

PEDRO MIGUEL MARTINS SANTOS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE FUTEBOL DE
SÊNIORES DO REAL SPORT CLUBE – 2019/2020:
TREINO ESPECÍFICO DE GUARDA-REDES DE FUTEBOL**

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

TREINO ESPECÍFICO DE GUARDA-REDES DE FUTEBOL

REAL SPORT CLUBE

Seniores

Época Desportiva 2019/2020

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de mestre em Futebol: da formação à alta competição, concedido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

O presente trabalho de mestrado reproduzido na forma de relatório de estágio representa uma longa viagem, que inclui um trajeto recheado de inúmeros desafios, obstáculos, alegrias, tristezas, certezas e incertezas, mas que todos eles de certa forma foram essenciais para encontrar o melhor rumo ao longo desta longa caminhada.

Apesar do processo solitário, só foi possível a realização deste através do apoio constante de algumas pessoas, a quem dedico especialmente este projeto de vida como forma de agradecimento.

Ao professor Doutor Luís Monteiro pela sua constante disponibilidade, orientação e apoio que me forneceu para a realização deste processo de trabalho.

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias por me possibilitar uma formação profissional, tendo acesso ao conhecimento geral e específico para o desempenho da minha função, como também a promoção de experiências enriquecedoras e diferenciadoras ao longo dos anos da minha formação pessoal.

Ao Real Sport Clube, por me dar a possibilidade em realizar o meu estágio de mestrado, nas suas instalações fazendo parte do staff técnico da equipa sênior do clube.

Aos meus amigos, agradeço todo o apoio e motivação incondicional que tiveram para comigo, que contribuiu para que este trabalho se tornasse numa válida e agradável experiência de aprendizagem.

À minha família, especialmente, aos meus pais, por todo o apoio, por toda a crença que têm concentrado na minha pessoa, como também por tudo aquilo que têm vindo a apostar e a investir na minha formação pessoal e profissional, de forma que possa alcançar o máximo de sucesso na minha vida.

Resumo

O estágio referente ao presente relatório foi realizado na equipa sénior do Real Sport Clube, durante a época 2019/2020, visando a conclusão de curso e a obtenção do grau de Mestre em Futebol – Da formação à alta competição, curso ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este relatório tem como objetivo abordar todo aquele que foi o processo de estágio realizado e desenvolvido como treinador de Guarda-Redes de Futebol no meu local de estágio, a partir de uma perspetiva individual resultante da experiência no terreno vivida por mim próprio, procurando entender qual o papel do treinador de GR e a sua intervenção.

O treinador de Guarda-Redes caracteriza-se como um elemento essencial na estrutura de uma equipa técnica, uma vez que o Guarda-Redes apresenta uma posição muito específica no jogo de Futebol. Este técnico tem como responsabilidade procurar dar resposta a aquelas que são as necessidades específicas dos seus Guarda-Redes. O papel interventivo deste elemento técnico não se esgota no treino ou no jogo do Guarda-Redes, por isso, para que este possa ser de excelência deverá de dominar questões técnicas, relacionais e pessoais. Para além disso, o treinador de Guarda-Redes deverá procurar conhecer o contexto de trabalho em que se encontra, e os seus recursos para que possa desempenhar o melhor possível o seu trabalho.

Ao longo da época desportiva foram realizados 35 microciclos, 5 no período pré-competitivo e 30 no período competitivo, tendo sido contabilizadas cerca de 165 unidades de treino.

Referente ao processo competitivo, a equipa sénior do Real Sport Clube terminou o campeonato em segundo lugar da série D do Campeonato de Portugal, realizando 25 jogos oficiais, e registando 17 vitórias, 6 empates e 2 derrotas, resultando em 57 pontos realizados. Foram contabilizados 58 golos marcados e 16 golos sofridos.

Palavras-chave: Futebol, Treinador de Guarda-Redes, Treino de Guarda-Redes, Modelo de Jogo, Modelo de Treino.

Abstract

The internship related to this report was carried out by the senior team of Real Sport Clube, during the 2019/2020 season, aiming at the conclusion of the course and obtaining the degree of Master in Football - From training to high competition, course taught by Lusófona University of Humanities and Technologies.

This report aims to address all that was the internship process carried out and developed as a Soccer Goalkeeper coach at my internship location, from an individual perspective resulting from the field experience lived by myself, trying to understand which the role of the GR coach and his intervention.

The goalkeeper coach is an essential element in the structure of a technical team since the goalkeeper has a very specific position in the game of football. This coach has the responsibility to seek to respond to those that are the specific needs of his Goalkeepers. The interventional role of this technical element is not limited to the training or the game of the Goalkeeper, therefore, for him to be of excellence he must master technical, relational, and personal issues. In addition, the goalkeeper coach should seek to know the work context in which he finds himself, and his resources so that he can do his job as well as possible.

Throughout the sporting season, 35 microcycles were performed, 5 in the pre-competitive period and 30 in the competitive period, with around 165 training units counted.

Regarding the competitive process, the senior team of Real Sport Clube finished the championship in second place in the D series of the Portuguese Championship, making 25 official matches, registering 17 wins, 6 draws and 2 losses, resulting in 57 points made. There were 58 goals scored and 16 goals conceded.

Keywords: Football, Goalkeeper Coach, Goalkeeper Training, Game Model, Training Model.

Lista de Abreviaturas

ATL – Atividades de Tempos Livres

C – Cruzamentos

DB – Defesa da Baliza

DE – Defesa do Espaço

ETD – Esquema Tático Defensivo

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

GR1 – Guarda-Redes 1

GR2 – Guarda-Redes 2

GR3 – Guarda-Redes 3

GR4 – Guarda-Redes 4

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

PSR – Perceção Subjetiva de Recuperação

RSC – Real Sport Clube

TGR – Treinador de Guarda-Redes

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

UT – Unidade de Treino

1x1 – Um contra um

Índice Geral

Introdução.....	11
Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio	12
1.1.Enquadramento Histórico	13
1.2.Recursos Estruturais	14
1.3.Recursos Humanos.....	16
1.4.Recursos Materiais.....	16
1.5.Recursos Temporais	17
Capítulo II - Projeto Individual de Estágio	18
Capítulo III - Caracterização da Equipa	22
3.1.Caracterização da Equipa Técnica.....	23
3.2.Caracterização do Plantel	24
3.3.Objetivos específicos para a equipa	24
3.4.Avaliação Inicial, Intermédia e Final	25
Capítulo IV - Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Observação.....	27
4.1.Modelo de Jogo.....	28
4.1.1. Enquadramento Teórico.....	28
4.1.2. Modelo de Jogo da Equipa.....	30
4.1.3. Os Momentos Gerais do Jogo e os Momentos Específicos do Jogo do Guarda-Redes	31
4.2.Modelo de Treino	57
4.2.1. Enquadramento Teórico.....	57
4.2.2. Enquadramento Teórico-Prático	59
4.2.2.1. Microciclo Padrão	60
4.2.2.2. Estrutura da Unidade de Treino e Exercícios	65
4.3.Modelo de Observação	68
4.3.1. Enquadramento Teórico.....	68
4.3.2. Enquadramento Teórico-Prático	71
Capítulo V - Processo de Treino	73
5.1. Planeamento Anual - Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo	74
5.2. Microciclo Semanal – Planeamento vs Operacionalização	77
5.3.Controlo do Treino.....	77
5.3.1.Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operaciona- lizado	78
5.3.2.Volume dos Conteúdos de Treino	79
5.3.3. Perceção Subjetiva de Recuperação e Perceção Subjetiva de Esforço	80
5.4.Lesões	82
Capítulo VI - Processo Competitivo	83
6.1.Campeonato de Portugal.....	84

6.1.1. Caracterização do contexto competitivo.....	84
6.1.2.Evolução da classificação e dos resultados ao longo do campeonato	85
6.2. Taça de Portugal	88
6.2.1.Caracterização do contexto competitivo.....	88
6.2.2.Resultados ao longo da competição	89
6.3. Análise da Participação dos Guarda-Redes no Processo Competitivo	90
6.4. Rotinas do dia de jogo.....	93
Capítulo VII - Perceção dos Treinadores de Guarda-Redes da Primeira Liga, da Segunda Liga e do Campeonato de Portugal sobre as Competências e Caraterísticas do Treinador de Guarda-Redes de Excelência	95
7.1. Enquadramento Teórico	96
7.2. Objetivos	101
7.3. Metodologia.....	101
Amostra	101
Desenho de Estudo	102
Instrumentos.....	102
Procedimentos.....	103
Análise Estatística	103
7.4. Apresentação e Discussão dos Resultados.....	104
Correlações	111
7.5. Discussões	113
7.6. Conclusões	114
Capítulo VIII - Considerações Finais.....	116
8.1. Conclusões	117
8.2. Reflexão Crítica.....	120
Referências Bibliográficas	122
Anexos	126

Índice de Figuras

Figura 1. Imagem de Satélite do Complexo Desportivo do Real Sport Clube com legendas das áreas de interesse	15
Figura 2. Sistemas táticos-base da equipa em Organização Ofensiva.....	30
Figura 3. Sistemas táticos-base da equipa em Organização Defensiva	30
Figura 4. O posicionamento do GR em função da zona da bola e ângulo de remate	34
Figura 5. Zonas e distâncias de remate em Defesa da Baliza (adaptado de Ferreira, 2018)	35
Figura 6. Zonas referências para situações de 1x1 (adaptado de Ferreira, 2018).....	38
Figura 7. Zonas de referência nos Cruzamentos.....	41
Figura 8. Referências de zona frontal e zona lateral em passe atrasado.	46
Figura 9. Passe atrasado com bola em zona central (adaptado de Ferreira, 2018)....	46
Figura 10. Passe atrasado com bola na zona lateral (adaptado de Ferreira, 2018)....	47
Figura 11. Passe atrasado com pressão no sector defensivo, GR baixa a sua posição (adaptado de Ferreira, 2018)	47
Figura 12. Passe atrasado com pressão no sector defensivo, GR dá linha de passe em largura (adaptado de Ferreira, 2018).	48
Figura 13. Zonas de referência em Defesa do Espaço (adaptado de Ferreira, 2018) ...	50
Figura 14. Orientação dos apoios no momento de Defesa do Espaço (adaptado de Ferreira, 2018).....	51
Figura 15. Posicionamento e orientação dos apoios numa situação de pontapé de canto.....	53
Figura 16. Referências de número de jogadores para a formação da barreira em situações de livres frontais e laterais (adaptado de Ferreira, 2018).....	53
Figura 17. Formação da barreira (adaptado de Ferreira, 2018).....	54
Figura 18. Opções para jogar do GR a partir de pontapé de baliza.....	56
Figura 19. Opções para jogar do GR a partir de livre ofensivo.	56
Figura 20. Evolução da posição classificativa do RSC ao longo da Fase Regular da Série D ao longo do Campeonato de Portugal 2019/2020	86
Figura 21. O treinador de Guarda-Redes deverá de possuir um entendimento das várias dimensões do ser humano.	105
Figura 22. O treinador de Guarda-Redes deverá de ser um bom conhecedor do jogo de futebol.....	105
Figura 23. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar-se como um bom observador do jogo de futebol especialmente perante tudo o que envolve o Guarda-Redes no jogo	106
Figura 24. O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar-se como um membro ativo, participativo e integrante da equipa técnica e de todo o seu processo de trabalho	106
Figura 25. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar-se como autónomo no desempenho do seu trabalho específico.....	106

Figura 26. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar um conhecimento técnico-tático do treino e do jogo do Guarda-Redes bastante aprofundado.....	106
Figura 27. O treinador de Guarda-Redes deverá de ter a capacidade de planejar, elaborar e operacionalizar planos de desenvolvimento individual para cada um dos seus Guarda-Redes.	107
Figura 28. O treinador de Guarda-Redes deverá de possuir conhecimentos na área do treino físico.	107
Figura 29. O treinador de Guarda-Redes deverá de possuir conhecimentos relativos a tudo o que envolve o Guarda-Redes na área da psicologia.	107
Figura 30. O treinador de Guarda-Redes deverá de ser conhecedor de estratégias de treino eficientes e possuir uma capacidade de arranjar soluções para ter espaço e tempo que necessita para o treino individual e grupal dos Guarda-Redes.....	107
Figura 31. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar uma capacidade criativa no seu meio de trabalho.	108
Figura 32. O treinador de Guarda-Redes deverá de conseguir utilizar de uma forma autónoma ferramentas de análise de vídeo e outros softwares que contribuam para um melhor desempenho do seu trabalho.....	108
Figura 33. O treinador de Guarda-Redes deverá de ser um líder e ter capacidade de gerir o grupo de Guarda-Redes.	109
Figura 34. O treinador de Guarda-Redes deverá de conseguir estabelecer uma forte ligação interpessoal com cada um dos seus Guarda-Redes.....	109
Figura 35. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar uma boa e clara comunicação perante os seus Guarda-Redes	109
Figura 36. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar uma excelente parte humana.....	110
Figura 37. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar-se como uma pessoa de carácter.....	110
Figura 38. O treinador de Guarda-Redes não deverá de abdicar dos seus valores pessoais.	110
Figura 39. O treinador de Guarda-Redes deverá de ser constantemente ético.	110
Figura 40. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar uma paixão constante perante todo o seu trabalho.	111
Figura 41. O treinador de Guarda-Redes deverá de ter a capacidade de ter paciência perante todas as situações que o envolvem.	111

Índice de Tabelas

Tabela 1. Dados Gerais sobre o Real Sport Clube	13
Tabela 2. Objetivos específicos para a equipa.	25
Tabela 3. Associação entre momentos gerais do jogo e momentos específicos do jogo do GR.	32
Tabela 4. Momentos e submomentos específicos do jogo do GR (adaptado de Cachulo & Mendes, 2019)	33
Tabela 5. Microciclo Padrão do Treino Específico de Guarda-Redes.	60
Tabela 6. Dia de Jogo + 1	62
Tabela 7. Dia de Jogo – 5 (adaptado de Cachulo & Pereira, 2020)	62
Tabela 8. Dia de Jogo – 4 (adaptado de Cachulo & Pereira, 2020).	63
Tabela 9. Dia de Jogo – 3 (adaptado de Cachulo & Pereira, 2020).	63
Tabela 10. Dia de Jogo – 2 (adaptado de Cachulo & Pereira, 2020)	64
Tabela 11. Dia de Jogo – 1 (adaptado de Cachulo & Pereira, 2020)	64
Tabela 12. Questões para a determinação da categoria do exercício (adaptado de Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020)	66
Tabela 13. Categorização dos exercícios (adaptado de Cachulo & Mendes, 2019; Miranda, 2018; Cachulo, 2020).....	66
Tabela 14. Estrutura da unidade de treino de grupo específico de GR.....	67
Tabela 15. Caracterização da tipologia dos métodos de observação de jogos de Futebol adaptado de Ventura (2013) e Pereira (2017)	70
Tabela 16. Caracterização da tipologia de análise do jogo de Futebol adaptado de Vázquez (2012) e Pereira (2017)	70
Tabela 17. Planeamento Anual da época 2019/2020	74
Tabela 18. Número de Unidade de Treino e Microciclos realizados	75
Tabela 19. Volume de conteúdos de treino realizado de momentos específicos do jogo do GR e esquemas táticos ao longo da época	79
Tabela 20. Escala de Borg adaptada para quantificação da PSE	81
Tabela 21. Escala adaptada para quantificação da PSR	81
Tabela 22. Lesões ocorridas ao longo da época	82
Tabela 23. Resumo esquemático do Campeonato de Portugal 2019/2020	
Séries e clubes do Campeonato de Portugal 2019/2020	84
Tabela 24. Séries e clubes do Campeonato de Portugal 2019/2020	85
Tabela 25. Calendário Competitivo da Fase Regular do Campeonato de Portugal 2019/2020; NR – Jogo não realizado.....	85
Tabela 26. Classificação Final da Série D do Campeonato de Portugal 2019/2020 ...	87
Tabela 27. Resultados do RSC na Taça de Portugal	89
Tabela 28. Registo de dados gerais da participação dos Guarda-Redes em competição	90
Tabela 29. Volume de jogo realizado por cada GR durante a época 2019/2020	91

Tabela 30. Número total de ações dos GR por momento ao longo da época 2019/2020	91
Tabela 31. Número de golos sofridos e os momentos específicos do jogo do GR em que ocorreram, na época 2019/2020	93
Tabela 32. Competências e características do TGR de excelência (adaptado de Cachulo, 2020).....	100
Tabela 33. Caracterização da amostra dos treinadores, da 1 ^a , da 2 ^a Liga e do Campeonato Nacional	102
Tabela 34. Correlações entre a Idade a Liga onde os treinadores atuam e a perceção sobre o Guarda-Redes nas várias dimensões do Domínio Técnico, Domínio Relacional e Domínio Pessoal	113

Introdução

O presente documento corresponde a um relatório de trabalho, teoricamente fundamentado, sobre o estágio realizado por mim como treinador de Guarda-Redes (TGR) na modalidade de Futebol, no Real Sport Clube (RSC), designadamente sobre a atividade desenvolvida durante a época 2019/2020. Este relatório tem como principal objetivo o registo daquele que foi o processo de estágio ocorrido ao longo da época, resultando na análise e reflexão crítica sobre as experiências vivenciadas.

Na estrutura de uma equipa técnica, o TGR apresenta-se como um elemento fundamental e preponderante (Leite et al., 2016; Abranja, 2020) devido à especificidade da posição de GR no Futebol, tendo este técnico que possuir competências técnicas específicas de forma que seja lhe possível conduzir da melhor forma o treino específico de GR (Leite et al., 2016).

De acordo com o guião de estágio de 2020 da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), o presente relatório está organizado de acordo com oito capítulos. No primeiro capítulo foi realizado uma caracterização da instituição de estágio, englobando um enquadramento histórico do clube onde realizei o presente estágio, bem como os seus recursos estruturais, humanos, materiais e temporais relativamente ao contexto da equipa sênior. No segundo capítulo apresentei aquele que foi o projeto individual de estágio, referindo os vários pontos que serviram com linhas orientadoras para a realização do presente estágio. No terceiro capítulo procurei realizar uma caracterização da equipa do RSC, onde foi mencionada a constituição da equipa técnica e as funções específicas de cada elemento, bem como a constituição dos jogadores presentes no plantel da equipa sênior, como para além disso, os objetivos específicos da equipa e as avaliações realizadas. No quarto capítulo, onde procurou-se desenvolver e mencionar cada um dos modelos utilizados (modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação) para garantir a preparação dos GR em função da equipa. No quinto capítulo, procurou-se descrever aquele que foi o processo de treino utilizado. No sexto capítulo, procurou-se descrever e analisar aquele que foi o processo competitivo nos contextos competitivos onde a equipa encontrava-se, bem como a descrição das rotinas pré-jogo realizadas. No sétimo capítulo, procurou-se desenvolver um estudo sobre a perceção dos treinadores de Guarda-Redes da Primeira Liga, Segunda Liga e Campeonato de Portugal sobre as competências e características do Treinador de Guarda-Redes de excelência. Por último, no oitavo capítulo são

apresentadas as considerações finais, sobre a forma de conclusão e uma reflexão crítica referentes a todo o processo de estágio decorrido ao longo da época desportiva.

Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio

Começo este capítulo por referir os dados gerais e explicar o enquadramento histórico e a caracterização do Real Sport Clube, instituição onde realizei o meu estágio de mestrado como treinador de futebol. Seguidamente passarei por referir os recursos estruturais, os recursos humanos, os recursos materiais e os recursos temporais presentes no clube.

Tabela 1. Dados Gerais sobre o Real Sport Clube.

Dados Gerais	
Nome	Real Sport Clube
Alcunhas	Realistas e Queluzenses
Ano de Fundação	25/12/1951
Cidade	Queluz
Associação	Associação de Futebol de Lisboa
Presidente	Adelino Ramos
Morada da Sede	Rua Firmina Celestino Cardoso, nº 10, 2745-777 Massamá
Estádio	Complexo Desportivo do Real Sport Clube
Site Oficial	realsportclube.com
E-Mail	geral@realsportclube.com
Marca dos Equipamentos	Claw
Patrocínios	Freguesia de Queluz-Belas; Freguesia Massamá e Monte Abraão; Claw; Cafécop; Pescacerta; Magoflor; Shopping Center Massamá; MX3; Divibelas, Lda;

1.1. Enquadramento Histórico

O Real Sport Clube nasceu no dia 7 de agosto de 1995, resultando da junção de dois clubes rivais, o Grupo Desportivo de Queluz e Clube Desportivo e Recreativo de Massamá. Esta junção teve como objetivo com que a cidade de Queluz tivesse um clube eclético com maior protagonismo e maior ambição no concelho e mesmo a nível nacional. O dia 25 de dezembro de 1951 foi oficialmente adotado como a data da fundação do Real Sport Clube, por ser na altura da “fusão” entre estes dois clubes, o clube que tinha a filiação mais antiga na Associação de Futebol de Lisboa.

O nome Real Sport Clube foi escolhido para o novo clube para servir como homenagem ao Palácio Real de Queluz, um ex-libris da cidade. O emblema do clube apresenta no seu topo uma coroa e no seu interior contem as iniciais do clube, uma bola de futebol (representa a modalidade referência do clube), as cores listadas na vertical do clube (junção dos equipamentos dos clubes que originaram o Real Sport Clube), e o brasão da cidade de Queluz.

O património do RSC considera-se vasto visto estar espalhado por três freguesias que compõem a cidade de Queluz (Queluz, Monte Abraão e Massamá).

O RSC apresenta um sector de formação de excelência, sendo este um dos orgulhos do clube, onde saíram alguns jogadores de renome, sendo o maior caso o de

Luís Carlos Almeida da Cunha, mais conhecido por Nani. O futebol apresenta-se como sendo a modalidade principal do clube, sendo que contém outras modalidades e projetos como, sete modalidades de ginástica, sete modalidades de combate, cinco modalidades de dança, tiro com arco, bilhar, pesca desportiva, xadrez, aulas de música e o projeto “Coração Vivo”.

O maior marco do RSC foi a subida pela primeira vez à segunda liga, na época 2016/2017, obtendo a melhor classificação de sempre na sua recente história, tendo sido o vencedor da série de Subida da Zona Sul do Campeonato Nacional de Seniores. A final foi disputada frente à Oliveirense, sendo que a equipa de Massamá saiu vitoriosa, com um resultado de dois a zero sagrando-se Campeão Nacional no Estádio do Fontelo em Viseu. Nessa mesma época, o RSC pela primeira vez alcançou os oitavos de final da Taça de Portugal, onde acabou por ser eliminado frente ao Sport Lisboa e Benfica, por zero a três, no Estádio do Restelo.

1.2. Recursos Estruturais

A estrutura onde a equipa sénior de futebol se insere é no Complexo Desportivo do Real Sport Clube, localizado na zona de Monte Abraão, na freguesia de Massamá, onde se pode encontrar condições materiais e humanas que oferecem condições ótimas para o desenvolvimento da equipa.

Esta estrutura apresenta dois campos de futebol de onze e um campo de futebol de sete, para além de balneários, ginásio, gabinetes de apoio, dormitórios e posto médico de forma a garantir tanto as suas equipas como os respetivos staffs as condições necessárias para um bom desenvolvimento global e harmonioso dos seus jogadores.

Na Figura 1, está apresentada uma imagem via satélite do complexo, contendo a legendagem da composição das suas instalações:

- A – Entrada Principal.
- B – Parque de estacionamento.
- C – Edifício Principal, composto por três pisos: o Piso Térreo apresenta garagens, lavandaria, ginásio, rouparia, balneário da equipa sénior, gabinetes do staff da equipa sénior e o posto médico; o Primeiro Piso apresenta um posto médico e balneários das equipas de arbitragem, futebol de formação e equipas

visitantes; Segundo Piso apresenta a secretária, sala de estar, ginásio, sala de troféus, gabinetes, sala de ATL e sala de conferência de imprensa.

- D – Espaço de treino de relvado natural, utilizado para treino específico de Guarda-Redes e preparação física.
- E – Bancada de apoio ao campo nº 1, com lotação para 1200 pessoas sentadas.
- F – Campo nº1, relvado natural de futebol de onze ao serviço da equipa sênior com pista de tartan em volta.
- G – Bancada de apoio ao campo nº1, com lotação para 1300 pessoas sentadas.
- H – Campo nº3, relvado sintético de futebol de sete ao serviço de todas as equipas.
- I – Campo nº2, relvado sintético de futebol de onze ajustável para futebol de sete ao serviço de todas as equipas.
- J – Balneários de apoio ao campo nº2.
- K – Bancada de apoio ao campo nº2, com lotação para 1500 pessoas sentadas



Figura 1. Imagem de Satélite do Complexo Desportivo do Real Sport Clube com legendas das áreas de interesse

1.3. Recursos Humanos

Qualquer estrutura de futebol necessita da intervenção de uma equipa multidisciplinar que esteja suportada por diferentes profissionais, sendo que se torna fundamental que estejam definidas e de uma forma clara as funções de cada um destes elementos.

O Real Sport Clube é um clube onde os seus recursos humanos apresentam-se como fatores que favorecem e garantem uma atividade bem sustentada e organizada de todo o clube. Apesar de ser considerado um clube de pequena dimensão, apresenta uma estrutura muito sólida e profissional, tanto seja no futebol de formação como no futebol sénior. Estes são constituídos pelo departamento de futebol sénior e departamento de futebol de formação que regulam toda a atividade do clube no que concerne à modalidade de futebol.

Os principais recursos humanos da equipa sénior de futebol do RSC, são os elementos da equipa técnica, ou seja, os treinadores que são responsáveis pela organização do processo de treino e competição. A equipa sénior conta com um team manager que realiza o acompanhamento da equipa na competição representando de forma oficial o clube e dois delegados que procuram tratar de todas as questões burocráticas referentes à equipa sénior. A equipa técnica foi constituída por um treinador principal, quatro treinadores-adjuntos, no entanto, no decorrer da época 2019/2020 a equipa técnica sofreu algumas alterações no que diz respeito a alguns elementos como o treinador principal e um dos treinadores-adjuntos, mantendo-se a mesma estrutura com a chegada do novo treinador principal e um novo treinador-adjunto. Para além disso a equipa sénior de futebol do RSC conta com o apoio de elementos da parte médica nos treinos e jogos.

1.4. Recursos Materiais

Os recursos materiais apresentam-se como um aspeto crucial para que seja possível apresentar-se um nível alto de performance desportiva resultando na concretização dos objetivos definidos para a equipa.

A equipa sénior de futebol tem ao seu dispor todos os recursos materiais necessários para a operacionalização de um bom processo de treino. A equipa apresenta um elevado número de bolas o que permite que os exercícios de treino

possam ter uma intensidade desejada de maneira que os treinadores que suportam estes mesmos exercícios não façam de forma constante de apanha bolas.

Nestes recursos incluem-se ainda os equipamentos de treino e jogo, coletes de quatro cores diferentes, cones, duas balizas de futebol de onze amovíveis, mini-balizas, varas, escadas de velocidade, arcos, barreiras, bolas medicinais, coletes, cinto de tração, rebounders, air-bodys. No que diz respeito ao material tecnológico estava à disposição da equipa sênior câmaras de vídeo com tripé cada uma delas para filmar os treinos e jogos, bem como intercomunicadores que serviam para que o treinador assistente que filmava o jogo pode-se comunicar no decorrer deste com um dos treinadores assistentes que se encontrava no banco de suplentes.

Uma vez que o clube proporcionava à equipa boas condições dos recursos materiais tornava-se possível a definição de bons níveis de performance desportiva tanto ao nível do treino como do jogo.

1.5. Recursos Temporais

A unidade de treino (UT) é a estrutura diária do processo de treino dos atletas e da equipa (Leite et al., 2016), apresentando-se como um dos momentos mais importantes na contribuição para o processo de aprendizagem dos atletas individualmente e coletivamente. O número total de treinos em cada semana era definido em função do espaçamento entre último jogo realizado e o próximo jogo, sendo que no microciclo padrão apresenta cinco unidades de treino entre terça-feira e sábado, com a duração entre uma hora e quinze minutos a uma hora e trinta minutos. Os primeiros trinta minutos a quarenta e cinco de cada UT, eram destinados ao treino específico de GR, enquanto a restante equipa cumpria o seu plano de ativação. Importa referir que o tempo de treino específico de GR poderia aumentar em função das necessidades da restante equipa, ou então caso fosse definido que em determinada UT o tempo seria mais reduzido, os GR iniciavam mais cedo o seu treino específico, que a restante equipa, de maneira a garantir no mínimo os trinta minutos de treino.

Para além das UT, a equipa tinha três momentos de análise de vídeo ao longo da semana, com períodos entre dez e vinte minutos cada um desses momentos. Os GR adicionalmente tinham mais dois momentos de análise de vídeo, no que concerne à sua especificidade, onde esses momentos variavam entre os dez e os quinze minutos de duração.

Capítulo II - Projeto Individual de Estágio

A instituição onde realizei o estágio de mestrado foi no Real Sport Clube na equipa sénior de futebol que apresenta na freguesia de Massamá-Monte Abraão o seu habitual local de trabalhos mais concretamente no Complexo Desportivo do Real Sport Clube.

Ao longo deste estágio, procurei alcançar todos os objetivos determinados pela faculdade referente ao mestrado em futebol: da formação à alta competição. No final da conclusão do estágio pretendo ver realizado uma maior aquisição ao nível do conhecimento específico sobre a posição de Guarda-Redes e um maior conhecimento científico sobre a modalidade de futebol num contexto geral, seja formação ou alta competição.

Como objetivos gerais, o mestrado dentro do que é o seu programa tem definido três pontos essenciais, sendo estes:

- Procurar corresponder à necessidade de um conhecimento atualizado e cientificamente fundado na área específica do futebol, a partir do saber acumulado e em constante construção de um edifício teórico/prático específico da teoria e metodologia do processo de treino, nas novas tecnologias de informação e observação e na investigação científica;
- Aprendizagem e construção de um conhecimento atualizado e reflexivo necessário à intervenção do treinador, considerando os saberes da teoria e metodologia do treino, as novas tecnologias da informação e observação, a investigação científica e a análise sócio histórica do Futebol;
- Aquisição de conhecimento e desenvolvimento de competências inerentes ao desempenho das funções de treinador desde a formação ao alto rendimento. Contribuir, no plano nacional e internacional, designadamente nos países de língua portuguesa para a formação científica e pedagógica de treinadores competentes e especializados, capacitando-os para refletir, avaliar e inovar as práticas do ensino/treino de futebol, perspetivando as como meio de desenvolvimento pessoal e social;

No que diz respeito à definição de objetivos e específicos de formação relativos à realização do meu estágio na presente época procurei que fossem os seguintes:

- Desenvolver e melhorar as minhas competências em relação à gestão, planeamento, organização e condução do processo de treino e jogo;
- Desenvolver e melhorar a minha capacidade de autonomia, reflexão e espírito crítico no âmbito de todo o processo de treino e jogo;
- Potenciar de forma individual e coletiva a evolução dos atletas;
- Desenvolver e potenciar a relação com os atletas, com a equipa técnica e com o resto da estrutura;
- Desenvolver e aprimorar a capacidade de avaliação da performance desportiva dos atletas em treino e jogo;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização e domínio da utilização das novas tecnologias.

Ao longo de todo o estágio a minha função específica apresentou-se como sendo, a de treinador de guarda-redes da equipa sénior de futebol do RSC. Devido à especificidade da posição do GR de futebol, o treinador de GR apresenta-se como sendo um elemento indispensável e fundamental em qualquer estrutura de uma equipa técnica. Este elemento deve ter um conhecimento mais específico sobre a posição de GR, das suas competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas de forma a conseguir conduzir todo o processo de treino e jogo relativamente à posição de GR de maneira que esteja sempre interligado com o modelo de jogo da restante equipa. É importante realçar que antes de ser treinador de GR deve de se ser primeiramente um treinador-adjunto no sentido de poder compreender o jogo de futebol como um todo para além da especificidade da posição de GR e igualmente o que o jogo está a exigir ao GR na atualidade. Além disso deve ser um elemento que apresente uma comunicação efetiva entre todos os elementos da estrutura de trabalho, bem como uma capacidade de adaptação sendo capaz de ser flexível perante diversas situações possíveis de ocorrerem. Perante este que foi o meu cargo que assumi na equipa sénior do RSC, as minhas funções foram:

- Realizar e conduzir o aquecimento em dia de jogo dos GR;
- Elaboração de um plano de desenvolvimento individual para cada GR;
- Planear, gerir e executar os treinos específicos individuais e de grupo de GR e microciclos de treino;
- Realizar reuniões individuais e coletivas com os GR;
- Observar e orientar feedbacks em treino e jogo para os GR;
- Observar e analisar a rendimento desportivo dos GR nos treinos e jogos ao longo da época;
- Realizar a preparação teórica dos GR;
- Criar e desenvolver a metodologia de treino de GR;
- Analisar a equipa adversária e a própria equipa;

Para além do conhecimento adquirido tanto em aulas teóricas como em aulas práticas, como o conhecimento criado em contextos de treino e competição decidi definir ao longo do período de estágio estratégias que pudessem garantir a promoção da minha formação profissional, sendo que estas estratégias têm unicamente como objetivo garantir uma aprendizagem continua e atualizada, em relação à minha área profissional. Estas estratégias são as seguintes:

- Participação em formações como workshops, seminários e congressos;
- Partilha e discussão de conhecimento com colegas treinadores de futebol e/ou treinadores específicos de GR de outras equipas nos mais diversos contextos;
- Partilha e discussão com os elementos da equipa técnica;
- Registo de vídeo das sessões de treino e jogo e realização das suas respetivas análises;
- Pesquisa de conhecimento através de literatura;
- Análise de vídeo e autoavaliação da minha intervenção em treino;

Capítulo III - Caracterização da Equipa

Neste capítulo irei abordar a caracterização da equipa sénior do RSC na época 2019/2020, onde num primeiro momento caracterizo a sua equipa técnica e posteriormente caracterizo o seu plantel, bem como os seus objetivos específicos.

3.1. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica foi constituída por elementos de diversas áreas e funções no sentido de apresentar as melhores condições de trabalho em prol do plantel. Verificou-se a transição da época anterior do treinador principal e de um treinador-adjunto. Nesse sentido, os restantes três elementos da equipa técnica não faziam parte da estrutura na época passada, sendo todos eles provenientes de outros clubes.

Referir que no mês de outubro da presente época registou se ainda a mudança nos comandos da equipa técnica, com a saída do treinador principal e de um dos treinadores-adjuntos para outro clube, sendo que isso resultou na aquisição de um novo treinador principal e um novo treinador-adjunto, o que não se verificou alterações ao nível do número de elementos da estrutura da equipa técnica. Assim sendo, a estrutura da equipa técnica foi composta por um treinador principal e quatro treinadores-adjuntos, onde cada um destes últimos apresentava uma área de intervenção específica dentro da equipa técnica:

- Treinador Principal;
- 1 Treinador-Adjunto / Preparador Físico;
- 1 Treinador-Adjunto / Observador e Analista de Jogo e Treino;
- 1 Treinador-Adjunto / Controlo de treino;
- 1 Treinador-Adjunto / Treinador de Guarda-Redes.

Torna-se importante referir que independentemente da área específica de intervenção de cada elemento da equipa técnica e da sua respetiva função, foi determinante a colaboração entre todos os elementos para que todo o planeamento de ação, a sua reflexão e respetiva operacionalização tenham sido executadas da melhor forma possível e consequentemente resultando na contribuição de uma melhor potenciação da equipa de uma forma global e a todos os níveis.

3.2. Caracterização do Plantel

O plantel da equipa sénior de RSC foi constituído por um total de trinta jogadores de futebol sendo que no início do período competitivo registou-se que iniciaram vinte e quatro jogadores (três GR, sete defesas, oito médios e seis avançados) enquanto no período pós mercado de inverno registou-se trinta jogadores (quatro GR, oito defesas, dez médios e oito avançados). Dos trinta jogadores que constituíram o plantel, apenas dez encontravam-se no clube na época passada sendo que vinte vieram provenientes de outros clubes.

O grupo de jogadores apresenta idades compreendidas entre os dezanove e os trinta e sete anos de idade, sendo que a média se situa nos vinte e quatro anos de idade. São oito, as nacionalidades dos jogadores do plantel, porém a nacionalidade portuguesa foi a mais representada, seguida o Brasil e em igual número Uruguai, Angola, Guiné, Moçambique, Cabo-Verde e São Tomé e Príncipe. Da formação do clube contou-se com transição apenas de um atleta para a equipa sénior, porém o plantel apresenta doze jogadores formados no clube. Nos 28 jogos oficiais realizados foram utilizados vinte e três jogadores. Ao longo da época foram quatro os jogadores cedidos para outros clubes.

Numa lógica de ligação com a formação, pontualmente, alguns jogadores, da equipa de juniores, treinavam com o plantel sénior com o objetivo de satisfazer as necessidades de treino como também observar estes mesmos jogadores no contexto sénior.

3.3. Objetivos específicos para a equipa

A definição de objetivos é um dos aspetos mais importantes e imprescindíveis do planeamento anual de uma época desportiva e são estes que vão servir de orientação para os elementos da equipa de maneira que ao longo da época estes consigam perceber se se está a percorrer o caminho previamente traçado no início da época.

Foram definidos objetivos específicos para a equipa no início da época, sendo que o principal objetivo passava por alcançar a final do Campeonato de Portugal, dando acesso à subida divisão para a 2ª liga. Em relação ao microgrupo referente aos Guarda-Redes (Treinador de Guarda-Redes e os seus Guarda-Redes) numa perspetiva de

contribuir para a concretização dos objetivos específicos da equipa procurou-se definir alguns objetivos referentes a este grupo de GR (apresentados na tabela 2).

No mês de março e ao fim de vinte e cinco jornadas, o Campeonato de Portugal deu-se por terminado devido a questões relativas à saúde pública a propósito do surto de Coronavírus. Com o campeonato terminado levou a que os objetivos delineados para a época não pudessem ter sido possíveis de serem realizados na totalidade quando a maioria destes estavam a ser realizados até ao término do mesmo.

Na tabela 2, apresento os objetivos específicos registando para cada um deles com a cor verde os objetivos que estavam a ser cumpridos e com a cor vermelha os objetivos que ainda não estavam cumpridos até à data da interrupção do campeonato.

Tabela 2. Objetivos específicos para a equipa.

Objetivos Específicos Desportivos para a Equipa	
Chegar à final do Campeonato de Portugal e subir à II Liga	
Na fase regular do Campeonato de Portugal ficar nos dois primeiros lugares da série D	
Ser o melhor ataque da série D do Campeonato de Portugal	
Ser a melhor defesa da série D do Campeonato de Portugal	
Ser o melhor ataque de todas as séries do Campeonato de Portugal	
Ser a melhor defesa de todas as séries do Campeonato de Portugal	
Chegar o mais longe possível na Taça de Portugal: 3ª Eliminatória	
Objetivos Específicos Desportivos do Grupo de Guarda-Redes	
Apresentar um registo de golos sofridos mais positivo que o da época 2018/2019 na Fase Regular	
Apresentar um ratio de golos sofridos por jogo abaixo de 0,70	

3.4. Avaliação Inicial, Intermédia e Final

Foram realizados três momentos de avaliação, sendo estes a avaliação inicial, a intermédia e a final. Estas servem para que seja possível para o treinador, com uma maior frequência e especificidade que este possa obter informações essenciais sobre as capacidades e necessidades dos seus atletas de forma que o processo de treino seja o mais eficiente possível.

A avaliação inicial foi realizada no início do período pré-competitivo onde teve como objetivo registar todo o conhecimento/informações pertinentes referente aos GR que iriam fazer parte do plantel, como o nome completo, data de nascimento, nacionalidade, altura, peso, contactos, resumo do currículo desportivo e o histórico de

lesões. Uma vez realizada esta avaliação de seguida e após a realização dos dois primeiros microciclos elaborou-se um plano de desenvolvimento individual para cada GR, onde estavam discriminadas todas suas necessidades individuais (técnicas, táticas, físicas e psicológicas) com o objetivo de procurar melhorá-las e desenvolvê-las, bem como o tipo de intervenção a fazer para cada uma delas.

A avaliação intermédia foi realizada a meio da época no mês de dezembro e teve como objetivo identificar quais os aspetos em que ocorreram ou não alterações.

Uma vez que o campeonato terminou no mês de março, a avaliação final foi realizada neste mesmo mês tendo este momento um objetivo semelhante ao momento anterior de avaliação, mas acrescentando todos os aspetos que se deverá de ter em conta para a próxima época desportiva.

Capítulo IV - Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Observação

4.1. Modelo de Jogo

De seguida irei realizar um enquadramento teórico sobre o modelo de jogo e posteriormente irei abordar aquele que foi o modelo de jogo da nossa equipa como também os momentos gerais do jogo e os momentos específicos do jogo do GR de forma a mostrar como se organiza e se estrutura a participação do GR no modelo de jogo da equipa

4.1.1. Enquadramento Teórico

A organização tática de uma equipa de futebol deverá de ser entendida com um fenómeno que tem como suporte um conjunto de princípios que são implementados pelo treinador e pela sua respetiva equipa técnica com o objetivo de atribuir uma identidade própria (Teixeira, 2020).

O modelo de jogo define-se como o conjunto de comportamentos que o treinador pretende transmitir para os elementos da sua equipa de forma que possam assumir estes comportamentos nos vários momentos do jogo resultando numa identidade coletiva que é reconhecida por todos os jogadores da equipa (Leite et al., 2016). Estes comportamentos apresentam-se como um conjunto de linhas orientadoras e intenções prévias que o treinador procura que a equipa adquira de forma a que esta possa revelar um conjunto de princípios permitindo uma certa coesão e organização da equipa promovendo que os jogadores possam interagir, nos vários momentos de jogo, de diversas e determinadas formas em detrimento de outras, resultando assim numa redução da imprevisibilidade do jogo numa perspetiva macro (Cachulo, 2020; Gouveia, 2019; Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006).

Para Pinheiro et al. (2018), estes referem que o modelo de jogo pode ser explicado como uma visão ideológica do futuro resultante daquelas que são as ideias do treinador para o jogar da sua equipa interligando as características individuais dos seus jogadores, a cultura do clube e do país onde se encontra resultando numa determinada e única forma de abordar os quatro momentos do jogo de futebol. Torna-se importante que o modelo escolhido pelo treinador seja capaz de ser operacionalizado bem como que este seja capaz de levar a equipa à concretização dos objetivos delineados. O modelo de jogo deverá de ser entendido como um guia de linhas orientadoras que permite a organização e a estruturação do pensamento e ação dos jogadores da equipa dentro de uma forma comum de atuar, de maneira a não castrar a

criatividade de cada jogador e não permitir que o jogo se torne algo desgovernado e anárquico (Pinheiro et al., 2018).

O jogo de futebol é algo que se apresenta como totalmente incerto, onde existe uma enorme imprevisibilidade daquilo que pode acontecer, onde nenhum treinador tem a capacidade de controlar essa mesma imprevisibilidade que o jogo de futebol apresenta. A criação de um modelo de jogo tem como objetivo rentabilizar o máximo dos comportamentos coletivos da equipa (comportamentos previsíveis) bem como os comportamentos individuais dos jogadores da equipa (comportamentos imprevisíveis) (Leite et al., 2016).

Oliveira (2003), citado por Leite et al. (2016) considera que o modelo de jogo não é algo estanque e que se encontra em constante evolução e reconstrução, mas que nunca acaba por atingir um modelo final, isto porque vão surgindo ou desaparecendo alguns princípios específicos referente desse modelo devido às necessidades da equipa.

Tobar (2018) refere o papel importante que os clubes deverão de ter e a importância de estes contratarem treinadores em função das suas ideias. Oliveira (2008) citado por Tobar (2018) sublinha e idealmente falando que quando um clube contrata um treinador, estes sabem que estão a contratar determinadas ideias de jogo, porque sabem que vão jogar dentro de determinada forma, mas também torna-se importante que o treinador quando chega a um clube seja capaz de compreender que esse clube tem um determinado tipo de história e cultura num país com determinadas características, com uma determinada cultura e envolver tudo isto no modelo de jogo.

Conclui-se então que o modelo de jogo representa um conjunto de comportamentos definidos pelo treinador com base nos princípios de jogo, que determinam e caracterizam aquela que será a forma de jogar da equipa, proporcionando a que os jogadores sejam capazes de pensar em função da mesma intenção ao mesmo tempo. O modelo de jogo atribui uma identidade muito própria e única a cada equipa de futebol acabando-se por diferenciar das demais (Cachulo, 2020; Gouveia, 2019; Tobar, 2018).

4.1.2. Modelo de Jogo da Equipa

O modelo de jogo (MJ) apresenta-se como sendo algo que está em constante reconstrução e evolução, logo não é estanque (Oliveira, 2003; Leite et al., 2016). Durante a época, a equipa apresentou dois treinadores principais a liderar em momentos distintos, em que cada um deles apresentou um modelo de jogo diferente, isto devido à diferenciação entre as suas ideologias e visões de cada um sobre o jogo, da sua própria personalidade e experiências vividas.

A filosofia da equipa perante o modelo de jogo utilizado baseava-se em apresentar uma equipa ganhadora e competitiva, tendo como principais valores do clube, a excelência, a superação, a ambição, a ética, o rigor, o espírito de equipa, o empenho induzido numa cultura de vitórias. Aliado a esta filosofia e com o objetivo de a procurar desenvolver a nossa visão era baseada em alguns objetivos como, a conquista do respetivo campeonato, isto preferencialmente através de um futebol que fosse considerado atrativo e que valorizasse cada jogador da equipa.

De seguida irei abordar aquele que foi o modelo de jogo utilizado pela equipa no último momento, onde apenas refiro qual foi o sistema tático-base tanto em organização defensiva como em organização ofensiva.



Figura 2. Sistemas táticos-base da equipa em Organização Ofensiva.

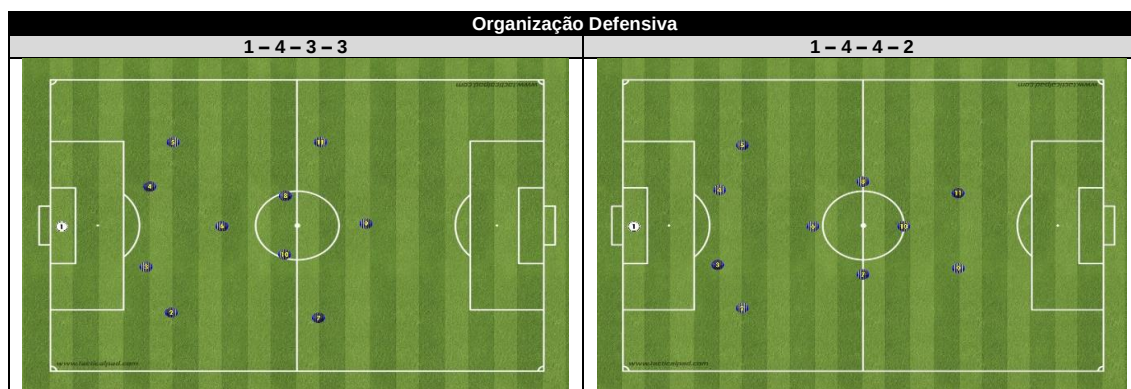


Figura 3. Sistemas táticos-base da equipa em Organização Defensiva.

De acordo com as figuras representadas acima conseguimos perceber que a equipa utilizou dois sistemas táticos-base, onde existiu uma maior preferência pelo sistema de 1-4-3-3, e como sistema alternativo utilizou o 1-4-4-2. A equipa utilizava preferencialmente o ataque posicional, mas sem descuidar o contra-ataque devido às características apresentadas por alguns jogadores. Quando a equipa estava em posse de bola procurava manter a posse da mesma atacando pelos três corredores e por todos os setores com largura e profundidade máxima de maneira a controlar o jogo perante a equipa adversária jogando de forma apoiada. Quando a equipa não estava em posse de bola pretendia-se que os jogadores aproximassem-se uns dos outros, de maneira a estes conseguissem defender de forma que promovessem uma máxima coesão possível estando sempre equilibrados.

4.1.3. Os Momentos Gerais do Jogo e os Momentos Específicos do Jogo do Guarda-Redes

Apesar de o jogo de futebol ser algo contínuo e fluido, existe a necessidade de se fragmentar o jogo em momentos gerais para que este seja mais fácil de ser entendido de uma forma didática. Estes momentos gerais do jogo de futebol são:

- Organização Defensiva – É momento do jogo em que a equipa apresenta-se organizada procurando defender com o objetivo de impedir a realização do golo da parte da equipa adversária tentando recuperar a posse de bola.
- Transição Ofensiva – É o momento do jogo que corresponde aos segundos imediatos quando a equipa conquista a posse da bola.
- Organização Ofensiva – É o momento do jogo em que a equipa se apresenta organizada em posse de bola com o objetivo de fazer golo na baliza adversária.
- Transição Defensiva – É o momento do jogo que corresponde aos segundos imediatos em que a equipa perde a posse da bola.

Ao analisarmos aquela que é a participação ativa do GR nas várias fases no jogo de futebol, seja na fase ofensiva ou defensiva conseguimos perceber que esta posição apresenta tarefas e ações muito específicas e diferenciadas das restantes posições do campo. Devido a esta sua especificidade dentro da equipa, para além dos momentos gerais do jogo podemos considerar que o GR tem momentos de jogo específicos para que este consiga ter uma maior facilidade na compreensão do próprio jogo de acordo com a sua especificidade.

Importa referir que a forma como o GR intervém no jogo de futebol de acordo com os momentos específicos de jogo do GR e os comportamentos correspondentes aos mesmos, devem de estar completamente interligados com o modelo de jogo utilizado pela própria equipa. Segundo alguns autores (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020), os momentos específicos do jogo do GR são: Defesa da baliza, 1xGR, Cruzamentos, Distribuições, Passe atrasado e Defesa do espaço. Para além disso, existem também os esquemas táticos defensivos e ofensivos.

De acordo com a tabela 3, conseguimos verificar que existe uma associação entre momentos, ou seja, em que estes seis momentos específicos do jogo do GR e os esquemas táticos estão diretamente relacionados com os momentos gerais do jogo de futebol.

Tabela 3. Associação entre momentos gerais do jogo e momentos específicos do jogo do GR.

		Momentos Gerais do Jogo			
		Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Organização Ofensiva	Transição Defensiva
Momentos Específicos do Jogo do GR	Defesa da Baliza	X			X
	1 x 1	X			X
	Cruzamentos	X			X
	Distribuições		X	X	
	Passe Atrasado			X	
	Defesa do Espaço	X			X
Esquemas Táticos	Defensivos	X			
	Ofensivos			X	

Os momentos específicos do jogo do GR, tal como os momentos gerais do jogo de futebol, não surgem de uma forma isolada, mas sim através de uma interação entre momentos, logo aquilo que é a estrutura e organização do jogo do GR de futebol em momentos específicos não deve de ser interpretada como uma fragmentação do jogo, porque este caracteriza-se como fluído e contínuo, não havendo uma sequência que seja possível de ser determinada e previsível entre os vários momentos de jogo (Cachulo, 2020). Torna-se importante e útil que o jogo esteja organizado em momentos de jogo, nomeadamente ao nível didático e para a organização e planeamento do treino isto para que seja possível uma melhor e mais fácil compreensão dos vários contextos que ocorrem no jogo e que são exigidas a intervenção do GR (Cachulo & Mendes, 2019; Tobar, 2018). Além disto, esta fragmentação do jogo irá facilitar o processo de ensino-aprendizagem devido à necessidade natural que o ser humano tem de organizar o seu

pensamento por categorias, como irá ajudar o GR melhorar aquilo que é a sua interpretação jogo sendo esta capacidade requerida em cada momento de jogo e sua situação específica, bem como irá facilitar a sua tomada de melhores decisões e a escolha entre as técnicas a executar (Pereira, 2020). Este autor acrescenta também que esta ideia irá contribuir para o encadeamento e a estruturação de um pensamento simples para o complexo do GR, como também irá permitir que este entenda e consiga desvendar o que é complexo, as suas interligações entre momentos com possíveis alterações bruscas que são exigidas ao GR numa fração de segundos, uma plasticidade cognitiva ao nível das perceções, das decisões e execuções (Pereira, 2020).

Uma vez que não é possível determinar a ordem com que os vários momentos específicos do GR surgem em jogo, o GR pode e deve perspetivar que destes momentos específicos pode surgir um outro momento, assim torna-se fulcral que o GR consiga compreender o jogo a partir de uma perspetiva global de forma que este seja capaz de transitar entre os vários momentos (Cachulo, 2020).

Para além dos momentos específicos do jogo GR, existem ainda os seus sub-momentos específicos que resultam da subdivisão de cada um destes momentos (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020):

Tabela 4. Momentos e sub-momentos específicos do jogo do GR (adaptado de Cachulo & Mendes, 2019).

Momento Específico	Submomento
Defesa da Baliza	1. Distância do remate (curta, média ou longa distância) 2. Ângulo de remate
Cruzamentos	1. Zona de Cruzamento 2. Zona alvo (1.º Poste, Zona central, 2.º Poste) 3. Tipo de bola (rasteira, tensa ou em balão)
1x1	1. Antes 2. Na hora 3. Depois
Defesa do Espaço	1. GR com vantagem 2. Colega de equipa com vantagem 3. Adversário com vantagem
Passe Atrasado	1. Com pressão orientada para o GR 2. Sem pressão orientada para o GR
Distribuições	1. Construção de ataque organizado 2. Ataque rápido ou contra-ataque

De seguida irei abordar cada momento específico do jogo do GR bem como as referências e os comportamentos inerentes a cada um desses mesmos momentos de acordo com o que o modelo de jogo da nossa equipa exige ao nosso GR.

Defesa da Baliza

Neste momento a missão do GR tem como objetivo de defender os remates realizados pelos jogadores adversários impedindo que a bola entre na sua baliza (Cachulo & Mendes, 2019; Pereira et al., 2019; Cachulo, 2020). A primeira tarefa do GR perante este momento deverá de ter a capacidade de perceber as suas possibilidades de ação bem como decidir pelo posicionamento ótimo para abordar o lance, bem como a orientação e posição corporal (Ferreira, 2018).

Este posicionamento do GR deve de estar definido em função da zona e distância a que a bola se encontra, logo apresenta-se como um posicionamento dinâmico, ou seja, existe um posicionamento ideal do GR para defender a baliza perante determinada posição da bola em campo (Ferreira, 2018). Para além disso este posicionamento deve de respeitar dois princípios fundamentais para o sucesso neste momento, sendo estes:

- O GR deverá de estar alinhado entre centro da baliza e a bola, formando assim uma bissetriz, onde o triângulo é definido pela zona/ponto onde se encontra a bola e pelos postes da sua baliza, enquanto o GR estará colocado em cima da linha da bissetriz (Ferreira, 2018; Cachulo & Mendes, 2019; Pereira et al., 2019; Cachulo, 2020);
- O GR deverá de procurar um posicionamento com uma profundidade adequada, isto é, a distância entre o GR e a linha de golo da sua baliza (Ferreira, 2018; Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020);

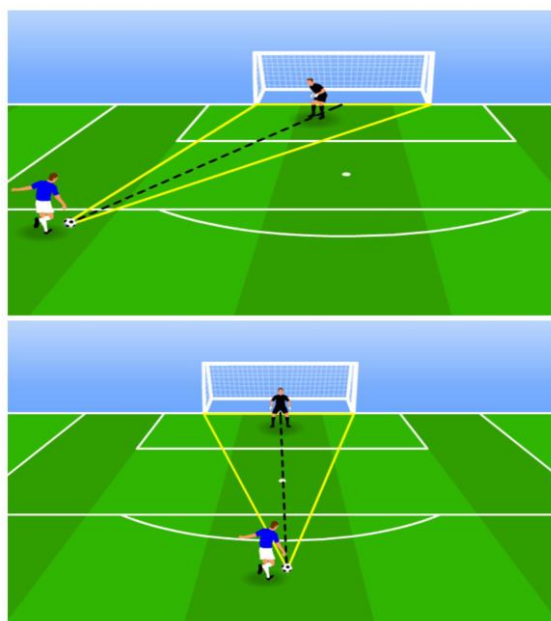


Figura 4. O posicionamento do GR em função da zona da bola e ângulo de remate.

Importa referir que existem três distâncias a considerar pelo GR e que iram influenciar as suas decisões: curta, média e longa distância (Ferreira, 2018; Cachulo & Mendes, 2019; Pereira et al., 2019; Cachulo, 2020). A delimitação das distâncias de forma didática ajuda ao GR a ter referências que possam contribuir para uma maior facilidade na sua decisão, como é representado na figura abaixo.



Figura 5. Zonas e distâncias de remate em Defesa da Baliza (adaptado de Ferreira, 2018).

Perante cada uma das zonas existem princípios a cumprir por parte do GR (Ferreira, 2018):

- Curta distância / Zona 1 (vermelho) – procurar reduzir o espaço e o ângulo de remate, aproximando o máximo possível do jogador adversário com a posse de bola, para além que deverá de procurar que a sua posição corporal seja uma posição intermédia (Ferreira, 2018; Simões, 2018);
- Média distância / Zona 3 e 4 (azul) – existem duas possíveis situações em que em ambas o GR deverá de procurar que a sua posição corporal seja uma posição base alta:
 - 1) se existe maior probabilidade de o remate ser forte (em potência), o GR deverá de procurar reduzir o espaço e o ângulo de remate, aproximando o máximo possível do jogador adversário que se encontra em posse de bola, com os apoios orientados para a bola (Ferreira, 2018; Simões, 2018; Pereira et al., 2019);

- 2) se existir maior probabilidade de o remate ser em jeito (curvado), a bola a saltar ou bola aérea, o GR deverá de procurar retirar profundidade aumentando o espaço entre este e o portador da bola, com os apoios orientados para a bola (Ferreira, 2018; Simões, 2018; Pereira et al., 2019);
- Longa distância / Zona 5 e 6 (amarelo) – procurar retirar profundidade aumentando o espaço entre este e o portador da bola. Deverá de procurar que a sua posição corporal seja uma posição base alta, com os apoios orientados para a bola (Ferreira, 2018);
 - Curta distância / Zona 2 (cinzento) – deverá de dar primazia aos posicionamentos, referências, posições e orientações corporais em função do momento de cruzamentos, tendo em conta da possibilidade de existir remate a curta distância;
 - Longa distância / Zona 7 (cinzento) – deverá de dar primazia aos posicionamentos, referências, posições e orientações corporais em função do momento de cruzamento, tendo em conta da possibilidade de existir remate a longa distância;

Outro fator que influencia a decisão do GR neste momento é o facto de a bola quando se apresenta coberta (com defesa perto do portador da bola), onde este deverá de procurar manter a sua posição ou realizar uma redução (reduzir a distância para o jogador adversário com a posse da bola) ou então quando a bola se apresentar descoberta (o portador da bola sem qualquer oposição ou pressão), o GR deverá de manter a sua posição ou retirar profundidade, aumentando o espaço entre si e o portador da bola (Pereira et al., 2019).

Para que o GR possa estar o mais bem posicionado a cada instante que antecede uma situação de remate, o GR deverá de utilizar os deslocamentos (cruzado, lateral ou passo a passo e em várias direções) bem como procurar uma posição corporal ideal para cada situação (Ferreira, 2018; Pereira et al., 2019). Torna-se importante, para o GR que este consiga manter os apoios fixos no solo e que se encontre parado no momento do remate, isto para que este possa avaliar a trajetória efetuada pela bola, bem como à posteriori optar pelas melhores decisões, tanto a nível tático como técnico procurando realizar a sua ação o mais rápido possível (Ferreira, 2018; Simões, 2018; Cachulo & Mendes, 2019; Pereira et al., 2019; Cachulo, 2020).

Uma ótima referência para o GR interpretar o momento ideal para fixar os apoios no solo e parar é quando o jogador adversário que se encontra com a posse da bola levanta a perna preparando o remate, para que, no momento em que o pé deste estiver em contacto com a bola, o GR possa estar o mais estável e equilibrado possível (Pereira et al., 2019). Após a bola sair do pé do jogador adversário que rematou, o GR deve de procurar realizar deslocamentos procurando atacar a bola em diagonal e o mais à frente possível (Simões, 2018; Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020).

Em relação à decisão técnica do GR pela a ação defensiva a executar este deverá de ter como princípio de procurar realizar ações que não envolvam quedas e que façam com que o GR fique em posse de bola através de receções, dando prioridade a este tipo de ações, sendo que só apenas em última hipótese e quando este não tem outra alternativa deverá de recorrer a ações com queda, que se apresentam como mais complexas, procurando desviar a bola posteriormente ao remate efetuado pelo avançado (Ferreira, 2018).

1x1 (Um contra um)

Momento do jogo em que um ou mais jogadores adversários apresentam-se isolados perante o GR, onde ocorre um duelo entre estes (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020). Para uma melhor abordagem do GR neste momento, este deverá de ter como primeiras tarefas a identificação das seguintes situações (Ferreira, 2018):

1. Se existe um colega de equipa com a possibilidade de chegar à bola e/ou conter a situação?

Se existir, o GR deverá de assumir um posicionamento que privilegie a Defesa da Baliza, de forma a limitar as opções do atacante. No caso de não existir, ou o(s) seu(s) colega(s) tenha(m) sido ultrapassado(s), o GR deverá de procurar em tomar uma nova decisão podendo assumir uma situação de 1xGR.

2. Quem tem vantagem sobre a bola? O GR ou o jogador adversário? Ou chegam ambos ao mesmo tempo?

São considerados três sub-momentos no momento de 1xGR (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020):

- Antes - Se o GR tiver vantagem sobre a bola este deverá de procurar intersetá-la;
 - Na hora – Se o GR e o jogador adversário atacante tiverem a mesma vantagem chegando ambos ao mesmo tempo à bola, o GR deverá de procurar conseguir ocupar o máximo de ângulo possível de remate do adversário;
 - Depois – Se o jogador adversário atacante tem vantagem sobre a bola ou possui a bola completamente controlada, em que o GR deverá de procurar condicionar a ação deste reduzindo-lhe o seu ângulo de remate;
3. A situação de 1xGR está a ocorrer numa zona frontal à baliza ou numa zona diagonal?

Para situações de 1xGR em que existe vantagem do jogador adversário atacante em chegar primeiro à bola ou mesmo ter a posse da bola (Depois), o GR terá de perceber em que zona ocorre a situação, se em zona frontal ou zona diagonal (Ferreira, 2018), conforme está representado na figura 6.

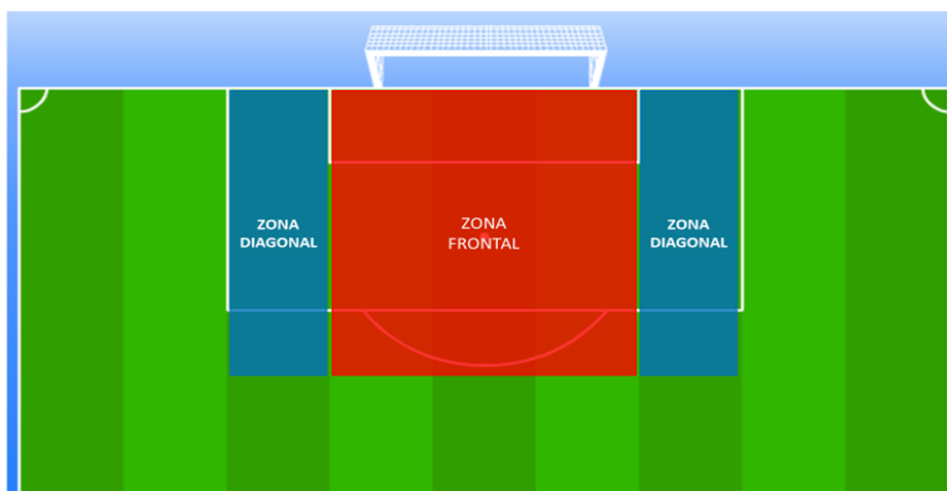


Figura 6. Zonas referências para situações de 1x1 (adaptado de Ferreira, 2018).

- Zona Diagonal (azul) – quando o jogador adversário atacante que se encontra com a posse de bola e tem mais opções de decidir para além de rematar a bola, como por exemplo realizar um passe para um colega que se apresente na zona frontal à baliza, o GR deverá de procurar defender a baliza ou uma pequena redução. No caso do jogador adversário atacante que se encontra com posse de bola não ter mais

opções senão que rematar à baliza, o GR deverá de procurar realizar uma máxima redução do espaço perante o jogador adversário com bola.

- Zona Frontal (vermelho) - No caso do jogador adversário atacante que se encontra com posse de bola não ter mais opções senão que rematar à baliza, o GR deverá de procurar realizar uma máxima redução do espaço perante o jogador adversário com bola.

4. A bola está a saltar ou está a rolar pelo solo?

Se a bola estiver a saltar o GR deverá de procurar realizar uma menor redução com uma posição-base mais alta, enquanto se a bola estiver a rolar no solo o GR terá de decidir por uma posição mais baixa havendo uma redução maior.

Em situações de 1xGR, o GR recomenda-se que o GR permaneça fixo e parado nos instantes antes do momento do passe em rutura realizado pela equipa adversária, ou nos instantes antes do drible de um jogador adversário sempre que este estiver perto de tocar a bola com o pé (Pereira et al., 2019).

Cruzamentos

Trata-se do momento que corresponde a todas as situações em que ocorrem bolas cruzadas através de passes, a diferentes alturas para o interior da grande área por parte de jogadores adversários a partir de zonas laterais do campo com o objetivo de se finalizar à baliza por parte de um dos jogadores da equipa adversária que se encontra dentro da grande área (Cachulo & Mendes, 2019; Pereira et al., 2019; Cachulo, 2020).

O GR deverá de ter em conta três posicionamentos como referência para abordar este momento: o posicionamento no meio da baliza, o posicionamento a 1/3 da baliza (entre o poste mais próximo da bola e o meio da baliza) e o posicionamento no primeiro poste (na linha do poste mais próximo da bola) (Ferreira, 2018; Pereira et al., 2019). O posicionamento do GR deverá de ser dinâmico para que este consiga se ajustar conforme as alterações da posição da bola no terreno de jogo, bem como ter a capacidade de perceber as suas melhores possibilidades de ação como também optar pelas melhores tomadas de decisão (Ferreira, 2018). Para garantir uma melhor dinâmica desta alteração de posicionamentos perante este momento, o GR deverá de realizar deslocamentos que não comprometam o equilíbrio deste mesmo (Ferreira,

2018). Para que este possa optar pelo melhor posicionamento o GR deverá de ter em conta três fatores:

- A profundidade a que a bola se encontra no terreno de jogo, ou seja, quanto mais afastada estiver a bola do prolongamento da linha da grande área, mais subido e mais afastado deverá de estar o GR da sua linha de baliza (Ferreira, 2018). A aproximação do GR da sua linha de baliza deverá de ocorrer quanto maior for a probabilidade da bola se dirigir à sua baliza. O posicionamento do GR no que diz respeito à sua profundidade tem como referências a linha de baliza e a linha da pequena área e é o espaço entre estas duas referências que o GR deverá de procurar o posicionamento ideal;
- A largura a que a bola se encontra no terreno de jogo, ou seja, quanto mais próxima estiver a bola da linha lateral do terreno de jogo, mais próximo do meio da baliza deverá estar posicionado o GR ou quanto mais próxima estiver a bola da linha lateral da pequena área, mais próximo do primeiro poste deverá de estar posicionado o GR (Ferreira, 2018);
- A previsão do cruzamento ser aberto ou fechado: se o cruzamento for aberto o posicionamento do GR deverá de ser mais ofensivo enquanto se o cruzamento for fechado o posicionamento do GR deverá de ser mais defensivo. A diferença entre o posicionamento perante um cruzamento aberto e o cruzamento fechado é sensivelmente 1 a 2 metros de distância, para além que existe maior probabilidade de a bola dirigir se à baliza perante um cruzamento fechado do que aberto daí esta diferença;

Conforme estes fatores falados anteriormente a delimitação das zonas de cruzamento de forma didática ajuda ao GR a ter referências que possam contribuir para uma maior facilidade na sua decisão, como é representado na figura abaixo.

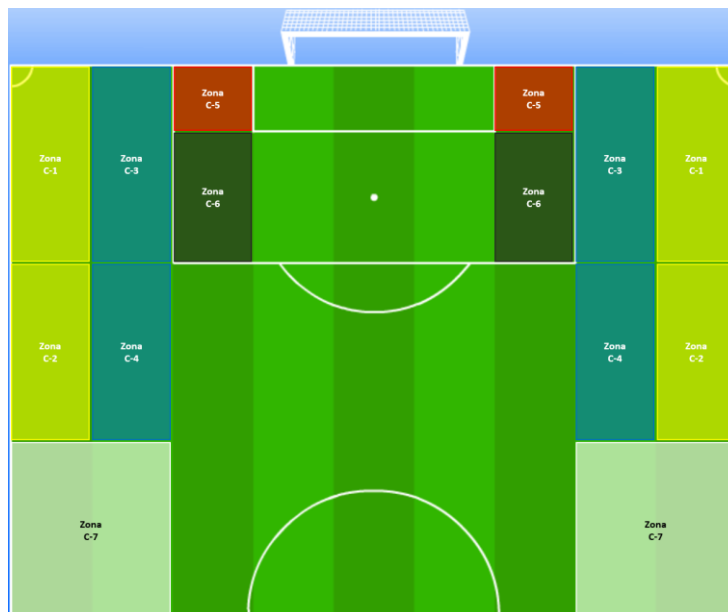


Figura 7. Zonas de referência nos Cruzamentos.

Perante cada uma das zonas de cruzamento existem princípios a cumprir por parte do GR:

- Zona C-1 (amarelo): o posicionamento do GR deverá de ser no meio da baliza, com uma posição base-alta, com os apoios orientados para o vértice da grande área;
- Zona C-2 (amarelo): o posicionamento do GR deverá de ser no meio da baliza com uma posição base-alta, com os apoios orientados para a bola;
- Zona C-3 (azul): o posicionamento do GR deverá de ser 1/3 da baliza com uma posição base-alta, com os apoios orientados para o vértice da grande área;
- Zona C-4 (azul): o posicionamento do GR deverá de ser 1/3 da baliza com uma posição base-alta, com os apoios orientados para a bola;
- Zona C-5 (vermelho): o posicionamento do GR deverá de ser no primeiro poste com uma posição intermédia, com os apoios orientados para a bola;
- Zona C-6 (preto): deverá de dar primazia aos posicionamentos, referências, posições e orientações corporais em função do momento de defesa da baliza, tendo em conta da possibilidade de existir cruzamento;

- Zona C-7 (branco): GR deverá de dar primazia aos posicionamentos, referências e orientações corporais em função do momento de defesa do espaço. Tendo em conta da possibilidade de existir cruzamento;

Para o GR torna-se fundamental que este consiga analisar as trajetórias da bola nas melhores condições bem como tomar boas decisões, logo para isso o GR deverá de se encontrar parado nos instantes antes do cruzamento ser realizado por um jogador adversário para que o GR possa estar equilibrado (Pereira et al., 2019).

Após um jogador adversário executar um cruzamento, o GR deverá de tomar uma das seguintes decisões (Ferreira, 2018):

- O GR decidir sair ao cruzamento e comunicar com os seus colegas de equipa a sua decisão anteriormente à ação:
 - Realizar uma receção e ficar em posse de bola no caso de o GR discutir o lance sozinho ou no máximo com um jogador adversário;
 - Realizar um desvio a punhos sobre a bola no caso de o GR discutir o lance com dois ou mais jogadores adversários;
- O GR decidir não sair ao cruzamento:
 - Realiza um deslocamento de forma a enquadrar-se com a bola e orientando os apoios para a mesma ajustando a sua posição corporal preparando-se para uma possível situação de defesa da baliza ou 1x1;

Quanto ao ataque à bola, o GR deverá de procurar intercetar a bola o mais rápido possível (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020), como também procurar que esse ataque no caso de uma bola aérea, seja no ponto considerado mais alto possível de a intercetar (Simões, 2018; Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020) levantando o joelho do lado de onde vem o jogador adversário para que em caso de contacto o GR possa estar equilibrado e protegido (Simões, 2018).

Em relação aos deslocamentos o GR deverá de procurar realizá-los sem que vir as costas para o jogo (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020). Estes deslocamentos podem ser (Pereira et al., 2019): corrida frontal, deslocamento cruzado à retaguarda ou passo a passo, deslocamento lateral e deslocamento cruzado.

Distribuições

Momento em que se inicia quando o GR realiza uma receção de bola a partir de um momento em que esta apresentava-se na posse do adversário ou então a partir de um atraso de bola por parte de um colega de equipa com uma das partes legais do corpo que permitem o GR realizar essa receção (Pereira et al., 2019). Após esta ação realiza uma nova ação desta vez de passe que pode ser com a mão ou com o pé tanto a curta, média ou longa distância (Pereira et al., 2019).

Existem dois sub-momentos referentes ao momento de distribuição (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020):

- Construção de ataque organizado onde o GR procura participar juntamente com o resto da sua equipa no processo de organização ofensiva, tendo o GR um papel fundamental na criação de desequilíbrios na estrutura da equipa adversária, bem como quebrar linhas de pressão (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020). Este tipo de construção pode ser curta (realizada com as mãos) ou longa (realizada com o pé);
- Ataque rápido ou contra-ataque onde o GR procura realizar um passe sabendo que pode criar uma situação de superioridade numérica tanto no meio-campo defensivo como no meio-campo ofensivo. Esta transição pode ser curta (realizada com as mãos) ou longa (realizada com os pés);

Neste momento, o primeiro comportamento tático que o GR deverá de procurar realizar quando este se encontra com a bola nas mãos é o “ganhar a área” (Ferreira, 2018), ou seja, no instante em que o GR ganha a posse de bola deverá de deslocar e procurar o mais rapidamente o limite da grande área e o mais vertical possível (Simões, 2018) aproximando-se em função do corredor para onde desejar realizar a distribuição de forma a não eliminar uma possível transição/contra-ataque para a sua equipa (Pereira et al., 2019). Numa fase inicial deste deslocamento o GR pode optar por não ir à sua velocidade máxima, de maneira que este possa ter uma melhor capacidade de avaliação e reavaliação do que se está a passar no terreno de jogo, sendo que no instante em que tiver tomado a sua decisão deverá de aumentar a velocidade de deslocamento e executar a distribuição (Pereira et al., 2019).

Derivado à regra dos seis segundos que condiciona o tempo em que o GR pode permanecer com a bola nas mãos, este pode ainda decidir ganhar profundidade caso este se encontre sem linhas de passe aproximando-se da sua

baliza com a intenção de ganhar tempo e espaço para que este possa optar pela melhor tomada de decisão possível, isto geralmente para colocar a bola no solo do terreno de jogo, evitando assim que o tempo em que a bola permanece nas suas mãos ultrapasse os seis segundos (Pereira et al., 2019).

O GR deverá de ter como referência o meio-campo defensivo e o meio-campo ofensivo para que este possa ter uma decisão técnica mais adequada, ou seja, este deverá de optar por utilizar a mão em distribuições no seu meio campo defensivo, como também caso o destino da distribuição seja o meio campo ofensivo este deverá de as realizar com o pé (Ferreira, 2018). Instantes antes do GR repor a bola em jogo, este deverá de ter uma lógica de visão do mais longe para o mais perto em função dos seus colegas que se encontram melhor posicionados no terreno de jogo. No caso de existir igualdade ou superioridade numérica, o GR deverá realizar uma distribuição em função de uma das seguintes opções para repor a bola em jogo (Simões, 2018):

1ª Opção – o GR distribui no ponta de lança ou extremos;

2ª Opção – o GR distribui no defesa lateral;

3ª Opção – o GR distribui no defesa central;

4ª Opção – o GR coloca a bola no chão e decide em função da pressão adversária;

Passe Atrasado

Momento em que o GR participa na organização ofensiva da sua equipa, mais em concreto na primeira fase de construção (Ferreira, 2018), sendo este disponibiliza mais uma possível linha de passe para os seus colegas de equipa (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020), tornando se assim o GR como um elemento determinante de forma a que a sua equipa consiga cumprir com os princípios fundamentais do jogo de futebol (Castelo, 1996; Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020), procurando a superioridade numérica, evitando a igualdade numérica e não permitir que haja inferioridade numérica.

Quando surge um passe atrasado proveniente de um colega de equipa, torna-se essencial que tecnicamente o GR seja capaz de executar receções orientadas com ambos os pés (Ferreira, 2018), bem como ter a capacidade de realizar passes, seja a curta, média ou longa distância (Ferreira, 2018; Pereira et al., 2019), perante pressão adversária ou não ou também em situações em que se

pretende construir curto ou longo (Ferreira, 2018). Os apoios do GR deverão de estar orientados de frente para a linha do meio-campo, bem como de forma paralela à linha de fundo, para que este consiga o máximo de terreno de jogo (Ferreira, 2018; Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020). Neste momento o GR deverá de recorrer a deslocamentos cruzados lateralmente ou à retaguarda, corrida frontal e ajustes (Pereira et al., 2019).

A comunicação torna se fundamental para um melhor entendimento entre o GR e os seus colegas de equipa (Ferreira, 2018), sendo que o GR deverá de procurar comunicar verbalmente e não verbalmente (comunicação gestual) a sua disponibilidade para ser mais um elemento para jogar, ou para outras informações relevantes (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020).

Para que este momento do jogo seja realizado com sucesso é necessário que o GR e os restantes colegas de equipa encontrem se coordenados (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020), para isso o GR deverá procurar e garantir juntamente com os seus colegas de equipa uma ótima ligação no que diz respeito à profundidade, não permitindo que exista uma aumento da distância demasiado excessivo para com a sua linha defensiva, sendo que torna-se necessário que para garantir um aumento da velocidade com que a bola circula pela nossa equipa, que o GR possa estar subido no terreno, quanto mais subidas estiverem a bola e a sua linha defensiva no terreno de jogo (Ferreira, 2018).

No instante antes de um colega de equipa realizar um passe para o GR, este último deverá de se encontrar parado para que este consiga garantir a estabilização necessária para percecionar e avaliar o que está a ocorrer no campo para que seja tomada a melhor decisão possível (Pereira et al., 2019).

Importa que o GR tenha um posicionamento ótimo perante a zona onde a bola encontra-se, considerando que este posicionamento apresenta se como dinâmico, ou seja, quando a bola está em movimento o GR deverá de estar em movimento também procurando colocar se no posicionamento mais correto perante cada situação (Ferreira, 2018). Logo o GR deverá de ter em conta o ângulo da posição da bola considerando três zonas como está representado na figura 8: uma zona central e duas zonas laterais.



Figura 8. Referências de zona frontal e zona lateral em passe atrasado.

Quando a bola se encontra em zona central, o GR deverá de procurar um posicionamento situado em cima de uma linha imaginária entre o centro da sua baliza e a bola (Ferreira, 2018), como está representado na figura 9.



Figura 9. Passe atrasado com bola em zona central (adaptado de Ferreira, 2018).

Quando a bola encontra-se em zona lateral, o GR deverá de procurar baixar a sua posição o mais profundo possível para uma zona fora da linha dos postes e dentro da pequena área, para que este possa ter uma maior e melhor visão de toda a largura do campo, para além desta ação vai lhe permitir que tenha mais tempo e espaço para decidir e executar (Ferreira, 2018), como está representado na figura 10.

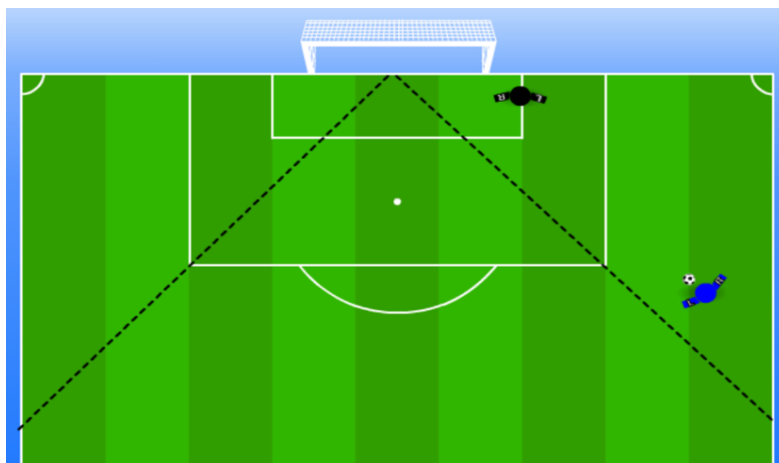


Figura 10. Passe atrasado com bola na zona lateral (adaptado de Ferreira, 2018).

O posicionamento do GR neste momento de jogo é também influenciado pela pressão existente da parte de jogadores adversários, pressão essa que pode ser sobre o próprio GR, sobre o colega de equipa que encontra se como portador da bola, como também sobre as possíveis opções de passe existentes (Ferreira, 2018). O GR tendo em conta uma previsão de que poderá haver a possibilidade de existir pressão de jogadores adversários, o GR tem duas opções que poderá decidir (Ferreira, 2018):

- 1) Procurar um posicionamento mais profundo de forma que este possa ganhar mais tempo e espaço para que consiga decidir e executar da melhor forma, como está representado na figura 11;

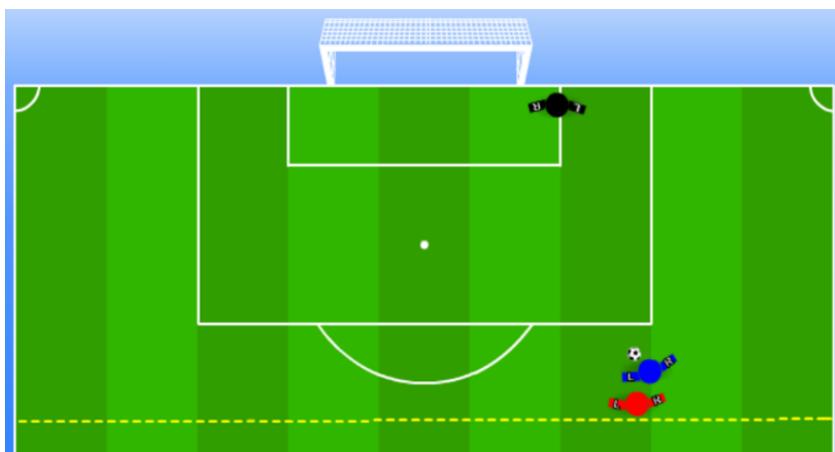


Figura 11. Passe atrasado com pressão no sector defensivo, GR baixa a sua posição (adaptado de Ferreira, 2018).

- 2) Procurar um posicionamento em largura que permita fornecer uma linha de passe, isto quando não existe pressão do lado contrário ao da bola, como está representado na figura 12;

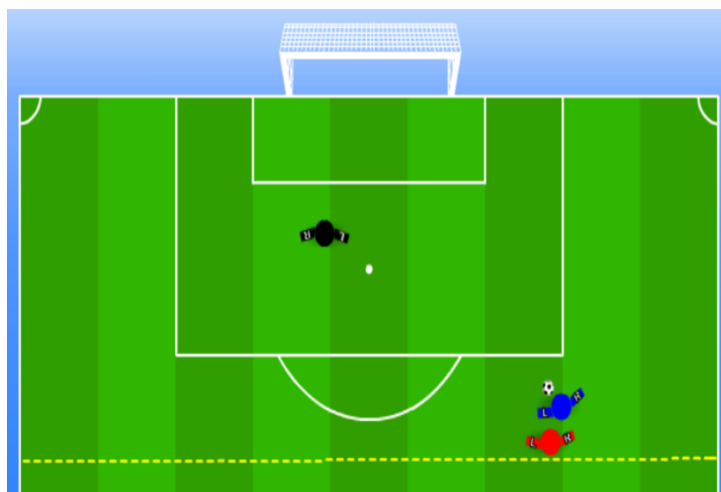


Figura 12. Passe atrasado com pressão no sector defensivo, GR dá linha de passe em largura (adaptado de Ferreira, 2018).

Quando não existe nenhum tipo de pressão o GR deverá de procurar respeitar as referências anteriormente referidas sobre o ângulo da posição da bola (zona frontal e zonas laterais).

Perante um passe atrasado de um colega de equipa, o GR deverá de tomar uma das seguintes decisões:

- Quando a pressão da equipa adversária é média ou baixa:

Deverá de dar prioridade à variação do centro de jogo procurando quando possível jogar curto e a um ou dois toques com o defesa lateral, sendo que quando isto não for possível o GR deverá de procurar jogar curto no defesa central;

- Quando a pressão da equipa adversária é alta:

- Quando não existe pressão sobre o GR este deverá de procurar variar o centro de jogo jogando através de passe curto no lateral. Se tal não for possível, o GR deverá de procurar jogar longo no extremo;

- Quando existe pressão adversária sobre o GR deverá de procurar jogar no mesmo corredor, procurando em primeiro lugar jogar curto nos laterais e se tal não for possível jogar longo nos alas (jogo exterior);

Sempre que existir espaço no corredor central entre linhas o GR deverá de procurar o jogo interior interligando se com médios da sua equipa de forma a eliminar os jogadores adversários mais avançados no terreno e que estejam a pressionar;

Defesa do Espaço

É o momento em que o GR tem como função procurar controlar e defender o espaço existente entre ele a sua linha defensiva, quando a sua equipa encontra se em fase defensiva encontrando se subida e sem posse de bola (Ferreira, 2018; Cachulo & Mendes, 2019; Pereira et al., 2019; Cachulo, 2020). Neste momento de jogo, em relação à intervenção do GR, este pode ter ações tanto fora como dentro da sua área, sendo que fora da área terá de ter ações em que não pode utilizar as mãos (Pereira et al., 2019).

O GR deverá de ter um posicionamento que lhe permita estar interligado com a sua linha defensiva podendo intercetar uma bola que é colocada por parte de jogadores adversários, nas costas da sua linha defensiva. Este posicionamento assumido pelo GR deverá também de ter em consideração a possibilidade de este ter de alterar o seu posicionamento no terreno de jogo para outro espaço para que este possa ter melhores possibilidades de ação perante outros momentos de jogo como a defesa da baliza, cruzamento, 1x1 ou passe atrasado (Ferreira, 2018).

Neste momento, os deslocamentos a que o GR recorre são a corrida frontal, ajustes, e deslocamento cruzado ou à retaguarda (Pereira et al., 2019).

O posicionamento do GR perante este momento de jogo deverá de ser em função de três fatores (Ferreira, 2018): 1) o posicionamento no terreno de jogo do jogador adversário portador da bola; 2) se a bola se encontra coberta ou descoberta; 3) o posicionamento em que se encontra a sua linha defensiva;

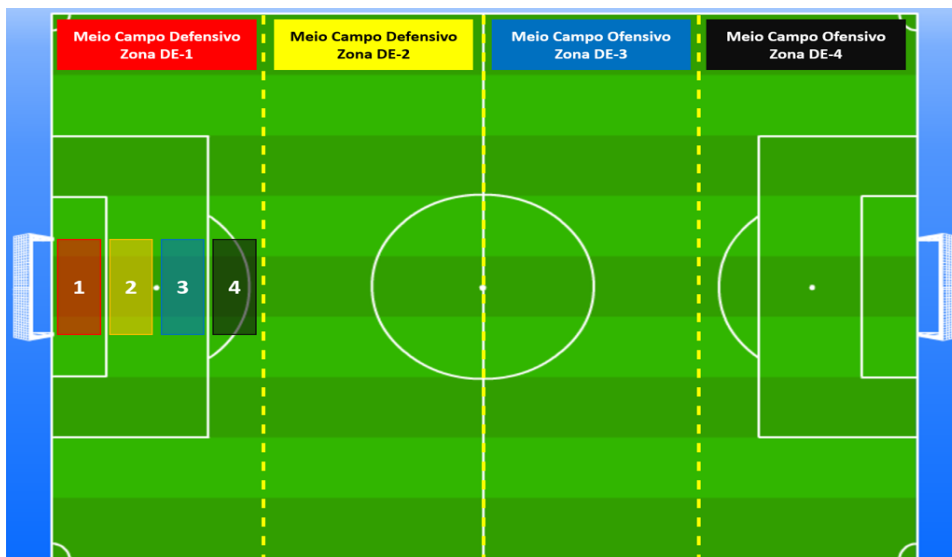


Figura 13. Zonas de referência em Defesa do Espaço (adaptado de Ferreira, 2018).

O GR deverá de estar posicionado conforme o sector de jogo onde a bola se encontra procurando que esse posicionamento seja realizado na zona correspondente a esse mesmo sector (Ferreira, 2018):

- Zona DE-1 (Vermelho): o posicionamento do GR deverá de ser na zona 1 com ambos os apoios orientados para a bola tendo em consideração as referências para o momento de defesa da baliza sabendo da probabilidade de existência de uma bola entrar no espaço;
- Zona DE-2 (Amarelo): o posicionamento do GR deverá de ser na zona 2 com uma posição base de defesa do espaço;
- Zona DE-3 (Azul): o posicionamento do GR deverá de ser na zona 3 com uma posição base de defesa do espaço;
- Zona DE-4 (Preto): o posicionamento do GR deverá de ser na zona 4 com uma posição base de defesa do espaço;

O posicionamento que o GR procura assumir no terreno de jogo deverá de ter em conta o enquadramento entre as linhas postes da sua baliza independentemente da zona que deve ocupar para que o GR consiga ter condições para ter uma ação direto sobre bola, como também transitar para um outro momento de jogo (Ferreira, 2018).

Conforme a figura 14, o GR deverá de orientar os seus apoios, bem como o seu corpo de forma que estes estejam direcionados para a metade do campo, onde se encontra o jogador adversário portador da bola (centro de jogo) (Ferreira, 2018).

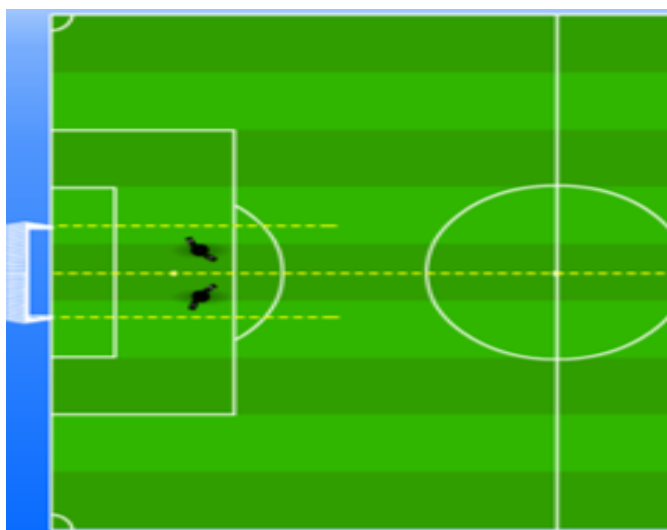


Figura 14. Orientação dos apoios no momento de Defesa do Espaço (adaptado de Ferreira, 2018).

Outro fator que influencia a decisão do GR por um posicionamento que se encontre em melhores condições neste momento é o estado da bola estando coberta ou descoberta. A bola quando se apresenta coberta (com defesa perto do portador da bola), este deverá de procurar manter a sua posição ou realizar uma redução (reduzir a distância para o jogador adversário com a posse da bola) ou então quando a bola se apresentar descoberta (o portador da bola sem qualquer oposição ou pressão), o GR deverá de manter a sua posição ou retirar profundidade, aumentando o espaço entre si e o portador da bola (Pereira et al., 2019). Os posicionamentos ideais no terreno de jogo com bola coberta e bola descoberta podem distar alguns metros entre um e o outro (Ferreira, 2018).

Existem três sub-momentos relativamente ao momento de defesa do espaço, no que dizem respeito à vantagem sobre a bola (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020):

- Quando o GR tem maior vantagem sobre a bola, este deverá de atacar a bola de preferência controlando a jogando a um ou dois toques de acordo com a pressão da equipa adversária iniciando uma nova jogada de ataque para a sua equipa;
- Quando um colega de equipa tem maior vantagem sobre a bola, o GR deverá de procurar oferecer uma linha de passe ao seu colega;

- Quando o adversário tem maior vantagem sobre a bola, o GR deverá de procurar prioritariamente proteger a sua baliza transitando para um outro momento de jogo;

Neste momento sempre que houver uma maior probabilidade de existir um passe de rutura do adversário com a intenção que essa bola entre no espaço na costas da nossa linha defensiva o GR deverá de procurar estar parado para que seja possível que este consiga interpretar nas melhores condições a trajetória da bola, o que irá aumentar a probabilidade de sucesso decidindo se ataca a bola ou se transita para outro momento (Pereira et al., 2019).

Esquemas Táticos Defensivos

É o momento do jogo estratégico de bola parada referente à organização defensiva da equipa. Neste momento estão englobadas as seguintes situações: lançamentos de linha lateral, livres laterais, livres indiretos dentro da área, livres frontais, pontapés de canto e grandes penalidades.

Nas situações de pontapé de canto, o GR deverá de procurar que o seu posicionamento esteja enquadrado com a linha do centro da baliza e a linha imaginária que vai do centro da baliza ao vértice da grande área do lado onde esta situação está a ser realizada, com os apoios e corpo orientados para a mesma. O GR deverá de perceber se esta situação vai ser executada com o pé fechado ou pé aberto para que este possa posicionar-se mais próximo (se for pé fechado a executar) ou mais longe (se pé aberto a executar) da linha de baliza.



Figura 15. Posicionamento e orientação dos apoios numa situação de pontapé de canto.

Em relação às situações de pontapés de livre frontais ou laterais, o GR num primeiro momento deverá de ter a preocupação de decidir e informar os seus colegas de equipa de quantos elementos necessita para a formação da barreira (Ferreira, 2018). Na figura 16, está representado as referências a ter em conta por parte do GR para cada zona sobre o número de elementos para formar a barreira.



Figura 16. Referências de número de jogadores para a formação da barreira em situações de livres frontais e laterais (adaptado de Ferreira, 2018).

Importa referir que se numa situação de pontapé livre, seja ela frontal ou lateral, se encontrar se dois jogadores adversários ao redor da bola, isso implica que estejam dois jogadores no mínimo a formar a barreira (Ferreira, 2018).

Em relação ao momento em que o GR procura formar a sua barreira, este deverá de orientar um dos seus colegas sobre a linha que se compreende entre a bola e um dos postes da sua baliza, sendo que esse jogador que irá estar nessa linha irá depender em função do pé mais provável que o jogador adversário poderá utilizar, ou seja, e de acordo com a figura 17, se este rematar com o pé de fora, o GR deverá de alinhar com o jogador 2, se rematar com pé de dentro, o GR deverá de alinhar com o jogador 1 e em último caso se o jogador que vai cobrar o livre tiver a capacidade de rematar com os dois pés ou existir dúvidas, o GR deverá de alinhar com o jogador 2 (Ferreira, 2018).



Figura 17. Formação da barreira (adaptado de Ferreira, 2018).

O GR deverá de formar a barreira preferencialmente com os colegas de equipa mais altos da equipa, sendo que é na posição 2 e na 3 que se devem de situar os mais altos (Ferreira, 2018).

O posicionamento do GR deverá de ser num local que lhe permita ver a bola e que seja o mais próximo possível do centro da baliza e da linha de baliza (Ferreira, 2018), caso a probabilidade de remate seja grande. Numa situação em que a bola está mais longe da sua baliza, o GR deverá de procurar que o seu posicionamento e a orientação corporal e dos seus apoios vá de encontro com as referências do momento de cruzamentos.

Em situações de grandes penalidades, o GR deverá de optar por uma posição base ligeiramente mais baixa devido à probabilidade reduzida do remate apresentar uma trajetória mais alta apresentando uma maior probabilidade de o remate rasteiro ou a meia altura (Ferreira, 2018).

Esquemas Táticos Ofensivos

É o momento do jogo estratégico de bola parada referente à organização ofensiva da equipa. Neste momento são considerados as situações de pontapé de baliza, livres ofensivos e lançamentos de linha lateral. Destas situações e de acordo com o nosso modelo de jogo em apenas duas é que existe a participação do GR de forma a reiniciar o jogo, sendo estas o pontapé de baliza e os livres ofensivos.

Nos pontapés de baliza o GR procura posicionar a bola no meio da linha da pequena área de forma a criar o máximo de imprevisibilidade possível à equipa adversária. Este deverá de privilegiar procurando jogar curto nos defesas centrais que se encontram à largura da área nos seus vértices ou no médio defensivo no corredor central. Se tal não for possível, o GR deverá de procurar jogar longo dando essa indicação de forma que a sua equipa fique mais concentrada num só corredor. O GR deverá de jogar de acordo com as seguintes opções de acordo com a pressão da equipa adversária:

- 1ª Opção – GR procura jogar curto nos Defesas Centrais;
- 2ª Opção – GR procura jogar curto no Médio Defensivo;
- 3ª Opção – GR procura jogar longo nos Defesas Laterais;
- 4ª Opção – GR procura jogar longo no Ponta de Lança ou num dos Extremos;

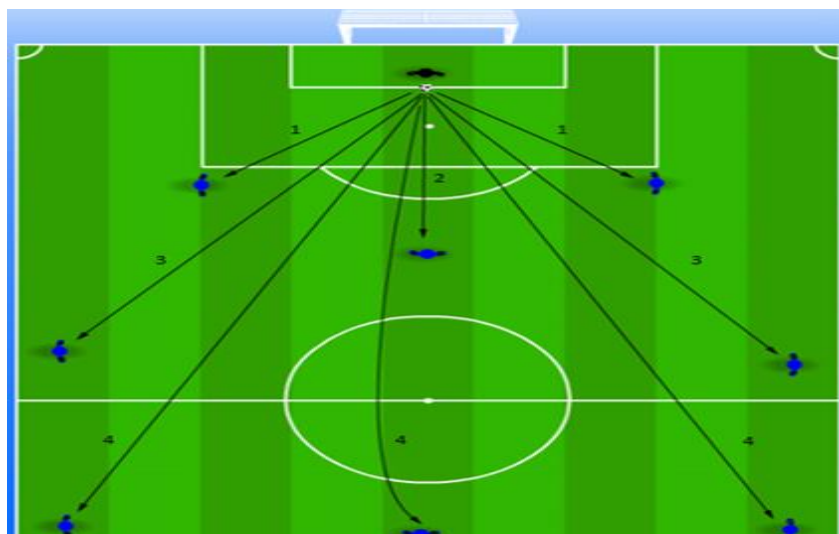


Figura 18. Opções para jogar do GR a partir de pontapé de baliza.

Em relação aos livres ofensivos, o GR deverá de procurar jogar curto num dos defesas centrais ou no médio defensivo. Se tal não for possível, o GR deverá procurar jogar no extremo do mesmo lado onde é cobrado o livre ofensivo. O GR deverá de procurar jogar de acordo com as seguintes opções de acordo com a pressão da equipa adversária:

- 1ª Opção – GR procura jogar curto num dos Defesas Centrais;
- 2ª Opção – GR procura jogar curto no Médio Defensivo;
- 3ª Opção – GR procura jogar longo no Extremo do mesmo lado onde é cobrado o livre ofensivo;



Figura 19. Opções para jogar do GR a partir de livre ofensivo.

4.2. Modelo de Treino

De seguida irei realizar um enquadramento teórico sobre o modelo de treino e posteriormente irei abordar a partir de um enquadramento teórico-prático aquele que foi o modelo de treino utilizado.

4.2.1. Enquadramento Teórico

O planeamento e a periodização de treino representam na atualidade do desporto, dois fatores condicionantes da prestação das equipas e dos seus jogadores (Garganta, 1997). O treinador, segundo Pinheiro et al. (2018), deverá preparar e planejar de forma minuciosa o seu processo de treino, tendo em conta todos os diversos aspetos que o constituem devido à necessidade que existe de potenciar o rendimento dos jogadores e das equipas. Para Castelo et al. (1998), planificar passa pelo ato de desenvolver um plano de ação de como o treinador pode construir e desenvolver uma equipa, através da determinação de estratégias que procurem uma eficácia máxima na realização dos objetivos pré-estabelecidos.

Segundo Oliveira (2005) citado por Leite et al. (2016) define-se a periodização como sendo a divisão da época desportiva em períodos, de forma que seja possível controlar a operacionalização do processo de treino. São definidos os objetivos para cada período com intuito de ajudar os jogadores e a equipa a melhorar a sua capacidade de rendimento desportivo de forma a conseguirem com que este seja demonstrado no máximo das suas capacidades, sendo apenas isto possível no caso dos jogadores conseguirem apresentar um domínio total das ações técnicas e táticas, bem como possuir uma ótima adaptação fisiológica aos esforços intensos que lhes são exigidos, como também a existência de uma habituação perante aquelas que são as exigências psicológicas e emocionais (Castelo et al., 1998; Leite et al., 2016).

O macrociclo representa toda a época desportiva na qual esta é dividida em três períodos sendo estes o período preparatório, competitivo e transitório (Oliveira, 2005). O período preparatório pode ter entre quatro a seis semanas de treino iniciando-se na primeira unidade de treino da respetiva época terminado no dia que antecede o primeiro jogo oficial da época, o período competitivo inicia-se com o primeiro jogo oficial terminando no último jogo oficial da época podendo este período ter a duração de dez meses, enquanto que o período transitório representa o período que se inicia após o último jogo oficial da época terminando no primeiro dia de treino da nova época desportiva, podendo variar entre quatro a cinco semanas (Oliveira, 2005; Leite et al., 2016).

Segundo Castelo (2003) a sessão de treino ou a unidade de treino apresenta-se como sendo a estrutura diária do processo de treino da equipa e dos seus jogadores, sendo esta dividida em quatro períodos: (1) a introdução - período de comunicação dos objetivos da sessão de treino, bem como a forma de os atingir, transmitindo a sua organização da sessão de trabalho e dos seus exercícios que compõem; (2) preparatório - período com objetivo de procurar a adaptação do organismo dos atletas para a sessão de treino; (3) principal - período de realização dos exercícios propostos de forma a concretizar os objetivos definidos da sessão de treino; e (4) o final - período que visa procurar o retorno à calma dos atletas. De acordo com Castelo (2009), a duração da sessão de treino deverá de ter em consideração o nível de preparação dos atletas, o tipo de atividade física, e as tarefas realizadas anteriormente à sessão, como também o momento relativo ao período anual de treino e o modelo de jogo adotado pela equipa.

Castelo et al. (1998) e Leite et al. (2016) consideram o exercício de treino como a unidade básica da estrutura da unidade de treino, sendo este conceito definido como uma ação motora que é repetida de forma sistemática, tendo como objetivo a criação

de adaptações nos jogadores de maneira que estes possam atingir uma eficiência máxima desejada em todas as dimensões do jogo através de o menor dispêndio de energia possível apresentando uma grande capacidade de recuperação. Para Oliveira (2005), os exercícios de treino têm como funções o desenvolvimento e a manutenção do rendimento e das capacidades motoras do atleta, da sua aprendizagem, dos seus fundamentos técnico e táticos, do seu relaxamento emocional e da sua recuperação ativa. O exercício de treino apresenta-se como um elemento transmissor daquela que é a especificidade que pretendemos de maneira a promover uma ligação entre a ideia do modelo de jogo da equipa e as ações do GR (Correia, 2020). O mesmo autor refere que o treino ajuda na criação de comportamentos automatizados e de hábitos e nesse sentido na criação de exercícios deverá de estar presente a preocupação de abordar situações de jogo e que possam ajudar a promover a aprendizagem de comportamentos adequados da parte do GR para uma forma de jogar para que este possa reconhecer a sua tarefa de uma forma consciente e/ou inconsciente. Na mesma linha de pensamento Pereira (2020) refere que o exercício de treino apresenta-se como o “expoente máximo de explanação das ideias do Treinador”, considerando que o exercício deverá de ser pensado de forma a que os comportamentos desejados (motores e cognitivos) possam surgir durante o treino, facilitando a tarefa do atleta no reconhecimento de situações similares no decorrer do jogo, com tendo este a oportunidade de realizar melhores decisões táticas e melhores execuções técnicas com uma maior qualidade.

4.2.2. Enquadramento Teórico-Prático

A metodologia de treino específico de GR foi definida com base naquele que foi o modelo de jogo utilizado pela equipa, a análise do adversário e as situações estratégicas a trabalhar em função do mesmo e de acordo com o nosso modelo de jogo, bem como através dos planos de desenvolvimento individual de cada um dos nossos GR da equipa.

O modelo de jogo orienta o trabalho realizado de acordo com as necessidades dos GR e da equipa em função dos princípios desse mesmo modelo de maneira que estes possam aprender a nossa forma de jogar e posteriormente conseguirem reproduzi-lo de acordo com o que é pretendido através do conhecimento adquirido. Para além disso procuramos trabalhar situações estratégicas com base no jogar da equipa adversária observando e retirando situações em que estes possam fazer no jogo preparando as em treino. Por último, no treino individual de GR procuramos trabalhar

em função das necessidades de cada GR e do que este tem de melhorar através de um plano de desenvolvimento individual que cada um destes tem.

Torna-se importante a criação de uma atmosfera positiva de treino, onde os GR possam ter a oportunidade de desenvolver e evoluir tecnicamente e taticamente estimulando a sua compreensão sobre o jogo de Futebol, bem como potenciar e aprimorar capacidades físicas, psicológicas e sociais estimulando a capacidade criativa do atleta.

A filosofia do treino específico de GR utilizada baseou-se na recriação de situações que ocorrem no jogo de futebol preparando os GR através da criação de exercícios que consigam reproduzir essas mesmas situações de maneira que estes sejam executados de uma forma intensa e dinâmica para que estes consigam superar aquelas que são as exigências atuais do jogo de futebol. Por isso, o exercício apresenta-se como um expoente máximo daquilo que é a explicação das ideias do treinador, sendo que estes deverão de ser pensados de forma a fazer com que surjam os comportamentos motores e cognitivos desejados, que irão à posteriori facilitar a tarefa do GR em reconhecer situações similares durante o jogo com a possibilidade deste responder através de uma maior e melhor qualidade tanto ao nível decisões táticas, como também ao nível das ações técnicas a executar (Pereira, 2020).

De seguida irei abordar aquele que foi o microciclo padrão que serviu como orientação para a realização do planeamento semanal de treinos, como também a estrutura da unidade de treino utilizada e os seus exercícios que a compõem.

4.2.2.1. Microciclo Padrão

Na Tabela 6, está apresentado aquele que foi o microciclo padrão utilizado para o treino específico de GR constituído por cinco unidade de treino, um dia de jogo e um dia de folga, sendo este último depois do dia do jogo anterior. Quando necessário o microciclo padrão foi adaptado em função da calendarização semanal das competições, sendo que a sua estruturação é realizada sempre em função do próximo jogo tendo em conta também a data da realização do último jogo realizado.

Tabela 5. Microciclo Padrão do Treino Específico de Guarda-Redes.

Microciclo Padrão - Treino Específico de Guarda-Redes							
Dias da Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Periodização	Jogo + 1	Jogo - 5	Jogo - 4	Jogo - 3	Jogo - 2	Jogo - 1	Dia de Jogo
Conteúdos Técnico-Táticos	Folga	Defesa da Baliza + 1 Momento Defensivo ou Ofensivo	1 Momento Defensivo + 1 Momento Ofensivo	1 Momento Defensivo + 1 Momento Ofensivo	1 Momento Defensivo + 1 Momento Ofensivo	Defesa da Baliza + 1 Momento Defensivo ou Ofensivo	Jogo
Conteúdos Físicos		Resistência + Recuperação + Coordenação	Força Explosiva + Coordenação	Resistência	Velocidade + Coordenação	Tempo de Reação	

Para a realização do planeamento da semana de trabalhos foi utilizado uma lógica de nomenclatura procurando respeitar a periodização desejado em que consiste em referir a quantos dias estamos do dia de jogo e de acordo com determinado dia os objetivos a trabalhar, ou seja, o dia “Jogo + 1” representa o dia após o jogo realizado e os restantes dias são simbolizados pelo número de dias que faltam para o próximo jogo, como por exemplo, o dia de treino antes do dia de jogo é representado por “Jogo – 1”. Este planeamento consiste em planear a partir do dia de jogo até ao primeiro dia do microciclo.

Para cada UT do microciclo padrão foram definidos os conteúdos físicos a serem trabalhados, tendo em conta a metodologia de treino, bem como o binómio esforço-recuperação de maneira que possamos exigir cada vez mais dos GR, dia após dia garantindo que estes possam estar recuperados dos esforços exigidos de forma a apresentarem-se nas melhores condições possíveis para jogarem no dia de jogo, sem que estes em algum momento entrem em sobrecarga de treino diminuindo o risco de lesão.

Em relação aos conteúdos técnico-táticos procurou-se trabalhar todos os momentos específicos do jogo do GR ao longo do microciclo padrão promovendo a realização do máximo de ações técnico-táticas possíveis. Cada UT tinha como objetivo abordar dois desses momentos (um momento defensivo e um momento ofensivo), sendo que isso não significaria que não pudesse haver outros momentos do jogo a serem trabalhados nesse treino não esquecendo que o objetivo e foco principal é direcionado para os dois momentos específicos definidos para a determinada UT.

Na realização do planeamento semanal estes momentos eram distribuídos ao longo da semana de treino de forma que a médio prazo todos possam interagir entre si e com os vários conteúdos físicos ao longo dos microciclos bem como garantir o trabalho destes de forma equitativa dando apenas uma maior predominância à abordagem ao momento de defesa da baliza estando este momento garantido e definido nas UT referentes ao dia de jogo menos cinco (Jogo – 5) e ao dia de jogo menos um (jogo – 1). De forma a garantir a realização da ideia referida anteriormente existiu uma dinâmica de rotação dos conteúdos a ser abordados de microciclo para microciclo:

- Nos dias “Jogo – 5” e “Jogo – 1” como foi referido anteriormente o momento de defesa de baliza estará sempre garantido procurando que este interaja com um dos outros momentos específicos do jogo do GR, sendo que estes alternam-se semana após semana.
- Nos dias “Jogo – 4”, “Jogo – 3” e “Jogo – 2” procurou se abordar todos os seis momentos específicos do jogo do GR de maneira que semana após semana estes pudessem alternar-se acabando por todos eles interagirem uns com os outros a médio prazo.

Esta interação entre os momentos específicos de jogo do GR tem como intuito promover ao máximo, e de forma pormenorizada, a reprodução de diversas situações que ocorrem no jogo e que são exigidas aos GR, nos dias de hoje.

Considerando o dia de jogo de domingo a domingo, seguidamente irei explicar de forma mais pormenorizada os objetivos respetivos a cada dia que compõem o microciclo padrão do treino específico de GR.

No dia de jogo mais um (Jogo + 1), é o primeiro dia após a competição, que diz respeito à folga de todos os jogadores do plantel, de forma que estes possam ter um dia totalmente livre.

Tabela 6. Dia de Jogo + 1.

Conteúdos	Dia de Jogo + 1
Técnico/Táticos	FOLGA
Físicos	
Psicológicos	
Complexidade	
Vídeo	

No dia de jogo menos cinco (Jogo - 5), o treino a cinco dias do momento competitivo procura-se que haja uma gestão de trabalho entre quem jogou e quem não jogou desenvolvendo qualidades físicas como a coordenação motora e resistência específica para quem não jogou e recuperação ativa para quem jogou. Neste dia, os exercícios apresentem um baixo nível de complexidade e intensidade (baixa componente decisional) promovendo o desenvolvimento de ações técnico-táticas de uma forma mais analítica.

Tabela 7. Conteúdos a abordar no dia de Jogo – 5 (adaptado de Cachulo & Pereira, 2020).

Objetivos	Dia de Jogo - 5
Técnico/Táticos	Desenvolvimento de ações individuais procurando variedade de ações;
Físicos	Recuperação ativa para quem jogou; Coordenação específica e Resistência específica para quem não jogou;
Psicológicos	Capacidades volitivas (esforço, superação, gestão/tolerância à frustração, resiliência); Componente decisional moderada; Ter uma atenção mais individualizada para quem não jogou;
Complexidade	Baixa
Vídeo	Análise do vídeo com a equipa do último jogo realizado; Análise específica do vídeo do último jogo do GR com o grupo de GR;

No dia de jogo menos quarto (Jogo - 4), o treino a quatro dias do momento competitivo, onde o trabalho de força explosiva a partir de exercícios pliométricos tem como principal foco incidindo na tensão da contração muscular e a coordenação motora, a partir de exercícios que solicitem saltos (impulsões verticais e horizontais), travagens e mudanças de direção. Neste dia a complexidade tem um aumento ligeiro em função ao dia anterior.

Tabela 8. Dia de Jogo - 4 (adaptado de Cachulo & Pereira, 2020).

Objetivos	Dia de Jogo - 4
Técnico/Táticos	Conteúdos relacionados com o nosso modelo de jogo
Físicos	Coordenação geral e específica; Força explosiva;
Psicológicos	Capacidades volitivas (superação, fadiga momentânea e competitividade); Feedbacks exigentes, estimulantes e que promovam o desafio;
Complexidade	Moderada
Vídeo	Não

No dia de jogo menos três (Jogo - 3), o treino a três dias do momento competitivo, o principal foco passa por desenvolver a resistência específica incidindo em exercícios que permitam a duração da contração muscular. Neste dia torna-se necessário treinar em função dos princípios de jogo de uma forma mais macro, a partir de jogos condicionados ou situações de jogo promovendo um encadeamento daquelas que são as várias ações do GR de uma forma realística e coerente de acordo com o que acontece no jogo. Neste dia existe um foco intenso e obsessivo direcionado para a qualidade da decisão em função das problemáticas recriadas.

Tabela 9. Dia de Jogo - 3 (adaptado de Cachulo & Pereira, 2020).

Objetivos	Dia de Jogo - 3
Técnico/Táticos	Contéudos relacionados com o nosso modelo de jogo; Informações sobre a equipa adversária;
Físicos	Resistência específica
Psicológicos	Gestão entre o fracasso e o êxito; Feedback preciso e direcionado para a qualidade da decisão; Equilíbrio emocional e motor;
Complexidade	Elevada
Vídeo	Não

Jogo menos dois (Jogo - 2), o treino a dois dias do momento competitivo, onde as qualidades físicas que tem o objetivo de serem trabalhadas são a velocidade e a coordenação, incidindo na velocidade da contração muscular. Neste dia o treino deve focar-se através dos princípios micro do GR, com uma grande solicitação da componente decisional nos momentos do jogo a trabalhar nesse dia.

Tabela 10. Dia de Jogo - 2 (adaptado de Cachulo & Pereira, 2020).

Objetivos	Dia de Jogo - 2
Técnico/Táticos	Contéudos relacionados com o nosso modelo de jogo; Contéudos relacionados com a equipa adversária; Informações mais específicas sobre a equipa adversária;
Físicos	Velocidade e coordenação específica
Psicológicos	Aumento gradual das condições de sucesso; O TGR pensar e executar como o adversário e o GR como decisor e executor;
Complexidade	Entre moderada e elevada
Vídeo	Não

O dia de jogo menos um (Jogo - 1), o treino a um dia do momento competitivo, onde o treinador de GR preocupa-se com a recuperação dos GR mantendo os num “estado de alerta” estimulando os de forma que estes estejam em ótimas condições para o jogo do dia seguinte. Neste dia é abordado o tempo de reação (treino específico de GR), como para além disso os GR realizam jogos lúdicos e esquemas táticos defensivos e ofensivos com os restantes jogadores de equipa (treino integrado).

Tabela 11. Dia de Jogo - 1 (adaptado de Cachulo & Pereira, 2020).

Objetivos	Dia de Jogo - 1
Técnico/Táticos	Execução dos comportamentos finais (gestos técnicos) em função do nosso jogar e o do adversário; Abordagem das estratégias referentes aos esquemas táticos da equipa adversário (no treino integrado);
Físicos	Tempo de Reação
Psicológicos	Reforço Positivo; Realização bem sucedida dos gestos técnico reativos;
Complexidade	Muito Baixa
Vídeo	Observação do vídeo de análise do adversário juntamente com o resto da equipa; Observação do vídeo específico de análise do adversário com o grupo de GR;

4.2.2.2. Estrutura da Unidade de Treino e Exercícios

Devido à especificidade da posição de GR, importa considerar a existência de um treino específico para GR de forma a garantir uma abordagem orientada particularmente para suas intervenções em todos os momentos do jogo (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020). Logo, torna-se essencial que os métodos de treino e a categoria de exercícios que são utilizados para o treino específico de GR sejam diferentes dos utilizados para a restante equipa. Existem três momentos de treino em que o GR participa (Cachulo, 2020): 1) treino individual específico de GR, onde o objetivo principal passa pelo desenvolvimento de ações individuais; 2) treino de grupo específico de GR, onde se procura recriar situações o mais próximas possível do jogo formal com o grupo de GR; 3) treino integrado, onde os GR realizam os exercícios integrados com os jogadores do restante plantel.

De acordo com vários autores (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020; Santos, 2020), os métodos de treino existentes no modelo de treino utilizado para o treino específico de GR são os seguintes:

- **Jogo lúdico** – exercícios onde o foco é realizar uma elevada prática da componente lúdica;
- **Isolado** – exercícios onde o objetivo passa pelo desenvolvimento e melhoria das ações técnico-táticas, através da repetição e volume para automatizá-las, onde o estímulo é conhecido ou não da parte do GR;
- **Jogos condicionados** – exercícios com objetivo de condicionar aquilo que é o espaço, o número e forma, num determinado contexto de jogo evidenciando aquilo que são os princípios do jogo do GR, conduzindo o a tomar decisões mais simples;
- **Situações de jogo** – exercícios que procuram reproduzir o máximo possível aquilo que é o jogo formal, com o objetivo de direcionar o GR para situações similares àqueles que pode encontrar no jogo, onde o GR deverá de perceber, decidir (tomadas de decisão mais complexas) e executar princípios de jogo e ações técnico-táticas como resposta perante os problemas que lhe são colocados.
- **Treino Integrado** – exercícios que não fazem parte do treino individual ou de grupo específico de GR, mas que se complementam com os métodos anteriormente referidos. Nestes exercícios, os GR integram com os jogadores da restante equipa, onde existe uma maior ligação entre os mesmos.

Perante aquilo que são as exigências do contexto de treino específico de GR, os exercícios deverão de se relacionar com aqueles que são os momentos específicos do jogo do GR, podendo-se categorizar esses mesmos exercícios (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020). De acordo com os mesmos autores, existem cinco categorias que foram utilizadas, onde cada uma destas é determinada respondendo com as letras D (definido) ou V (variável) a cada das quatro questões seguintes:

Tabela 12. *Questões para a determinação da categoria do exercício (adaptado de Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020).*

Questão 1	O GR sabe que momento(s) ou sub-momento(s) são tratados no exercício?
Questão 2	O GR sabe a ordem pela qual os momentos de jogo surgem no exercício?
Questão 3	O GR sabe que sub-momentos acontecem e a sequência pela qual aparecem no exercício?
Questão 4	O GR sabe que ações técnico-táticas que terá de realizar?

Respondendo a cada questão, verifica-se como está representado na tabela 13, a existência de cinco categorias possíveis a partir de chaves compostas pelas letras D (definido) e V (variável), (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020), sendo estas:

- DDDD – Definição absoluta
- DDDV – Definição predominante
- DDVV – Mista
- DVVV – Variável predominante
- VVVV – Variável absoluta

Tabela 13. Categorização dos exercícios (adaptado de Miranda, 2018; Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020).

Categoria	Complexidade	Questão 1	Questão 2	Questão 3	Questão 4
DDDD	Baixa  Alta	D	D	D	D
DDDV		D	D	D	V
DDVV		D	D	V	V
DVVV		D	V	V	V
VVVV		V	V	V	V

O que varia entre estas cinco categorias é a quantidade de conhecimento que o GR tem sobre o que irá ocorrer e sobre o que deve de realizar no exercício, ou seja, quanto mais aberto for o exercício maior será o nível de incerteza provocada no GR, sobre aquilo que será o desenrolar do próprio exercício, bem como maior será a complexidade das suas tomadas de decisão (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020).

A estrutura das UT, está representada na seguinte tabela 14. Importa referir que esta estrutura diz respeito ao treino de grupo específico de GR.

Tabela 14. Estrutura da unidade de treino de grupo específico de GR.

Estrutura da Unidade de Treino Específica de GR	
Parte Introdutória	Introdução à sessão de treino, transmitindo quais os seus objetivos como também a forma de os atingir. Transmissão da organização e sequência dos exercícios propostos.
Parte Preparatória	Adaptação do organismo dos GR para a sessão de treino, servindo também para promover a prevenção de lesões. Realização de um exercício de aquecimento através de um jogo lúdico ou um exercício com componente técnica (exercício isolado), com ações técnico-táticas pré-definidas.
Parte Principal	Realização de exercícios que procuram atingir os objetivos definidos para a sessão de treino. Estes Exercícios são: • Isolado (Técnico) – Um ou dois Exercícios • Jogo condicionado (Técnico-Tático) – Um Exercício • Situação de Jogo – Um Exercício
Parte Final	Momento de diálogo, análise e avaliação da sessão de treino entre o TGR e os GR.

Ao longo da UT existe uma progressão numa lógica de aumento da complexidade e dificuldade nos exercícios partindo daqueles que são simples para os complexos, de exercícios mais fechados para mais abertos, daquilo que é conhecido em cada exercício para aquilo que é desconhecido, da antecipação para a decisão e da decisão para a execução técnica do GR.

Os GR após a conclusão do treino de grupo específico de GR, juntamente com os restantes jogadores do plantel passam a realizar o treino integrado, sendo que um dos GR estará a realizar treino individual específico de GR, isto se o TGR juntamente com o treinador principal entenderem fazê-lo em determinado dia, pelo facto de que este também é necessário no treino integrado para observar, analisar e orientar os GR neste momento do treino.

Existe a necessidade de se realizar um trabalho mais individualizado (treino individual específico de GR), onde pretende se trabalhar ao ínfimo pormenor as necessidades individuais de cada Guarda-Redes de forma a contribuir para a sua evolução e por sua vez aumentar o seu rendimento em treino e jogo. O treino individual específico de GR é prescrito com base no plano de desenvolvimento individual que cada Guarda-Redes tem de acordo com as suas necessidades individuais, como já foi referido anteriormente.

4.3. Modelo de Observação

De seguida irei realizar um enquadramento teórico sobre o modelo de observação e posteriormente irei abordar a partir de um enquadramento teórico-prático aquele que foi o modelo de observação utilizado.

4.3.1. Enquadramento Teórico

Segundo Garganta (2001), a observação dos comportamentos dos jogadores e das equipas tem como intenção o estudar do jogo algo que não é algo considerado recente existindo algumas denominações referenciadas na literatura sobre áreas de produção de estudos realizados no âmbito da prestação desportiva, entre as quais se destacam, a observação de jogo, a análise de jogo e a análise notacional. Na literatura a expressão mais utilizada é análise de jogo (Garganta, 1997).

Garganta (2001) refere que atualmente a informação recolhida através da análise dos comportamentos dos atletas em contextos de treino e competição são consideradas umas das variáveis que mais influenciam a aprendizagem e a eficácia da ação desportiva dos atletas e das equipas. Assim sendo, o conhecimento sobre a proficiência com que são realizadas as diferentes tarefas pelos atletas e equipas tem sido fundamental para verificar a congruência das prestações em relação aos modelos de treino e jogo propostos.

A observação e análise de jogo são indispensáveis na caracterização daquelas que são as exigências específicas exigidas pelo jogo de futebol aos jogadores em contexto de competição (Carling, 2005), bem como surge como um meio privilegiado recorrido pelos treinadores com o intuito de melhorar a qualidade da prestação dos seus jogadores e suas equipas (Carling, 2005; Gama, 2013; Gama et al., 2017).

Segundo Garganta (1997) citado por Gama et al. (2017), a análise de jogo permite-nos alcançar as seguintes dimensões: 1) entender a organização de cada equipa bem como as suas ações que contribuem para a qualidade do jogo; 2) organizar e planear a unidade de treino; 3) definir planos táticos que sejam adequados em função da equipa adversária; 4) regularizar a unidade de treino. Este mesmo autor acrescenta ainda que este tipo de abordagem tem como base um processo de ação de diagnóstico, correção e tratamento dos dados recolhidos, de forma a disponibilizar-nos informação relativamente à prestação dos jogadores e da equipa.

A análise do jogo tem como objetivo ajudar o treinador auxiliando este no processo de treino, bem como ajudá-lo a ajustar o seu modelo de jogo em função das necessidades da competição (Gama et al., 2017). O mesmo autor acrescentar que para além disto a análise de jogo torna-se útil para a identificação de informações relevantes sobre a sua equipa como também sobre a equipa adversária, sendo estes os seus pontos fortes e as suas fraquezas, de maneira a potenciar novos modelos no que concerne à conceção operacional do jogo de futebol.

Para Garganta (1997) torna-se necessário associar as ações técnicas dos jogadores bem como os aspetos quantitativos e qualitativos do jogo de futebol, interligando os às unidades táticas estabelecidas pelo treinador. Este autor refere também que a análise de jogo funciona como uma “ferramenta auxiliar” do treinador e que esta deverá de realizar uma contribuição na forma de informação para o treino, com o intuito de automatizar a performance da sua equipa e respetivos jogadores. Dessa forma surge uma interação entre o processo de treino e o processo de análise e observação que resulta da relação entre a análise de jogo, a performance desportiva, o

treino e a competição, sendo estes aspetos considerados como fundamentais no futebol e que podem contribuir para que o treinador possa ter a capacidade de realizar uma análise swot em relação à sua equipa como também da equipa adversária tendo em conta as principais ameaças, oportunidades, pontos forte e fraquezas (Gama et al., 2017).

Garganta (1997) alerta que as construções de sistemas de observação podem apresentar diversas categorias de forma que fosse possível passar-se de uma análise apenas centrada na quantidade de ações que são realizadas pelos atletas, para uma análise que se suporta na qualidade referente às ações realizadas em jogo. Segundo o mesmo autor não basta quantificar a frequência de passes e/ou remates que surgem em jogo, se esta informação não for igualmente acompanhada com variáveis qualitativas. De forma a tornar os sistemas de análise do jogo de Futebol mais ajustados à dinâmica do Futebol são utilizados dados qualitativos juntamente com uma análise estatística que possa ser adequada (Hughes, 1996; Vaz et al. 2014).

Atualmente está à disposição dos treinadores e investigadores uma vasta gama de meios e métodos, que são aperfeiçoados ao longo do tempo, sendo utilizados com o objetivo de recolher informação através da análise do jogo de maneira que haja um aumento de conhecimento relativamente ao jogo, bem como melhorar a qualidade da prestação desportiva tanto dos jogadores como das equipas (Garganta, 2001).

Neste sentido torna-se importante clarificar quais os métodos existentes para a realização da observação do jogo bem como a análise do mesmo (Pereira, 2017). Segundo Ventura (2013) citado por Pereira (2017) caracteriza a tipologia dos métodos de observação de jogos de Futebol sistematizando em três vertentes, a observação direta, a observação indireta e a observação mista.

Tabela 15. Caracterização da tipologia dos métodos de observação de jogos de Futebol, adaptado de Ventura (2013) e Pereira (2017).

Observação Direta	• Possibilidade de análise in loco do jogo; • Recolha de dados em direto; • Permite o conhecimento do adversário e das condições externas ao jogo; • Observação realizada por scouts e/ou observadores;
Observação Indireta	• Possibilidade de análise através de vídeo; • Recolha de dados sistematizados sobre a equipa adversária e os seus jogadores; • Utilização de meios tecnológicos; • Possibilita a utilização de informação complementando a observação direta;
Observação Mista	• Utiliza a observação direta e a observação indireta; • Possibilita uma recolha de informação mais eficaz, fiável e rigorosa comparativamente aos dois tipos de observação dissociados;

Para além dos métodos de observação, a forma como analisamos também é importante, sendo esta considerada como mais uma variável que se deve de ter em conta (Pereira, 2017). Segundo Vázquez (2012) citado por Pereira (2017) a análise do jogo de futebol está sobre a forma de análise visual, análise notacional, análise baseada em vídeo e análise baseada em tecnologia informática.

Tabela 16. Caracterização da tipologia de análise do jogo de Futebol adaptado de Vázquez (2012) e Pereira (2017).

Análise visual	Supõe a forma mais antiga e mais básica de análise de jogo no futebol. Baseia-se unicamente na habilidade e experiência observacional e memorista do analista, investigador ou treinador.
Análise Notacional	Supõe uma evolução sobre o procedimento anterior, ao ser menos dependente da capacidade memorista do observador. Baseia-se na anotação em tempo real ('lápiz e papel'), dos acontecimentos básicos que sucedem durante os jogos para sua posterior revisão e análise mais detalhada uma vez finalizado o mesmo.
Análise baseada em vídeo	Baseia-se numa análise do jogo a partir de uma gravação prévia do jogo, onde a possibilidade de ver várias vezes os principais eventos do jogo permite levar a cabo uma análise mais objetiva, precisa e fiável por parte do treinador e/ou investigador. A gravação dos eventos do jogo, uma vez categorizados e avaliados, supõe uma fonte interessante de recursos de feedback para os jogadores
Análise baseada em tecnologia informática	Supõe uma forma mais avançada, precisa e objetiva de analisar o jogo, permitindo obter informação do mesmo, tanto de natureza qualitativa como quantitativa. Permite armazenamento de grandes quantidades de informação, assim como uma fácil e ágil organização e recuperação da mesma, por parte do treinador e/ou investigador. Baseia-se numa gravação digital do jogo e uma posterior transmissão do mesmo para um programa informático especificamente configurado para analisar os principais fatores que influenciam o rendimento manifestado por uma equipa ou um jogador.

4.3.2. Enquadramento Teórico-Prático

Para cada jogo foi realizado um relatório de observação do jogo do GR. Antes da realização do jogo eram registadas todas as informações gerais referentes ao mesmo em questão, sendo que durante este eram anotadas todas as intervenções diretas e indiretas realizadas pelo GR em jogo, bem como o momento de jogo e o tempo de jogo em que essas mesmas intervenções ocorreram. Ainda durante o jogo eram também registadas notas consideradas pertinentes e importantes com o objetivo de transmitir ao GR durante o período de intervalo do jogo, como também estas mesmas notas iriam servir como elemento facilitador para a realização à posteriori da análise do jogo. Após o término do jogo eram realizadas as avaliações qualitativas e quantitativas relativamente à prestação dos GR que jogaram, com base na perceção do TGR no final do jogo.

Posteriormente, e ainda no próprio dia de jogo ou no dia seguinte (dia de folga), com base no relatório de observação do jogo do GR eram realizados os cortes do vídeo

do jogo resultando em pequenos excertos de vídeos referentes a todos os momentos que se encontram registados no mesmo relatório realizado pelo TGR. A partir destes pequenos vídeos era realizado um único vídeo (vídeo de análise de jogo) com a junção de todos estes estando os mesmos separados por momento de jogo. De seguida é realizado um relatório de análise individual do jogo do GR, com base na visualização do vídeo de análise de jogo. Neste novo relatório é realizada uma nova avaliação qualitativa e quantitativa referente à prestação do GR em jogo podendo comparar com as avaliações realizadas anteriormente no relatório de observação de jogo de GR, tendo como intuito perceber se existe ou não diferenças entre elas. É também realizado neste mesmo relatório (análise individual do jogo do GR), uma descrição sobre essa mesma prestação nos vários momentos de jogo e esquemas táticos registando tanto as situações bem conseguidas por este como também as situações que se pretendem corrigir. Neste seguimento e posteriormente, o TGR reunia com os GR realizando uma sessão de análise referente ao último jogo, com o objetivo de estes visualizarem o vídeo de análise de jogo de forma a verificarem o que foi realizado corretamente ou o que foi realizado menos bem de maneira que estes possam melhorar no futuro. A duração de tempo destas sessões variava entre os dez e os quinze minutos.

Seguidamente e perto do momento competitivo, era realizado a observação e análise da equipa adversária que iríamos defrontar no próximo jogo procurando abordar as suas principais ameaças, os seus pontos fortes e as suas fraquezas. Esta observação e análise da equipa adversária resultava num relatório em vídeo sobre o possível GR que iria jogar no próximo jogo, que por sua vez é entregue ao analista da equipa de forma a este tratar da informação contida no relatório e apresentá-la à equipa juntamente com as restantes informações sobre a equipa adversária. Desta observação e análise resultava ainda um vídeo sobre a equipa adversária, que apresentava as ações realizadas com maior frequência e comportamentos padrão da mesma, em todos os momentos do jogo, bem como as ações típicas dos jogadores da equipa adversária de maior referência e que pudessem representar uma maior ameaça. Este vídeo era mostrado aos GR numa nova sessão de análise com o objetivo de os preparar o melhor possível para o próximo jogo, a nível de informação sobre a equipa adversária.

Em relação ao processo de treino procurou-se filmar o máximo de treinos possível utilizando a imagem de vídeo como ferramenta específica para ajudar os GR a evoluírem a nível técnico-tático de maneira a corrigir todas as situações que se pretendia que fossem bem realizadas, como também reforçar todas as situações que foram executadas com sucesso e que se pretende que continuem a acontecer com uma maior frequência. Pretende-se também a partir da imagem de vídeo dos treinos, que nos seja

permitida a observação ao detalhe de todas as situações de treino, bem como perceber se essas mesmas situações correram como desejado e se se conseguiu ou não trabalhar o que foi pretendido. A imagem de vídeo do treino tem também como objetivo o treinador obter uma real noção da sua intervenção no treino bem como ser capaz de realizar uma autoavaliação com a perspetiva de este melhorar no futuro como treinador.

Capítulo V - Processo de Treino

5.1. Planeamento Anual - Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo

Na Tabela 17 está representado o planeamento anual referente à época desportiva 2019/2020, com o período pré-competitivo representado a amarelo e o período competitivo a vermelho. Este planeamento foi sujeito a algumas alterações devido a determinadas mudanças no que diz respeito à calendarização de alguns jogos que viram a possibilidade durante a época de serem transmitidos pela televisão, bem como o aparecimento da pandemia de Covid-19 que obrigou ao fim desta mesma época desportiva.

Tabela 17. Planeamento Anual da época 2019/2020.

Planeamento Anual									
	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março
1		5ª feira UT16	Domingo Jogo	3ª feira UT55	6ª feira UT77	Domingo Jogo	4ª feira UT177	Sábado Jogo	Domingo Jogo
2		6ª feira UT17	2ª feira Folga	4ª feira UT56	Sábado UT78	2ª feira Folga	5ª feira UT118	Domingo Folga	2ª feira Folga
3		Sábado Jogo	3ª feira UT35	5ª feira UT57	Domingo Jogo	3ª feira UT99	6ª feira UT119	2ª feira Folga	3ª feira UT161
4		Domingo Folga	4ª feira UT36	6ª feira UT58	2ª feira UT79	4ª feira UT100	Sábado UT120	3ª feira UT141	4ª feira UT162
5		2ª feira UT18	5ª feira UT37	Sábado Jogo	3ª feira UT80	5ª feira UT101	Domingo Jogo	4ª feira UT142	5ª feira UT163
6		3ª feira UT19	6ª feira UT38	Domingo Folga	4ª feira UT81	6ª feira UT102	2ª feira Folga	5ª feira UT143	6ª feira Jogo
7		4ª feira UT20	Sábado UT39	2ª feira Folga	5ª feira UT82	Sábado UT103	3ª feira UT121	6ª feira UT144	Sábado Folga
8		5ª feira Jogo	Domingo Jogo	3ª feira UT59	6ª feira Jogo	Domingo UT122	4ª feira UT145	Sábado UT146	Domingo Folga
9		6ª feira Folga	2ª feira Folga	4ª feira UT60	Sábado Folga	2ª feira Folga	5ª feira UT123	Domingo Jogo	2ª feira UT164
10		Sábado Folga	3ª feira UT40	5ª feira UT61	Domingo Folga	3ª feira UT104	6ª feira UT124	2ª feira Folga	3ª feira UT165
11		Domingo Folga	4ª feira UT41	6ª feira UT62	2ª feira UT83	4ª feira UT105	Sábado UT125	3ª feira UT146	
12		2ª feira UT21	5ª feira UT42	Sábado UT63	3ª feira UT84	5ª feira UT106	Domingo Jogo	4ª feira UT147	
13		3ª feira UT22	6ª feira UT43	Domingo Jogo	4ª feira UT85	6ª feira UT107	2ª feira Folga	5ª feira UT148	
14		4ª feira Folga	Sábado UT44	2ª feira Folga	5ª feira UT86	Sábado UT108	3ª feira UT126	6ª feira UT149	
15		2ª feira UT1	5ª feira UT23	Domingo Jogo	3ª feira UT64	6ª feira UT87	Domingo UT127	4ª feira UT150	
16		3ª feira UT2/UT3	6ª feira UT24	2ª feira Folga	4ª feira UT65	Sábado UT88	2ª feira Folga	5ª feira UT128	Domingo Jogo
17		4ª feira UT4	Sábado UT25	3ª feira UT45	5ª feira UT66	Domingo Jogo	3ª feira UT109	6ª feira UT129	2ª feira Folga
18		5ª feira UT5/UT6	Domingo Jogo	4ª feira UT46	6ª feira UT67	2ª feira Folga	4ª feira UT110	Sábado UT130	3ª feira UT151
19		6ª feira UT7	2ª feira Folga	5ª feira UT47	Sábado Jogo	3ª feira UT89	5ª feira UT111	Domingo UT152	4ª feira UT153
20		Sábado Jogo	3ª feira UT26	6ª feira UT48	Domingo Folga	4ª feira UT90	6ª feira UT112	2ª feira Folga	5ª feira UT154
21		Domingo Folga	4ª feira UT27	Sábado UT49	2ª feira UT68	5ª feira UT91	Sábado UT131	3ª feira UT155	6ª feira UT156
22		2ª feira UT8/UT9	5ª feira UT28	Domingo Jogo	3ª feira UT69	6ª feira UT92	Domingo UT113	4ª feira UT132	Sábado UT157
23		3ª feira UT10	6ª feira UT29	2ª feira Folga	4ª feira UT70	Sábado Jogo	2ª feira Folga	5ª feira UT133	Domingo Jogo
24		4ª feira Jogo	Sábado Jogo	3ª feira UT50	5ª feira UT71	Domingo Folga	3ª feira Folga	6ª feira UT134	2ª feira Folga
25		5ª feira UT11	Domingo Folga	4ª feira UT52	6ª feira UT72	2ª feira UT93	4ª feira Folga	Sábado UT135	3ª feira UT156
26		6ª feira UT12	2ª feira UT30	5ª feira UT53	Sábado UT73	3ª feira UT94	Domingo Folga	4ª feira UT136	5ª feira UT157
27		Sábado Jogo	3ª feira UT31	6ª feira UT54	Domingo Jogo	4ª feira UT95	6ª feira UT114	2ª feira UT137	5ª feira UT158
28		Domingo Folga	4ª feira Folga	Sábado UT54	2ª feira Folga	5ª feira UT96	Sábado UT115	3ª feira UT138	6ª feira UT159
29		2ª feira UT13/UT14	5ª feira UT32	Domingo Jogo	3ª feira UT74	6ª feira UT97	Domingo Jogo	4ª feira UT139	Sábado UT160
30		3ª feira UT15	6ª feira UT33	2ª feira Folga	4ª feira UT75	Sábado UT98	2ª feira Folga	5ª feira UT140	
31		4ª feira Jogo	Sábado UT34		5ª feira UT76		3ª feira UT116	6ª feira UT140	

Como se pode observar na figura seguinte foram realizados um total de trinta e cinco microciclos e cento e sessenta e cinco unidades de treino ao longo da época desportiva.

Tabela 18. Número de Unidades de Treino e Microciclos realizados.

Período	Pré-Competitivo	Competitivo	Total
Nº de Microciclos	5	30	35
Nº de UT	25	140	165

O período pré-competitivo apresentou quatro microciclos e vinte unidades de treino, onde num primeiro momento deste período realizou-se uma avaliação inicial aos atletas com o intuito de os conhecer melhor tanto ao nível do atleta como o do ser humano percebendo e identificando quais as suas qualidades e dificuldades de forma que se possam definir os objetivos individuais e coletivos para o desenvolvimento de cada um deles. Esta avaliação inicial permitiu organizar e delinear aquilo que foi o foco de trabalho com os GR ao longo dos seguintes microciclos.

Neste período procurou-se que o objetivo fosse a aquisição e o desenvolvimento do Modelo de Jogo, tanto de uma forma desportiva individual dos GR como também coletiva. Na primeira semana o foco de trabalho teve como objetivo a abordagem da componente técnica dos GR através de exercícios isolados e com muita repetição dos mesmos tendo em conta que as primeiras unidades de treino têm como propósito que exista uma readaptação progressiva ao esforço. A segunda semana procurou-se que houvesse um foco contínuo e progressivo em relação ao trabalho realizado na primeira semana onde os exercícios começaram a apresentar maior complexidade e uma componente mais decisional em relação à técnica que os GR tem de realizar através de exercícios isolados e jogos condicionados. Na terceira semana começou-se a introduzir situações de jogo procurando que houvesse um maior foco na componente decisional tanto ao nível técnico como tático. A quarta e quinta semana tiveram o mesmo objetivo que a terceira semana procurando trazer uma maior complexidade às situações exigidas em treino aos GR de maneira que estes possam estar o mais bem preparados possível para as exigências da competição. Inicialmente neste período a intensidade dos exercícios foi moderada no que diz respeito à tomada de decisões aumentando de forma progressiva ao longo deste período.

No período competitivo foram registados trinta e um microciclos e cento e quarenta e duas unidades de treino, tendo como objetivo o desenvolvimento, a evolução e a manutenção do Modelo de Jogo, tanto de uma forma desportiva individual dos GR como também coletiva.

O período transitório iniciou-se com o aparecimento da pandemia de Covid-19 no mês de março, uma vez que existiu a partir desde esta altura uma grande incerteza se o nosso campeonato iria retomar, sendo que, todavia, este não chegou a reiniciar-se, dando-se a época desportiva 2019/2020 como finalizada. Devido a esta enorme incerteza sobre o que seria o futuro das competições, a questão era se iríamos voltar a competir, e se sim, quando seria essa retoma. Nesse sentido e porque a equipa encontrava-se em quarentena sem a possibilidade de treinar no clube em condições normais durante este período estando cada jogador confinado na sua habitação, procuramos encontrar soluções eficazes que promovessem a atividade física de forma a minimizar as perdas que os atletas iriam estar sujeitos com o efeito da quarentena de forma que estes estivessem minimamente preparados fisicamente caso a competição retomassem.

O jogo de Futebol envolve corrida, travagens, mudanças de direção, acelerações, desacelerações, contacto com a bola, tomadas de decisão, relações com tempo e espaço, interligação com colegas e confronto com adversários, sendo que, todas estas situações seriam praticamente impossíveis de serem treinadas com os atletas nas suas habitações. Desta forma, procuramos soluções que fossem mais viáveis de acordo com o contexto de cada atleta, de maneira que estes pudessem manter minimamente a sua condição física. Num primeiro momento foi realizado uma avaliação às condições espaciais e materiais de cada um dos GR de modo a perceber-se que tipo de trabalho podia ser executado por estes nas suas habitações. Após esta avaliação foram prescritos exercícios de força, com base no próprio peso corporal do GR, uma vez que não existia uma grande quantidade de materiais de treino nas habitações de cada um destes.

A competição é algo inerente no Futebol, dessa forma procurou-se realizar desafios entre os atletas com base em exercícios físicos em que consistiam em realizar o maior número de repetições de um ou mais exercícios num determinado período de tempo definido pelos treinadores com o intuito de estimular o sentido competitivo dos atletas. Considerando que o trabalho específico dos GR também estaria comprometido foi necessário encontrar também uma solução que minimizasse os efeitos da quarentena. Nesse sentido foram prescritos exercícios que promovessem as habilidades motoras através da relação com bola. Para além disso foram realizadas discussões entre o microgrupo de GR (treinador de GR e os seus GR) com base no visionamento vídeos de situações de jogo de outros GR dos mais diversos contextos e níveis competitivos procurando estimular neles o pensamento e conhecimento sobre o jogo e sua intervenção específica no mesmo.

5.2. Microciclo Semanal – Planeamento vs. Operacionalização

O planeamento referente ao microciclo semanal, é uma tarefa que tem a participação e envolvimento de toda a equipa técnica e equipa multidisciplinar, sendo que esta tarefa tem a supervisão do treinador principal bem como a do team manager da equipa. Num primeiro momento são discutidos todos os temas pertinentes de cariz organizacional como o número de treinos que se irão realizar como também os horários dos mesmos, o número de jogos a participar, os momentos de análise de vídeo da própria equipa e da equipa adversária e dinâmicas em áreas multidisciplinares. De seguida, num segundo momento estão apenas presentes os elementos que constituem a equipa técnica de forma a discutirem e definirem assuntos de cariz técnico e tático do referente microciclo sempre com base no nosso modelo de jogo e em função do próximo jogo, tendo em conta o espaço temporal entre jogos, sendo que esta definição procurava se que fosse realizada durante o microciclo anterior devido à imprevisibilidade notada no que concerne à alteração do dia do momento competitivo por parte da FPF derivado à possibilidade dos jogos poderem ser transmitidos na televisão.

O planeamento das UT está a cargo de todos os elementos da equipa técnica sempre com a supervisão do treinador principal onde a definição final da UT e dos seus objetivos era determinada umas horas antes da sua realização. O TGR em função da definição do que seria a UT, procurava enquadrar o treino específico de GR de forma que pudessem ser cumpridos os objetivos, respeitando os conteúdos anteriormente já definidos para os GR.

5.3. Controlo do Treino

Nos dias de hoje, o controlo e avaliação do processo de treino assumem cada vez mais um papel indispensável na preparação de uma equipa de futebol para que esta possa atingir o sucesso. Deste modo, deverão ser escolhidos e com máximo de ponderação os melhores meios a utilizar para a realização desta avaliação e controlo, de forma que seja possível obter as informações consideradas importantes e úteis para o treinador e para a sua equipa técnica, no tempo adequado, de maneira que a intervenção destes possa ser a mais eficiente possível.

A unidade de treino apresenta-se como um dos meios principais à disposição do treinador para que este consiga preparar o melhor possível a sua equipa e os seus jogadores de forma que estes possam cumprir com os objetivos definidos no início da

época. Este processo de preparação da equipa individualmente e coletivamente é direcionado num sentido evolutivo, sendo este pretendido pelo treinador caracterizado por uma progressão complexa e não linear podendo apresentar avanços e recuos nesse mesmo processo, onde por vezes alguns deles podem ser imprevisíveis. Neste sentido, e na minha opinião, importa que deva de haver um controlo e uma avaliação do processo de treino, para que seja possível recolher informação pertinente e relevante com que contribua para ajudar o treinador no seu papel de intervenção e nas suas tomadas de decisão.

O controlo do processo de treino permite ao treinador reconhecer o ponto da situação da sua equipa e dos seus jogadores e perceber se estes estão a percorrer o caminho pretendido ou não. Este controlo permite ainda que haja uma regulação dos conteúdos de treino perante aquelas que são as necessidades identificadas pelo treinador sejam elas de carácter individual ou coletivo de modo a aumentar a probabilidade de sucesso da sua equipa e dos seus jogadores.

5.3.1. Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado

Foram garantidos entre trinta a quarenta e cinco minutos de treino específico de grupo de GR por UT. Sempre que esse tempo não estivesse garantido devido às necessidades dos restantes elementos da equipa, os GR iniciavam mais cedo o treino específico de grupo de GR de forma a garantir o tempo de treino desejado para a sua realização. Esta dinâmica só é possível estabelecendo uma boa relação e uma boa articulação com o treinador principal, bem como com a restante equipa técnica. Seguindo esta dinâmica, o volume de treino planeado e o volume de treino operacionalizado foi praticamente o mesmo.

Para além de considerar o tempo de treino como um elemento essencial para o desenvolvimento do meu trabalho, considero igualmente importante que existam condições espaciais mínimas para o desenvolvimento deste respetivo trabalho. Derivado à especificidade do GR torna-se importante que haja um ótimo volume de treino específico de GR, bem como também de treino integrado, pois estes servem como um bom complemento um do outro para o desenvolvimento dos GR, uma vez que no treino específico nem sempre é possível recriar com máxima realidade o que acontece em jogo, como também no caso do treino integrado não se consegue garantir um volume ideal de prática para o desenvolvimento de uma determinada ação técnica ou de uma tomada de decisão tática desejada.

5.3.2. Volume dos Conteúdos de Treino

Na tabela 19 podemos verificar o volume de treino referente aos conteúdos técnico/táticos realizados em treino ao longo da época.

Tabela 19. Volume de conteúdos de treino realizados de momentos específicos do jogo do GR e esquemas táticos ao longo da época.

Momentos Específicos do Jogo do GR	Período Pré-Competitivo	Período Competitivo	Total
Defesa da Baliza	18	85	103
1x1	5	38	43
Cruzamentos	5	39	44
Passe Atrasado	6	40	46
Distribuições	5	39	43
Defesa do Espaço	5	37	42
Esquemas Táticos	Período Pré-Competitivo	Período Competitivo	Total
Esquemas Táticos Defensivos	5	30	35
Esquemas Táticos Ofensivos	5	30	35

No período pré-competitivo, nas duas primeiras semanas cada UT tinha como objetivo focar fundamentalmente em dois momentos específicos do jogo do GR em que um deles tinha de ser o momento de defesa da baliza procurando que houve um maior volume deste momento ao fim destas duas semanas não descurando o trabalho dos outros momentos, sendo que apenas estes apresentavam uma dinâmica de rotação entre eles de UT para UT de maneira que pudessem ser trabalhados de forma equitativa. A partir da terceira semana até ao fim deste período, manteve-se o objetivo de trabalhar essencialmente dois momentos por UT, onde apenas a dinâmica da rotação destes momentos seria diferente, ou seja, os momentos defensivos rodavam entre eles e o mesmo se passava com os momentos ofensivos (incluindo neste grupo o momento de defesa do espaço apesar deste ser um momento defensivo) garantido que todos os momentos seriam trabalhados uns com os outros podendo promover assim uma maior variabilidade de situações a treinar.

Durante o período competitivo e num microciclo normal de cinco UT, três dias de treino (dia de jogo – 2, dia de jogo – 3 e dia de jogo – 4) a dinâmica de rotação entre momentos era semelhante à aquela realizada no final do período pré-competitivo em que os momentos defensivos rodavam entre si semana após semana e o mesmo se passava com os momentos ofensivos. Apenas em dois dias de treino (no dia de jogo – 1 e no dia de jogo – 5) apresentavam um momento fixo a estes dias, sendo este o momento de defesa da baliza interligando se com um dos restantes momentos, que rodavam entre si semana após semana garantindo que todos estes momentos eram trabalhados com o momento de defesa da baliza de forma equitativa nestes dias.

Existiu um maior volume do momento de defesa da baliza em relação aos outros momentos, uma vez que considero que uma das principais funções do GR é defender a baliza como também foi um dos momentos menos ocorridos em competição tornando-se necessário um maior volume de treino durante a semana para este momento. Na minha opinião, o futebol moderno exige cada vez mais ao GR que este seja competente a defender como também a atacar por isso além de se pretender que o GR seja o máximo eficaz neste papel principal que passa por defender a baliza, não se deve negligenciar o treino dos restantes momentos. Em relação aos restantes momentos registaram-se valores acerca do volume de treino muito idênticos entre eles tanto dos momentos defensivos como dos ofensivos tornando-se importante, na minha opinião treinar-se aqueles que ocorreram menos vezes em competição bem como não se deve negligenciar aqueles que ocorrem mais vezes em competição acabando-se por os treinar todos eles de uma forma equitativa e pelo menos uma vez por semana cada um deles.

Tanto os esquemas táticos defensivos como os ofensivos procurou-se que estes fossem trabalhados de forma equitativa. Estes eram abordados em todos os microciclos pelo menos uma vez juntamente com os restantes jogadores da equipa.

5.3.3. Perceção Subjetiva de Recuperação e Perceção Subjetiva de Esforço

De forma a garantir que seja possível um balanço equilibrado entre períodos de alta intensidade e períodos de recuperação, para que haja boas adaptações e melhores desempenhos dos atletas, torna-se necessário controlar a carga de treino, sendo que para este efeito foram utilizados dois métodos sendo estes a Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) e a Perceção Subjetiva de Recuperação (PSR). Estes dois métodos apresentaram-se como sendo ambos práticos e bastante úteis para uma monitorização tanto da intensidade das cargas de treino (PSE), como a recuperação do atleta (PSR), para além de serem consideradas ferramentas muito importantes para a prescrição de exercícios.

Até após vinte minutos do final da sessão de treino, a escala da tabela 20 referente à PSE, é apresentada aos atletas individualmente, onde o treinador de GR efetua a seguinte pergunta a cada um destes, “como foi para ti a intensidade do teu treino hoje?” e estes indicam um número de zero a dez correspondente à descrição do esforço percecionado.

Por sua vez o treinador de GR, também classifica a intensidade do treino no que diz respeito aos GR, para que se pudesse comparar a carga que foi prescrita pelos treinadores (externa) com a carga percebida pelos GR (interna). Estes valores da PSE e duração do treino foram registados, em todas as sessões de treino.

Tabela 20. Escala C10 de Borg (1982) modificada por Foster et al. (2001).

Escala de Borg Adaptada (PSE)		
Nível	Descrição (Esforço)	Frequência Cardíaca (FC) (%)
1	Demasiado Leve	40%
2	Muito Leve	50%
3	Leve	60%
4	Leve / Moderado	70%
5	Moderado	75%
6	Moderado / Intenso	80%
7	Intenso	85%
8	Intenso / Muito Intenso	90%
9	Quase Máximo	95%
10	Máximo	100%

Antes de cada sessão de treino, os GR teriam de procurar responder à seguinte pergunta, “como está a tua recuperação hoje?” referindo de um a catorze correspondendo à descrição da recuperação, como está representado na tabela 21, referente à sessão de treino anterior como também se deve ter em contas aspetos como dores musculares, alterações de humor, ou se dormiu mal.

Tabela 21. Escala adaptada para quantificação da Percepção Subjetiva de Recuperação de Laurent, Green, Bishop et al. (2011).

Escala Apaptada (PSR)	
Nível	Descrição (Recuperação)
0	Nenhuma Recuperação
1	Muito Pouco Recuperado
2	Pouco Recuperado
3	Recuperação Moderada
4	Boa Recuperação
5	Recuperação Muito Boa
6	
7	Recuperação Muito, Muito Boa
8	
9	Recuperado
10	

De maneira a garantir que a utilização destes dois métodos tenha sido eficaz e para que os dados registados tenham uma maior credibilidade, fez-se com que os GR ficassem familiarizados com ambos os instrumentos. Este processo de familiarização leva normalmente algum tempo, dependendo da compreensão de cada atleta.

5.4. Lesões

Na seguinte tabela irei apresentar aquilo que foi o registo de ocorrências de lesão ao longo da época com os GR da equipa.

Tabela 22. Lesões ocorridas ao longo da época.

Nº	Guarda-Redes	Período de ausência	Zona Lesionada
1	GR1	-	-
12	GR2	05/08/2019 a 18/02/2020	Pulsos direito e esquerdo
22	GR3	18/11/2019 a 09/01/2020	Joelho esquerdo
77	GR4	-	-

O GR2 lesionou-se em ambos os pulsos (direito e esquerdo), tendo sido submetido a uma cirurgia e sessões de fisioterapia. A lesão ocorreu no dia 05 de agosto de 2019 durante a UT18 no microciclo 4, no decorrer do período pré-competitivo, ao tentar realizar uma receção média perante um remate de um colega num exercício de treino integrado. O dia em que assinalou o seu regresso ao treino com alta médica foi a 18 de fevereiro de 2020 que diz respeito à UT146, do microciclo 32, no decorrer do período competitivo.

Em relação ao GR3 lesionou-se no joelho esquerdo, tendo sido submetido a sessões de fisioterapia. A lesão ocorreu no dia 18 de novembro de 2019 durante a UT90, no microciclo 19, no decorrer do período competitivo, ao realizar um apoio (com a perna do joelho lesionado) na tentativa de procurar realizar um voo perante um remate de um colega num exercício de treino integrado. O dia em que se assinalou o seu regresso aos treinos com alta médica foi a 09 de janeiro de 2020 que diz respeito à UT120, do microciclo 26, no decorrer do período competitivo.

Capítulo VI - Processo Competitivo

6.1. Campeonato de Portugal

6.1.1. Caracterização do contexto competitivo

A competição denominada por Campeonato de Portugal apresenta-se como o terceiro escalão do futebol sénior do sistema de ligas de futebol em Portugal organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. Esta competição na época 2019/2020 foi disputado por um total de setenta e duas equipas que foram distribuídas por quatro séries de dezoito equipas cada, sendo que o primeiro e segundo lugar de cada série irão disputar os *play-offs* entre si de maneira a chegar se à determinação das duas equipas promovidas à segunda liga e o vencedor da competição. As equipas que acabarem nos cinco últimos lugares de cada série serão despromovidas ao campeonato distrital das suas respetivas associações de futebol.

O sistema utilizado nesta competição na fase regular é de pontos corridos a duas voltas, enquanto na fase de play-off utiliza se as eliminatórias (a duas mãos cada) e final (só uma mão em campo neutro).

Tabela 23. Resumo esquemático do Campeonato de Portugal 2019/2020.

Campeonato de Portugal 2019/2020					Apuramento
Fase Regular	Série A 18 clubes	Série B 18 clubes	Série C 18 clubes	Série D 18 clubes	2 melhores classificados de cada série
Play-Off	8 clubes				Os 2 clubes que chegarem à final sobem à II Liga
Final	Determinação do Campeão 2 clubes				

A definição dos clubes participantes em cada uma das quatro séries do Campeonato de Portugal para a temporada de 2019/20, foi feito de acordo com os pontos 2, 3 e 4 do Artigo 11º do Regulamento da Competição, referente ao formato da competição. Isto significa que a localização geográfica dos clubes tem o maior peso na elaboração das tabelas. As equipas da Madeira, por exemplo, continuam inseridas numa única série a Norte - num máximo de três equipas por série. O RSC de acordo com a sua localização geográfica foi colocado na série D do campeonato, como se pode verificar na tabela 24, onde também se pode constatar a constituição de todas as séries e dos clubes que nelas participam.

Tabela 4. Séries e clube do Campeonato de Portugal 2019/2020

Campeonato de Portugal 2019/2020			
Série A	Série B	Série C	Série D
SC Maria Fonte	CD Trofense	Clube Condeixa	SC Olhanense
AD Oliveirense	AD Sanjoanense	SC Beira-Mar	CF Esperança Lagos
Pedras Salgadas	Amarante FC	GD Vitória Sernache	CD Pinhalnovense
Marítimo B	CF Canelas 2010	Sertanense FC	GS Loures
CDC Montalegre	SC Coimbrões	União Leiria	GD Fabril
AD Fafe	FC Arouca	ARC Oleiros	CF Os Armazenenses
CD Cerveira	SC Vila Real	RD Águeda	FC Alverca
GD Bragança	Ginásio Figueirense	GD Fontinhas	Club Sintra Football
Vitória SC B	USC Paredes	AC Marinhense	Real SC
CF União da Madeira	Leça FC	CD Fátima	Olímpico Montijo
AR São Martinho	Vildemoinhos	União Santarém	Lusitano Évora
GD Chaves Satélite	FC Pedras Rubras	Anadia FC	SCM Aljustrelense
SC Mirandela	Valadares Gaia FC	SC Praiense	SU 1º Dezembro
Berço SC	Gondomar SC	FC Oliveira Hospital	Louletano DC
FC Vizela	Felgueiras 1932	SCU Torreense	SU Sintrense
CSD Camara Lobos	AD Castro Daire	Caldas SC	SG Sacavenense
SC Braga B	Lusitânia FC	SC Ideal	Oriental Lisboa
Merelinense FC	SC Espinho	Benfica CB	Amora FC

6.1.2. Evolução da classificação e dos resultados ao longo do campeonato

Apresento uma tabela onde se pode verificar o calendário competitivo e os resultados da primeira e segunda volta, tendo se registado jogos que não se realizaram (NR) entre a vigésima sexta e a trigésima quarta jornada devido ao cancelamento da competição por parte da Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Tabela 5. Calendário Competitivo da Fase Regular do Campeonato de Portugal 2019/2020; NR - Jogo não realizado;

Calendário Competitivo da Fase Regular							
1ª Volta				2ª Volta			
Jornada	Jogo		Resultado	Jornada	Jogo		Resultado
1ª	Pinhalnovense	Real SC	0 – 0	18ª	Real SC	Pinhalnovense	2 – 1
2ª	Real SC	Loures	2 – 0	19ª	Loures	Real SC	1 – 1
3ª	Olhanense	Real SC	3 – 2	20ª	Real SC	Olhanense	1 – 1
4ª	Real SC	Oriental	1 – 1	21ª	Oriental	Real SC	0 – 2
5ª	Armacenenses	Real SC	1 - 2	22ª	Real SC	Armacenenses	3 – 0
6ª	Real SC	Sintrense	2 – 0	23ª	Sintrense	Real SC	0 – 2
7ª	Aljustrelense	Real SC	4 – 0	24ª	Aljustrelense	Real SC	1 – 6
8ª	Louletano	Real SC	0 – 0	25ª	Real SC	Louletano	2 – 2
9ª	Real SC	E. Lagos	5 – 1	26ª	E. Lagos	Real SC	NR
10ª	Alverca	Real SC	0 – 2	27ª	Real SC	Alverca	NR
11ª	Real SC	O. Montijo	4 – 1	28ª	O. Montijo	Real SC	NR
12ª	Amora	Real SC	1 – 2	29ª	Real SC	Amora	NR
13ª	Real SC	L. Évora	4 – 1	30ª	L. Évora	Real SC	NR
14ª	Sintra Football	Real SC	0 – 4	31ª	Real SC	Sintra	NR
15ª	Real SC	Fabril	2 – 0	32ª	Fabril	Real SC	NR
16ª	1º Dezembro	Real SC	1 – 0	33ª	Real SC	1º Dezembro	NR
17ª	Real SC	Sacavenense	3 – 0	34ª	Sacavenense	Real SC	NR

Seguidamente, apresento um gráfico que representa a evolução classificativa do RSC ao longo da fase regular, na série D do Campeonato de Portugal na época 2019/2020.



Figura 20. Evolução da posição classificativa do RSC ao longo da Fase Regular da Série D ao longo do Campeonato de Portugal 2019/2020.

Como se pode constatar na figura 20, entre a primeira e o fim da nona jornada a equipa não se encontrava nos dois primeiros lugares pretendidos da tabela classificativa que dariam acesso ao *play-off* (lugares esses que iriam garantir a realização de um dos objetivos prepostos para esta época desportiva). Apenas conseguimos alcançar um dos primeiros lugares pela primeira vez, após a realização da décima jornada frente ao Futebol Clube Alverca, numa vitória por zero a dois, no seu Complexo Desportivo. Desde dessa mesma jornada até ao fim da vigésima quinta jornada, verificou-se que a nossa equipa se manteve, sempre, nos lugares que dariam o acesso ao *play-off* (1º e 2º lugar).

Na seguinte tabela, está apresentado a classificação final relativa à série D do Campeonato de Portugal na época 2019/2020.

Tabela 26. Classificação Final da Série D do Campeonato de Portugal.

Classificação Final da Série D									
Posição	Clube	J	V	E	D	GM	GS	DG	Pontos
1º	SC Olhanense	25	17	6	2	57	19	+38	57
2º	Real SC	25	17	6	2	58	16	+42	57
3º	FC Alverca	25	16	5	4	48	22	+26	53
4º	Louletano DC	25	15	6	4	40	22	+18	51
5º	SU Sintrense	25	13	6	6	27	17	+10	45
6º	CD Pinhalnovense	25	13	6	6	43	31	+12	45
7º	GS Loures	25	11	9	5	35	25	+10	42
8º	Oriental Lisboa	25	10	8	7	30	27	+3	38
9º	SU 1º Dezembro	25	9	3	13	27	28	-1	30
10º	Amora FC	25	6	10	9	24	29	-5	28
11º	CF Esperança de Lagos	25	7	7	11	26	39	-13	28
12º	CF Os Armazenenses	25	7	6	12	33	48	-15	27
13º	Olímpico Montijo	25	5	6	14	26	45	-19	21
14º	SG Sacavenense	25	5	6	14	19	38	-19	21
15º	Lusitano de Évora	25	4	8	13	30	48	-18	20
16º	GD Fabril	25	5	4	16	21	46	-25	19
17º	SCM Aljustrelense	25	4	6	15	27	52	-25	18
18º	Sintra Football	25	2	10	13	20	39	-19	16

Ao fim de vinte e cinco jornadas a FPF decidiu dar por terminado a fase regular do Campeonato de Portugal, por motivos de saúde pública, tendo esta decisão, sido baseada, em função da orientação dada pela Direção Geral de Saúde a propósito do surto de Coronavírus. Assim, a FPF entendeu que não estariam reunidas as condições ótimas de saúde pública para que clubes do Campeonato de Portugal pudessem treinar e competir em segurança.

Nestas condições, a FPF acabou por decretar a promoção à segunda liga do Futebol Clube Vizela e o Futebol Clube Arouca, os dois clubes com mais pontos até à data da suspensão da competição em março, clubes esses das séries A e B, respetivamente. Em relação às despromoções a mesma entidade clarificou que nenhum clube do Campeonato de Portugal seria despromovido aos campeonatos distritais.

Como se pode verificar, na fase regular terminámos o campeonato em segundo lugar com um total de cinquenta e sete pontos, equivalentes a dezassete vitórias, seis empates e duas derrotas, o mesmo registo que o SC Olhanense (terminou em primeiro lugar devido à vantagem do confronto direto com o RSC). Verifica-se também que fomos a equipa com mais golos marcados e com menos golos sofridos na série D do Campeonato de Portugal.

6.2. Taça de Portugal

6.2.1. Caracterização do contexto competitivo

A Taça de Portugal também chamada de “prova rainha” é uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol disputada por um total de 144 clubes que representam a Primeira Liga, a Segunda Liga, o Campeonato de Portugal e Campeonatos Distritais. Esta competição é disputada a partir de um sistema de eliminatórias a uma mão, com o sorteio que determina o clube visitado e o visitante à exceção das meias-finais que são disputadas a duas mãos. A final realiza-se a uma só mão em campo neutro, sendo disputada no Estádio Nacional do Jamor e o troféu é tradicionalmente entregue pelo Presidente da República Portuguesa. Em cada eliminatória se no final de cada jogo se verificar empatado, este irá prosseguir para o prolongamento e se tal se continuar a verificar no final, então o jogo será desempatado a partir das grandes penalidades.

A conquista desta competição dá direito ao acesso direto à fase de grupos da Liga Europa, sendo que a vaga que reverte para o terceiro classificado da Primeira Liga no caso do vencedor da Taça de Portugal tenha conseguido alcançar a qualificação para a Liga dos Campeões a partir da sua classificação no campeonato (primeiro e segundo lugares).

Importa referir que as equipas designadas por equipas “B” não estão possibilitadas de participar na Taça de Portugal. A primeira eliminatória foi disputada apenas por todas as equipas do Campeonato de Portugal e representantes dos Campeonatos Distritais, os vencedores das Taças Distritais e os segundos classificados de cada Campeonato Distrital na época anterior (os campeões distritais garantem o acesso à Taça de Portugal através da sua presença no Campeonato de Portugal, ao qual foram promovidos). Na segunda eliminatória participaram as equipas que saíram vitoriosas da primeira eliminatória, as equipas repescadas por sorteio (equipas que perderam na primeira eliminatória) e todas as equipas da segunda liga, sendo que estas últimas jogaram na condição de visitante. É na terceira eliminatória que entram todas as equipas da primeira liga disputando todos os jogos na condição de visitante contra as equipas que saíram vencedoras da segunda eliminatória. Referir ainda que da quarta eliminatória até à final não se regista mais a entrada de nenhuma equipa que tenha sido eliminada em eliminatórias passadas.

6.2.2. Resultados ao longo da competição

Podemos verificar na tabela 4, os resultados referentes ao percurso realizado pela equipa do RSC, na Taça de Portugal.

Tabela 27. Resultados do RSC na Taça de Portugal.

Eliminatória	Jogo		Resultado
1º Eliminatória	Real SC	E. Vendas Novas	4 – 1
2º Eliminatória	U. Leiria	Real SC	0 – 1
3º Eliminatória	Ac. Viseu	Real SC	3 – 1

A primeira eliminatória realizou-se no Complexo Desportivo do Real Sport Clube, frente ao Estrela Futebol Clube de Vendas Novas, equipa da primeira divisão distrital de Évora, que ditou a nossa vitória por quatro a um, na qual conseguimos a passagem à segunda eliminatória da Taça de Portugal, um jogo que apresentou um grau de dificuldade reduzido.

Na segunda eliminatória deslocamo-nos até ao Estádio Dr. Magalhães, distrito de Leiria, para defrontar o União Desportiva de Leiria, clube que apresenta um contexto competitivo semelhante ao da nossa equipa (série C do Campeonato de Portugal), conseguindo uma vitória por zero a um resultando na passagem à terceira eliminatória da Taça de Portugal.

O nosso percurso na competição acabou, no Estádio do Fontelo, na terceira eliminatória, com uma derrota, por três a um, frente ao Académico de Viseu Futebol Clube, equipa que milita na segunda liga, sendo que esta foi a eliminatória que apresentou um maior grau de dificuldade.

Realizadas as três eliminatórias pode se constatar que conseguimos marcar seis golos e sofremos quatro.

6.3. Análise da Participação dos Guarda-Redes no Processo Competitivo

Na tabela seguinte estão representados os dados referentes à participação dos GR no processo competitivo, onde cada linha diz respeito a cada jogo realizado esta época desportiva. Nesta figura está registado o GR que iniciou o jogo como titular e o GR que iniciou como suplente, bem como o tempo de jogo realizado por cada um destes e os golos sofridos. Na figura consta para que competição foi realizado o jogo como também onde foi realizada a partida se em casa ou fora, qual o adversário, a jornada/eliminatória, a data da sua realização e o resultado da partida. É ainda atribuída uma nota de 1 a 5 em relação à dificuldade teórica do jogo (1 – Muito Fácil; 2 – Fácil; 3 – Moderado; 4 – Difícil; 5 – Muito Difícil;) bem como à avaliação qualitativa do TGR perante a prestação do GR em jogo (1 – Muito Insuficiente; 2 – Insuficiente; 3 – Satisfatório; 4 – Bom; 5 – Muito Bom;). Por último é apresentado a posição classificativa da equipa após o final da realização desse mesmo jogo.

Tabela 28. Registo de dados gerais da participação dos GR em competição.

GR Titular	Tempo de Jogo (')	Golos Sofridos	Avaliação Qualitativa do GR	GR Suplente	Tempo de Jogo (')	Golos Sofridos	Avaliação Qualitativa do GR	Campo	Competição	Jornada/Eliminatória	Jogo	Data	Dificuldade Teórica (1 a 5)	Resultado	Posição Classificativa
GR3	65'	1	3	GR2	25'	0	3	Fora	Amigável		Vilafrancesense	20/07/2019	4	(1-2)	
GR2	45'	0	3	GR3	45'	0	4	Casa	Amigável		Vitória Sub23	23/07/2019	3	(1-0)	
GR3	45'	0	3	GR2	45'	0	3	Casa	Amigável		Sacavenense	27/07/2019	3	(3-0)	
GR3	75'	0	4	GR2	15'	0	2	Casa	Amigável		Olimpico Montijo	03/08/2019	3	(1-0)	
GR3	75'	1	3	GR1	15'	0	3	Fora	Amigável		Sindicato Jogadores	06/08/2019	2	(1-5)	
GR3	75'	1	4	GR1	15'	0	3	Casa	Amigável		B Sed Sub23	09/08/2019	3	(1-1)	
GR3	90'	0	4	GR1	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	1ª Jornada	Pimhalnense	18/08/2019	3	(0-0)	9º Lugar
GR3	90'	0	4	GR1	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	2ª Jornada	Loures	24/08/2019	4	(2-0)	4º Lugar
GR3	90'	3	3	GR1	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	3ª Jornada	Olhanense	01/09/2019	5	(3-2)	7º Lugar
GR1	90'	1	3	GR3	0'	0		Casa	Taga de Portugal	1ª Eliminatória	Estrela Vendas Novas	08/09/2019	2	(0-1)	Passeagem
GR3	90'	1	3	GR1	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	4ª Jornada	Oriental	15/09/2019	3	(1-1)	10º Lugar
GR3	90'	1	4	GR1	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	5ª Jornada	Armazenenses	22/09/2019	3	(2-3)	7º Lugar
GR1	90'	0	4	GR3	0'	0		Fora	Taga de Portugal	2ª Eliminatória	UD Leiria	29/09/2019	3	(0-1)	Passeagem
GR2	90'	0	3	GR1	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	6ª Jornada	Sintrense	05/10/2019	4	(2-0)	5º Lugar
GR3	90'	0	4	GR1	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	7ª Jornada	Aljustrelense	13/10/2019	2	(4-0)	5º Lugar
GR1	90'	3	2	GR3	0'	0		Fora	Taga de Portugal	3ª Eliminatória	Académico de Viseu	19/10/2019	5	(2-1)	Eliminatória
GR3	90'	0	3	GR1	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	8ª Jornada	Louletano	27/10/2019	4	(0-0)	4º Lugar
GR3	90'	1	4	GR1	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	9ª Jornada	Esperança de Lagos	03/11/2019	2	(5-1)	3º Lugar
GR3	90'	0	4	GR1	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	10ª Jornada	FC Aves	08/11/2019	5	(0-2)	3º Lugar
GR3	90'	1	4	GR1	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	11ª Jornada	Olimpico Montijo	17/11/2019	3	(4-1)	2º Lugar
GR1	90'	1	4	GR4	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	12ª Jornada	Amora FC	01/12/2019	4	(1-2)	2º Lugar
GR1	90'	1	3	GR4	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	13ª Jornada	Lusitano Évora	08/12/2019	2	(4-1)	2º Lugar
GR1	90'	0	4	GR4	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	14ª Jornada	Sintra Football	15/12/2019	2	(0-4)	2º Lugar
GR1	90'	0	3	GR4	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	15ª Jornada	Fabril Barreiro	21/12/2019	2	(2-0)	2º Lugar
GR1	90'	1	3	GR4	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	16ª Jornada	1º Dezembro	05/01/2020	4	(1-0)	2º Lugar
GR1	90'	0	5	GR3	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	17ª Jornada	Sacavenense	12/01/2020	2	(3-0)	2º Lugar
GR1	90'	1	4	GR3	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	18ª Jornada	Pimhalnense	19/01/2020	3	(0-1)	2º Lugar
GR1	90'	1	4	GR3	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	19ª Jornada	Loures	26/01/2020	3	(1-1)	2º Lugar
GR1	90'	1	3	GR3	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	20ª Jornada	Olhanense	01/02/2020	4	(1-1)	2º Lugar
GR1	90'	0	3	GR3	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	21ª Jornada	Oriental	09/02/2020	4	(0-2)	2º Lugar
GR1	90'	0	4	GR3	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	22ª Jornada	Armazenenses	16/02/2020	2	(3-0)	1º Lugar
GR1	90'	0	5	GR3	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	23ª Jornada	Sintrense	23/02/2020	4	(0-3)	1º Lugar
GR1	90'	1	4	GR3	0'	0		Fora	Campeonato de Portugal	24ª Jornada	Aljustrelense	01/03/2020	3	(1-0)	1º Lugar
GR1	90'	2	3	GR3	0'	0		Casa	Campeonato de Portugal	25ª Jornada	Louletano	06/03/2020	4	(2-2)	2º Lugar

Ao longo da época, no que diz respeito ao número de convocatórias considerando os períodos pré-competitivo e competitivo, o GR1 registou um total de trinta convocatórias, o GR3 vinte e nove convocatórias, o GR4 cinco convocatórias e o GR3 apresentou quatro convocatórias.

Segundo a tabela 29, conseguimos observar o volume de jogo realizado por cada GR em toda a época desportiva, tanto no período pré-competitivo como no período competitivo e nas suas duas competições onde a equipa participou. No início do período pré-competitivo constava no plantel o GR2 e GR3, sendo que o GR3 apresentou um maior volume de jogo por ser a principal aposta da equipa técnica, bem como o facto do

GR2 ter-se lesionado a meio deste período. O GR1 chegou à equipa na parte final deste mesmo período somando trinta minutos nos últimos dois jogos e o GR4 apenas entrou no plantel no mês de novembro.

Tabela 29. Volume de jogo realizado por cada GR durante a época 2019/2020.

Guarda-Redes	Período Pré-Competitivo	Período Competitivo		Total
	Particulares	Campeonato de Portugal	Taça de Portugal	
GR1	30 minutos	1260 minutos	270 minutos	1560 minutos
GR2	130 minutos	0 minutos	0 minutos	130 minutos
GR3	380 minutos	990 minutos	0 minutos	1370 minutos

Ao longo do período competitivo jogaram apenas dois GR, neste caso o GR1 e o GR3, sendo que o primeiro apresentou um maior volume de jogo. No Campeonato de Portugal o GR3 jogou entre a 1ª jornada e a 11ª jornada realizando num total de novecentos e noventa minutos, enquanto o GR1 realizou os jogos entre a 12ª jornada e a 25ª jornada acabando por somar mil duzentos e sessenta minutos. A mudança de Guarda-Redes à 12ª jornada explica-se pelo facto do GR3 ter contraído uma lesão. Na Taça de Portugal a aposta recaiu no GR1 tendo sido este a realizar as três partidas nesta competição.

Fazendo um balanço de toda a época em relação ao volume total de jogo dos GR pode-se constatar que o GR1 foi quem apresentou um maior volume total de jogo com mil quinhentos e sessenta minutos realizados. De seguida o GR3 realizou mil trezentos e setenta minutos de volume total de jogo, o GR2 realizou apenas cento e trinta minutos devido a ter estado quase a época inteira lesionado, enquanto o GR4 não registou minuto nenhum de jogo ao longo desta época desportiva.

Com base na figura abaixo, consegue-se verificar que não existe uma igualdade relativamente ao número de total de ações do GR em cada momento de jogo havendo uma clara superioridade de número de ações de passe atrasado, esquemas táticos ofensivos e distribuições.

Tabela 30. Número total de ações dos GR por momento de jogo ao longo da época 2019/2020.

	Momentos Específicos do Jogo do Guarda-Redes						Esquemas Táticos	
	Defesa da Baliza	1x1	Cruzamentos	Passe Atrasado	Distribuições	Defesa do Espaço	Defensivos	Ofensivos
Período Pré-Competitivo	13	8	10	70	30	10	10	38
Campeonato de Portugal	50	14	58	261	199	35	73	238
Taça de Portugal	8	3	6	26	22	7	7	28
Total	71	25	74	357	251	52	90	304

Por outro lado, existem números bem mais reduzidos em relação aos momentos de esquemas táticos defensivos, cruzamentos, defesa da baliza, defesa do espaço e 1x1. Esta desigualdade entre os números totais de ações do GR nos vários momentos explica-se pelo facto de que a equipa do RSC nos contextos competitivos onde

participou encontra-se maioritariamente em organização ofensiva perante as equipas adversárias o que faz com que o número de ações defensivas do GR seja bastante mais reduzido em comparação com as ações ofensivas.

Concordando com Simões (2018) quando este refere que o papel principal do GR tem como objetivo evitar com que a bola entre na sua baliza procurando defendê-la considero igualmente como refere o autor que pode ser uma problemática importante a ter em conta quando existe uma falta de equidade do número de ações do GR nos vários momentos do jogo durante a competição. Torna-se essencial perante aquilo que o jogo de futebol está a exigir ao GR no dias de hoje que este seja o mais completo possível, ou seja, ter a capacidade de jogar ofensivamente, receber e passar com os pés estando em constante interligação com aquelas que são as ideias da sua equipa de forma a perceber, decidir e executar a melhor opção de jogo para colocar a bola, como também exige-se ao GR que este tenha capacidade de atuar de forma eficaz e com sucesso nos momentos defensivos como a defesa da baliza, o 1x1, os cruzamentos, a defesa do espaço ou os esquemas táticos defensivos.

Na minha opinião, uma vez que não temos a capacidade de controlar a competição, o volume do número de ações do GR nos vários momentos de jogo sejam eles defensivos ou ofensivos, o treino apresenta-se assim como um meio ideal de controlo deste volume, de maneira a garantir o estímulo necessário para o GR fora da competição.

Na tabela 31, está apresentado o número de golos sofridos pela equipa e por cada GR nas duas competições em que se participou e os momentos específicos do jogo do GR em que estes ocorreram no período competitivo. Tal como foi referido anteriormente, os momentos específicos do jogo do GR, não ocorrem de uma forma isolada, mas sim através de uma interação entre momentos. Deste modo importa referir que os golos sofridos pela equipa ocorreram na interação entre os momentos de cruzamentos (C) e defesa da baliza (DB), defesa do espaço (DE) e um contra um (1 x 1), esquema tático defensivo (ETD) através de canto defensivo e defesa da baliza, e defesa do espaço e defesa da baliza. Para além destes foram ainda registados golos sofridos em que ocorreram apenas no momento de esquema tático defensivo através de penálti.

Tabela 31. Número de golos sofridos e os momentos específicos do jogo do GR em que ocorreram, na época 2019/2020.

	C + DB	ETD (Penálti)	ETD (Canto) + DB	DE + 1 x 1	DE + DB	Total
GR1	2	1	0	3	7	13
GR2	0	0	0	0	0	0
GR3	2	1	1	1	2	7
GR4	0	0	0	0	0	0
Total	4	2	1	4	9	20

Foram registados vinte golos sofridos ao longo do período competitivo, tendo-se verificado o maior número de golos sofridos na interação entre o momento de defesa do espaço e defesa da baliza. O menor número de golos sofridos, ocorreu da interação entre o momento de esquema tático defensivo através de canto defensivo e o de defesa da baliza.

6.4. Rotinas do dia de jogo

Importa referir que o programa de cada dia de jogo era planeado em função das necessidades do plantel para que estes pudessem ter as melhores condições para disputar a competição, sendo que as rotinas mais próximas da hora do jogo sempre se mantiveram iguais.

A concentração, quer o jogo fosse em casa ou fora, realizava-se no Complexo Desportivo do Real Sport Clube, onde os jogadores e restante staff deveriam de se encontrar até dez minutos antes da hora limite definida. A equipa técnica procurava chegar um pouco mais cedo de forma a preparar todo o material que fosse necessário para se levar para o jogo.

À chegada ao local do jogo, os jogadores e o restante staff tinham até 10 minutos antes da palestra do treinador principal, para puderem observar as condições do terreno de jogo e descontraírem. De seguida os jogadores e a toda a equipa técnica dirigiam-se aos balneários para ouvir a palestra do treinador principal sobre o referente jogo fazendo um resumo sobre a equipa adversária reforçando aspetos que foram transmitidos ao longo da semana de treinos finalizando a mesma com palavras motivadoras e que transmitissem positivismo à equipa. Esta palestra tinha a duração entre dez e quinze minutos. Após a palestra todos os jogadores começavam se a equipar.

Próximo de quarenta e cinco minutos antes da hora do início do jogo, os GR juntamente com o TGR, saíam do balneário e dirigiam-se para o campo para iniciar o seu aquecimento quinze minutos antes da restante equipa. Importa referir que a rotina

de exercícios realizados no aquecimento manteve-se sempre igual em toda a época desportiva. O GR titular dirigia-se mais cedo para o balneário do que os restantes jogadores da equipa para realizar os últimos preparativos para o jogo.

Foram realizados estágios de preparação para o jogo, sempre que fossem jogos realizados na condição de visitante, em que a distância até ao recinto de jogo fosse considerável. Neste tipo de situação, a saída do Complexo Desportivo do Real Sport Clube realizava-se na véspera do dia de jogo. Estes estágios têm como objetivo garantir que houvesse um maior tempo de descanso para os atletas, uma vez que as grandes viagens promovem um maior desgaste físico e psicológico destes.

Capítulo VII - Perceção dos Treinadores de Guarda-Redes da Primeira Liga, da Segunda Liga e do Campeonato de Portugal sobre as Competências e Características do Treinador de Guarda-Redes de Excelência

7.1. Enquadramento Teórico

O Futebol apresenta-se nos dias de hoje como uma das mais mediáticas modalidades desportivas em todo o mundo, ganhando popularidade através da atenção dos *mídia* e da população em geral (Santos & Pinheiro, 2020). De acordo com os mesmos autores esta popularidade explica-se pela facilidade com que o jogo de Futebol é entendido por quem o observa, bem como pela imprevisibilidade notada no resultado final do mesmo. Deste modo, o jogo de Futebol exige aos treinadores que estes sejam capazes de apresentar um elevado e alargado nível de competências no que diz respeito ao planeamento, como também em relação à operacionalização do processo de treino, sendo este decisivo no desenvolvimento da equipa e dos seus jogadores (Santos & Pinheiro, 2020). Na mesma linha de pensamento Carvalho (2014), Duarte (2009), Lança (2015) e Cachulo (2020) acrescentam que o papel principal do treinador passa por apoiar e preparar os seus atletas, tanto em treino como na competição, com o intuito de os influenciar de uma forma positiva a sua performance.

Na estrutura de uma equipa técnica, o TGR apresenta-se como um elemento fundamental e preponderante (Leite et al., 2016; Abranja, 2020) devido à especificidade da posição de GR no Futebol, tendo este técnico que possuir competências técnicas específicas de forma que lhe seja possível conduzir, da melhor forma, o treino específico de GR (Leite et al., 2016). Os mesmos autores referem que, é da responsabilidade de cada TGR, ter a capacidade de aplicar e desenvolver uma metodologia de treino específica, através de um processo de treino diferenciada dos restantes elementos de outras posições do plantel (Leite et al., 2016), tendo em consideração a natureza e a exigência da missão tática do GR, bem como as características específicas das solicitações impostas ao GR em jogo (Pereira, 2009; Cachulo, 2020). Na aplicação desta metodologia o TGR deverá de ter em conta ainda as características dos seus GR, do modelo de jogo adotado pela equipa, bem como adaptar-se às condições do clube e às suas condicionantes impostas, quer sejam elas de ordem financeira, falta de espaço adequado para o seu treino, entre outras (Leite et al., 2016). Para Lappas (2019), um bom treinador tem a capacidade de adaptar-se conseguindo com que o seu trabalho seja sempre produtivo.

Como foi referido anteriormente o TGR tem de ter em consideração o modelo de jogo da sua equipa e de todos os seus processos coletivos, logo este tem como função preparar os seus GR, de forma a que estes tenham a capacidade de desempenhar as suas funções perante aquela que é a estrutura tática trabalhada pela equipa, ou seja, quer isto dizer que o TGR deverá de ter um conhecimento global e mais abrangente

sobre o jogo de Futebol, tendo em conta a maneira como a sua equipa joga e os seus processos coletivos, não se devendo apenas de se restringir ao conhecimento relativo ao treino específico de GR (Leite et al., 2016; Abranja, 2020; Cachulo, 2020).

Para Abranja (2020), um bom TGR tem de ser capaz de observar com atenção todos os pormenores referentes aos seus GR, deste modo a utilização de vídeo surge como uma ferramenta que permite ajudá-lo na correção de situações problemáticas procurando e encontrando soluções para as mesmas. Para Lappas (2019), as ferramentas básicas de um TGR são o seu olhar e conhecimento que este possui.

Naquilo que deverá de ser o trabalho apresentado e executado pelo treinador, Rodrigues (2014) e Leite et al. (2016) consideram que este deverá de procurar dominar três áreas de competências, sendo estas as competências técnicas, a comunicação e a liderança. As competências técnicas são todo o tipo de conhecimento que o treinador apresenta sobre o treino e jogo, no que se refere ao domínio técnico, tático e estratégico, bem como a capacidade de adaptar-se ao contexto de trabalho (Rodrigues, 2014; Leite et al., 2016), procurando potenciar os pontos fortes da sua equipa, identificando os pontos fortes e fraquezas das equipas adversárias, apresentando uma capacidade para tomar decisões importantes durante a competição (Cachulo, 2020). Além disso, o treinador deverá de ter a capacidade de programar toda a época desportiva em função do contexto no qual se encontra o seu clube, periodizando, planificando, executando e analisando todo o seu processo de treino de acordo com o modelo de jogo pretendido de ser operacionalizado (Duarte, 2009; Leite et al., 2016; Cachulo, 2020).

O TGR é o elemento da equipa técnica responsável pela criação de exercícios específicos para os seus GR, tanto ao nível do treino individual como do treino grupal destes uma vez que estes exercícios procuram contribuir na criação de hábitos, bem como ajudar os GR a que tomar as melhores decisões possíveis em competição, de forma que estes possam apresentar níveis elevados de desempenho nos jogos (Oliveira, 2019; Cachulo, 2020). Perante estes exercícios o TGR deverá de assumir uma posição que lhe permita observar e analisar os seus GR avaliando os nos diversos contextos de êxito do seu desempenho, de forma que seja lhe possível a manipulação e o ajuste das condicionantes do exercício (Otte et al., 2019; Cachulo, 2020). Importa referir que o papel do TGR não se resume apenas ao treino individual e grupal de GR, como também este elemento deverá de ter uma participação ativa na elaboração do planeamento da unidade de treino da equipa e na sua operacionalização, mais em concreto nos momentos em que o GR estará integrado com o resto da equipa, de

maneira a proporcionar-lhe o feedback pretendido sempre que for necessário (Oliveira, 2019; Simões, 2018; Cachulo, 2020).

Um dos grandes desafios do treinador passa por conseguir influenciar e mobilizar os seus jogadores perante um determinado objetivo (Santos & Pinheiro, 2020). Deste modo, os mesmos autores referem que na atualidade é bastante relevante e fundamental, que os treinadores não dominem apenas as competências técnicas, mas também apresentem competências comunicacionais e uma liderança eficaz procurando estabelecer um relacionamento interpessoal (Santos & Pinheiro, 2020).

Segundo Leite et al. (2016), a comunicação apresenta-se como uma base do relacionamento entre as pessoas, sendo esta utilizada com o objetivo de partilhar informações entre elas. O treinador encontra-se em constante comunicação, onde todos os tipos de comportamentos (a sua fala, a postura, os gestos e suas reações) são considerados comunicação, podendo esta ser verbal ou não verbal (Lança, 2015; Leite et al., 2016).

A comunicação entre treinador e atleta apresenta-se como essencial para a concretização do desenvolvimento “*de um quadro de referência coletivo e comum a todos os elementos da equipa*” (Cachulo, 2020). Segundo Carvalho (2014) e Cachulo, (2020), para que seja possível uma comunicação de qualidade com os seus atletas, o treinador deverá de reger-se pelos seguintes princípios: 1) procurar expressar a melhor forma para que realização da ação seja a mais eficaz; 2) ser específico no que refere; 3) procurar ser construtivo e não destrutivo; 4) procurar o mais cedo possível que o seja feedback seja transmitido; 5) compreender se o atleta assimilou a informação; e 6) utilização do feedback corretivo de forma a que o atleta possa entender como melhorar.

No seio da sua equipa torna-se fundamental que o treinador tenha a capacidade também de saber ouvir, sendo esta fundamental para uma melhor comunicação, isto para que seja lhe permitido obter feedbacks referentes ao que tem vindo a transmitir aos seus atletas, para além que irá ajudá-lo na compreensão das reações dos mesmos relativamente aos seus contextos sociais, de treino e de jogo (Leite et al., 2016). Deste modo é importante que o treinador possa permitir que exista uma comunicação nos dois sentidos na sua equipa, onde os seus atletas possam reconhecer que não existe possibilidade de haver punição por algo que possam dizer, de forma que todos os elementos possíveis de participarem neste processo sintam que este tipo de comunicação é uma mais-valia para a sua própria equipa (Leite et al., 2016).

Assim, também o TGR deverá de apresentar um estilo próprio de comunicação e de liderança, uma vez que este trabalha com um grupo bem mais reduzido de atletas

(Cachulo, 2020). O mesmo autor refere que este deverá de procurar que a sua comunicação seja assertiva, direta, no momento certo e oportuno, de maneira que o GR consiga assimilar a informação transmitida. Além disso, torna-se importante que o TGR permita que haja uma comunicação também no sentido inverso, do GR para o TGR, havendo espaço e liberdade para que o treinador consiga compreender o sentido de compreensão, o grau de satisfação, o bem-estar e as dificuldades sentidas pelo GR (Pereira, 2009; Cachulo, 2020).

Como foi referido anteriormente torna-se importante que o treinador consiga apresentar uma liderança eficaz. Um treinador líder caracteriza-se como sendo alguém que tem a capacidade de comandar, atrair e influenciar através de uma forma positivista, os comportamentos e as mentalidades dos seus atletas, procurando-os motivar constantemente de forma que estes possam alcançar os objetivos da equipa (Leite et al., 2016).

Abranja (2020), refere que o perfil de ser humano do treinador e os seus valores é o que realmente importa para que seja possível desenvolver-se competências de liderança que estejam enquadradas com personalidade de cada treinador.

Segundo vários autores (Urbea & Garcia de Oro, 2012; Santos & Pinheiro, 2020), independentemente do perfil pessoal de cada um, todos os treinadores deverão ter em consideração certas características: 1) realizar uma comunicação eficaz que implica falar e escutar; 2) ser confiante e organizado, estabelecendo um planeamento estratégico, procurando transmitir confiança que permita que o sucesso esteja mais perto do seu alcance; 3) ser reconhecido pela sua honestidade, procurando falar sempre através da verdade com todos os indivíduos que compõem a equipa; 4) ser ambicioso, definir os seus objetivos, e como os pode concretizar; 5) ser um líder que procura estabelecer empatia com os seus jogadores; 6) ter a capacidade de adaptação perante o contexto de trabalho onde este encontra-se; 7) ser um ótimo gestor de conflitos, intervindo de forma ajustada e no momento correto, analisando e atuando de acordo com os valores com que o grupo de trabalho se identifica.

Uma vez que, o TGR lidera um subgrupo de GR de um grupo (equipa), este deverá de apresentar uma liderança muito particular, em que a sua relação com todos os seus atletas é deveras importante, tem como base aspetos como a *“cumplicidade, a confiança, a assertividade, a partilha, o suporte e a exigência”* (Cachulo, 2020). O mesmo autor refere que devido ao facto de o GR ser uma posição diferenciada das restantes do Futebol, onde normalmente e no contexto de rendimento, acaba por haver ao longo da época um atleta que joga mais, outro que pode jogar de forma esporádica

e um terceiro GR que pode ter muito poucos minutos ou mesmo nenhum. Neste sentido, importa que todos os GR da equipa independentemente do volume jogo acumulado, se sintam que fazem parte do processo e que o seu tempo não está a ser desperdiçado, podendo-se revelar essa época desportiva num grande desenvolvimento desportivo (Cachulo, 2020). Deste modo, cabe ao TGR desenvolver e gerir planos de desenvolvimento individuais para cada um dos seus GR, estando estes de acordo com a necessidades individuais dos mesmos, com o objetivo de os ajudar a desenvolver as capacidades pretendidas (Cachulo, 2020). Assim, importa que o TGR, durante a semana de treinos, deva de assegurar um espaço para a operacionalização desses mesmo planos de cada um dos seus GR (Pereira, 2009; Pereira, 2019; Cachulo, 2020).

De acordo com Cachulo (2020), as competências e características do TGR de excelência são organizadas de acordo com a tabela 32.

Tabela 32. Competências e características do TGR de excelência (adaptado de Cachulo, 2020).

Domínio Técnico	Entendimento do ser humano, nas suas várias dimensões
	Bom conhecedor do jogo de futebol
	Bom observador do jogo, em especial de tudo o que envolve o GR
	Membro integrante da equipa técnica e de todo o processo
	Autónomo no seu trabalho específico
	Conhecimento técnico-tático específico do jogo e do treino do GR aprofundado
	Elaboração e operacionalização de planos de desenvolvimento individual
	Conhecimentos na área do treino físico
	Conhecimento da parte psicológica do GR
	Estratégias de treino eficientes e capacidade de arranjar soluções para ter o espaço e o tempo que necessita para o treino individual e grupal de GR
	Criatividade
Domínio Relacional	Utilização autónoma de ferramentas de análise de vídeo
	Liderança e gestão do grupo dos GR
	Forte ligação interpessoal com os GR
Domínio Pessoal	Bom comunicador
	Excelente parte humana
	Carácter
	Valores Pessoais
	Ética
	Paixão
	Paciência

7.2. Objetivos

Com base na pesquisa de alguns estudos verificou-se que muito poucos apresentam informação sobre a caracterização do perfil do treinador de GR de Futebol. Nesse sentido existiu a necessidade, de direcionar um estudo que aborde, quais as competências e características que deve ter um treinador de GR de Futebol, para atingir a excelência ao desempenhar a sua função.

Deste modo, o objetivo principal deste estudo visa compreender qual é a perceção dos treinadores de GR da Primeira Liga, da Segunda Liga e do Campeonato de Portugal do escalão sénior do Futebol português, no âmbito das competências e características que o treinador de GR de excelência deverá de possuir.

7.3. Metodologia

O método adotado neste estudo é apresentado através de um inquérito sobre “A Perceção dos Treinadores de Guarda-Redes da Primeira Liga, da Segunda Liga e do Campeonato de Portugal sobre as Competências e Características do Treinador de Guarda-Redes de Excelência”.

Amostra

A amostra do presente estudo é composta por um total de trinta e cinco treinadores de GR das três principais divisões do Futebol português no escalão sénior, sendo estas a 1ª divisão (1ª Liga), a 2ª Divisão (2ª Liga) e a 3ª Divisão (Campeonato de Portugal).

A escolha por inquirir treinadores de GR que desempenham a sua função nas três principais divisões do Futebol sénior em Portugal, tem como objetivo, entender aquela que é a perceção dos treinadores em cada uma das três divisões sobre as competências e características do treinador de GR de excelência, comparando-as e compreendendo se existem diferenças entre estas perceções.

Tabela 33. Caracterização da amostra dos treinadores da 1ª, 2ª e 3ª Divisão

	N	%	Média ± DP
1ª Divisão	14	40	42 ± 2.05
2ª Divisão	10	28.6	38,7 ± 2,38
3ª Divisão	11	31.4	26 ± 1.27
Total	35	100	36,03 ± 1.62

Desenho de Estudo

Trata-se de um desenho de estudo observacional transversal, com uma amostra não probabilística de treinadores da 1ª, da 2ª Liga e do Campeonato Nacional (n = 35; Tabela 1). A recolha de dados foi realizada durante o mês de novembro de 2020.

Para cada treinador de GR de cada uma das divisões, já referidas, foi aplicado um formulário online. Este método de recolha de dados permitiu registar e entender aquela que é a perceção que cada treinador inquirido tem sobre as competências e características que deverá de ter um treinador de GR de excelência.

O formulário foi adaptado e estruturado em função da modalidade de futebol e do papel do treinador de GR. A partir deste pretendeu-se recolher dados quantitativos e qualitativos essenciais para a realização do presente estudo.

Instrumentos

Foi utilizado um questionário como instrumento de recolha de dados no presente estudo. Este questionário incluiu questões relacionadas com: (i) A Caracterização da amostra (Idade, Clube, Liga e se foram Guarda-Redes); (ii) Domínio Técnico (O treinador de Guarda-Redes deverá possuir um entendimento das várias dimensões do ser humano, o treinador de Guarda-Redes deverá ser um bom conhecedor do jogo de futebol, o treinador de Guarda-Redes deverá apresentar-se como um bom observador do jogo de futebol especialmente perante tudo o que envolve o Guarda-Redes no jogo, o treinador de Guarda-Redes deverá apresentar-se como um membro ativo, participativo e integrante da equipa técnica e de todo o seu processo de

trabalho, o treinador de Guarda-Redes deverá apresentar-se como autónomo no desempenho do seu trabalho específico, o treinador de Guarda-Redes deverá apresentar um conhecimento técnico-tático do treino e do jogo do Guarda-Redes bastante aprofundado, o treinador de Guarda-Redes deverá ter a capacidade de planejar, elaborar e operacionalizar planos de desenvolvimento individual para cada um dos seus Guarda-Redes, o treinador de Guarda-Redes deverá possuir conhecimentos na área do treino físico, o treinador de Guarda-Redes deverá possuir conhecimentos relativos a tudo o que envolve o Guarda-Redes na área da psicologia, o treinador de Guarda-Redes deverá ser conhecedor de estratégias de treino eficientes e possuir uma capacidade de arranjar soluções para ter espaço e tempo que necessita para o treino individual e grupal dos Guarda-Redes, o treinador de Guarda-Redes deverá apresentar uma capacidade criativa no seu meio de trabalho, o treinador de Guarda-Redes deverá conseguir utilizar de uma forma autónoma ferramentas de análise de vídeo e outros softwares que contribuam para um melhor desempenho do seu trabalho); (iii) Domínio Relacional (O treinador de Guarda-Redes deverá ser um líder e ter a capacidade de gerir o grupo de Guarda-Redes, o treinador de Guarda-Redes deverá conseguir estabelecer uma forte ligação interpessoal com cada um dos seus Guarda-Redes, o treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar uma boa e clara comunicação perante os seus Guarda-Redes); e (iv) Domínio Pessoal (O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar uma excelente parte humana, o treinador de Guarda-Redes deverá apresentar-se como uma pessoa de carácter, o treinador de Guarda-Redes não deverá abdicar dos seus valores pessoais, o treinador de Guarda-Redes deverá de ser constantemente ético, o treinador de Guarda-Redes deverá apresentar uma paixão constante perante todo o seu trabalho, o treinador de Guarda-Redes deverá ter a capacidade de ter paciência perante todas as situações que o envolvem).

Foram realizadas vinte e seis questões entre estas quatro de resposta curta e vinte e duas de escolha múltipla. As questões foram construídas a partir da escala Likert apresentando uma afirmação auto-descritiva e, em seguida, ofereciam como opção de resposta numa escala de pontos com descrições verbais que contemplam extremos – como “Nada Importante” e “Muito Importante”. Com isso, permite-nos verificar eventuais diferenças de níveis de intensidade de opinião dos treinadores da 1ª, 2ª e Campeonato Nacional, em relação às várias dimensões de análise do treino do Guarda-Redes.

Todos os dados retirados a partir do seguinte questionário foram anónimos e confidenciais apenas servindo para um tratamento estatístico. O questionário utilizado foi baseado na tabela 33 da página 127 sobre as "Competências e características do TGR de excelência" da tese de mestrado "Perceção dos Treinadores de Elite Nacional sobre Treino e Formação de Guarda-Redes de Futebol" (Cachulo, 2020).

Procedimentos

Na recolha de dados seguiu-se a estratégia de questionário online auto-preenchido, ativada por divulgação em website Google Formulários. Para que fosse possível realização da recolha de dados do presente estudo, procedeu-se à tentativa de contacto com treinadores de GR de Futebol que estivessem a desempenhar a sua função numa das três principais competições da modalidade no escalão sénior em Portugal. Após o contacto com cada treinador foi lhes explicado o âmbito da realização deste trabalho, bem como os objetivos do mesmo.

De seguida foi enviado por e-mail, ou pelas aplicações como o Whatsapp e Messenger, o link de acesso ao questionário para que fosse possível a sua realização.

Uma vez com os trinta e quatro questionários respondidos procedeu-se à estruturação de uma tabela de Excel com as respostas referentes de cada questionário em relação a cada um dos itens respondidos.

Análise Estatística

Na análise e tratamento dos resultados da perceção dos treinadores sobre as competências e características do TGR de excelência, recorreu-se à estatística descritiva (média, desvio padrão, e frequências, ou seja, valor absoluto e em percentagem), por cada grupo de treinadores: 1ª Divisão (1ª Liga); 2ª Divisão (2ª Liga); e 3ª Divisão (Campeonato Nacional).

Para verificarmos o grau de associação entre a Idade e a o nível competitivo onde o treinador desempenha funções utilizados a correlação de Pearson. Ainda, de acordo com Marôco (2014), analisamos as associações com diferenças marginais. Todas as análises estatísticas foram realizadas com recurso ao SPSS, versão 23 (SPSS, Inc., Chicago, IL, EUA), considerando-se estatisticamente significativas as correlações, cujo *P-Value* ≤ 0.05 .

7.4. Apresentação e Discussão dos Resultados

Domínio Técnico

De acordo com a Figura 21, 85,7% dos TGR da 1ª Divisão, 80% da 2ª Divisão e 72,7% da 3ª Divisão, consideram como muito importante que o TGR deverá de possuir um entendimento das várias dimensões do ser humano. Deste modo, quanto maior for o nível competitivo em que se encontra o TGR, maior é a importância dada a esta questão.

Relativamente à Figura 22, 63,6% dos TGR da 1ª Divisão, 100% da 2ª Divisão e 72,7% da 3ª Divisão consideram que é muito importante que este deva ser um bom conhecedor do jogo de futebol.

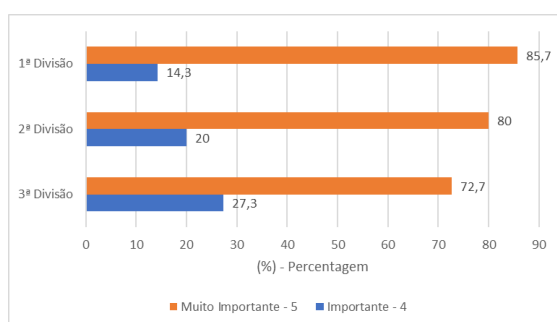


Figura 21. O treinador de Guarda-Redes deverá de possuir um entendimento das várias dimensões do ser humano.

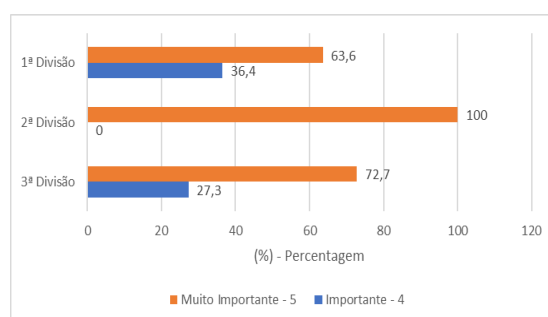


Figura 22. O treinador de Guarda-Redes deverá de ser um bom conhecedor do jogo de futebol.

Acerca da afirmação, em que o TGR deverá de apresenta-se como um bom observador do jogo de futebol especialmente perante tudo o que envolve o Guarda-Redes em jogo (Figura 23), 100% dos TGR da 1ª Divisão, 100% da 2ª Divisão e 90,9% da 3ª Divisão percecionam esta afirmação como muito importante.

Em relação à Figura 24, 64,3% dos TGR da 1ª Divisão e 60,0% da 2ª Divisão consideram como muito importante que este deverá de apresenta-se como um membro ativo, participativo e integrante da equipa técnica e de todo o processo de trabalho, enquanto 63,6% dos TGR da 3ª Divisão consideram esta afirmação como apenas importante. Assim, quanto maior for o nível competitivo em que se encontra o TGR, maior a importância dada a esta questão.

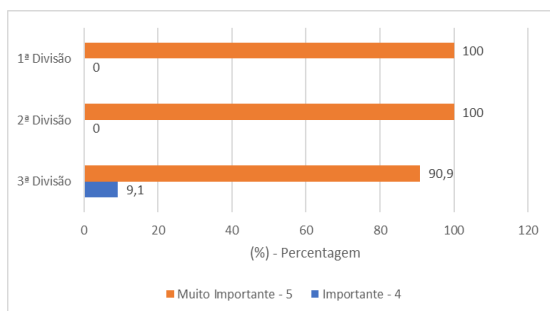


Figura 23. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar-se como um bom observador do jogo de futebol especialmente perante tudo o que envolve o Guarda-Redes no jogo.

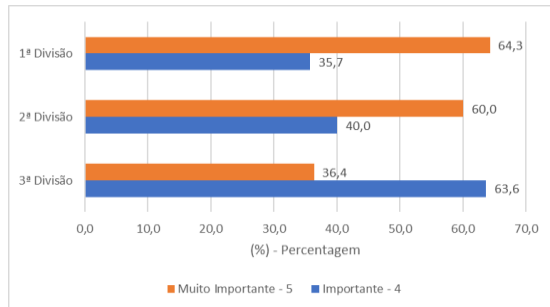


Figura 24. O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar-se como um membro ativo, participativo e integrante da equipa técnica e de todo o seu processo de trabalho.

Relativamente, à afirmação em que o TGR deverá de apresentar-se como autónomo no desempenho do seu trabalho específico (Figura 25), 78,6% dos TGR da 1ª Divisão, 70% da 2ª Divisão e 63,3% da 3ª Divisão consideram como muito importante.

Acerca da Figura 26, 100% dos TGR da 1ª, 2ª e 3ª Divisão percecionam como muito importante, que o TGR deverá de apresentar um conhecimento técnico-tático do treino e do jogo do GR bastante aprofundado. Logo esta questão é muito importante, independentemente do nível competitivo em que o TGR se encontra.

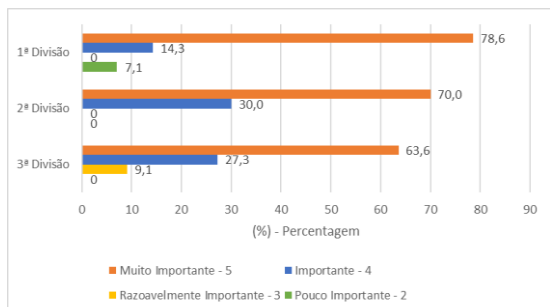


Figura 25. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar-se como autónomo no desempenho do seu trabalho específico.

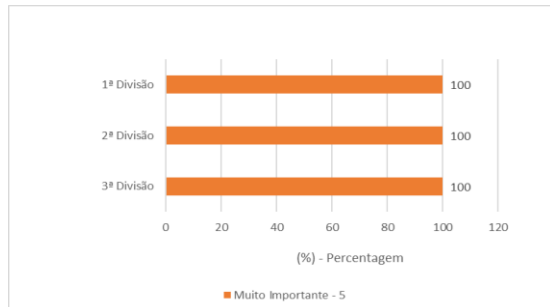


Figura 26. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar um conhecimento técnico-tático do treino e do jogo do Guarda-Redes bastante aprofundado.

De acordo com a Figura 27, 78,6% dos TGR da 1ª Divisão, 100% da 2ª Divisão e 81,8% da 3ª Divisão, percecionam que é muito importante que o TGR deva de ter a capacidade de planear, elaborar e operacionalizar planos de desenvolvimento individual para cada um dos seus GR.

Em relação à Figura 28, 57,1% dos TGR da 1ª Divisão, 60% da 2ª Divisão e 81,8% da 3ª Divisão percecionam como importante que o TGR deva de possuir conhecimentos na área do treino físico. Observando os valores da mesma figura,

pode-se verificar que quanto maior for o nível competitivo em que o TGR encontra-se, maior a importância dada a esta questão.

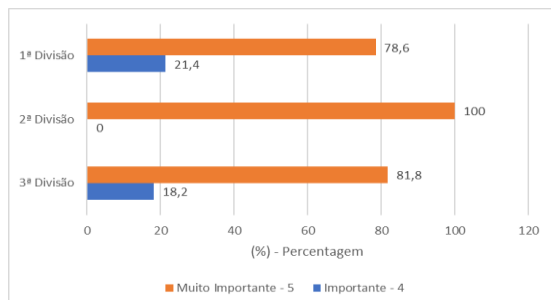


Figura 27. O treinador de Guarda-Redes deverá de ter a capacidade de planejar, elaborar e operacionalizar planos de desenvolvimento individual para cada um dos seus Guarda-Redes.

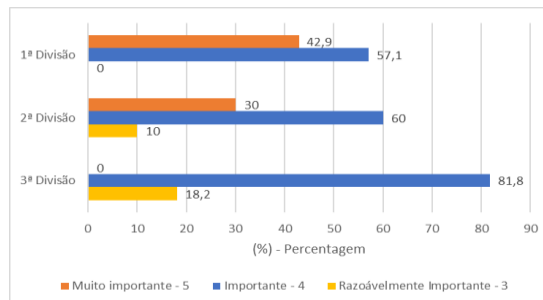


Figura 28. O treinador de Guarda-Redes deverá de possuir conhecimentos na área do treino físico.

Em relação à afirmação, que o TGR deverá de possuir conhecimentos relativos a tudo o que envolva o GR na área da psicologia (Figura 29), 50% dos TGR da 1ª Divisão, 50% da 2ª Divisão e 54,4% da 3ª Divisão percecionam que é muito importante. Além disso outros 50% dos TGR da 2ª Divisão percecionam esta questão como apenas importante.

Relativamente à figura 30, 71,4% dos TGR da 1ª Divisão, 100% da 2ª Divisão e 54,5% da 3ª Divisão percecionam como muito importante, que o TGR deverá de ser conhecedor de estratégias de treino eficientes e possuir uma capacidade de arranjar soluções para ter espaço e tempo que necessita para o treino individual e grupal dos GR.

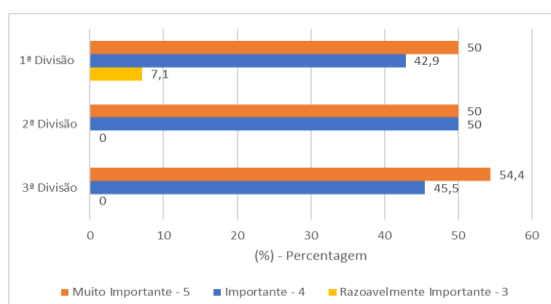


Figura 29. O treinador de Guarda-Redes deverá de possuir conhecimentos relativos a tudo o que envolve o Guarda-Redes na área da psicologia.

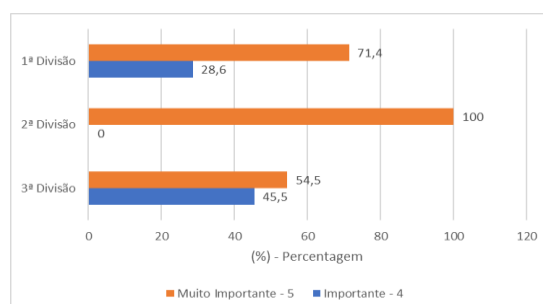


Figura 30. O treinador de Guarda-Redes deverá de ser conhecedor de estratégias de treino eficientes e possuir uma capacidade de arranjar soluções para ter espaço e tempo que necessita para o treino individual e grupal dos Guarda-Redes.

De acordo com a Figura 31, 50% dos TGR da 1ª Divisão, 50% da 2ª Divisão e 45,5% da 3ª Divisão consideram como muito importante que o TGR deverá de apresentar uma capacidade criativa no seu meio de trabalho. Para além disso, 50% dos TGR da 1ª Divisão, 50% da 2ª Divisão, 45,5% da 3ª Divisão consideram como apenas importante esta afirmação. Logo, independentemente do nível em que o TGR encontra-se, a importância dada a esta questão é praticamente a mesma.

Acerca da Figura 32, 50% dos TGR da 1ª Divisão e 100% da 2ª Divisão percecionam como muito importante, que o TGR deva de conseguir utilizar de uma forma autónoma ferramentas de análise de vídeo e outros softwares que contribuam para um melhor desempenho do seu trabalho. No mesmo nível de perceção encontram-se 45,5% dos TGR da 3ª Divisão, enquanto os outros 45,5% de TGR dessa mesma divisão consideram esta questão como importante.

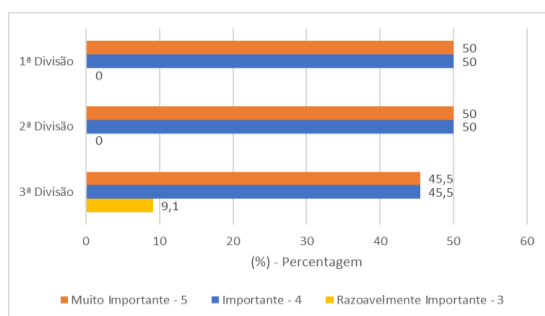


Figura 31. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar uma capacidade criativa no seu meio de trabalho.

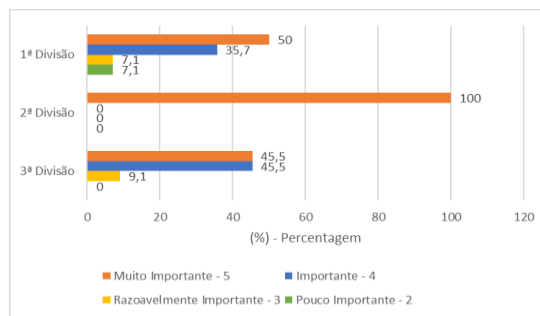


Figura 32. O treinador de Guarda-Redes deverá de conseguir utilizar de uma forma autónoma ferramentas de análise de vídeo e outros softwares que contribuam para um melhor desempenho do seu trabalho.

Domínio Relacional

Em relação à Figura 33, 50% dos TGR da 1ª Divisão consideram como muito importante que o TGR deverá de ser um líder e ter a capacidade de gerir o grupo de GR, enquanto os outros 50% da mesma divisão consideram esta afirmação como importante. Para além disso, 100% dos TGR da 2ª Divisão e 72,72% da 3ª Divisão consideram esta afirmação como muito importante.

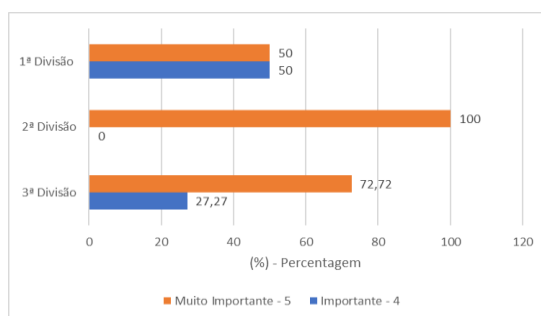


Figura 33. O treinador de Guarda-Redes deverá de ser um líder e ter capacidade de gerir o grupo de Guarda-Redes.

Relativamente à afirmação, em que refere que o TGR deverá de conseguir estabelecer uma forte ligação interpessoal com cada um dos seus GR (Figura 34), 70% dos TGR da 2ª Divisão percecionam como muito importante esta afirmação, enquanto 42,9% dos TGR da 1ª Divisão e 54,4% da 3ª Divisão percecionam apenas como importante.

Em relação, a se o TGR deverá de apresentar uma boa e clara comunicação perante os seus GR (Figura 35), 84,7% dos TGR da 1ª Divisão, 90% da 2ª Divisão e 54,4% da 3ª Divisão, consideram esta afirmação como muito importante. Verificando os valores na respetiva figura

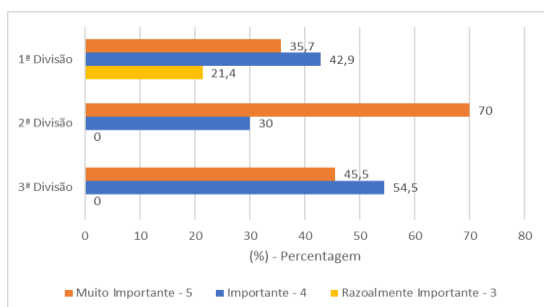


Figura 34. O treinador de Guarda-Redes deverá de conseguir estabelecer uma forte ligação interpessoal com cada um dos seus Guarda-Redes.

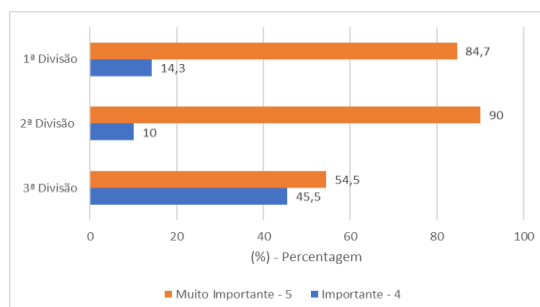


Figura 35. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar uma boa e clara comunicação perante os seus Guarda-Redes.

Domínio Pessoal

De acordo com a Figura 36, 64,3% dos TGR da 1ª Divisão, 80% da 2ª Divisão e 63,6% da 3ª Divisão consideram como muito importante que o TGR deverá de apresentar uma excelente parte humana.

Em relação à Figura 37, 85,7% dos TGR da 1ª Divisão, 90% da 2ª Divisão e 54,5% da 3ª Divisão, consideram como muito importante que o TGR deverá de apresentar-se como uma pessoa de carácter. Os TGR da 3ª Divisão são os que dão menos importância a esta questão.

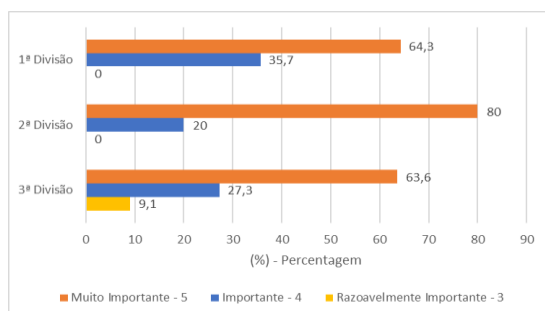


Figura 36. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar uma excelente parte humana.

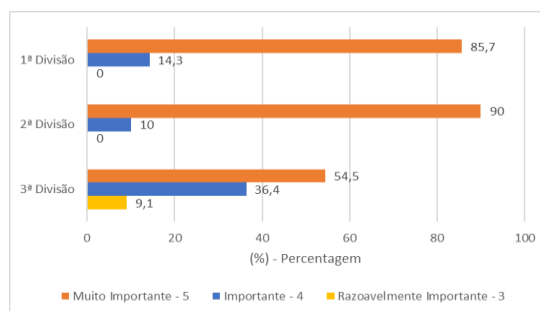


Figura 37. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar-se como uma pessoa de carácter.

Relativamente à Figura 38, 70% dos TGR da 2ª Divisão percecionam como muito importante que o TGR não deva de abdicar dos seus valores pessoais, enquanto 57,1% dos TGR da 1ª Divisão consideram a mesma afirmação como apenas importante. Já na 3ª Divisão, 36,4% dos TGR consideram esta afirmação como muito importante, enquanto outros 36,4% consideram esta afirmação apenas como importante.

Na Figura 39, em relação à afirmação que refere que o TGR deverá de ser constantemente ético, 78,6% dos TGR da 1ª Divisão e 90% da 2ª Divisão, percecionam como muito importante esta afirmação, enquanto 72,7% dos TGR da 3ª Divisão percecionam apenas como importante.

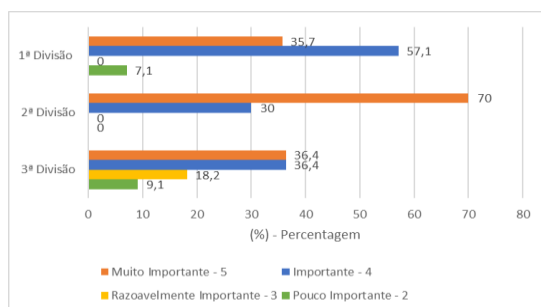


Figura 38. O treinador de Guarda-Redes não deverá de abdicar dos seus valores pessoais.

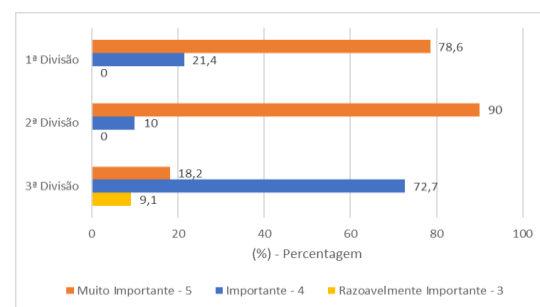


Figura 39. O treinador de Guarda-Redes deverá de ser constantemente ético.

Em relação à Figura 40, 92,9% dos TGR da 1ª Divisão, 90% da 2ª Divisão e 63,6% da 3ª Divisão percecionam como muito importante que o TGR deverá de apresentar uma paixão constante perante todo o seu trabalho.

Por último, na Figura 41, em relação à afirmação acerca se o TGR deverá de ter a capacidade de ter paciência perante todos as situações que o envolvem, 50% dos TGR da 1ª Divisão, 40% da 2ª Divisão percecionam esta afirmação como muito importante, enquanto outros 50% dos TGR da 1ª Divisão e 40% da 2ª Divisão percecionam apenas como importante. Para além disso, 63,6% dos TGR da 3ª Divisão percecionam apenas como importante.

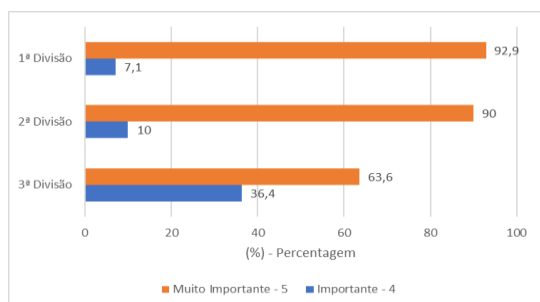


Figura 40. O treinador de Guarda-Redes deverá de apresentar uma paixão constante perante todo o seu trabalho.

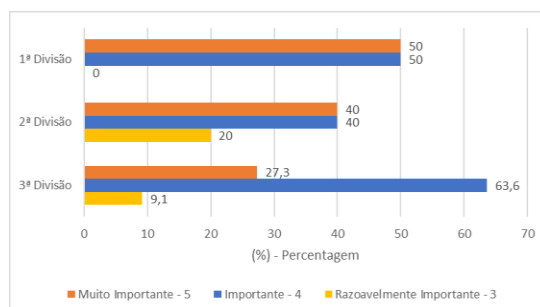


Figura 41. O treinador de Guarda-Redes deverá de ter a capacidade de ter paciência perante todas as situações que o envolvem.

Correlações

Na Tabela 34 são apresentadas as correlações entre a Idade e a Liga onde os treinadores atuam e a perceção sobre o Guarda-Redes nas várias dimensões do Domínio Técnico, Domínio Relacional e Domínio Pessoal.

A idade dos TGR é fortemente correlacionada de forma negativa com o nível competitivo em que o TGR se encontra ($r = -0.697$; $p = 0.001$), o que significa que quanto mais velho for o TGR, maior será o nível competitivo em que este se encontra.

Na dimensão técnica, a variável que refere que o treinador de Guarda-Redes deverá ser um bom conhecedor do jogo de futebol está significativamente correlacionada de forma positiva com a idade dos TGR ($r = 0.381$; $p = 0.024$), o que significa que quanto mais velho for o TGR mais importante ele considera que este deverá de ser um bom conhecedor do jogo de futebol. Na mesma variável quando relacionada com o nível competitivo em que o TGR se encontra, verifica-se uma forte correlação negativa ($r = -0.333$; $p = 0.051$), o que significa que quanto maior for o nível competitivo maior a importância dada a que o TGR deva de ser um bom conhecedor do jogo de futebol. Na variável que refere que o treinador de Guarda-Redes deverá possuir conhecimentos na área do treino físico está significativamente correlacionada de forma positiva com a idade dos TGR ($r = 0.355$; $p = 0.036$), o que significa que quanto mais velhos são os TGR mais importância estes ao conhecimento na área do treino físico. Na mesma variável quando relacionamos com o nível competitivo em que o TGR se encontra, verifica-se uma forte correlação negativa ($r = -0.454$; $p = 0.006$), o que significa que quanto maior o nível competitivo em que o TGR se encontra, maior é a importância dada ao conhecimento na área do treino físico. Ainda na dimensão técnica, nas restantes variáveis não foram encontradas correlações estatisticamente significativas.

Na dimensão relacional, verificamos que a variável que refere que o TGR deverá de apresentar uma boa e clara comunicação perante os seus GR, está significativamente correlacionada, de forma negativa, com o nível competitivo em que o TGR se encontra ($r = -0.298$; $p = 0.082$), o que significa que quanto maior for o nível competitivo em que o TGR se encontra, maior será a importância dada à apresentação de uma boa e clara comunicação do TGR perante os seus GR. Ainda na dimensão relacional, nas restantes variáveis não foram encontradas correlações estatisticamente significativas.

Na dimensão pessoal, verificamos que a variável que refere que o TGR deverá apresentar-se como uma pessoa de carácter, está significativamente correlacionada de

forma positiva com a idade dos TGR ($r = 0.287$; $p = 0.095$), o que significa que quanto mais idade tem o TGR mais importância este dá ao carácter pessoal do TGR. Na mesma variável quando relacionamos com o nível competitivo em que o TGR se encontra, verificamos uma forte correlação negativa ($r = -0.325$; $p = 0.056$), o que significa que quanto maior for o nível competitivo em que o TGR se encontra maior a importância que este atribui ao carácter pessoal do TGR. Em relação à variável que refere que o TGR deverá ser constantemente ético, verificamos que está significativamente correlacionada de forma positiva, com a idade dos TGR ($r = 0.335$; $p = 0.049$), significando isto que, quanto mais velho for o TGR maior importância este dará a que o TGR deva de ser constantemente ético. Considerando a mesma variável quando relacionamos com o nível competitivo em que o TGR se encontra, verificamos uma forte correlação negativa ($r = -0.511$; $p = 0.002$). isto significa que quanto maior o nível competitivo em que o TGR se encontra maior importância este dá a que o TGR deva de ser constantemente ético. Por último, em relação à variável que refere que o TGR deverá apresentar uma paixão constante perante o seu trabalho, está significativamente correlacionada de forma negativa com o nível competitivo em que o TGR se encontra ($r = -0.317$; $p = 0.064$), o que significa que quanto maior for o nível competitivo em que o TGR se encontra maior será a importância dada a que este possa desempenhar o seu trabalho com o máximo de paixão. Ainda na dimensão pessoal, nas restantes variáveis, não foram encontradas correlações estatisticamente significativas.

Tabela 34. Correlações entre a Idade a Liga onde os treinadores atuam e a percepção sobre o Guarda-Redes nas várias dimensões do Domínio Técnico, Domínio Relacional e Domínio Pessoal.

	Idade		Liga	
	Correl.	P-Value	Correl.	P-Value
Idade/Divisão Liga			-0.697**	0.001
Domínio Técnico				
O treinador de Guarda-Redes deverá possuir um entendimento das várias dimensões do ser humano.	0.130	0.457	-0.136	0.436
O treinador de Guarda-Redes deverá ser um bom conhecedor do jogo de futebol	0.381*	0.024	-0.333	0.051
O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar-se como um bom observador do jogo de futebol especialmente perante tudo o que envolve o Guarda-Redes no jogo.	0.255	0.140	-0.221	0.201
O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar-se como um membro ativo, participativo e integrante da equipa técnica e de todo o seu processo de trabalho.	0.252	0.145	-0.230	0.184
O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar-se como autónomo no desempenho do seu trabalho específico	0.011	0.952	-0.056	0.751
O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar um conhecimento técnico-tático do treino e do jogo do Guarda-Redes bastante aprofundado	-		-	
O treinador de Guarda-Redes deverá ter a capacidade de planejar, elaborar e operacionalizar planos de desenvolvimento individual para cada um dos seus Guarda-Redes	0.131	0.454	0.055	0.752

O treinador de Guarda-Redes deverá possuir conhecimentos na área do treino físico	0.355*	0.036	-0.454**	0.006
O treinador de Guarda-Redes deverá possuir conhecimentos relativos a tudo o que envolve o Guarda-Redes na área da psicologia	-0.215	0.214	0.089	0.610
O treinador de Guarda-Redes deverá ser conhecedor de estratégias de treino eficientes e possuir uma capacidade de arranjar soluções para ter espaço e tempo que necessite para o treino individual e grupal de Guarda-Redes	0.161	0.356	-0.138	0.430
O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar uma capacidade criativa no seu meio de trabalho	0.085	0.627	-0.100	0.567
O treinador de Guarda-Redes deverá conseguir utilizar de uma forma autónoma ferramentas de análise de vídeo e outros softwares que contribuam para um melhor desempenho do seu trabalho	-0.002	0.990	0.072	0.683
Domínio Relacional				
O treinador de Guarda-Redes deverá ser um líder e ter a capacidade de gerir o grupo de Guarda-Redes	-0.206	0.236	0.236	0.172
O treinador de Guarda-Redes deverá conseguir estabelecer uma forte ligação interpessoal com cada um dos seus Guarda-Redes	-0.021	0.906	0.223	0.199
O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar uma boa e clara comunicação perante os seus Guarda-Redes	0.203	0.242	-0.298	0.082
Domínio Pessoal				
O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar uma excelente parte humana	0.008	0.965	-0.066	0.707
O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar-se como uma pessoa de carácter	0.287	0.095	-0.325	0.056
O treinador de Guarda-Redes não deverá abdicar dos seus valores pessoais	0.114	0.514	-0.090	0.609
O treinador de Guarda-Redes deverá ser constantemente ético	0.335*	0.049	-0.511**	0.002
O treinador de Guarda-Redes deverá apresentar uma paixão constante perante todo o seu trabalho	0.178	0.307	-0.317	0.064
O treinador de Guarda-Redes deverá ter a capacidade de ter paciência perante todas as situações que o envolvem	0.154	0.377	-0.222	0.201

****** $P < 0.01$; ***** $P < 0.05$; Diferenças marginais $P < 0.10-0.51$.

7.5. Discussão

No que diz respeito ao domínio técnico, quanto maior for a idade dos TGR e/ou quanto maior for o nível competitivo em que este se encontra maior é a importância dada por este às questões que referem que o TGR deverá ser um bom conhecedor do jogo de futebol e que o TGR deverá de possuir conhecimentos, na área do treino físico.

Em relação ao domínio relacional, quanto maior for o nível competitivo em que o TGR se encontra, maior a importância dada, à questão que refere que o TGR deverá apresentar uma boa e clara comunicação perante os seus GR.

Por último, considerando o domínio pessoal, quanto maior for a idade dos TGR e/ou quanto maior for o nível competitivo em que este se encontra maior é a importância dada por este às questões que referem que, o TGR deverá apresentar-se como uma pessoa de carácter e que o TGR deverá ser constantemente ético.

Quanto maior for o nível competitivo em que o TGR se encontra, maior a importância dada, à questão que refere, que o TGR deverá apresentar uma paixão constante perante todo o seu trabalho.

De acordo com Rodrigues (2014) e Leite et al. (2016), o treinador deverá de dominar as competências técnicas, as comunicacionais e as de liderança. para um melhor desempenho da sua profissão. Mais especificamente, Cachulo (2020), através do testemunho de quatro TGR de referência nacional, organiza as características e competências do TGR de excelências em três domínios (como já referido anteriormente na tabela 32 da página 105): domínio técnico, domínio relacional e domínio pessoal.

Em relação ao domínio técnico, os TGR de idades mais novas e/ou que se encontram em níveis competitivos mais inferiores deverão de procurar dar maior importância, à questão que refere que o TGR deverá ser um bom conhecedor do jogo de futebol, pois este técnico, apesar de apresentar funções e tarefas muito específicas, trabalha com a modalidade de futebol, e nesse sentido, este deverá de ser um bom conhecedor do jogo desta modalidade (Pereira, 2009; Leite et al. 2016; Abranja, 2020; Cachulo, 2020). Ainda no mesmo domínio, os TGR de idade mais novas e/ou que se encontram em níveis competitivos mais inferiores deverão de atribuir uma maior importância, à questão que refere que o TGR deverá possuir conhecimentos na área do treino físico, sendo que este elemento técnico, independentemente de não ser especialista na componente física, deverá rodear-se de especialistas que dominem estas questões, para que seja possível ao TGR ter um maior suporte e conhecimento em relação a esta área perante todos os aspetos que incluem os GR (Cachulo, 2020).

Acerca do domínio relacional, os TGR que se encontram em níveis competitivos mais inferiores, deverão de atribuir uma maior importância, à questão que refere que o TGR deverá apresentar uma boa e clara comunicação perante os seus GR, onde esta deverá de ser assertiva, direta e no tempo certo, de forma que o GR possa interpretar a mensagem que pretendemos que lhe seja passada (Leite et al., 2016; Cachulo, 2020; Santos & Pinheiro, 2020). Pereira (2019) acrescenta ainda, que na comunicação no sentido inverso entre GR e TGR, importa que possa haver espaço e liberdade, para que seja possível ao TGR compreender a satisfação, o bem-estar e as dificuldades sentidas pelo GR (Pereira, 2019; Cachulo, 2020),

Por último, em relação ao domínio pessoal, considerando a questão que refere que o TGR deverá apresentar-se como uma pessoa de carácter, os TGR com idades mais novas e/ou que se encontram em níveis competitivos mais inferiores, deverão dar maior importância a esta questão, para que o microgrupo de trabalho dos GR (os GR e

o TGR), possam funcionar como uma família (Pereira, 2009; Cachulo, 2020). Nesse sentido, o TGR deverá de procurar estabelecer uma ligação relacional com os seus GR, de forma que estes percebam, que o TGR “está lá para tomar decisões e para lhes dizer aquilo que pretende que eles façam” (Cachulo, 2020). Sobre a questão que refere que o TGR deverá ser constantemente ético, os TGR com idades mais novas e/ou que se encontram em níveis competitivos mais inferiores, deverão dar maior importância a esta questão, uma vez que, é fundamental, num TGR de excelência, apresentar uma conduta ética, para que seja lhe possível ajudar os seus GR, num qualquer aspeto que estes necessitem, ou então, ter apenas conhecimento de tal situação (Cachulo, 2020). Os TGR que se encontram em níveis competitivos mais inferiores deverão atribuir uma maior importância, à questão que refere que o TGR deverá apresentar uma paixão constante perante todo o seu trabalho.

7.6. Conclusões

Neste capítulo realizou-se um estudo sobre as características e competências do TGR de excelência, uma vez que se verificou com base na pesquisa de alguns estudos, que são muito poucos os que abordam esta temática. Desta forma, quisesse desenvolver esta temática, procurando conhecer qual a perceção dos TGR da Primeira Liga, da Segunda Liga e do Campeonato de Portugal do escalão sénior do Futebol português sobre as competências e características que o TGR de excelência deverá de possuir.

De acordo com os valores estudados nas diferentes dimensões consegue-se chegar à conclusão que existe uma forte correlação de forma negativa entre a idade dos TGR e o nível competitivo em que estes se encontram, o que significa que quanto mais velho for o TGR, maior será o nível competitivo em que este se encontra.

Em relação à dimensão técnica, existe uma correlação de forma positiva entre a variável que refere que o TGR deverá de ser um bom conhecedor do jogo de futebol e a idade dos TGR, o que significa que quanto mais velho for o TGR mais importante ele considera que este deverá de ser um bom conhecedor do jogo de futebol, sendo que desta forma, os TGR de idades mais novas deverão de procurar atribuir maior importância a este aspeto. Na mesma variável quando relacionada com o nível competitivo em que o TGR se encontra, esta apresenta uma forte correlação negativa, o que quer dizer que quanto maior for o nível competitivo maior a importância dada a que o TGR deva de ser um bom conhecedor do jogo de futebol. Assim, os TGR que se

encontram em níveis competitivos mais baixos deverão procurar dar maior importância a este aspeto. Há correlação de forma positiva entre a variável que refere que o TGR deverá possuir conhecimentos na área do treino físico e a idade dos TGR, o que significa que quanto mais velhos são os TGR mais importância estes ao conhecimento na área do treino físico, ou seja, os TGR com idades mais novas deverão de procurar atribuir uma maior importância a este aspeto. Ainda na mesma variável quando relacionada com o nível competitivo em que o TGR encontra-se, podemos verificar que existe uma forte correlação de forma negativa, o que significa que quanto maior o nível competitivo em que o TGR se encontra, maior é a importância dada ao conhecimento na área do treino físico, ou seja, os TGR que se encontram em níveis competitivos menos elevados deverão de atribuir uma maior importância a esta variável. Nas restantes variáveis da dimensão técnica não foram encontradas correlações estatisticamente significativas.

Em relação à dimensão relacional existe uma correlação significativa, de forma negativa, entre a variável que refere que o TGR deverá de apresentar uma boa e clara comunicação perante os seus GR, e o nível competitivo em que os TGR se encontram, quer isto dizer que, que quanto maior for o nível competitivo em que o TGR se encontra, maior será a importância dada à apresentação de uma boa e clara comunicação do TGR perante os seus GR, portanto os TGR de níveis competitivos inferiores deverão de atribuir uma maior importância a esta variável. Não foram encontradas correlações estatisticamente significativas nas restantes variáveis da dimensão relacional.

Em relação à dimensão pessoal, existe uma correlação, de forma positiva, entre a variável que refere que o TGR deverá apresentar-se como uma pessoa de carácter e a idade dos TGR, o que significa que quanto mais idade tem o TGR mais importância este dá ao carácter pessoal do TGR. Desta forma quanto menor for a idade do TGR maior deverá de ser a importância dada por este perante esta variável. Ainda na mesma variável quando relacionada com o nível competitivo em que o TGR se encontra, pode-se constatar que existe uma correlação fortemente negativa, quer isto dizer que quanto maior for o nível competitivo em que o TGR se encontra maior a importância que este atribui ao carácter pessoal do TGR, por isso, os TGR que se encontram em contextos competitivos inferiores deverão de atribuir maior importância a este aspeto. Existe uma correlação significativa, de forma positiva, entre a variável que refere que o TGR deverá ser constantemente ético e a idade dos TGR, o que significa que quanto mais velho for o TGR maior importância este dará a que o TGR deva de ser constantemente ético, por isso, os TGR de idades mais novas deverão procurar dar uma maior importância a esta variável. Ainda na mesma variável quando relacionada com o nível competitivo em que o TGR se encontra, pode-se verificar que existe uma forte correlação de forma negativa,

quer isto dizer que quanto maior o nível competitivo em que o TGR se encontra maior importância este dá a que o TGR deva de ser constantemente ético. Assim os TGR que se encontram em contextos competitivos mais inferiores deverão de atribuir uma maior importância a esta variável. Existe uma correlação, de forma negativa, entre a variável que refere que o TGR deverá apresentar uma paixão constante perante o seu trabalho e o nível competitivo em que o TGR se encontra, o que significa que quanto maior for o nível competitivo em que o TGR se encontra maior será a importância dada a que este possa desempenhar o seu trabalho com o máximo de paixão, por isso, quanto menor for o contexto competitivo em que o TGR encontra-se maior terá de ser a importância atribuída por este perante esta variável. Não foram encontradas correlações estatisticamente significativas nas restantes variáveis referentes à dimensão pessoal.

Capítulo VIII - Considerações Finais

8.1. Conclusões

Através da realização do presente estágio, na equipa sénior do RSC e consequentemente a realização do seu referente relatório, permitiu-me conhecer melhor a realidade de um TGR, bem como entender os desafios colocados diariamente no desempenho desta função, num clube de futebol, neste tipo de contexto.

Deste modo, podemos concluir com a realização do presente relatório de trabalho que:

- Torna-se importante que o treinador possa conhecer o seu contexto de trabalho procurando recolher informação sobre a história do seu clube. sobre as infraestruturas (recursos estruturais) e material/equipamento de treino (recursos materiais) que o clube possui bem como conhecer a sua própria organização interna, os seus recursos humanos e o modo como estes funcionam.
- É fundamental que haja uma definição de objetivos no início da época, sendo um dos aspetos mais importantes e imprescindíveis do planeamento anual de uma época desportiva. É a definição de objetivos que vai servir de orientação para os vários elementos da equipa de forma que ao longo da época estes consigam perceber se se está a percorrer o caminho previamente traçado no início da época ou não.
- A realização de avaliações ao longo da época tornam-se essenciais. na minha opinião. permitindo ao treinador o reconhecimento do desenvolvimento e “ponto da situação” de cada atleta, uma vez que estas avaliações servem para que seja possível. com uma maior frequência e especificidade que este possa obter informações essenciais sobre as capacidades e necessidades dos seus atletas, de forma que o processo de treino seja o mais eficiente possível.
- É essencial que a forma como o GR intervém no jogo de futebol de acordo com os momentos específicos de jogo do GR e os comportamentos correspondentes aos mesmos, esteja completamente interligada com o modelo de jogo utilizado pela equipa em que este joga.
- A metodologia de treino específico de GR é definida com base no modelo de jogo utilizado pela equipa, na análise do adversário e situações estratégicas a trabalhar, bem como através dos planos de desenvolvimento individual que cada um dos GR da equipa possui.

- O modelo de jogo serve como orientação do trabalho realizado de acordo com as necessidades dos GR e da equipa em função dos princípios desse mesmo modelo, isto para garantir que estes possam aprender a forma de jogar e posteriormente conseguirem reproduzi-la de acordo com o que é pretendido através do conhecimento adquirido em treino.
- O treino individual de GR torna-se essencial para que seja possível trabalhar com os GR em função das necessidades de cada destes, com base no plano de desenvolvimento individual atribuído a cada um deles.
- A criação de uma atmosfera positiva na unidade de treino é importante. pois permite aos GR que estes possam-se desenvolver e evoluir tecnicamente e taticamente procurando estimular a compreensão sobre o jogo de futebol em cada um deles, bem como potenciar e aprimorar capacidades físicas, psicológicas e sociais estimulando igualmente a capacidade criativa do atleta.
- No treino específico de GR é fundamental promover a interação entre os momentos específicos de jogo do GR com o objetivo de reproduzir ao máximo e de forma pormenorizada diversas situações que ocorrem no jogo e que são exigidas aos GR nos dias de hoje.
- O modelo de observação torna-se indispensável para um melhor desempenho da função do treinador, revelando-se com uma enorme relevância para a melhoria da qualidade da prestação dos seus jogadores e da sua equipa.
- Considero que foi fundamental que o grupo de GR (GR e TGR) possa ter tido um espaço/momento próprio de observação e análise de vídeo em contexto de treino e jogo das suas prestações, com base na análise e reflexão de todos os elementos. Este tipo de exercício veio contribuir para que houvesse uma maior perceção dos próprios atletas sobre a prestação de cada um destes, bem como mostrar-lhes o que é pretendido, de forma que pudesse haver uma maior transferência para a prática.
- Com o aparecimento da pandemia de Covid-19, que resultou no fim da época desportiva 2019/2020, fomos obrigados a reinventarmo-nos procurando encontrar soluções eficazes que promovessem a atividade física de forma a minimizar as perdas que os atletas iriam estar sujeitos com o efeito da quarentena de forma que estes estivessem minimamente preparados fisicamente caso a competição retomassem. Na minha opinião estas soluções não foram suficientemente eficazes para colmatar aquilo que é a exigência do jogo e

do treino de futebol. no entanto e devido aos condicionalismos com que nos deparamos. as soluções encontradas e consequentemente operacionalizadas foram apropriadas para o contexto pandémico em que nos encontrávamos.

- Na minha opinião, a definição final da UT da equipa pouco tempo antes da sua realização, não se torna benéfica para o desempenho da minha função, uma vez que, uma das minhas tarefas também passa por planear e operacionalizar a UT destinada ao treino específico do GR, seja em termos individuais ou coletivos, porque não me permite ter muito tempo para grandes reformulações perante aquilo que já estava anteriormente definido, caso a UT da equipa tenha de ser alterada por determinado motivo, sabendo que esta pode sofrer alterações de última hora que não se pode controlar e nesse momento o TGR tem de ter a capacidade de se adaptar. Assim sendo, considero fundamental que o planeamento da UT da equipa tenha em consideração a existência não só do treino específico de GR, como também de todas as atividades essenciais para a equipa antes, durante e depois da realização da UT da equipa.
- Considero fundamental que possa haver um ótimo volume de treino específico de GR. como também de treino integrado com os restantes colegas de equipa, não se devendo descurar nenhum deles. sendo que estes métodos de treino servem como um bom complemento um do outro, para a promoção do desenvolvimento dos GR, uma vez que que no treino específico nem sempre é possível recriar com máxima realidade o que acontece em jogo, como também no caso do treino integrado não se consegue garantir um volume ideal de prática para o desenvolvimento de uma determinada ação técnica ou de uma tomada de decisão tática desejada.
- Uma vez que não existiu equidade no número de ações dos GR nos vários momentos do jogo em competição e como não temos a capacidade de controlar na competição, o volume do número de ações do GR nos vários momentos de jogo sejam eles defensivos ou ofensivos, na minha opinião o treino apresenta-se como um meio essencial de controlo deste volume de maneira a garantir o estímulo necessário para o GR fora da competição.
- No meu ponto de vista, para que o treinador apresente um trabalho de excelência. este deverá de considerar e dominar três áreas de competências, sendo estas as competências ao nível do domínio técnico, pessoal e relacional.

8.2. Reflexão Crítica

A presente reflexão crítica procura fazer uma análise sobre o relatório de trabalho realizado referente ao estágio que decorreu na equipa sénior do Real Sport Clube, desempenhando a função de TGR de futebol. A realização do presente estágio, bem como do respetivo documento de trabalho sob a forma de relatório representou para mim, como um desafio essencial para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, traduzido em novas experiências e aprendizagens.

Todo este processo permitiu-me identificar e definir, de uma forma ainda mais clara todo o papel do treinador, mais especificamente do TGR, papel esse que lhe é reconhecido de uma enorme complexidade e que não se cinge unicamente ao planeamento e operacionalização do treino específico dos seus GR, daí considerar importante que se deva entender os domínios que caracterizam um TGR de excelência. Acrescento ainda, que antes de se considerar a especialidade do TGR, devemos de ter em conta que este elemento da equipa técnica, não deixa de ser primeiramente um treinador de futebol. por isso, deve ter a capacidade de conhecer e analisar aquilo que é o jogo. Deste modo, eu como TGR e elemento da equipa técnica, penso que é importante que haja uma participação ativa do TGR no grupo de trabalho estabelecendo ligações com os restantes elementos da equipa técnica, tornando-se fundamental que este esteja entrosado com aquela que é a ideia da equipa, de forma a perceber-se o que se deve de periodizar. para que possamos estar mais perto de atingir os nossos objetivos.

No futebol sénior, a exigência, o rigor e a competitividade são determinantes para alcançar o sucesso e uma vez que, esta época desportiva, tive a oportunidade de trabalhar num clube de contexto de futebol sénior no Campeonato de Portugal, senti que fui estimulado e que fui evoluindo no que diz respeito a estes fatores. O facto de trabalhar com os GR. num contexto sénior, exigiu-me ter de conhecer o perfil de cada um deles, bem como delinear o melhor caminho a percorrer, para que fosse possível ajudá-los a reproduzir a sua melhor versão contribuindo para uma melhor performance dos mesmos. Importante reter que o TGR tem um papel importante como influenciador e que nós temos intenções e os GR têm as suas possibilidades, sabendo que podemos sempre aprender independentemente da idade ou estatuto que tenhamos.

Ao finalizar este processo, estou convencido que estou mais bem preparado para desempenhar aquela que é a minha função como TGR, num contexto de futebol sénior, devido à exigência do contexto do estágio realizado, obrigando-me a ser melhor a cada

dia, proporcionando-me desafios, dificuldades, pensamentos, dúvidas, reflexões e conclusões. Do que foi exposto ao longo deste relatório, consigo reconhecer que a minha prática está mais informada, pela teoria que procurei expor, e mais bem informado pelas pessoas com quem convivi durante o processo de estágio. Cresci fazendo os outros crescer e sinto que a minha vida pessoal e profissional tem hoje mais sentido.

Referências Bibliográficas

- Abranja, P. (2020). Funções da Equipa Técnica. Em F. Santos & V. Pinheiro (Ed.) *Futebol do Treino à Competição*, Estoril: PrimeBooks.
- Borg, G. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14: 377-81.
- Carling, C. (2005). Applying match analysis to improve defending performance. *Insight Live*, 15. 3-2.
- Carvalho, N. (2014). Ensaio sobre a inter-associação estabelecida entre o sistema de crenças e convicções do treinador, os comportamentos em competição e as atitudes dos jovens face à prática desportiva (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra. Coimbra.
- Cachulo, E., & Mendes, R. (2019). *Guarda-Redes de Futebol: Treino e Jogo*. Estoril: PrimeBooks.
- Cachulo, E. (2020). *Perceção dos Treinadores de Elite Nacional sobre Treino e Formação de Guarda-Redes de Futebol*. Dissertação de Mestrado para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens não publicado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra (FCDEF.UC). Coimbra.
- Cachulo, E., & Pereira, R. (2020). Exigências do "Jogar" do Guarda-Redes Moderno e o Seu Processo de Treino. Documento não publicado apresentado no Seminário Online "Goalkeeper Academy". Junho de 2020. E. EVENTS. Vizela.
- Carvalho, N. (2014). Ensaio sobre a inter-associações estabelecida entre o sistema de crenças e convicções do treinador, os comportamentos em competição e as atitudes dos jovens face à prática desportiva (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra. Coimbra.
- Castelo, J. (1996). *Futebol – A Organização do Jogo* (Edição do Autor).
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. FMH Edições. Cruz Quebrada.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Atividades Físicas e Desportivas*. FMH Edições. Cruz Quebrada.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia Prático de Exercícios de treino*. Visão e Contextos. Lisboa.
- Correia, D. (2020). Passe atrasado (Daniel Correia, Seleção Nacional da Venezuela), em R. Rebelo & A. Santos (Ed.). *Treino de Guarda-Redes de Futebol – O contributo prático da Conferência de Treino de Guarda-Redes de Vila Nova de Poiares. Município de Vila Nova de Poiares: Vila Nova de Poiares*.

- Duarte, D. (2009). O Treinador de Sucesso no Futebol (Dissertação de mestrado não publicada), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Ferreira, F. (2018). #tipsoftheweek. Obtido a 1 de junho de 2020 em Goalkeeping International Congress Portugal. website: <https://www.facebook.com/goalkeepinginternationalcongressportugal/>
- Foster, C. et al. (2001). A new approach to monitoring exercise training. Journal of Strength and Conditioning Research, Champaign, v. 15, no. 1, p.109-115.
- Gama, J. (2013). Network – Análise da interação de dinâmica do jogo de futebol. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra (FCDEF.UC). Coimbra.
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol*. Estoril: PrimeBooks.
- Garganta, J., (1997). Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto (FADEUP). Porto.
- Garganta, J., (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 1, 57-64.
- Gouveia, V. (2019). *Futebol – Treinar para Jogar*. Estoril: PrimeBooks.
- Hughes, M. (1996). Notational analysis. In T. Reilly (Eds.). *Science and soccer* (pp. 343-361). London: E. & FN Spon.
- Lança, R. (2015). *Coach to Coach* (2ª Edição). Estoril: PrimeBooks.
- Lappas, V. (2019). *Vaggelis Lappas - Goalkeeper training methodology – level 1 & 2*. Thessaloniki: Sportbook.
- Laurent C., Green J., Bishop P., Sjökvist J., Schumacker R., Richardson M., Curtner-Smith M. (2011). A practical approach to monitoring recovery: development of a perceived recovery status scale. *J Strength Cond Res*. 2011 Mar;25(3):620-8. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181c69ec6. PMID: 20581704.
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Estoril: PrimeBooks.
- Marôco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. A6th. Report number.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol – Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Documento orientador. Vila Real*.
- Oliveira, H. (2019). «Os melhores guarda-redes do mundo são o Oblak e o Ederson. Nem há volta a dar. Têm algo que só grandes têm. como o Júlio» (M. Cabral). Obtido a 29 de dezembro de 2020. Tribuna Expresso. website: <https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2019-09-22-Hugo-Oliveira-Os-melhores-guarda-redes-do->

mundo-sao-o-Oblak-e-o-Ederson.-Nem-ha-volta-a-dar.-Tem-algo-que-so-grandes-tem-como-o-Julio

Oliveira, J. (2005). Apresentação: Programação. Periodização e Planificação do Treino de Futebol. Curso de treinadores 1º Nível. Aveiro.

Oliveira, J. (2008). Entrevista. In: Gomes. Marisa Silva. O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática. MC Sports. Espanha. 2008.

Otte, F., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2019). How does the modern football goalkeeper train? - An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1643202>

Pereira, J. (2017). Construção de um modelo de observação e análise do jogo de Futebol baseado na visão de intervenientes profissionais em diferentes contextos de elite (Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de mestre em Treino de Alto Rendimento não publicado). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pereira, N., Miranda, M., & Vieira, R. (2019). *As 1001 Decisões do Guarda-Redes de Futebol*. Estoril: PrimeBooks.

Pereira, P. (2009). O processo de treino do guarda-redes de futebol – Da prática à teoria: um estudo com Wil Coort e Ricardo Peres (Monografia de licenciatura não publicada). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.

Pereira, R. (2019). Ricardo Pereira na primeira pessoa: “*Contínuo apaixonado pelo treino e desenvolvimento individual dos GRs*” (T. Schitzke). Obtido de <http://ultimabarreira.com/2019/11/24/ricardo-pereira-na-primeira-pessoa-contiuo-apaixonado-pelo-treino-e-desenvolvimento-dos-grs/>

Pereira, R. (2020). 1x1 (Ricardo Pereira. Independiente del Valle. Equador). em R. Rebelo & A. Santos (Ed.). *Treino de Guarda-Redes de Futebol – O contributo prático da Conferência de Treino de Guarda-Redes de Vila Nova de Poiares*. Município de Vila Nova de Poiares: Vila Nova de Poiares.

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Estoril: PrimeBooks.

Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol do Treino à Competição*. Estoril: PrimeBooks.

Santos, J. (2020). O Treino de Guarda-Redes de Futebol. Em F. Santos & V. Pinheiro (Ed.) *Futebol do Treino à Competição*. Estoril: PrimeBooks.

Simões, G. (2018). *Relatório Final de Estágio na Equipa de Futebol Iniciados A do Sporting CP - 2016/2017: O Treino de Guarda-Redes* (Relatório de estágio para obtenção do grau de Mestre em Futebol não publicado). Faculdade de Educação Física e Desporto – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.

Teixeira, E. (2020). A Construção do Modelo de Jogo. Em F. Santos & V. Pinheiro (Eds.) *Futebol do treino à competição*. Estoril: PrimeBooks

Tobar, J. (2018). Periodização Tática. Estoril: PrimeBooks.

Urbea, J., & Garcia de Oro, G. (2012). *“Êxito” As onze chaves da motivação. do sucesso e da liderança a partir dos melhores treinadores do mundo*. PrimeBooks.

Vázquez. A. (2012). Fútbol del análisis del juego a la edición de informes técnicos. Coruña: MCSports.

Vaz, Gama, J., Valente-dos-Santo, J., Figueiredo, A., & Dias, G. (2014). Network: análise da interação e dinâmica do jogo de futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 14, 1, 12-25.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar*. Lisboa: PrimeBooks.



Anexo II. Relatório de Observação em Jogo (página 2/4).



Anexo III. Relatório de Observação em Jogo (página 3/4).

[illegible]

Anexo IV. Relatório de Observação em Jogo (página 4/4).