (V) prescrever a suplementação aos atletas; e (VI) controlar a carga externa e interna dos atletas.

O treinador estagiário assume as funções de treinador de guarda-redes e treinador-adjunto, e o restante staff técnico têm as suas funções bem definidas em função das suas áreas profissionais.

2.2. Plantel

O plantel da equipa sénior do Futebol Clube de Alverca, Futebol SAD é constituído por trinta e um atletas, dos quais quatro guarda-redes, nove defesas, nove

médios e oito avançados. Todos os atletas do plantel são profissionais, sendo que dois frequentam o ensino universitário. Os atletas deslocados da sua habitual residência têm alojamento fornecido pelo clube na cidade de Alverca. Os atletas mais novos de nacionalidade brasileira moram sozinhos, já os mais velhos, que têm mulheres e filhos, moram com as suas famílias nos apartamentos do clube.

Tabela 2. Plantel equipa sénior Futebol Clube de Alverca (elaboração própria).

Nome	Nacionalidade	Pé dominante	Posição Preferencial	Posição Alternativa
Atleta 1	Brasileira	Direito	Guarda-Redes	-
Atleta 2	Brasileira	Direito	Guarda-Redes	-
Atleta 3	Portuguesa	Direito	Guarda-Redes	-
Atleta 4	Angolana	Direito	Guarda-Redes	-
Atleta 5	Portuguesa	Direito	Defesa Direito	-
Atleta 6	Portuguesa	Direito	Defesa Direito	Defesa Esquerdo
Atleta 7	Brasileira	Direito	Defesa Direito	Defesa Central Direito
Atleta 8	Brasileira	Direito	Defesa Central Direito	-
Atleta 9	Brasileira	Direito	Defesa Central Direito	-
Atleta 10	Portuguesa	Direito	Defesa Central Direito	Médio
Atleta 11	Brasileira	Esquerdo	Defesa Central Esquerdo	Médio
Atleta 12	Brasileira	Esquerdo	Defesa Esquerdo	Ala Esquerdo
Atleta 13	Portuguesa	Esquerdo	Defesa Esquerdo	Defesa Central Esquerdo
Atleta 14	Portuguesa	Direito	Médio	Defesa Direito
Atleta 15	Portuguesa	Direito	Médio	-
Atleta 16	Portuguesa	Direito	Médio	-
Atleta 17	Portuguesa	Direito	Médio	-
Atleta 18	Portuguesa	Direito	Médio	-
Atleta 19	Brasileira	Direito	Médio	-
Atleta 20	Brasileira	Esquerdo	Médio	-
Atleta 21	Brasileira	Direito	Médio Ofensivo	Médio
Atleta 22	Portuguesa	Direito	Médio Ofensivo	Ala Direito
Atleta 23	Angolana	Direito	Médio Ofensivo	Avançado
Atleta 24	Portuguesa	Direito	Ala Direito	Ala Esquerdo
Atleta 25	Portuguesa	Direito	Ala Direito	Ala Esquerdo
Atleta 26	Portuguesa	Direito	Ala Direito	Ala Esquerdo
Atleta 27	Brasileira	Direito	Ala Direito	Ala Esquerdo
Atleta 28	Brasileira	Esquerdo	Avançado	Ala Esquerdo
Atleta 29	Portuguesa	Direito	Avançado	Ala Direito
Atleta 30	Portuguesa	Direito	Avançado	-
Atleta 31	Portuguesa	Direito	Avançado	-

Com o objetivo de identificar o estado físico de um atleta em determinado momento (Turner et al., 2011), de acompanhar a evolução física ao longo do tempo (Clemente & Silva, 2021), identificar tendências de adaptação que decorrem do

planeamento (Clemente & Silva, 2021), guiar os elementos da equipa técnica responsáveis pelo planeamento (Turner et al., 2011) e assim permitir uma melhor performance e evolução dos atletas, foram realizados na pré época e ao longo da fase competitiva avaliações antropométricas, físicas, funcionais e biomecânicas. A obtenção de dados quantitativos dos jogadores em avaliações, treinos ou jogos, conjugado com uma avaliação qualitativa por parte da equipa técnica, permite obter informações relevantes sobre o processo que está a ser implementado (Clemente & Silva, 2021).

As medições de antropometria, caracterizadas por medir ou quantificar o corpo humano (Clemente & Silva, 2021), foram realizadas na pré-época com periodicidade diferente em função de cada medida. A estatura foi medida no início da pré-época, a massa corporal é registada de duas a três vezes por semana e a o índice de massa corporal é atualizado semanalmente. No caso da medição das pregas cutâneas, com o objetivo de estimar a composição corporal, em relação à percentagem de gordura corporal, as medições são realizadas mensalmente. Com os valores das pregas, primeiro é estimada a densidade corporal, através da fórmula proposta por Whithers et al. (1987), i.e.: $495 / (1.0988 - 0,0004 \times (\text{Tricipital} + \text{Subescapular} + \text{Bicipital} + \text{Supraespinhal} + \text{Abdominal} + \text{Crural} + \text{Geminal})) - 450$. Posteriormente, o valor é convertido para percentagem de massa gorda. O estudo de Reilly et al. (2009), demonstrou a credibilidade e maior proximidade ao valor DXA da fórmula de Whithers et al. (1987). As medições foram realizadas nas instalações do clube pelo fisiologista e membros do departamento médico.

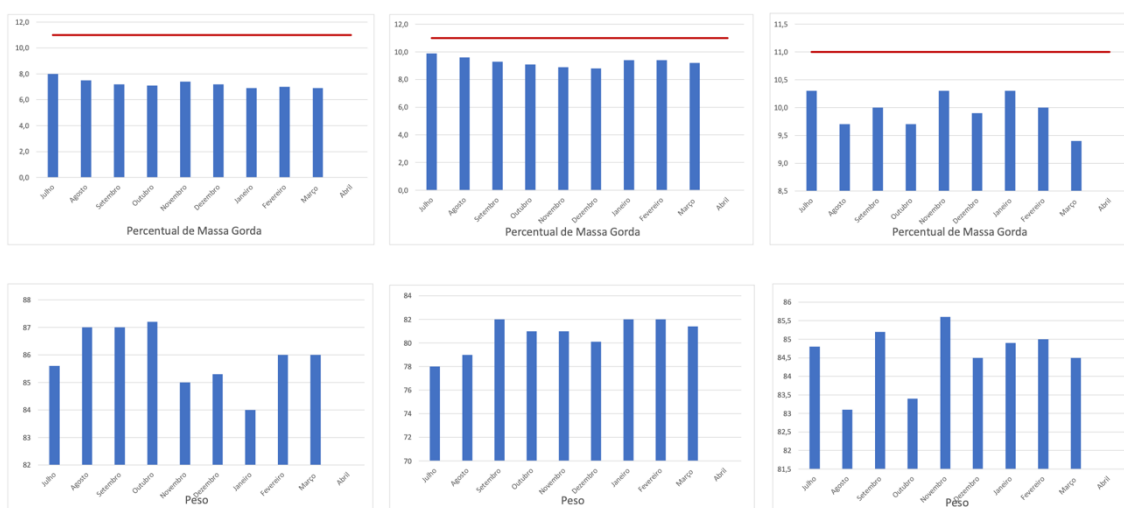


Figura 5. Exemplo de evolução dos valores mensais de percentual de massa gorda e massa corporal de três atletas.

Ao nível da aptidão cardiorrespiratória, foi realizado o *Bronco Test* (protocolo adaptado de Clemente & Silva, 2021) no início da pré-época, com o objetivo de identificar o estado do atleta no momento da avaliação e não para existir um acompanhamento ao longo da época, ainda foi realizada uma prova de esforço numa clínica parceira.

Os atletas são também avaliados ao nível de potência, os dois testes utilizados são o *Squat Jump* e o *Countermovement Jump*, com o objetivo de estimar a potência vertical dos membros inferiores. Estes dois testes são aplicados utilizando um tapete de contacto e um software especializado, e foram realizados na fase inicial da pré-época, no final da pré-época, no mês de novembro e dezembro, e no mês de março e abril.

O departamento de saúde do clube, na pré-época, conduziu um conjunto de testes funcionais e biomecânicos, para classificar os atletas em função do risco de lesão. Foi elaborada uma ficha técnica com os seguintes dados: (I) identificação geral do atleta; (II) estatura e massa corporal; (III) dias de afastamento por lesão na época anterior e tipologia da lesão; (IV) testes funcionais – *Lunge Test*, rigidez do quadril, *Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test*, rigidez dos isquiotibiais, perimetria de ambos os membros inferiores (a 5 cm, 10 cm e 15 cm, e do gémeo), e *Y-Balance Test*; (V) testes biomecânicos – *Copenhagen* e isometria de isquiotibiais; (VI) classificação de risco; (VII) descrição dos défices identificados; e (VIII) sugestões de atividade ou intervenção. Os testes foram realizados nas instalações do clube e na Faculdade de Motricidade Humana. Os atletas não foram avaliados relativamente à velocidade, agilidade, força e potência de membros superiores.

Défice de PT de cerca de 15% no QT à esq a 180°/s.	Aumento de Força Rápida (força-velocidade) e Potência no QT esq
Défice de trabalho total de cerca de 20% no QT à esq a 180°/s.	Aumento de Força Resistente QT esquerdo
Défice de potência cerca de 20% no qt esq	Aumento de Força Rápida (força-velocidade) do IT direito
Défice de rácio IT/QT de cerca de 17% à dta. a 180°/s.	

Figura 6. Exemplo de descrição dos défices apresentados, com a respetiva sugestão de atividade.

2.3. Objetivos

O principal objetivo competitivo da equipa para a época desportiva é subir à segunda liga. Na primeira fase o objetivo passa por terminar os quatro primeiros lugares da série, que dão acesso à segunda fase, onde o objetivo é termina no primeiro lugar, que

garante a promoção direta. A equipa técnica também assumiu como objetivo ser a defesa menos batida da primeira fase. Como objetivos gerais formativos o clube tem definido: (I) evoluir de forma positiva de todos os jogadores ao longo da época; e (II) competir sempre no máximo possível das capacidades dos atletas. Na tabela 3 serão apresentados os objetivos parcelares formativos e os objetivos pedagógicos.

A equipa sénior sendo a etapa a seguir à formação dos atletas do clube, faz sentido considerar como o objetivo geral e visão do clube de potenciar e promover jovens oriundos da formação para a equipa principal, como um objetivo da equipa.

Tabela 3. Objetivos parcelares formativos e pedagógicos (elaboração própria).

Objetivos Parcelares Formativos		
Período Pré-Competitivo		Período Competitivo
Avaliar os atletas a nível antropométrico e nutricional		Reavaliar os atletas
Realizar os testes físicos, médicos e funcionais		Analisar o nível de cada atleta no treino da força e ajustar as cargas
Adquirir noções chave do modelo de jogo da equipa		Adquirir noções mais específicas do modelo jogo
Preparar a equipa para o período competitivo		Tornar o modelo de jogo com um dado adquirido
Realizar dinâmicas no âmbito das relações socio-afetivas: jogador-jogador, treinador-jogador e clube-jogador		Dar aos jogadores o conhecimento real dos adversários e do campeonato onde estão inseridos
		Treinar um sistema tático alternativo
		Evoluir de forma notória os atletas e a equipa no seu todo
Objetivos Pedagógicos		
Instrução	Gestão	Clima/Disciplina
Dar instruções de fácil perceção	Cumprir horários	Tentar atuar sempre de forma imparcial e justa
Saber utilizar a voz consoante as diferentes situações e circunstâncias	Preparar todo o material necessário antes do início do treino e distribuí-lo no campo	Ter sempre em conta as emoções e sentimentos dos atletas na realização de determinados exercícios
Optar por recorrer a estratégias de demonstração de exercício	Definir regras a ter no treino e fora dele (complexo desportivo do clube)	Tentar motivar ao máximo os atletas para o treino e para a realização de todos os exercícios propostos
Saber interagir com os atletas tanto a nível verbal como não verbal	Tentar cumprir sempre os objetivos apontados no plano de treino	Estimular os comportamentos apropriados e reprovar comportamentos inapropriados
Utilizar palavras-chave	Realizar um balanço após cada unidade de treino ou jogo	Apresentar de forma clara aos atletas todas as regras a terem dentro de campo e balneário, de modo a fazê-los cumprir e respeitar as mesmas

2.4. Calendarização das competições

As minhas funções como treinador estagiário e de guarda-redes na equipa sénior do Futebol Clube de Alverca, Futebol SAD iniciaram no início do mês de outubro quando existiram alterações na equipa técnica e já tinham sido disputados sete jogos de carácter oficial.

A equipa esteve inserida em duas competições esta época desportiva, na Taça de Portugal, onde foi eliminada na segunda eliminatória (anterior ao início do estágio) e na Liga 3.

Outubro			Novembro			Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio		
Dia	L	J/UT	Dia	L	J/UT	Dia	L	J/UT	Dia	L	J/UT	Dia	L	J/UT	Dia	L	J/UT	Dia	L	J/UT	Dia	L	J/UT
1			1			1			1			1			1			1			1		
2			2			2			2			2			2			2			2		
3			3			3			3			3			3			3			3		
4			4			4			4			4			4			4			4		
5			5			5			5			5			5			5			5		
6			6			6			6			6			6			6			6		
7			7			7			7			7			7			7			7		
8			8			8			8			8			8			8			8		
9			9			9			9			9			9			9			9		
10			10			10			10			10			10			10			10		
11			11			11			11			11			11			11			11		
12			12			12			12			12			12			12			12		
13			13			13			13			13			13			13			13		
14			14			14			14			14			14			14			14		
15			15			15			15			15			15			15			15		
16			16			16			16			16			16			16			16		
17			17			17			17			17			17			17			17		
18			18			18			18			18			18			18			18		
19			19			19			19			19			19			19			19		
20			20			20			20			20			20			20			20		
21			21			21			21			21			21			21			21		
22			22			22			22			22			22			22			22		
23			23			23			23			23			23			23			23		
24			24			24			24			24			24			24			24		
25			25			25			25			25			25			25			25		
26			26			26			26			26			26			26			26		
27			27			27			27			27			27			27			27		
28			28			28			28			28			28			28			28		
29			29			29			29			29			29			29			29		
30			30			30			30			30			30			30			30		
31			31			31			31			31			31			31			31		

Figura 7. Calendarização de unidades de treino e jogos.

A Liga 3, na época 2022-2023, é disputada em duas fases, na primeira fase os clubes participantes são divididos em duas séries de 12 equipas cada, que disputam 22 jornadas entre si. Após a conclusão da primeira fase os quatro primeiros lugares de cada série são apurados para a fase de subida e os oito restantes, também de cada série, disputam a fase de manutenção. Na fase de subida, as oito equipas apuradas são divididas em dois grupos de quatro, onde o primeiro de cada grupo sobe de divisão e disputam a final para apurar o campeão. Os segundos lugares, disputam um *playoff* de acesso à segunda liga e os restantes asseguram a manutenção. Na fase de manutenção as restantes 16 equipas são divididas em grupos de quatro, onde as duas primeiras equipas garantem a manutenção e as duas últimas descem ao Campeonato de Portugal.

Tabela 4. Equipas participantes na Liga 3 da época 2022-2023 (elaboração própria).

Série A		Série B	
FC Felgueiras	S. João Ver	UD Leiria	FC Oliveira Hospital
Lank Vilaverdense	Paredes	Amora FC	Fontinhas
AD Sanjoanense	Fafe	FC Alverca	Real SC
SC Braga “B”	Anadia FC	Sporting CP “B”	Vitória FC
Varzim	Montalegre	Caldas SC	Moncarapachense
Canelas 2010	Vitória SC “B”	CF “Os Belenenses”	Académica OAF

O Futebol Clube de Alverca, Futebol Sad, acabou a primeira fase no terceiro lugar, com quarenta pontos, resultantes de onze vitórias, sete empates e quatro derrotas, com trinta golos marcados e dezoito sofridos. Com esta prestação a equipa apurou-se para a fase de subida.

Tabela 5. Constituição das séries para a fase de subida de divisão da Liga 3 da época 2022-2023 (elaboração própria).

Série 1		Série 2	
FC Felgueiras	UD Leiria	Amora FC	Lank Vilaverdense
FC Alverca	SC Braga “B”	CF “Os Belenenses”	AD Sanjoanense

2.5. Planeamento e periodização

Para Castelo (2009) o futebol atual levanta enormes exigências, principalmente em equipas com rendimentos superiores, portanto é fundamental que a intervenção do treinador vá além da aplicação de exercícios de treino e orientação tática da equipa. Segundo o mesmo autor, os treinadores devem possuir um profundo conhecimento da evolução do jogo no aspeto técnico, tático e estratégico. O mesmo autor define planificação como um “método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa”. Segundo Blumenstein e Orbach (2018) o princípio da periodização no treino desportivo traduz-se em fases e ciclos com cargas de trabalho, intensidade, volume e tempo de recuperação que são planeados e manipulados junto dos macrociclos, mesociclos, microciclos e unidades de treino.

2.5.1. Macro ciclo

O macrociclo, que segundo Casanova e Pacheco (2020), refere-se a uma época desportiva, e é a divisão do processo anual de treino em período preparatório, competitivo e transitório com variações temporais, características e objetivos próprios, procurando consubstanciar a forma desportiva do jogador para que esta se manifeste relevantemente em competição.

Segundo Pinheiro et al. (2018) os três períodos (segundo a teoria de Matveev), ao longo de uma época desportiva são: (I) o período preparatório, que tem como principal objetivo a melhoria dos aspetos fisiológicos e a potenciação do rendimento desportivo no período competitivo, trabalhando as qualidades físicas, como a força, resistência, velocidade, que estão na base da evolução da forma desportiva; (II) o período competitivo, que é onde se procura manter a forma desportiva anteriormente desenvolvida e o grande propósito é a criação de condições que permitam ao atleta exprimir, em competição, todo o seu potencial desportivo acumulado no período anterior, segundo Matveev (1991, citado por Pinheiro et al., 2018); e (III) o período transitório é aquele onde há um momento ideal para a perda temporária da forma desportiva, onde há um menor volume de treinos, tendo em vista uma recuperação física e mental do atleta.

Antes do início da pré-época foi definido em reunião técnica a calendarização geral e o macrociclo, onde ficaram definidos os períodos anteriormente abordados e os objetivos a desenvolver em cada um (figura 8).

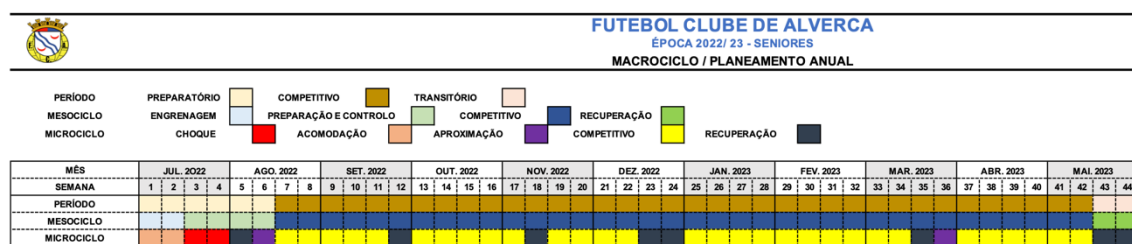


Figura 8. Macrociclo, com definição dos períodos da época.

2.5.2. Mesociclo

O mesociclo, que segundo Casanova e Pacheco (2020), é o conjunto de dois ou mais microciclos destinados a abordar um ou mais objetivos específicos do período

correspondente de uma etapa de preparação da equipa.

De acordo com a metodologia utilizada, a época desportiva foi dividida em quatro mesociclos – engrenagem, preparação e controlo, competitivo e recuperação, sendo que os dois primeiros coincidem com o período preparatório, o terceiro com o período competitivo e o último com o período transitório. Para cada mesociclo são definidos pela equipa técnica os objetivos específicos a abordar divididos em - ofensivos, defensivos, esquemas táticos, físicos e psicológicos.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA		ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	
Macroprincípios - Passe e Recepção	x	Macroprincípios - Reação à Perda	
Encurtamento de setores		Macroprincípios - Concentração Defensiva	
Variação do centro do jogo		Macroprincípios - Pressão sobre o portador da bola	x
Manutenção da posse de bola	x	Treino de Setores	
Macroprincípio - Largura e Profundidade	x	Organização defensiva - Ação/Reação	
Treino de Setores		Organização defensiva - Recuperação	
Organização ofensiva - Fase de Construção		Organização defensiva - Concentração	
Organização ofensiva - Fase de Preparação		Basculação Defensiva	
Organização ofensiva - Fase de Criação/ Decisão		Jogos Setoriais	x
Finalização	x	Controlo da profundidade	
Circulações Táticas	x	Subida e Descida de Bloco	
Transição Ofensiva		Controlo de cruzamento	
Sistema de Jogo - Plano tático estratégico		Distância de Setores	
Princípios de jogo	x	Princípios de jogo	x

Figura 9. Objetivos ofensivos e defensivos mesociclo de engrenagem.

2.5.3. Microciclo

O microciclo, segundo Platanov (2001), é definido por “uma série de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a consecução dos objetivos de uma dada etapa de treino”. Já, Castelo et al. (1998), afirmam que o objetivo fundamental na construção dos microciclos é a concretização do melhoramento dos fatores de treino, que em última análise, provocam a elevação do nível de rendimento do praticante ou da equipa. Assim, segundo os mesmos autores, durante a semana, tenta-se desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual, no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte.

O microciclo padrão (tabela 6) da equipa é composto por cinco unidades de treino

na parte da manhã, e um jogo. A folga semanal, por regra é no dia seguinte ao jogo.

Tabela 6. Microciclo padrão (Adaptado de Dinis e Escudeiro, 2016).

Dia	Segunda (MD+1)	Terça (MD+2)	Quarta (MD-4)	Quinta (MD-3)	Sexta (MD-2)	Sábado (MD-1)	Domingo (MD)
Regime	Folga	Recuperação Ativa	Força	Resistência	Velocidade	Recuperação Ativa	Jogo
Complexidade		Baixa	Média	Alta	Média	Baixa	
Intensidade		Reduzida	Média	Elevada	Elevada	Reduzida	
Volume (minutos)		60-70	70-90	90-110	70-90	60-70	
Estrutura		Individual /Setorial	Setorial	Intersectorial /Coletivo	Intersectorial /Setorial	Individual/ Setorial	
Vídeo-Análise		Própria equipa (coletivo)	Própria equipa (individual)			Adversário (coletivo)	

2.6. Operacionalização da época desportiva

2.6.1. Modelo de Treino

O treino deve ser baseado no jogo, a conceção do treino e do exercício devem ter em conta os momentos do jogo (Santos, 2020). A equipa técnica divide o jogo em seis momentos – organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva, esquemas táticos ofensivos e esquemas táticos defensivos.

O padrão na equipa é tentar passar por todas as etapas ao longo da semana. O primeiro treino da semana tem essencialmente objetivos físicos, ou de recuperação ou de ativação, tendo em conta os minutos jogados no jogo anterior, com formas jogadas mais reduzidas. No segundo treino da semana o objetivo principal é trabalhar organização defensiva ou ofensiva, em conjunto com um momento de transição. Os exercícios são essencialmente setoriais e, por vezes intersectoriais e a nível físico é o dia de regime de força/tensão. O treino inicia com trabalho de *SAQ* e com um exercício de manutenção de posse bola com número reduzido de atletas ou um exercício técnico de passe. No terceiro treino da semana, é realizado a preparação estratégica para o jogo, normalmente em situação de jogo formal. Antes da parte estratégica, por regra é realizado um exercício de manutenção de posse de bola. Em termos de regime físico é o dia de volume. No quarto treino da semana, são revistas algumas questões estratégicas (momento de organização

ofensiva ou defensiva) e promovidas situações de finalização com momentos de transição ofensiva ou defensiva. Em termos físicos são estimuladas ações de velocidade. No último treino são realizados uma dinâmica de grupo e um exercício com estímulos de velocidade de reação, e os esquemas táticos ofensivos e defensivos. A intensidade e duração deste treino é baixa.

2.6.2. Controlo de Treino

Ao nível do controlo de treino, a equipa técnica, tem preocupações ao nível das cargas (interna e externa), assiduidade e pontualidade e a nível de objetivos. Este controlo permite dar informações relevantes em relação aos atletas, e em relação aos objetivos dos exercícios e dos treinos.

Ao nível do controlo de objetivos, o analista é o responsável por registar os dados relevantes de cada exercício que permitam, após o treino, a equipa técnica perceber se os jogadores se atingiram os objetivos propostos e se o exercício foi construído de maneira correta.

EQUIPA AZUL		
LIGAÇÕES	C/ CRUZAMENTO	C/ REMATE À BALIZA
DENTRO – DENTRO – DENTRO – 1	-	1
DENTRO – FORA – DENTRO – 3	-	1
DENTRO – DENTRO – FORA – 1	1	1
FORA – DENTRO – FORA – 1	1	1
FORA – FORA – FORA – 3	1	-
FORA – FORA – DENTRO – 4	1	3

Figura 10. Exemplo de ficha de controlo de objetivos de um exercício.

Ao nível do controlo de cargas, é realizado os questionários da perceção subjetiva de esforço (PSE) e do bem-estar, para controlo de carga interna, e o controlo de métricas como – distância percorrida, número de sprints, distância de sprints, acelerações e desacelerações, etc., através dos dados GPS (*software* Catapult), para controlo da carga externa.

Para o controlo da PSE, recorreu-se ao *google forms* onde os jogadores

diariamente, após o treino, quando chegam ao balneário, respondem nos seus telemóveis à pergunta “De 0 a 10 quão intenso classificas o teu treino?”. A escala utilizada é a escala de *Borg* adaptada. Para o controlo de bem-estar o processo é semelhante, com o mesmo *software*, os jogadores durante o pequeno-almoço (realizado no clube), têm de classificar de 0-10 as variáveis – qualidade do sono, nível de fadiga, nível de dor muscular e especificação da dor. Estes dados são colocados num ficheiro *Excel* e analisados antes e após o treino pelo departamento médico, fisiologista e equipa técnica.

O controlo de carga externa é da responsabilidade do fisiologista. Em todos os treinos de campo, todos os jogadores são obrigados a utilizar GPS, durante o treino conseguimos ter acesso a alguns dados, mas é após o treino que o fisiologista descarrega os dados, executa um relatório e destaca pontos merecedores de atenção por parte do staff técnico.

A gestão de cargas é um aspeto fundamental para um melhor rendimento desportivo.

CARGA %	PSE	TEMPO (min)	DISTÂNCIA TOTAL (mt)	DAV (mt) 15,8km/h - 25 km/h	DISTÂNCIA SPRINT (mt) > 25km/h	DISTÂNCIA ALTA INTENSIDADE %	TOP SPEED (m/s)	DISTÂNCIA/MIN (mt)	ACEL. + DESAC. (nº) > 2m/s²	Sprints (nº)	PLAYER LOAD
63%	3	95	8673	329	55	4%	7,9	92	156	1	367
68%	5	95	8610	230	69	3%	8,4	92	185	3	375
59%	1	95	8443	179	94	3%	8,3	89	166	0	364
84%	5	95	8480	315	107	5%	8,3	91	208	3	408
72%	3	95	9279	502	143	7%	8,1	99	156	3	385
63%	3	95	8572	469	179	8%	8,7	92	144	4	370
121%	4	95	9038	493	199	8%	8,6	96	154	6	391
93%	3	95	8905	601	192	9%	8,2	94	145	7	362
77%	3	95	8564	286	60	4%	8,1	91	156	1	365
28%		!		137	0	#DIV/0!	6,7	72	19	0	124
72%	3	95	9415	401	87	5%	8,0	101	157	1	418
29%	6	95		172	2	#DIV/0!	6,8	79	51	0	109
96%	3	95	9320	729	193	9%	8,6	107	249	7	411
59%	3	95	8913	450	74	6%	8,0	94	188	0	417
121%	2	95	10018	649	144	8%	8,4	106	189	4	437
0%		+				#DIV/0!					
69%	3	95	8983	344	76	5%	8,0	95	125	1	364
84%	1	95	9702	422	114	6%	8,1	103	161	4	434
74%	2	95	9699	498	112	6%	8,3	103	171	2	379
65%	4	95	8609	409	103	6%	8,2	91	178	2	394
76%	3	95	8472	536	242	9%	9,0	90	166	5	352
67%	3	95	8408	357	96	5%	8,1	89	159	3	357
72%	2	95	10041	504	132	6%	8,8	106	179	1	429
0%		+				#DIV/0!					
63%	5	95	8395	339	156	6%	8,3	89	175	5	364
61%	2	95	9566	384	70	5%	8,3	101	161	2	406
49%	3	95	5782	255	106	6%	8,9	85	81	3	237
71%	3	95	8891	399	112	6%	8,2	94	161	2	370

Figura 11. Exemplo de um relatório diário de unidade de treino de GPS

2.6.3. Modelo de jogo

Segundo Casanova e Pacheco (2020), o modelo de jogo é a representação, sob a forma mais ou menos abstrata, de uma rede de inter-relações entre as unidades de um conjunto (jogadores), simulando a realidade de jogo e suas tendências evolutivas, ou parte

dos aspetos dessa realidade (que se consubstancie e permita resolver todas as situações táticas momentâneas de jogo, com pleno sentido de equipa), que corresponde à pertinência do ponto de vista adotado, com implicações em vários níveis e em diferentes dimensões, dando uma identidade à equipa.

O modelo de jogo da equipa caracteriza-se de forma geral por uma atitude agressiva e competitiva dos jogadores, pela máxima concentração ao longo de todo o jogo, movimentações em bloco, provocar e aproveitar os erros do adversário, provocar e aproveitar mudanças de ritmo, tentar “dominar” o jogo com bola e tentar “impor a nossa forma de jogar”.

A organização estrutural da equipa padrão é 1:4:2:3:1, e como sistema alternativo 1:4:4:2 (tradicional). As principais diferenças entre os dois assentam: (I) nos espaços a ocupar pelos alas, no padrão os alas mais por dentro (potenciar jogo interior) e no alternativo mais por fora (potenciar ataque à profundidade); (II) na dinâmica do 10 e avançado ou avançados, no padrão um 10 claramente definido e um avançado mais de referencia e no alternativo, mais mobilidade e liberdade dos dois avançados; e (III) características e tarefas dos defesas laterais, no padrão uma postura mais ofensiva (responsáveis por garantir a largura), no alternativo, mais baixos no campo e mais participantes na fase de construção (a puder jogar mais por dentro do bloco adversário).

Os princípios gerais ofensivos da equipa são: (I) domínio dos princípios específicos – progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço; (II) velocidade na alternância de comportamentos – atacar e defender; (III) utilização de métodos de jogo adequados; e (IV) definição de ataque organizado ou ataque rápido.

Os princípios gerais defensivos da equipa são: (I) domínio dos princípios específicos – contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração; (II) velocidade na alternância de comportamentos – defender e atacar; (III) defesa à zona; e (IV) definição de momento de pressão ou de organização defensiva.

O modelo de jogo, na sua organização funcional, ainda define os princípios específicos, divididos em seis momentos – organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva, transição ofensiva, esquemas táticos ofensivos e esquemas táticos defensivos. Os momentos de organização ainda são divididos em três fases ou etapas, ofensivamente – construção, criação e finalização e defensivamente – pressão, organização e defesa propriamente dita. A equipa em organização ofensiva privilegia o método de jogo ofensivo de ataque continuado, posicional e em organização defensiva, o método de jogo defensivo de defesa à zona.

2.6.4. Observação e análise

A relação competição, treino, observação/análise no que diz respeito ao trabalho de um treinador e analista é algo fundamental de considerar. O trabalho de observar e analisar e posteriormente planificar, no local de estágio, é realizado tendo em conta o ciclo do processo de análise (figura 12).



Figura 12. Ciclo do processo de análise e suas implicações Adaptado de Carling et al. (2005).

No período de treino, existe a filmagem do treino e registo de dados, para uma posterior análise quantitativa e qualitativa. Em contexto de jogo, igualmente ao que sucede no treino, é feita a filmagem do jogo. A equipa técnica tem acesso à gravação do jogo ao vivo, através da transmissão do jogo e da utilização de um *tablet*. Durante o jogo, o processo de observação e análise surge maioritariamente através de uma análise qualitativa, onde se procura perceber a organização da própria equipa e do adversário. Há uma comunicação constante para o banco, entre o analista e um treinador-adjunto. O analista procura passar informação clara e sucinta de modo a contribuir para um bom funcionamento da equipa, quer num plano coletivo como individual. Ao intervalo, por vezes, são transmitidas algumas imagens à equipa, normalmente no balneário, selecionadas pelo analista e aprovadas pelo treinador principal.

Os jogos anteriores do adversário são analisados e divididos por momentos pela equipa técnica, através dos *softwares* – *LongoMatch*, *Metrica*, *Instat* e *WyScout*. O

analista é, posteriormente, responsável por editar os momentos de jogo em vídeo, selecionados pelo treinador principal, criando o vídeo de análise de adversário a ser apresentado no último treino da semana aos jogadores. A análise da bola parada é da responsabilidade de um adjunto e do analista, e a análise do guarda-redes adversário e de momentos relevantes para o GR, são da responsabilidade do treinador de GR e do analista.

2.6.5. Dia de jogo

A equipa realiza sempre estágio, quer o jogo seja em casa ou fora. Se o jogo for em casa, a equipa junta-se no dia anterior ao jogo de manhã para treinar e almoçar, da parte da tarde tem algum tempo livre e os jogadores voltam a ter de se apresentar no clube para jantar e seguir para estágio. O estágio é realizado num hotel em Linda-a-Velha, para além dos 20 convocados segue para estágio – um fisioterapeuta, um massagista, o team manager, o CEO, o treinador principal, dois treinadores-adjuntos, o preparador físico e o analista. O treinador de guarda-redes, o fisiologista e um fisioterapeuta, são responsáveis por no dia do jogo operacionalizar o treino de não convocados. No dia de jogo, se o horário do jogo foi às 16 horas ou mais tarde é realizada uma ativação no exterior ou numa sala no hotel, com todos os jogadores convocados, operacionalizada pelo preparador físico. A equipa almoça no hotel e o treinador realiza a palestra mais estratégia alguns minutos antes de a equipa seguir para o estádio. A equipa, 1 hora e 30 minutos antes do início do jogo, chega ao estádio e, cerca de 40 minutos antes, inicia o aquecimento. Após o aquecimento e, cerca de 10 minutos antes do início do jogo, o treinador e os capitães de equipa dão as últimas palavras à equipa (pontos chave da estratégia para o jogo e discurso motivacional). Ao intervalo à uma conversa curta entre os elementos da equipa técnica, são selecionadas pelo treinador e pelo analista algumas situações do jogo para mostrar aos jogares, na televisão do balneário, e são definidos os pontos chave a passar aos jogadores ao intervalo. Após o tempo de intervalo é realizada uma pequena ativação pelo preparador físico com os jogadores que retomam o jogo. Após o jogo, um treinador e um jogador são entrevistados pela comunicação social, enquanto os jogadores não utilizados realizam um trabalho de compensação física com o preparador físico. O treinador principal não fala à equipa nos pós jogos, apenas existe uma reunião técnica de curta duração entre a equipa técnica, para debater as primeiras impressões relativamente ao jogo. Se o jogo for fora da localidade de Lisboa, a equipa no dia antes do jogo segue logo

para estágio depois de almoço e já realiza o jantar no hotel perto do estádio onde se irá realizar o jogo. O resto da rotina é semelhante à dos jogos em casa. As deslocações às ilhas e a realização de jogos no período da manhã são as exceções à rotina habitual.

Sábado, 1 de Março de 2023	
Hora	Atividade
18H45	Chegada ao Estádio FCA
19H00	Jantar – Fora de Jogo
19H45	Saída para Leiria – Hotel TRYP Leiria
22H00	Ceia
23H00	Recolher

Domingo, 2 de Março de 2023	
Entre 8h00 e 10h00	Pequeno almoço Obrigatório
11H00	Ativação em Grupo
13H00	Almoço
16H00	Lanche
17h15	Saída para Estádio Municipal de Leiria

Figura 13. Exemplo de programação para jogo oficial.

No pós-jogo, toda a equipa técnica faz observação do jogo - o treinador principal e o analista são responsáveis por analisar o vídeo e os dados quantitativos do jogo e preparar a apresentação de análise da equipa para apresentar no primeiro ou segundo treino da semana, os treinadores-adjuntos analisam o jogo e ajudam o analista e o treinador principal nas suas tarefas, o preparador físico é responsável por analisar os dados GPS e fazer a ligação com o departamento de saúde sobre as consequências do jogo nos jogadores e as questões físicas que devemos ter em atenção na semana seguinte, e o treinador de GR é responsável por fazer uma análise específica da prestação do GR no jogo e pela preparação do vídeo de análise individual para apresentar ao GR que jogou, para além de analisar o jogo de uma forma geral e também passar alguns pontos que acha pertinente ao treinador principal.

2.6.6. Estatísticas da equipa em competição

A equipa como referido terminou a primeira fase no terceiro lugar, tendo uma progressão ascendente e relativamente linear ao longo das jornadas, desde a entrada em funções da nova equipa técnica (figura 14).

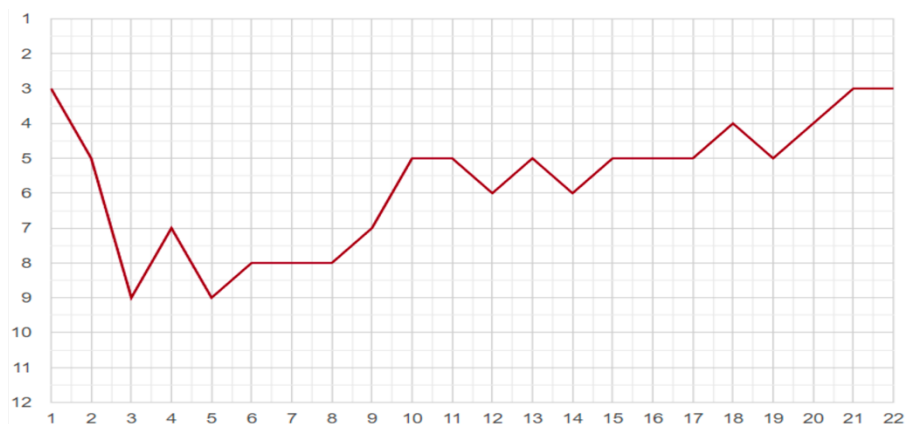


Figura 14. Evolução da classificação.

Alguns dados que merecem ser referidos são: (I) 57% de média de posse de bola por jogo – umas das mais altas da Liga 3; (II) 501 passes realizados em média com 84% de precisão; (III) 18 golos sofridos (0.82/jogo) – a melhor defesa da Liga 3 a par do SC Braga B e do Lank FC; (IV) 17 jogos em que a equipa marcou golo (em 77% dos jogos); e (V) uma média de 12 finalizações por jogo (4.5 direcionadas à baliza). A tipologia dos golos também é sempre uma métrica merecedora de análise para a preparação da segunda fase (figura 15).

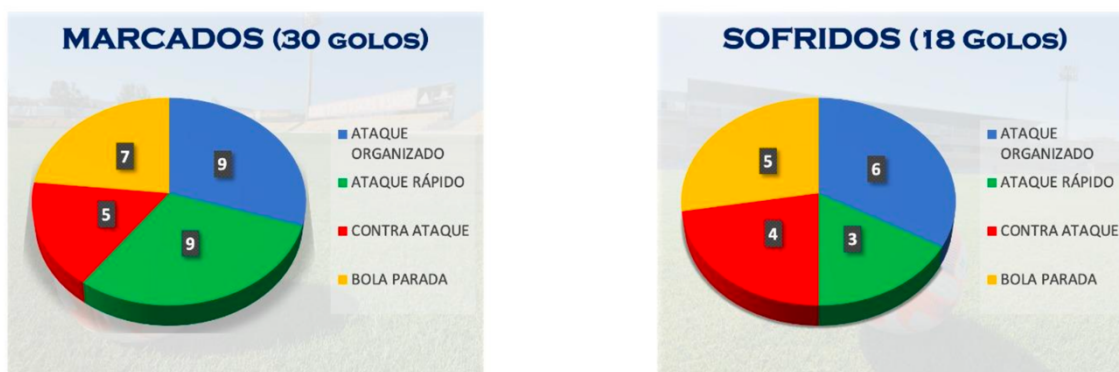


Figura 15. Tipologia dos golos marcados e sofridos pela equipa na 1ª Fase.

Capítulo III – Matriz Conceptual Técnico-Científica

No sentido de realizar uma transferência concetual e bibliográfica entre a temática específica do relatório de estágio e o estudo técnico-científico, redige-se este capítulo. Com o objetivo de enquadrar a posição de guarda-redes no futebol e perceber a sua relevância, quer seja na evolução do fenómeno desportivo, no treino e no jogo.

3.1. O Futebol

O futebol tem evoluído exponencialmente ao longo dos últimos anos e é de longe o desporto mais popular do mundo (Williams et al., 2020). A paixão pelo jogo levou à popularização do futebol e tornou o futebol um reflexo da sociedade em todas as suas vertentes. Em todo o mundo existem centenas de milhões de pessoas que estão ligadas ao futebol direta ou indiretamente. O futebol é tecnologia, ciência, história, política, economia ou lazer.

Ao longo do tempo são visíveis as inúmeras alterações que o futebol tem sofrido (Oliveira, 2004). Os jogos com bola desorganizados e com poucas regras, em Inglaterra, deram origem ao futebol. A prática nas escolas, mais tarde, em clubes, a introdução de novas regras ao jogo e a sua popularização, permitiu uma mudança lenta cada vez para melhor (Dinis & Escudeiro, 2016).

O futebol, segundo Castelo (2009), é um jogo fácil de entender, baseando-se, segundo o mesmo autor, nos objetivos, nas variadas formas de intervir sobre a bola e, nas relações básicas entre colegas e adversários nas fases ofensiva e defensiva.

3.2. Evolução da posição de Guarda-Redes

No futebol moderno, há uma necessidade do guarda-redes se adaptar, este precisa de dominar as ações defensivas como desempenhar um papel ativo na organização ofensiva da equipa (Cabezón, 2001). Para Pereira (2009) a função do guarda-redes tem vindo a ganhar mais importância e mais consistência, sendo assim fundamental perceber qual a relação entre a evolução do jogo e a evolução do papel do guarda-redes.

Segundo Cachudo e Mendes (2019) no passado o jogo de futebol não tinha guarda-redes. A primeira referência à posição do guarda-redes surge em 1871, sendo este o único jogador a poder utilizar as mãos no seu meio-campo com o fim de proteger a sua baliza

(Wilson, 2012). Em 1912, deixa de ser consentido ao guarda-redes o uso dos membros superiores fora da grande área (Wilson, 2012). As constantes alterações à lei do fora de jogo levam o guarda-redes a ter uma maior participação e influência no jogo, segundo Dinis e Escudeiro (2016), é este o ponto de viragem para o aparecimento no jogo de futebol dos guarda-redes que hoje conhecemos, rápidos, ágeis, com leitura de jogo, defensores de remates e a jogar com os pés.

Na década de 90 existiram novamente alterações nas leis de jogo, segundo Cachulo e Mendes (2019) o guarda-redes deixa de poder agarrar a bola com a mão quando esta vem até si de um passe premeditado de um colega de equipa com superfície corporal abaixo do joelho. Para Dinis e Escudeiro (2016) o guarda-redes tinha um conjunto de novas exigências, como a necessidade proteger a profundidade entre ele e a linha defensiva, pois pode concretizar ações dentro e fora da grande área e ter a capacidade de jogar com os pés. Também Cabezón (2001) afirma que o guarda-redes passa a ser obrigado a fazer parte da organização defensiva e ofensiva da equipa, assumindo também grande importância nos momentos de transição, pois tem obrigação de dominar o jogo de mãos, o jogo de pés e principalmente organizar-se coletivamente com as dinâmicas da equipa.

A própria evolução do futebol fez com que o guarda-redes alterasse a sua forma de jogar, aumentando a sua intervenção no jogo com os pés, o seu raio de ação e as exigências técnico-táticas. O guarda-redes do futebol moderno tem de dominar todos os momentos do jogo de uma forma distinta e complexa – desde a defesa da baliza à defesa do espaço e à iniciação de ataques, através de distribuição ou participação em momento de construção (Otte, 2022).

3.3. O treino de guarda-redes

Por um lado, a evolução do jogo. A sua natureza é um cenário de improvisação, constrangimentos e constante velocidade, de reconhecimento de padrões espaço-temporais, tomada de decisão e execução de habilidades motoras eficazes (Gonçalves, 2020). Por outro lado, a evolução do treino, que atualmente tem de ter em conta os objetivos gerais - defensivos e ofensivos, que queremos para o guarda-redes da equipa (Dinis & Escudeiro, 2016) e o modelo de jogo adotado pelo treinador, os colegas de equipa e os adversários (Filho et al., 2018). Segundo Gonçalves (2020) o treino específico

de guarda-redes, baseia-se na criação e resolução de problemas, onde o jogar está alinhado com o desenvolvimento de habilidades relacionadas com a dimensão situacional ou contexto, implicando a (des)construção do jogo e o recurso a condicionamentos/constrangimentos. Ainda deve ter em conta a forma como o guarda-redes defende, como obtém a bola e a passa, onde intervém e sequencia de ações necessárias para ter sucesso (Baranda et al., 2008).

Atualmente como base no jogo procuramos treinar um guarda-redes para ser competente no jogo de pés e na defesa da baliza, seguro e versátil nas suas ações e comportamentos, com grande conhecimento do jogo, com capacidade de liderança e de trabalho, e com carácter e disciplina (Cachulo & Mendes, 2019; Dinis & Escudeiro, 2016; Castelo, 2009).

Os momentos específicos de jogo do guarda-redes, segundo Cachulo e Mendes (2019), que relacionam as ações técnicas específicas com os momentos do jogo são no momento defensivo, a defesa de baliza, o cruzamento, o 1 vs. guarda-redes e o controlo de profundidade, já no momento ofensivo, o passe atrasado e a distribuição de jogo.

Ao conhecer o papel e a função específica do guarda-redes no jogo de futebol, percebendo os vários momentos em que ocorrem as suas ações e que comportamentos deve ter em cada um desses momentos (Cachulo & Mendes, 2019) compete ao treinador planejar e executar o treino no sentido de preparar o melhor possível o guarda-redes, sendo essencial o treino específico referente à posição.

3.4. Participação do guarda-redes no jogo

O futebol, segundo Castelo (2009), é um jogo fácil de entender, baseando-se segundo o mesmo autor nos objetivos, nas variadas formas de intervir sobre a bola e, nas relações básicas entre colegas e adversários nas fases ofensiva e defensiva. Para Santos (2020) a posição de guarda-redes tem cada vez uma maior participação no jogo, chegando a afirmar que é o jogador mais importante, pois as regras não permitem que se dê início a um jogo sem o mesmo.

O número de ações dos jogadores e do guarda-redes estão relacionadas pelo modelo de jogo adotado, pelos companheiros e adversários, ou seja, influenciadas não só por comportamentos individuais, mas também coletivos (Filho et al., 2018). E esse número ainda pode ser alterado pela estratégia da sua equipa ou adversária para o jogo

(Santos et al., 2020). Como o estudo de Santos et al. (2020) referem que no processo defensivo os guarda-redes intervêm para defender a baliza e no processo ofensivo para dar suporte ao processo ofensivo da sua equipa, pode-se afirmar que com o passar dos anos, apesar dos guarda-redes terem como sua principal função evitar o golo, as suas responsabilidades a nível ofensivo são cada vez maiores, levando-os a intervir mais no jogo.

Entendendo os princípios de ação ofensivos e defensivos do jogo e da sua posição em específico, o guarda-redes terá de tomar decisões e agir (Cachulo & Mendes, 2019).

Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico

Análise das ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes da série B da Liga 3 na época 2022/2023 em contexto de jogo

Resumo

O futebol ao longo do tempo tem sofrido inúmeras alterações. A exigência do jogo para os jogadores é cada vez maior e eles têm de estar mais preparados para um jogo extremamente dinâmico e imprevisível. O papel do guarda-redes no jogo tem ganho maior importância nos últimos anos. A participação do guarda-redes no jogo tem sido alvo de vários estudos, no que toca ao número e tipo de ações, como também a relação das ações com a qualidade dos guarda-redes e da equipa. O objetivo do estudo é analisar a variação do número, tipo e eficácia das ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes em contexto de jogo em função do nível da equipa (alto ou baixo), tendo como base, dados relativos à participação em jogo dos guarda-redes das equipas da série B, da época desportiva 2022-2023 da Liga 3 e a posição final das equipas na tabela classificativa. Para tal, foram analisados os dados estatísticos de jogo referentes aos guarda-redes de doze equipas num total de 132 jogos. A análise estatística foi realizada com o programa informático PASW Statistics (v. 28.0; SPSS Inc, Chicago, IL). A hipótese de que os guarda-redes do grupo 1 apresenta maiores scores nas variáveis definidas do que os guarda-redes do grupo II foi avaliada pelo teste não paramétrico de *Wilcoxon-Mann-Whitney*, para $p < 0.05$ e para avaliar a significância do guarda-redes sobre a probabilidade de pertencer ao grupo 1 recorreu-se à regressão logística pelo método *Forward: LR* como descrito em Maroco (2010). Os resultados revelam que os guarda-redes do grupo 1 apresentam scores significativamente mais baixos no número de golos sofridos e significativamente mais elevados na percentagem de passes bem-sucedidos. Os guarda-redes cada vez mais participam no jogo no momento ofensivo, em comparação com o momento defensivo, onde a eficácia na ação técnica de passe parece ser determinante para um guarda-redes e a sua equipa ser bem-sucedida. A visão do papel do guarda-redes no jogo pode justificar repensar o perfil de guarda-redes e os métodos de treino dos mesmos.

Palavras-Chave: Guarda-Redes, Perfil Guarda-Redes, Variação Ações Técnicas, Nível Equipa, Preditores de Sucesso, Recrutamento

Introdução

O futebol, segundo Castelo (2009), baseia-se nos objetivos, nas variadas formas de intervir sobre a bola e, nas relações básicas entre colegas e adversários nas fases ofensiva e defensiva. Ao longo do tempo são visíveis as inúmeras alterações que o futebol tem sofrido (Oliveira, 2004). As exigências do jogo para os jogadores são cada vez maiores. Stolen et al. (2005) afirmam que o desempenho no futebol depende de fatores táticos, mentais, técnicos, biomecânicos e fisiológicos.

A função e papel do guarda-redes tem vindo a ganhar mais importância (Pereira, 2009) e para Santos (2020) a posição de guarda-redes tem cada vez uma maior participação no jogo.

A participação do guarda-redes no jogo tem sido alvo de vários estudos, no que toca ao número e tipo de ações, como também a relação das ações com a qualidade dos guarda-redes e da equipa.

Nos estudos de Baranda et al. (2008) e Filho et al. (2018), que analisam as ações ofensivas e defensivas do guarda-redes durante vários jogos de futebol, um tendo por base o Mundial de 2002 realizado na Coreia e no Japão e outro o Mundial de 2014 realizado no Brasil, evidenciam-se alterações consideráveis no número e tipo de ações do guarda-redes. Em Baranda et al. (2008), registaram-se um total de 2531 ações, entre as quais 1827 ações defensivas (72.2%) e 704 ações ofensivas (27.8%), uma média de 23.4 ações por jogo. Já em Filho et al. (2018), registaram-se um total de 724 ações, 71% das ações foram ofensivas e 29% defensivas e verificou-se uma média de 43.3 ações por jogo. O número de intervenções do guarda-redes quase que duplicou do Mundial de 2002 para o de 2014 e o valor da percentagem de ações defensivas e ofensivas inverteu-se. Como Santos (2020) refere, os estudos realizados nos últimos anos concluem que o guarda-redes é dos jogadores mais participativos no jogo, com bastantes ações durante o mesmo, sendo estas em média mais de carácter ofensivo do que defensivo. Também no estudo de Gallo et al. (2010) chegou-se à conclusão que as ações ofensivas predominam em relação às defensivas, e que apesar da participação do guarda-redes no jogo ser classificada como aleatória ao longo do jogo, o guarda-redes é influente em ações de defesa de baliza e de situação de cruzamento e que participa recorrentemente em ações de reposição de bola e de construção ou contra-ataque da equipa. Ainda relativamente ao tipo de ações do guarda-redes no jogo, no estudo de Santos et al. (2021), foi possível verificar no que concerne ao processo defensivo, nos guarda-redes observados, que a ação como último

defesa, saídas da baliza e defesa da baliza têm enorme preponderância e que em relação ao processo ofensivo as ações técnicas com os pés são relevantes na participação no ataque posicional, sendo evidente que a ação dos guarda-redes é importante na manutenção da posse da equipa e no início da primeira fase de construção por zonas bem definidas.

A variável nível da equipa merece uma especial atenção quando relacionada com o número e forma das ações do guarda-redes, pois existem diferenças na análise de um guarda-redes de uma equipa de nível superior (metade superior da tabela classificativa) e nível médio ou baixo (metade inferior da tabela classificativa).

O nível da equipa e dos guarda-redes influencia o número de ações do guarda-redes num jogo, segundo os estudos de Liu et al. (2015) e Serrano et al. (2019). No primeiro referido, os guarda-redes das equipas de topo da tabela têm melhores performances que os de meio e baixo da tabela, sendo que os de topo têm uma maior taxa de eficácia no passe em relação aos de outros níveis. No estudo de Serrano et al. (2019) nas equipas de nível superior os guarda-redes têm mais ações ofensivas e com maior taxa de sucesso nas mesmas. Já nas equipas de nível inferior os guarda-redes têm mais ações defensivas. O nível da equipa em que o guarda-redes se encontra proporciona diferentes contextos e exigências, onde as ações técnicas (defesas ou passes) que realizam mudam em número e forma (Liu et al., 2015; Serrano et al., 2019).

Por regra as equipas do topo da tabela classificativa têm mais posse de bola, assumindo preferencialmente um método de jogo de ataque posicional, provocando um maior número de ações ofensivas dos seus guarda-redes (Santos, 2021). O mesmo estudo ainda refere que os guarda-redes de equipas de nível mais alto, são mais competentes e com maior taxa de sucesso nas ações ofensivas e defensivas.

Com o objetivo de analisar a variação do número, tipo e eficácia das ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes em contexto de jogo em função do nível da equipa (alto ou baixo), este estudo irá ter como base, dados relativos à participação em jogo dos guarda-redes das equipas da série B, da época desportiva 2022-2023 da Liga 3 e a posição final das equipas na tabela classificativa.

Material e Métodos

Amostra

A amostra é constituída pelos guarda-redes utilizados pelas 12 equipas (tabela 7) que constituem a série B da época desportiva 2022-2023 da Liga 3. Foram analisados os dados estatísticos de jogo referentes aos guarda-redes num total de 132 jogos, em que os guarda-redes foram utilizados.

Tabela 7. Amostra (elaboração própria).

Número atribuído	Equipa
1	UD Leiria
2	Amora FC
3	FC Alverca
4	Sporting CP “B”
5	Caldas SC
6	CF “Os Belenenses”
7	FC Oliveira Hospital
8	Fontinhas
9	Real SC
10	Vitória FC
11	Moncarapachense
12	Académica OAF

Instrumentos e Procedimentos

Para a realização do estudo, foram retirados da plataforma *Instat*, após a realização dos jogos, os seguintes dados relativos aos guarda-redes das 12 equipas acima mencionadas: (i) adversário, (ii) número de golos sofridos, (iii) número de defesas, (iv) número ações em situação de cruzamento, (v) número total de ações defensivas, (vi) número de passes, (vii) número de passes bem-sucedidos, e (viii) percentagem de passes bem-sucedidos.

Análise Estatística

A análise de dados foi realizada recorrendo à análise descritiva (soma, média e desvio padrão). Para o estudo da relação entre as ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes em função do nível da equipa, foram criados dois subgrupos, um com as equipas da metade superior da tabela e outro com as equipas da metade inferior da tabela (tabela 8).

Tabela 8. Grupos (elaboração própria).

Grupo	Número atribuído	Equipa
1	2	Amora FC
	1	UD Leiria
	3	FC Alverca
	6	CF “Os Belenenses”
	4	Sporting CP “B”
	5	Caldas SC
2	7	FC Oliveira Hospital
	12	Académica OAF
	10	Vitória FC
	8	Fontinhas
	9	Real SC
	11	Moncarapachense

A hipótese de que os guarda-redes do grupo 1 apresenta maiores scores de golos sofridos, defesas, ações em situação de cruzamento, total de ações defensivas, passes, passes bem-sucedidos, e percentagem de passes bem-sucedidos do que os guarda-redes do grupo II foi avaliada pelo teste não paramétrico de *Wilcoxon-Mann-Whitney*, para $p < 0.05$.

Para avaliar a significância do número de golos sofridos, defesas, ações em situação de cruzamento, total de ações defensivas, passes, passes bem-sucedidos, e percentagem de passes bem-sucedidos do guarda-redes sobre a probabilidade de pertencer ao grupo 1 dos guarda-redes recorreu-se à regressão logística pelo método *Forward: LR* como descrito em Maroco (2010).

Todas as análises foram realizadas com o programa informático PASW Statistics (v. 28.0; SPSS Inc, Chicago, IL).

Resultados

Os guarda-redes do grupo 1 apresentam scores significativamente mais baixo no número de golos sofridos ($U = 6132.5$; $W = 14910.5$; $p < 0.001$), e significativamente mais elevados na percentagem de passes bem-sucedidos ($U = 10975.0$; $W = 19753.0$; $p < 0.001$). A tabela 9 apresenta os resultados da estatística descritiva e inferencial.

Tabela 9. Estatística descritiva e inferencial (teste de Wilcoxon-Mann-Whitney) das diferenças entre os dois grupos de guarda-redes (Grupo 1 vs. Grupo 2) nas variáveis em estudo.

Variáveis	Grupo 1 (n = 132)		Grupo 2 (n = 132)		Teste <i>Wilcoxon-Mann-Whitney</i>		
	M±DP	Rank	M±DP	Rank	U	W	Sig.
Golos Sofridos (n)	1.05±0.98	112.96	1.73±1.38	152.04	6132.5	14910.5	<0.001
Defesas (n)	3.14±2.20	127.34	3.30±1.96	137.66	8031.5	16809.5	0.265
Ações em cruzamentos (n)	1.12±1.25	127.05	1.32±1.34	137.95	7992.0	16770.0	0.226
Ações defensivas (n)	4.26±2.53	125.85	4.62±2.41	139.15	7834.0	16612.0	0.153
Passes (n)	27.74±8.21	127.09	28.81±7.83	137.91	7998.5	16776.5	0.250
Passes bem-sucedidos (n)	24.08±7.35	132.31	24.11±6.86	132.69	8686.5	17464.5	0.967
Passes bem-sucedidos (%)	87.35±8.39	149.64	83.51±8.57	115.36	10975.0	19753.0	<0.001

A regressão logística revelou que o número de golos sofridos e a percentagem de passes bem-sucedidos apresentam um efeito estatisticamente significativo sobre o *Logit* da probabilidade de pertencer ao grupo 1 dos guarda-redes de acordo com o modelo *Logit* ajustado ($G^2(2) = 36.511$; $p < 0.001$; $X^2_{CS} = 0.129$; $R^2_N = 0.172$). A tabela 10 resume os coeficientes de regressão logística e a sua significância no modelo.

Tabela 10. Coeficientes *Logit* do modelo de regressão logística da variável “grupo de guarda-redes” em função do número de golos sofridos, defesas, ações em situação de cruzamento, total de ações defensivas, passes, passes bem-sucedidos, e percentagem de passes bem-sucedidos.

Modelo	B	S.E.	Wald	d.f.	Sig.	Exp(B)	IC a 95% para EXP(B)	
							Inferior	Superior
Golos Sofridos	-0.546	0.125	18.961	1	<0.001	0.579	0.453	0.741
Passes bem-sucedidos (%)	0.060	0.016	14.263	1	<0.001	1.062	1.029	1.096
Constante	-4.427	1.362	10.557	1	<0.001	0.012		

A probabilidade de pertencer ao grupo 1 de guarda-redes ($Y = 1$) diminui exponencialmente com o número de golos sofridos e aumenta exponencialmente com a percentagem de passes bem-sucedidos (em 6.2% por cada valor percentual). O modelo de regressão logística ajustado foi também usado para classificar os guarda-redes amostrados, tendo-se observado uma percentagem de classificação correta de 66.7%.

Discussão

No sentido de avaliar a variação do número, tipo e eficácia das ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes em contexto de jogo em função do nível da equipa (alto ou baixo), verificou-se que é pertinente fazer esta análise, tendo como base, dados relativos à participação em jogo dos guarda-redes das equipas da série B, da época desportiva 2022-2023 da Liga 3 e a posição final das equipas na tabela classificativa.

A análise descritiva revelou que a média do número de ações ofensivas dos guarda-redes por jogo é bastante superior ao número de ações defensivas, indo de encontro aos estudos de Santos (2020) e Gallo et al. (2010).

O número de golos sofridos e a percentagem de passes bem-sucedidos apresentaram um efeito estatisticamente significativo sobre o *Logit* da probabilidade de pertencer ao grupo 1 dos guarda-redes, pertencentes às equipas de nível mais alto. O resultado dos testes aplicados ao nível dos golos sofridos, onde a probabilidade de pertencer ao grupo 1 de guarda-redes diminui exponencialmente com o número de golos sofridos, vai de encontro ao estudo de Santos (2021), que referem que os guarda-redes do grupo são mais competentes nas suas ações e que como consequência sofrem menos golos. Já segundo Serrano et al. (2019) nas equipas de nível superior os guarda-redes têm mais ações ofensivas e com maior taxa de sucesso nas mesmas, o que vai parcialmente de encontro aos resultados obtidos neste estudo, pois os apesar de não existirem diferenças significativas no número de passes, a taxa de sucesso dos mesmos pode explicar as diferenças entre os guarda-redes do grupo 1 e 2.

A não inclusão de uma variável que quantificasse a taxa de sucesso dos guarda-redes relativamente às ações defensivas pode ter limitado os resultados que pudessem explicar as diferenças de competência entre os guarda-redes do grupo 1 e 2 no momento de jogo defensivo. Num estudo futuro, seria pertinente dividir a amostra em três grupos (nível alto, médio e baixo), para perceber se as diferenças entre o nível dos guarda-redes

das equipas de nível alto e baixo eram ou não mais acentuadas e quais seriam os resultados dos guarda-redes das equipas de nível médio em relação aos outros grupos.

Conclusão

O estudo apresentado permitiu concluir que a probabilidade de pertencer ao grupo 1 de guarda-redes diminui exponencialmente com o número de golos sofridos e aumenta exponencialmente com a percentagem de passes bem-sucedidos, e que as restantes variáveis não têm relação suficientemente significativa para justificar a probabilidade de os guarda-redes pertencerem ao grupo de nível mais alto ou ao de nível mais baixo.

O estudo permitiu que no futuro as estruturas técnicas e os clubes possam ter mais informações relativamente aos dados estatísticos das ações dos guarda-redes em jogo e orientar a definição das variáveis que possam contribuir para a análise da prestação do guarda-redes em jogo e do recrutamento de guarda-redes em função do nível da equipa. Ainda contribuiu para comprovar a tendência dos últimos anos, em que os guarda-redes cada vez mais participam no jogo no momento ofensivo, em comparação com o momento defensivo. A visão do papel do guarda-redes no jogo pode justificar alterações no perfil futuro do guarda-redes e nos métodos de treino dos mesmos.

Referências bibliográficas

Baranda, P., Ortega, E. & Palao, J. (2008). Analysis of goalkeepers' defence in the world cup in Korea and Japan in 2002. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 127-134.

Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização dinâmica do jogo* (3ª Edição). Centro de estudos de futebol da Universidade Lusófona de humanidades e Tecnologias.

Filho, C., Silva, L., Lizana, C., Bettega, O., Scaglia, A. & Galatti, L. (2018). Neuer x Romero: Comparação técnico-tática entre os goleiros das seleções finalistas da copa do mundo fifa 2014. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(18), 347-353.

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.

Marôco, J. (2010). *Análise Estatística com o PASW Statistics*. P.ro Pinheiro: ReportNumbers, Lda. ISBN: 978-989-96763-0-5.

Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. [Dissertação de mestrado]. FCDEF-UP.

Pereira, P. (2009). *O processo de treino do guarda-redes de futebol – Da prática à teoria*. [Dissertação de licenciatura]. FCDEF-UP.

Santos, J. (2020). O treino de guarda-redes de futebol. Em Santos, F. & Pinheiro, V. (Edições). *Futebol - Do treino à competição* (1ª ed., pp.159-181). Prime Books.

Santos, J., Sousa, P., Pinheiro, V. & Lourenço, F. (2020). Analysis of offensive and defensive actions of young soccer goalkeepers. *Human Movement*, 23(1), 18-27.

Santos, F., Brito, B., Rodrigues, B., Ferreira, B., Pereira, C., Ferreira, C., Figueiredo, T. & Espada, M. (2021). Análise observacional das ações dos guarda-redes de futebol jovem. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 32-47.

Serrano, C., Paredes-Hernández, V., Sánchez-Sánchez, 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 LaLiga: a longitudinal study in professional soccer. *Sports Medicine an International Journal*, 27(2), 424-438.

Gallo, C. R., Zama, C. A., Vendite, L. & Libardi, C. A. (2010). Análise das ações defensivas e ofensivas, e perfil metabólico da atividade do goleiro de futebol profissional. *Conexões*, 8(1), 16–37.

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer an Uptdate. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.

Capítulo V – Considerações Finais

Quando acabam os treinos e os jogos, e há finalmente um momento para assentar as ideias e pensar verdadeiramente no que foi feito e no que ficou por fazer, percebe-se que a percentagem aleatória do jogo é reduzida e que nós (dirigentes, staff, treinadores e jogadores) tivemos um papel determinante no processo que resultou numa época positiva, mas que o principal objetivo competitivo não foi atingido.

O relatório aqui apresentado tenta resumir todo o processo de estágio no Futebol Clube de Alverca, onde, de forma geral, tive a oportunidade de ter pela primeira vez contacto com uma estrutura de futebol profissional que todos os dias me motivou e desafiou para aprender mais e aplicar todo o meu conhecimento adquirido no meu percurso académico e desportivo. As minhas funções diferentes de treinador estagiário e de treinador de guarda-redes permitiram que o meu papel fosse de maior relevância e que conseguisse estar mais envolvido em todas as tarefas e decisões diárias que envolvem a função de treinador de futebol.

No presente capítulo faz sentido rever e analisar os objetivos anteriormente definidos e apresentados. Começando pelos objetivos como estagiário no clube:

- (I) “acompanhar diariamente a ação/intervenção do treinador principal e outros técnicos, relativamente à sua forma de pensar jogo, de planear, de operacionalizar, de refletir, à sua relação com os jogadores, à sua forma de liderança e à sua relação com os diferentes departamentos que interagem com a equipa”. Objetivo parcialmente atingido com sucesso. Numa fase inicial não foi fácil conseguir acompanhar tudo o que envolve a estrutura técnica de uma equipa de futebol profissional, porque com o acumular de funções de treinador de guarda-redes, eu tinha de muitas vezes centrar a minha intervenção neste momento do treino mais específico. A questão da equipa técnica não se conhecer também dificultou este ponto, no entanto acho que ao longo da época, consegui ter contacto com todos os departamentos e com todos os profissionais, e aprender algo com cada um deles;
- (II) “colaborar no planeamento das unidades de treino”. À semelhança do anterior, também considero parcialmente atingido. A minha principal função era a de planear a parte específica de guarda-redes, ou seja, a minha intervenção na preparação da unidade de treino principal foi muitas vezes com o objetivo transmitir e perceber como integrar os objetivos específicos guarda-redes no plano de treino da equipa e como conseguir integrar os objetivos fundamentais da sessão de treino no trabalho específico da equipa. Esta colaboração entre

os elementos da equipa técnica foi aumentando ao longo do ano, mas acho que podia ter sido mais potenciada pelo treinador principal;

- (III) “participar de forma ativa na operacionalização dos exercícios da unidade de treino”. Objetivo atingido apenas quando os guarda-redes estavam integrados nos exercícios fundamentais. Quando havia a necessidade de os guarda-redes realizarem trabalho complementar, a minha função principal era liderar esse complemento e não ficar a participar ativamente na operacionalização do exercício fundamental;
- (IV) “colaborar e participar nos debates e reflexões de elaboração do plano tático-estratégico de cada um dos jogos”. Objetivo atingido com sucesso. Destaco neste ponto a estreita colaboração e relação que consegui criar com o analista, responsável pela análise do adversário. Os melhores momentos de aprendizagem e de puro debate devem-se à definição de estratégia para cada um dos jogos, tendo em conta a sua importância neste contexto;
- (V) “participar nas reflexões e análises após cada treino ou jogo”. Objetivo parcialmente atingido. Neste ponto, o facto de a folga semanal ser no dia a seguir ao jogo, acho que dificultou a existência de uma maior reflexão conjunta, sobre os jogos, entre toda a equipa técnica. A análise do treino foi conseguida, principalmente nos treinos em que estavam presentes exercícios de carácter mais macro e tático-estratégicos, em que após o almoço a equipa técnica observava conjuntamente o vídeo da sessão de treino e refletia sobre a mesma.

Relativamente aos objetivos pessoais e académicos:

- (I) “obter o nível de grau II (UEFA B) de treinador”;
- (II) “concluir do mestrado”; e
- (III) “adquirir experiência em treino e jogo numa equipa de contexto profissional”.
Foram ou serão atingidos com sucesso;
- (IV) “desenvolvimento intelectual e profissional na área do futebol”. Atingido com sucesso. O nível profissional da estrutura e jogadores levou a um incremento das minhas qualidades enquanto treinador e Homem, e preparou-se, um pouco mais, para o que esta profissão me irá exigir num futuro próximo;
- (V) “desenvolver e aprofundar aptidões ao nível do treino específico de guarda-redes”. Concluído também com sucesso. Apesar de não ter uma pessoa da área

específica de guarda-redes que supervisionasse o meu trabalho e fosse um elemento assíduo de debate sobre as decisões que tomei diariamente, acho que consegui aplicar e desenvolver todas as minhas aptidões relativamente ao treino de guarda-redes. Esta época ainda contribui mais, para clarificar a certeza que tenho, que no futuro as minhas funções passaram pela área do treino de guarda-redes;

- (VI) “conseguir ser parte ativa numa equipa multidisciplinar com objetivos desportivos bem definidos”. Objetivo atingido com sucesso. Fui e senti-me parte de um grupo multidisciplinar de trabalho, onde consegui aprender e contribuir de uma forma positiva para o bom funcionamento e melhoria dos processos de trabalho. Em relação ao objetivo competitivo da equipa “subir à segunda liga”, não foi atingido. A equipa conseguiu-se a apurar para a segunda fase, onde teve a possibilidade de disputar a subida, mas não conseguiu atingir o lugar que dava acesso à segunda Liga. A constituição do plantel deverá ser um ponto a rever no planeamento da próxima época e todo o processo de preparação, planeamento e operacionalização deve ser revisto e deve ser alvo de uma reflexão por parte de todos os profissionais envolvidos, com objetivo de perceber o que se pode melhorar.

A produção do relatório de estágio permitiu ao estagiário aprofundar a sua capacidade reflexiva e cumprir com a sustentação do trabalho realizado num conjunto de pressupostos científicos, também relevantes para o processo de estágio e para o exercício das suas funções no clube. A equipa multidisciplinar e o percurso académico do estagiário em muito contribuíram para este aspeto considerado na elaboração desta conclusão como relevante.

O estudo Técnico-Científico permitiu um maior enriquecimento do estágio. A escolha de analisar determinados dados estatísticos dos guarda-redes da Liga 3 na época 2023-2024 contribuiu para um enquadramento do estudo na matriz conceptual técnico-científica e nas funções do estágio no clube. Com o objetivo de avaliar a variação do número, tipo e eficácia das ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes em contexto de jogo em função do nível da equipa (alto ou baixo), verificou-se que é pertinente fazer esta análise. Conclui-se que os guarda-redes cada vez mais participam no jogo no momento ofensivo, onde a eficácia na ação técnica de passe parece ser determinante para um guarda-redes e a sua equipa ser bem-sucedida.

Em suma, o estágio termina com o final da época desportiva e do ano letivo de

2022-2023, com um estagiário mais competente e mais preparado para a futuro. A preparação da próxima época já está em curso, a perspetiva é continuar no projeto como treinador de guarda-redes e assumir funções de coordenação, também na área de treino de guarda-redes dos escalões mais jovens do clube. A nível académica, após um momento de pausa, o objetivo será realizar uma pós-graduação na área da psicologia do desporto e possivelmente um curso de inglês, tudo no sentido de dotar o estagiário de ferramentas que o prepararem para o futebol de alto rendimento.

Referências Bibliográficas

Baranda, P., Ortega, E. & Palao, J. (2008). Analysis of goalkeepers' defense in the world cup in Korea and Japan in 2002. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 127-134.

Blumenstein, B. & Orbach, I. (2018). Periodization of psychological preparation within the training process. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 13-23.

Cabezón, J. M. (2001). Proposta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno. *Revista Digital EF Deportes*. 38.

Cachulo, E. & Mendes, R. (2019). *Guarda-redes de futebol: treino e jogo* (1ª Edição). Prime Books.

Carling, C., Williams, A. M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance* (1ª Edição). Routledge.

Casanova, F. & Pacheco, R. (2020). *O léxico do Futebol português* (1ª Edição). Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização dinâmica do jogo*. (3ª Edição). Centro de estudos de futebol da Universidade Lusófona de humanidades e Tecnologias.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. FMH Edições.

Clemente, F. M. & Silva, R. (2021). *Avaliar para Treinar. Um guia prático de avaliação e controlo do treino para o treinador* (1ª Edição). Prime Books.

Dinis, E. & Escudeiro, V. (2016). Treino desportivo. Em Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R. & Escudeiro, V. (Edições). *Ser profissional no amador* (1ª Edição, pp.17-46). Prime Books.

Filho, C., Silva, L., Lizana, C., Bettega, O., Scaglia, A. & Galatti, L. (2018). Neuer x Romero: Comparação técnico-tática entre os goleiros das seleções finalistas da copa do mundo fifa 2014. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(18), 347-353.

FPF (2018). *Etapas de Desenvolvimento do Jogador no Futebol*. FPF. <https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>.

Gallo, C. R., Zamai, C. A., Vendite, L. & Libardi, C. A. (2010). Análise das ações defensivas e ofensivas, e perfil metabólico da atividade do goleiro de futebol profissional. *Conexões*, 8(1), 16–37.

Gonçalves, R. (2020). Modelação e organização do jogo. Em Santos, A., Ferreira, A., Correia, D., Ferreira, F., Garcia, J., Vital, J., Pereira, P., Pereira, R., Gonçalves, R., Barbosa, R., Costa, R. & Pereira, V. (2020). *Treino de guarda-redes de futebol: O contributo prático da Conferência de Treino de Guarda-Redes de Vila Nova de Poiares*. (1ª ed., pp.15-28). Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares.

Gould, D. (2016). Quality coaching counts. *Phi Delta Kappan*, 97(8), 13–18.

Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2018). Talent identification in sport: A systematic review. *Sports Medicine*, 48, 97–109.

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.

Lloyd, R.S., Oliver, J.L., Faigenbaum, A.D., Howard, R., De Ste Croix, M.B., Williams, C.A., Best, T.M., Alvar, B.A., Micheli, L.J., Thomas, D.P., Hatfield, D.L., Cronin, J.B. & Myer, G.D. (2015). Long-Term Athletic Development – Part 1: A Pathway for All Youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1439-1450.

Marôco, J. (2010). *Análise Estatística com o PASW Statistics*. P.ro Pinheiro: ReportNumbers, Lda. ISBN: 978-989-96763-0-5.

Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. [Dissertação de mestrado]. FCDEF-UP.

Otte, F., Dittmer, T. & West, J. (2012). Goalkeeping in Modern Football: Current Positional Demands and Research Insights. *International Sport Coaching Journal*, 10(9), 1-9.

Pereira, P. (2009). *O processo de treino do guarda-redes de futebol – Da prática à teoria*. [Dissertação de licenciatura]. FCDEF-UP.

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P. & Santos, F (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência* (1ª edição). Prime Books.

Platonov, V. N. (2001). *La formación de los programas de microciclos*. Em *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico* (1ª ed., 417-432). Editorial Paidotribo.

Reilly, T., George, K., Marfell-Jones, M., Scott, M., Sutton, L. & Wallace, J. A. (2009). How well do skinfold equations predict percent body fat in elite soccer players? *International Journal of Sports Medicine*, 30(8), 607-13.

Rosado, A. (2000). Um Perfil de Competências do Treinador Desportivo. Em

Sarmiento, P., Rosado, A. & Rodrigues, J. (Edições). *Formação de Treinadores Desportivos* (pp.21-48). Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Centro de Edições.

Santos, F. (2017). A comunicação na competição do treinador de futebol. Em Rodrigues, J., Sequeira, P. (Edições). *Contributos para a Formação de Treinadores de Sucesso*. Visão e Contextos, Edições e Representações.

Santos, J. (2020). O treino de guarda-redes de futebol. Em Santos, F. & Pinheiro, V. (Edições). *Futebol - Do treino à competição* (1ª ed., 159-181). Prime Books.

Santos, J., Sousa, P., Pinheiro & V., Lourenço, F. (2020) Analysis of offensive and defensive actions of young soccer goalkeepers. *Human Movement*, 23(1), 18-27.

Santos, F., Brito, B., Rodrigues, B., Ferreira, B., Pereira, C., Ferreira, C., Figueiredo, T. & Espada, M. (2021). Análise observacional das ações dos guarda-redes de futebol jovem. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 32-47.

Serrano, C., Paredes-Hernández, V., Sánchez-Sánchez, 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 LaLiga: a longitudinal study in professional soccer. *Sports Medicine an International Journal*, 27(2), 424-438.

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer an Uptdate. *Sports Medicine*, 35 (6), 501-536.

Turner, A. N., Walker, S., Stenbridge, M., Coneyworth, P., Reed, G., Birdsey, L., Barter, P. & Moody, J. A. (2011). A Testing Battery for the Assessment of Fitness in Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*, 33, 29-39.

Williams, A. M., Ford, P. R. & Drust, B. (2020). Talent identification and development in soccer since the Millennium. *Journal of Sports Sciences*, 38:11-12, 1199-1210.

Wilson, J. (2012). *The outsider: A history of the goalkeeper*. Hachette.

Withers, R. T., Craig, N. P., Bourdon, P. C. & Norton, K. I. (1987). Relative body fat and anthropometric prediction of body density of male athletes. *European Journal of Applied Physiology*, 56(2), 191-200.