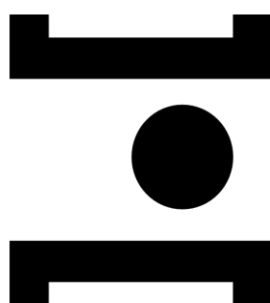


**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**

**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**



**POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM**

**AS FUNÇÕES E TAREFAS DE UM TREINADOR DE GUARDA-  
REDES NUMA EQUIPA SÉNIOR DISTRITAL: ESTUDO SOBRE  
AS AÇÕES OFENSIVAS DOS GUARDA-REDES EM  
COMPETIÇÃO**

**Relatório de Estágio**

**Mestrado em Treino Desportivo com Especialização em Futebol**

**Arnoldo Luis Bergmann**

**Orientação:**

**Prof. Dr. Nuno Loureiro**

**Outubro, 2023**

## **Agradecimentos**

Ao terminar esta etapa da minha vida académica e pessoal, quero agradecer acima de tudo, a Deus, pois é a ele a quem entrego o meu caminho diariamente.

Quero agradecer a mãe pela oportunidade de estudar e de ingressar no curso de Educação Física no Brasil, e pela confiança que sempre depositou em mim, mesmo nos momentos mais difíceis. Agradeço a esposa Gabriela Neiva Galvão pelo apoio constante, pois desde o primeiro dia que iniciei este percurso, tem estado apoiando, ouvindo e incentivando a cada momento, nos bons e nos maus momentos. Quero agradecer ainda de uma forma especial ao Professor Nuno Loureiro por ter paciência em me orientar e acreditar que seria possível concluir essa jornada.

Agradecer também ao Sporting Clube Lourinhanense, entidade acolhedora, pela oportunidade de poder realizar o estágio.

Para finalizar, mas com a muita importância, Alice e Marina filhas que apoiaram incondicionalmente os meus sonhos.

## **Acrónimos/Siglas**

AFL – Associação Futebol de Lisboa

GR – Guarda-Redes

MJ – Modelo de Jogo

MT – Modelo de treino

MJGR – Modelo de jogo Guarda-redes

SCL – Sporting Clube Lourinhanense

SWOT – Strength/ weakness/opportunities/ threats

TGR – Treinador de Guarda-redes

UT – Unidade de Treino

## Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	<b>2</b>
<b>Índice de Figuras</b> .....	<b>8</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>10</b>
<i>Summary</i> .....	11
<b>1. Parte I - Introdução</b> .....	<b>12</b>
1.1. O Estagiário .....	12
<b>2. Parte II – Definição de Objetivos</b> .....	<b>14</b>
2.1. Objetivos da Intervenção Profissional.....	14
<b>3. Parte III - Enquadramento</b> .....	<b>16</b>
3.1. Enquadramento Teórico.....	16
3.1.1. Estudos de Aplicação Realizados.....	16
3.1.2. O Treino Específico de Guarda-redes.....	17
<b>4. Parte IV – Realização do Estágio</b> .....	<b>19</b>
4.1. Avaliação do Contexto .....	19
4.1.1. Análise da Atividade.....	19
4.1.2. Análise do Envolvimento.....	21
<b>4.1.2.1. Entidade de Estágio</b> .....	<b>22</b>
<b>4.1.2.2. História</b> .....	<b>22</b>
<b>4.1.2.3. Objetivo, Visão, Missão e Valores</b> .....	<b>23</b>
<b>4.1.2.4. Equipamentos</b> .....	<b>24</b>
<b>4.1.2.5. Infraestrutura e Materiais</b> .....	<b>24</b>
<b>4.1.2.6. Recursos Logísticos para Equipa Seniores</b> .....	<b>27</b>
<b>4.1.2.7. Local e Periodização do Processo de Treino</b> .....	<b>28</b>
<b>4.1.2.8. Gestão dos Materiais de Treino e Bolas</b> .....	<b>30</b>
<b>4.1.2.9. Direção: Organograma do Clube 2021-2022</b> .....	<b>31</b>

4.1.3	Análise dos Praticantes da Equipa.....	31
<b>4.1.3.1.</b>	<b>Caracterização da Primeira Equipa Técnica.....</b>	<b>32</b>
<b>4.1.3.2.</b>	<b>Caracterização da Segunda Equipa Técnica.....</b>	<b>34</b>
<b>4.1.3.3.</b>	<b>Tarefas e Funções.....</b>	<b>36</b>
4.1.4.	Constituição do Plantel.....	36
<b>4.1.4.1</b>	<b>Guarda-Redes.....</b>	<b>38</b>
4.2.	Análise da Atividade.....	40
4.2.1.	Enquadramento.....	40
4.2.2.	Enquadramento das Competições.....	43
<b>4.2.2.1</b>	<b>AF LISBOA Primeira Divisão 2021/2022.....</b>	<b>43</b>
<b>4.2.2.2.</b>	<b>AF LISBOA Taça 2021/2022.....</b>	<b>47</b>
4.2.3.	Planejamento Anual.....	50
<b>4.2.3.1.</b>	<b>Uma Metodologia de Preparação de Guarda-redes Aplicada.....</b>	<b>51</b>
<b>4.2.3.2.</b>	<b>Pré-temporada/Período Preparatório.....</b>	<b>57</b>
<b>4.2.3.3.</b>	<b>Período Pré-competição dos GR.....</b>	<b>58</b>
<b>4.2.3.4.</b>	<b>Microciclo Tipo.....</b>	<b>60</b>
<b>4.2.3.5.</b>	<b>Unidade de Treino.....</b>	<b>63</b>
<b>4.2.3.6.</b>	<b>Esquemas Táticos (bolas paradas).....</b>	<b>66</b>
<b>4.2.3.7.</b>	<b>Livres Laterais Defensivos.....</b>	<b>68</b>
<b>4.2.3.8.</b>	<b>Rotina e Aquecimento de Jogo.....</b>	<b>73</b>
<b>4.2.3.9.</b>	<b>Análise da Participação dos Guarda-Redes no Processo Competitivo.....</b>	<b>78</b>
<b>4.2.3.10.</b>	<b>Experiências e Aprendizagens.....</b>	<b>81</b>
<b>5.</b>	<b>Parte V – Orientação Pessoal.....</b>	<b>86</b>
5.1.	Análise Swot.....	86
5.1.1.	Strengths/Forças.....	86
5.1.2.	Weaknesses/Fraquezas.....	86

5.1.3. Opportunities/Oportunidades .....	87
5.1.4. Threats/Ameaças .....	87
<b>6. Parte VI – Estudo: as ações ofensivas dos guarda-redes em competição .....</b>	<b>88</b>
6.1. Introdução .....	88
6.2. Enquadramento Teórico.....	88
6.2.1. Estudos de Aplicação Realizados.....	89
6.2.2. Síntese do Enquadramento Teórico e Ligação com os Objetivos de Estudo .....	90
6.3. Apresentação do Problema / Objetivos .....	91
6.4. Metodologia .....	92
6.4.1. Construção do Sistema de Observação.....	92
6.4.2. Apresentação e Objetivos do Sistema de Observação de Futebol Tipos de Intervenção dos Guarda-Redes em Competição (SOFutTIGRC).....	92
6.4.3. Caracterização da Amostra/Participantes.....	94
6.4.4. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários.....	95
6.4.5. Tarefas, Procedimentos e Protocolos .....	95
6.4.6. Limitações .....	95
6.5. Procedimentos Metodológicos .....	96
6.6. Resultados .....	96
6.6.1. Critério 1.....	96
6.6.2. Critério 2.....	97
6.6.3. Critério 3.....	97
6.6.4. Critério 4.....	98
6.6.5. Critério 5.....	99
6.6.6. Critério 6.....	100
6.6.7. Critério 7.....	102
6.6.8. Critério 8.....	102

6.6.9. Critério 9.....	103
6.6.10. Critério 10.....	104
<b>Considerações Finais.....</b>	<b>108</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>111</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>116</b>

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Mapa .....	21
<b>Figura 2.</b> Logo SCL .....	23
<b>Figura 3.</b> Uniforme 1 utilizado na época 21/22 .....	24
<b>Figura 4.</b> Infraestrutura – fachada do estádio .....	24
<b>Figura 5.</b> Infraestrutura – vista de cima .....	25
<b>Figura 6.</b> Sala de reuniões .....	26
<b>Figura 7.</b> Balneário da Equipa Seniores do SCL .....	27
<b>Figura 8.</b> Balneário da Equipa Visitante .....	27
<b>Figura 9.</b> Autocarro .....	28
<b>Figura 10.</b> Carrinhas .....	28
<b>Figura 11.</b> Campo 1 da relva natural .....	29
<b>Figura 12.</b> Campo 1 com luz artificial .....	29
<b>Figura 13.</b> Campo 2 relva sintética .....	30
<b>Figura 14.</b> Direção: Organograma do Clube 2021-2022 .....	31
<b>Figura 15.</b> Quadro dos objetivos cumpridos e não cumpridos .....	35
<b>Figura 16.</b> Plantel SCL Época 2021 22 .....	37
<b>Figura 17.</b> Plantel 2021 22 _ Caracterização .....	37
<b>Figura 18.</b> Equipas participantes .....	44
<b>Figura 19.</b> Classificação final do Campeonato 1ª Divisão Distrital AF Lisboa, na época 2021/2022 .....	46
<b>Figura 20.</b> Relação de percentagem de vitórias .....	46
<b>Figura 21.</b> Fotos da taça .....	49
<b>Figura 22.</b> Planeamento anual 2021/2022 .....	51
<b>Figura 23.</b> Calendário pré-época .....	58
<b>Figura 24.</b> Microciclo Tipo .....	62
<b>Figura 25.</b> Treinamento de GR .....	64
<b>Figura 26.</b> Cantos defensivos .....	68
<b>Figura 27.</b> Livre lateral defensivo .....	69
<b>Figura 28.</b> Saída de jogo 1 .....	70
<b>Figura 29.</b> Saída de jogo 2 .....	70

<b>Figura 30.</b> Saida de jogo 3 .....	71
<b>Figura 31.</b> Foto aquecimento .....	75
<b>Figura 32.</b> Foto câmara .....	76
<b>Figura 33.</b> Foto câmara .....	77
<b>Figura 34.</b> Foto da ZTV, transmissão de jogo .....	77
<b>Figura 35.</b> Power Point sobre o próximo jogo .....	78
<b>Figura 36.</b> Gráfico volume total de jogos.....	79
<b>Figura 37.</b> Esquema Simplificado dos Critérios do Sistema de Observação (SOFutTIGRC) .....	94
<b>Figura 38.</b> Gráfico critério 1 .....	96
<b>Figura 39.</b> Gráfico ação do GR.....	97
<b>Figura 40.</b> Gráfico forma de execução da ação.....	98
<b>Figura 41.</b> Execução da ação .....	99
<b>Figura 42.</b> Eficácia da ação .....	100
<b>Figura 43.</b> Gráfico Zona do campo onde ocorre a ação .....	101
<b>Figura 44.</b> Divisão de campo .....	101
<b>Figura 45.</b> Tipo lance da ação.....	102
<b>Figura 46.</b> Resultado da ação .....	103
<b>Figura 47.</b> Momento do jogo da ação.....	104
<b>Figura 48.</b> Origem da ação .....	105

## **Resumo**

O relatório se refere ao estágio realizado na equipa sénior do Sporting Clube Lourinhanense (SCL), na função de treinador de guarda-redes. O objetivo deste estágio foi de melhorar a intervenção como treinador de guarda-redes, relacionando os conteúdos teóricos com a reflexão da prática. As principais tarefas foram de planear, intervir e refletir sobre a intervenção com os guarda-redes e a sua integração com os restantes jogadores, dentro do modelo de jogo da equipa. O estágio contribuiu para a formação especializada e para aplicação do conhecimento científico no contexto profissional do desporto. O documento encontra-se estruturado em duas partes centrais: na primeira, engloba a caracterização da instituição, da equipa, contextos competitivos e elementos mais operacionais do treino e jogo; posteriormente, vem a parte do estudo, as ações ofensivas do guarda-redes em competição. O estudo realizado teve como objetivo mostrar a importância dos guarda-redes nas ações ofensivas na equipa de futebol através da observação e análise das ações ofensivas que os guarda-redes executaram em jogo na época desportiva de 2021/2022. Um dos principais resultados obtidos foi demonstrado através da percentagem de bolas corridas com a participação do GR, com 332 ações (73%). Constata-se, assim, a crescente importância dessas ações e participações diretas e ativas do GR no futebol contemporâneo, as quais este estudo sublinha.

**Palavras-chave:** Futebol. Guarda-redes. Observação e Análise. Ações Ofensivas.

## **Summary**

*The report refers to the internship carried out within the scope of the UC of the master's degree in Sports Coaching, held in the senior team of Sporting Clube Lourinhanense (SCL), in the role of goalkeeper coach. The objective of this internship was to improve the intervention as a goalkeeper coach, relating the theoretical contents with the reflection of practice. The main tasks were to plan, intervene and reflect on the intervention with the goalkeepers and their integration with the rest of the players, within the team's game model. The internship contributed to the specialized training and to the application of scientific knowledge in the professional context of the sport. The document is structured in two central parts: in the first, it encompasses the characterization of the institution, the team, competitive contexts and elements of the training and game that are more operational; later, comes the part of the study, the offensive actions of the goalkeeper in competition. The study carried out aimed to show the importance of goalkeepers in offensive actions in the soccer team through the observation and analysis of the offensive actions that goalkeepers performed in play in the 2021/2022 sports season. One of the main results obtained was demonstrated through the percentage of balls run with the participation of the GK, with 332 actions (73%). Thus, the growing importance of these actions and direct and active participation of the GK in contemporary soccer is noted, which this study underlines.*

**Keywords:** Soccer. Goalkeeping. Observation and Analysis. Offensive Actions.

## **1. Parte I - Introdução**

O relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio inserida no plano de estudos do Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM). A unidade curricular de “Estágio” enquadra-se no segundo ano do Mestrado tendo como principal objetivo permitir a aplicação dos conhecimentos e competências adquiridos ao longo do percurso formativo dos estudantes através do seu enquadramento num contexto de intervenção prática.

O estágio curricular teve a duração de uma época desportiva e foi acompanhado por um orientador designado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior. As motivações para a realização deste estágio centram-se a partir da vivência como guarda redes (GR) de futebol, datada num período onde não se trabalhava tanto a parte ofensiva, sendo feita de forma mais intuitiva do que tecnicamente. Atualmente no treino do GR trabalha-se tanto a parte ofensiva como a defensiva.

Para cumprir a referida intenção, no estágio, cuja tarefa era treinar os GR da equipa sénior e simultaneamente desenvolver um estudo onde fossem observados as ações e os comportamentos dos GR, na competição, procurando entender melhor a influência que atualmente estes jogadores têm na aplicação do modelo de jogo da equipa e de que forma podemos potencializar esse modelo de jogo a partir das características individuais dos GR.

O Estágio reporta a época desportiva 2021/2022 tendo terminado a 27/06/2022 e teve a orientação do Professor Doutor Nuno Loureiro.

### **1.1. O Estagiário**

Arnoldo Luis Bergmann, nascido em 19 de fevereiro de 1980, natural de Ivaté / Paraná, Brasil, Licenciado pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), detentor do Título profissional de Treinador de Desporto, Futebol Grau 1.

Praticante da modalidade de futebol na posição de GR por alguns clubes no Brasil, encerrando a carreira como atleta e iniciando como professor de educação física e como treinador de

guarda-redes: ULBRA-RS, Clube de Regatas Flamengo, Cruzeiro Esporte Clube, Figueirense Futebol Clube e Esporte Clube Juventude.

Atuou mais de 10 anos com treinamento de GR nos clubes acima citados, participando na formação de jovens atletas no nível da formação, sempre a utilizar conhecimentos científicos, pedagógicos e práticas para melhor desenvolvimento desses jovens.

Em 2019 muda-se para Portugal onde iniciou um novo processo profissional e acadêmico, ao entrar no mercado do futebol português, passou a realizar trabalhos na formação e depois em uma equipa técnica de seniores.

Realizou cursos pela federação portuguesa, como: organização e gestão de eventos desportivos 2020, assim como, na entidade Alto Rendimento Formação Profissional fez o Curso de Formação Desportiva em 2021 planejamento e construção de exercícios de treino de GR e em 2022 o curso de Aplicação de um microciclo em GR 2022.

Ao ingressar na Escola Superior de Desporto de Rio Maior no curso de mestrado, busca concretizar o sonho de concluir um mestrado em treino desportivo.

## 2. Parte II – Definição de Objetivos

O treinador estagiário desempenha um papel fundamental nas fases do processo de preparação desportiva. No entanto, é especulativo determinar quais os aspetos mais importantes do seu papel, bem como as suas funções e competência. O objetivo principal do estágio era ser um elemento interventivo na equipa, como treinador estagiário, e não ser apenas um treinador que se limita a absorver conhecimento.

Assumir o papel de treinador de GR, durante todo o estágio, com o intuito de adquirir mais conhecimentos e, principalmente, saber pensar/refletir melhor sobre todas as situações que vão ocorrendo no treino e na competição. Um grande objetivo foi observar a evolução como treinador e com esta análise desenvolver formas de ultrapassar os diferentes obstáculos que aparecem ao longo deste percurso, fazendo uma análise reflexiva após cada treino e microciclo.

Implementar e desenvolver todos os conhecimentos que foram adquiridos ao longo da formação e profissional, estimular os GR a reconhecer situações de jogo e ser capaz de solucionar, idealizar exercícios nos treinos com ações técnicas e táticas do GR (defesa na baliza, cruzamentos, 1x GR, controlo de profundidade, passe atrasado distribuição de jogo e outros momentos) e objetivo competitivo de tentar levar a equipa a campeã do campeonato distrital de Lisboa.

### 2.1. Objetivos da Intervenção Profissional

Manter uma relação positiva com toda equipa técnica e o *staff* de apoio do clube para ter um ambiente harmonioso e produtivo, sempre se certificar em demonstrar respeito a entidade acolhedora e a compartilhar as ideias construtivas para o desenvolvimento da época.

Sendo sempre assíduo e pontual em todas atividades do clube, procurando definir prioridades a cumprir nos treinos com eficiência e eficácia para poder alcançar os objetivos proposto. A definição desses objetivos teve grande importância no percurso da época desportiva. Partindo do ponto de vista da formação pessoal, os objetivos foram:

- Aplicar conhecimentos adquiridos ao longo da formação;
- Planejar e aplicar conteúdos de treino e jogo na vertente de treino de GR;

- Operacionalizar exercícios de conteúdos técnico, táticos e físicos dos GR;
- Contribuir para a equipa técnica e seus métodos de trabalho;
- Auxiliar o Treinador-Adjunto nos exercícios de bolas paradas defensivas;
- Refletir sobre todo o processo (objetivos de treino, competição e pessoais);
- Adquirir e coletar os dados quantitativos dos jogos para o estudo: ações ofensivas do GR na competição.

### 3. Parte III - Enquadramento

#### 3.1. Enquadramento Teórico

Antigamente, a função do GR era essencialmente percebida como um de protetor da baliza, estando o seu papel quase exclusivamente centrado na defesa da baliza, mas a evolução do futebol proporcionou uma expansão significativa desta posição. O GR moderno necessita agora de uma compreensão profunda do jogo e deve aprimorar uma leitura de jogo mais ampla. Estas competências tornaram-se vitais não apenas para resolver problemas e gerir situações que, anteriormente, estavam fora do seu âmbito de responsabilidades, mas também para participar ativamente em ações ofensivas, contribuindo para a construção de jogadas e iniciativas de ataque da equipa.

Na organização ofensiva o GR é um dos responsáveis pela circulação da bola, com responsabilidade também na construção ofensiva, efetuando passe entre linhas, lançamentos curtos, ou até mesmo ligações diretas da defesa para o ataque. Tem ainda como tarefa a criação de linha de passe para facilitar a circulação da bola, e auxiliar na sua retirada da zona de pressão. Um dos fatores essenciais será o posicionamento corporal do atleta para o recebimento do passe, com domínio direcionado ou passe, para auxiliar na velocidade em que a bola circula.

Um modelo de jogo é constituído, essencialmente, por princípios que se articulam entre si e que dão forma de jogar com determinados padrões de comportamento em diferentes momentos, tanta defensiva, ofensiva ou nas transições. São estes comportamentos que se busca nas ações de uma equipa (Oliveira, 2003).

##### *3.1.1. Estudos de Aplicação Realizados*

As ações na organização ofensiva pautam-se primeiramente na segurança em relação a perda da posse de bola para o adversário. A decisão a ser tomada ao repor uma bola ou jogar com os pés, deve levar em conta a postura de pressão do adversário (Domingues, 1997). O GR tem participação relevante no total de lançamentos que uma equipa realiza durante uma partida

ainda assim, muito pela dificuldade da execução para realizar passes mais longos, há baixa eficácia na realização desse fundamento técnico (Corrêa *et al.*, 2014).

Com análise de estudos recentes, Oberstone (2010), Seaton e Campos (2017), perceberam um particular aumento na quantidade de ações do GR no processo ofensivo, denota-se assim, a real preponderância do GR no jogo da equipa.

Estudos demonstraram as implicações das alterações regulamentares no jogo atual, verificou-se que o GR sai fora da área para interceptar jogadas de perigo, bem como a crescente importância no seu jogo de pés, a fim de, participar na construção da organização ofensiva da equipa (Baranda, Ortega & Palao, 2008). Estudos centrados na análise dos GR de elite demonstram que houve um desempenho dos GR com ações relevantes no jogo da equipa (Gil *et al.*, 2014; Oberstone, 2010; Andújar *et al.*, 2005; Baranda, Ortega & Palao, 2008; Seaton & Campos, 2017 e Andujar & Toro, 2002).

### *3.1.2. O Treino Específico de Guarda-redes*

O GR é uma posição específica que tem características totalmente distintas das outras posições de campo, devido às condicionantes que é delimitada a sua ação.

Em 1912 a utilização das mãos é restringida apenas a sua área (Wilson, 2012). São alterações das regras que remete a origem da posição de GR, assim assumindo uma posição diferente das dos outros jogadores da equipa.

Na evolução do futebol e com as novas regras introduzidas no jogo, o GR se tornou uma posição muito mais especializada do que era antes, devido à múltipla função que tem de exercer além de defender. Devido ao GR exercer ações específicas durante uma partida, o treino do GR deverá ser estruturado, planejado e aplicado respeitando os princípios do treino desportivo, sendo ele na categoria profissional ou nas categorias de base (Brum, 2010).

O treinador de GR do futebol moderno tem ganho mais respeito e espaço dentro da sua equipa, é o elemento responsável pela organização, planeamento e execução das tarefas específicas de trabalhar com os GR do plantel, com a entrada da nova era do futebol contemporâneo, passpu

a ser fundamental trabalhar as ações ofensivas com seus atletas, tornando os métodos de trabalho mais profundos nas ações defensivas e principalmente nas ofensivas do jogo.

## **4. Parte IV – Realização do Estágio**

### **4.1. Avaliação do Contexto**

#### *4.1.1. Análise da Atividade*

A realização do estágio foi na entidade acolhedora o Sporting Clube Lourinhanense (SCL) que disputou a o campeonato de seniores da primeira divisão de Lisboa (AFL) e a taça de Lisboa (AFL), o estágio foi efetuado na função de treinador de guarda-redes na equipa de seniores. A restante equipa técnica foi constituída por: um treinador principal, um treinador-adjunto, um preparador físico e um analista.

As principais tarefas desenvolvidas ao longo da época dentro do clube foram:

- Planeamento do treino dos GR;
- A orientação na sessão de treino dos GR, orientando a ativação funcional dos GR;
- A colaboração nos exercícios supervisionados diretamente pelo treinador-adjunto durante o processo de treino das bolas paradas defensivas.

Na competição as funções foram:

- A orientação da ativação funcional antes do jogo dos GR (aquecimento);
- registo das ações dos GR durante o jogo e nos pós jogo a elaboração e atualização do “Dossier dos guarda-redes”.

Na análise e observação da parte competitiva, todos os jogos, em casa e fora, foram filmados. A partir destas filmagens foi possível avaliar o desempenho dos GR nas ações ofensivas e defensivas em competição, algo essencial nos dias de hoje para analisar os erros e acertos do GR durante a partida.

No decorrer da temporada desportiva, assistiu-se a uma transição na equipa técnica. A primeira equipa técnica assumiu o comando desde o início do período de pré-época até à 21ª jornada do campeonato da AFL. Este intervalo foi marcado por treinos de alta intensidade e por uma organização rigorosa, contemplando a realização de quatro sessões de treino semanais e a

disputa de dois encontros amigáveis no terreno da equipa. Na segunda semana de trabalho, verificou-se a integração de novos atletas no plantel. Subsequentemente, levou o preparador físico da equipa a ter uma atenção maior com esses jogadores a nível físico. Teve o objetivo de compreender as capacidades físicas dos recém-chegados fazendo medidas antropométricas, permitindo assim ajustar o plano de treinos à medida das suas necessidades e potencial de desenvolvimento. após a 21ª jornada, ocorreu uma alteração na estrutura técnica, com uma nova equipa técnica a tomar o comando até à conclusão da época.

No período competitivo o planeamento do microciclo foi pensado e elaborado numa linha de convergência de pensamentos entre os membros da equipa técnica, ou seja, havia um alinhamento de ideias e objetivos. O treinador principal se encarregava da organização dos conteúdos semanais para idealização dos exercícios, no final de cada treino fazia-se uma pequena reunião para analisar o treino decorrido, havia espaço para o debate da análise do treino e de possíveis ajustes ao planeamento e exercícios para o próximo treino. Na jornada 22ª, um novo treinador assumiu o comando da equipa, trazendo consigo uma mudança significativa nas metodologias de treino.

Para alinhar a equipa às novas diretrizes, foi realizada uma reunião no clube onde o novo treinador apresentou suas ideias e orientações para o estilo de jogo que pretendia implementar. Embora tenha mantido os dias e horários para os treinos, estabeleceu que o planeamento dessas sessões estaria agora sob sua exclusiva responsabilidade. Esta decisão visava garantir uma implementação mais coesa e eficaz de suas táticas e métodos de treino. Neste caso, o novo treinador buscou implementar uma abordagem mais defensiva, com uma estratégia de "jogo partido" (também conhecido como jogo de transições rápidas entre defesa e ataque). Em termos metodológicos introduziu novas rotinas de treinos que incluía exercícios específicos para melhorar a sua ideia de jogo, na parte da preparação física ele também começou a implementar os seus exercícios com sua visão e abordagem nessa área específica

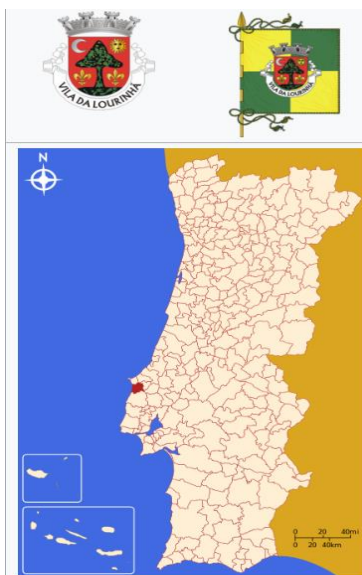
Ao longo da época, o SC Lourinhanense teve um calendário com bastante jogos, participando de um total de 140 sessões de treino e 45 jogos, dos quais 40 foram oficiais. No campeonato distrital da 1ª divisão de Lisboa, a equipa disputou 34 jogos, enquanto os restantes 6 jogos oficiais foram pela Taça da AFL. Além disso, a equipa participou de 5 jogos amigáveis como parte de sua preparação.

O desempenho do clube ao longo da temporada foi marcado por uma mudança na equipa técnica. A primeira equipa técnica conduziu 79 sessões de treino e foi seguida por uma segunda equipa técnica que assumiu e realizou 61 sessões de treino. Cada equipa técnica trouxe sua própria abordagem e métodos de treino, o que influenciou o estilo de jogo e os resultados da equipa.

Com relação ao desempenho em competições, o SC Lourinhanense mostrou um forte desempenho na Taça da AFL, chegando à final, embora tenha acabado como vice-campeão. No campeonato distrital da 1ª divisão de Lisboa, a equipa terminou na sétima posição. Este resultado pode ser visto como uma soma das contribuições de ambas as equipas técnicas e suas respectivas abordagens ao longo da temporada.

#### *4.1.2. Análise do Envolvimento*

A Lourinhã é uma vila portuguesa sede do município da Lourinhã localizada no litoral da região Oeste. O município localiza-se na extremidade noroeste do distrito de Lisboa, possuindo uma área total de 147,17 km<sup>2</sup> e 26 246 habitantes (em 2021).



**Figura 1.** Mapa

#### **4.1.2.1. Entidade de Estágio**

O Sporting Clube Lourinhanense (SCL) é um clube multidesportivo português. O clube está localizado na freguesia da Lourinhã, capital do concelho da Lourinhã, a norte do distrito de Lisboa. O futebol é a atividade principal do clube, dividido em vários escalões: Seniores, Juniores, Juvenis, Iniciados, Infantis, Benjamins, Traquinas, Petizes o clube tem também atletismo.

#### **4.1.2.2. História**

O Sporting Clube Lourinhanense foi fundado em 1926, o seu atual presidente chama-se Paulo Marta. O clube está localizado na freguesia da Lourinhã, capital do concelho da Lourinhã, ao norte do distrito de Lisboa. O Clube neste momento possui duas atividades: Futebol e Atletismo.

O SCL é um clube que aposta fortemente na formação de jogadores, deste clube sairão já jogadores para as maiores equipas de futebol do país. Em 1996 celebrou protocolo com o Sporting Clube Portugal, ficando com satélite do clube de Alvalade, passando por este clube diversos jogadores mundialmente reconhecidos (Luís Boa Morte, Nuno Assis entre outros).

Mais tarde, o clube da vila da Lourinhã assinou um novo protocolo de cooperação, desta feita com o Futebol Clube Alverca, recebendo vários jogadores nacionalmente conhecidos (Manu, Amoreirinha, Zé Rui, Rodolfo) e que permitiu escrever mais uma importante página na história deste clube.

Da formação do clube que ainda constam no ativo como jogadores profissionais estão nomes como, Fábio Santos, Dénis Duarte, Joaquim Lupeta, e André Santos.

Nos escalões de formação, o clube contabiliza cerca de 240 jovens atletas, nos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins A e B, Infantis Sub-12 e Sub-13, Iniciados, Juvenis e Juniores. No Sporting Clube Lourinhanense, existe também uma equipa de Veteranos que participa em torneios e/ou jogos de convívio em Portugal e no estrangeiro.



Figura 2. Logo SCL

#### **4.1.2.3. Objetivo, Visão, Missão e Valores**

O SCL tem como principal objetivo promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade Lourinhanense, através da criação de uma linha orientadora de intenções desportivas, para que todos os atletas caso seja possível, possam ser integrados no plantel sénior do Clube ou, quando tal não seja possível, “abandonem” a instituição como Homens para a vida. Se quiserem continuar a praticar a modalidade, ajudam na descoberta da equipa ideal para o atleta.

Quer ser um clube de referência na formação de jovens atletas, bem como, promover o desenvolvimento no concelho da Lourinhã e da sua comunidade através de práticas desportivas, são a principal visão do SCL.

Como missão, o SCL, pretende proporcionar o acesso há prática desportiva regular e de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso desportivo, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa, assim como, possibilitar a prática desportiva a crianças de ambos os sexos, independentemente das suas capacidades e qualidades, pelo menos até ao escalão de sub16.

#### **4.1.2.4. Equipamentos**

Os símbolos tradicionais do clube são as cores branca e verde num escudo bipartido. No lado Branco leva um loureiro preto com frutos dourados, duas flores de lis um quarto crescente e o Sol, tudo em dourado.

No lado Verde, um Leão a dourado, encimado pelas iniciais S.C.L., também em dourado. O equipamento a envergar pelos atletas, é constituído por camisola bipartido com as cores Verde e Branca, com o símbolo do Clube bordado na metade Branca e sempre do lado esquerdo, calção Verde ou Preto e meias Verdes ou Brancas.

Por imposição regulamentar de qualquer prova, ou outro motivo justificável, se for necessário mudar de equipamento, deve adaptar-se uma ou ambas as cores e em alternativa, o Amarelo.



**Figura 3.** Uniforme 1 utilizado na época 21/22

#### **4.1.2.5. Infraestrutura e Materiais**



**Figura 4.** Infraestrutura – fachada do estádio



**Figura 5.** Infraestrutura – vista de cima

A nível de infraestrutura para treino e jogo, o clube possui dois campos: nº1 e nº2. O campo nº1 (relvado natural), como espaço de treino e jogo para a equipa sénior do clube, assim como para o treino dos escalões mais jovens do clube. O campo nº2 (relvado sintético), é utilizado como espaço de jogo e treino para todos os escalões de formação. O clube dispõe ainda, de diversas infraestruturas de apoio à atividade desportiva:

- Seis balneários (quatro para atletas e dois para treinadores – um destes para equipas de arbitragem em dia de competição);
- Quatro espaços para arrumo de material desportivo (um deles exclusivo para a equipa sénior);
- Uma rouparia da equipa sénior;
- Uma lavandaria, e rouparia para as equipas de futebol de formação;
- Um gabinete/posto médico;
- Bar;
- Secretaria;
- Gabinete do departamento de futebol de formação;
- Sala de troféus; e, uma sala de reuniões/conferências;

- Existe ainda um aparelho de ginásio “multifunções” e um banco supino com barra.

A nível logístico tem: 2 autocarros e 3 carrinha menores.

Há instalações para banho de gelo e uma sauna desativada, em questão de recursos materiais o futebol sénior apresenta materiais essencial para pratica desportiva: balizas de futebol 11 (2 fixas e 2 móveis) sinalizadores, pinos, estacas, varas, escada para coordenação, bolas medicinais e coletes de várias cores, bolas de futebol 11.



**Figura 6.** Sala de reuniões



**Figura 7.** Balneário da Equipa Seniores do SCL



**Figura 8.** Balneário da Equipa Visitante

#### **4.1.2.6. Recursos Logísticos para Equipa Seniores**

Para o deslocamento para os jogos, a equipa usufruía de autocarro próprio do clube. Poderemos observar o autocarro utilizado pela equipa Seniores com uma capacidade de 45 lugares, em dias de treinos era utilizado viaturas do clube para fazer o deslocamento de jogadores da zona de Lisboa para Lourinhã.



**Figura 9.** Autocarro



**Figura 10.** Carrinhas

#### **4.1.2.7. Local e Periodização do Processo de Treino**

A equipa treina sempre no mesmo local (Estádio da Lourinhã), às terças, quartas-feiras e sextas-feiras. Das 19h30 – 21h15, antecedendo cada treino acontece sempre uma palestra com

duração compreendida entre 5 e 15 minutos. O calendário competitivo é normalmente aos domingos à tarde variando o horário consoante o agendado pela AF Lisboa.



**Figura 11.** Campo 1 da relva natural



**Figura 12.** Campo 1 com luz artificial



**Figura 13.** Campo 2 relva sintética

#### ***4.1.2.8. Gestão dos Materiais de Treino e Bolas***

##### **Condições de materiais e infraestruturas**

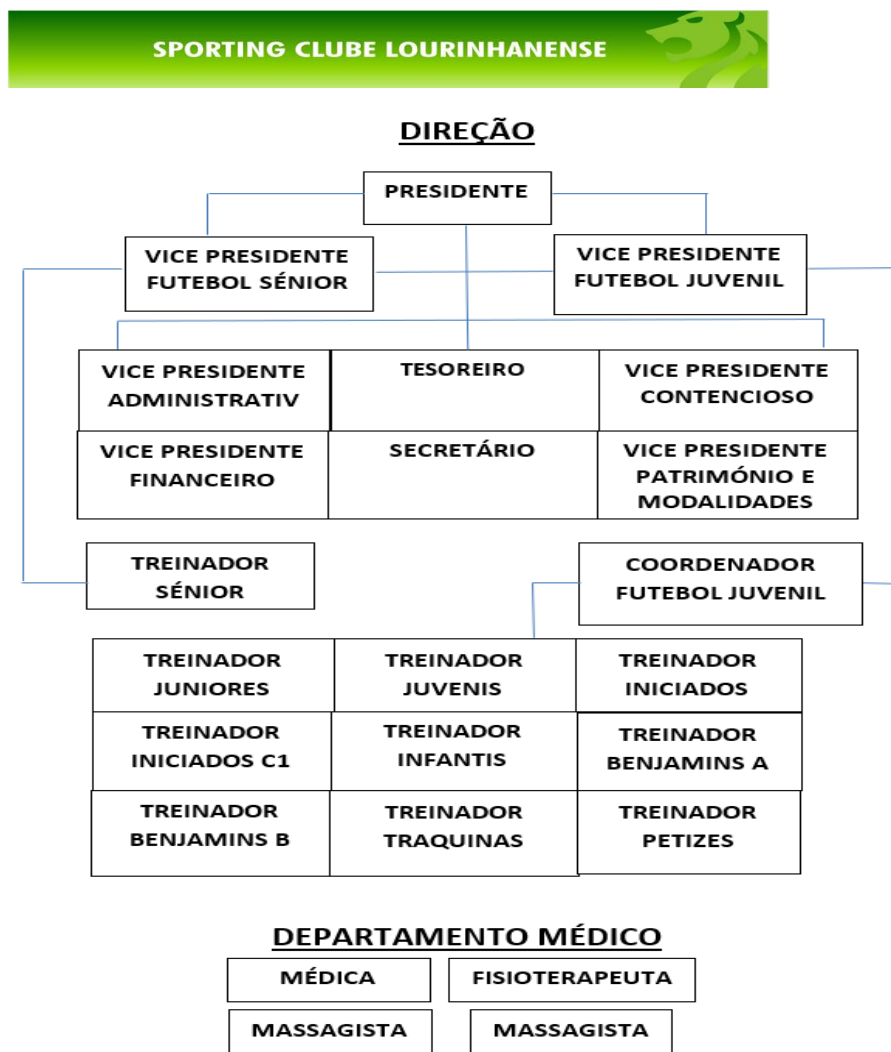
As condições de materiais assim como outras condicionantes são importantes para a realização de bom trabalho em um projeto desportivo para uma equipa. O clube tem um relvado bem cuidado para a prática do futebol, além de um campo suplementar de relva sintética e um posto médico com uma infraestrutura razoável.

Geralmente nos treinos de GR eram utilizados os materiais que estavam disponibilizados pelo clube, estes deram o devido suporte para realização dos treinos e ajudaram a melhorar o desenvolvimento para atingir objetivos planeados.

São detalhes que um clube que almeja objetivos maiores muitas vezes devem ter um mínimo de investimento em bons materiais e condições para que um treinador possa evoluir seu atleta, principalmente um bom campo de treinamento.

#### 4.1.2.9. Direção: Organograma do Clube 2021-2022

O organograma do SCL de organização da época de 2021/2022.



**Figura 14.** Direção: Organograma do Clube 2021-2022

#### 4.1.3 Análise dos Praticantes da Equipa

O estagiário/treinador esteve envolvido em duas equipas técnicas durante a época desportiva no clube, a primeira desde o início da pré-temporada até a jornada 21 e depois com a segunda equipa técnica até o final da época desportiva.

Essa vivência com duas equipas técnicas ao longo da época desportiva, ofereceu um cenário diversificado para o treinador de GR/Estagiário, contribuindo para sua formação.

#### **4.1.3.1. Caracterização da Primeira 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 contratação de um do treinador principal e de um treinador-adjunto. Nesse sentido, os restantes três elementos da equipa técnica faziam parte da estrutura na época passada, sendo um deles o estagiário, pelo 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:

Treinador com curso de treinador nível 3 (UEFA *Advanced*) com experiência profissional como treinador adjunto no Real SC sub 19 , Treinador adjunto Real B , treinador adjunto no SU Sintrense e como Treinador principal no SRD Negrais

**Funções:** Liderança de todo o processo; Gestão da equipa técnica e plantel; Supervisão de todas as áreas de rendimento; Ligação com a Direção e Departamento Médico; Observação do desempenho da nossa equipa no jogo de competição e da equipa adversária para a elaboração do próximo microciclo.; Planejamento, gestão e liderança no processo de treino; Montagem e operacionalização dos exercícios nas sessões de treino; Intervenção nos momentos-chave nos exercícios e Orientação da equipa no dia de competição.

- Treinador-Adjunto:

Treinador com curso de treinador nível 3 (UEFA *Advanced*) com experiência profissional como treinador-adjunto sub19 do 1º de Dezembro, treinador-adjunto do seniores do 1º de Dezembro, treinador principal do Oeiras sub15.

**Funções:** Apoio no planeamento/desempenho do Plano de jogo; Apoio no planeamento/desempenho do treino; Responsável pela análise e elaboração dos esquemas táticos; Responsável pela filtração de informação para o treinador principal, em dia de jogo; Responsável pelo momento de Organização ofensiva e transição defensiva; Montagem e operacionalização dos exercícios nas sessões de treino; Conversas com os jogadores de maneira a perceber os problemas existentes.

- Treinador-Adjunto/Preparador físico:

Treinador com curso de nível UEFA B, treinador-adjunto sub 17 do Atlético CP, treinador-adjunto do seniores do Povoense, treinador-adjunto do Carregado, Coordenador de Formação do Snhenyang Urbano da China, treinador-adjunto Ponterrolense

**Funções:** Apoio no planeamento/ desempenho do Plano de jogo; Apoio no planeamento/ desempenho do treino; Responsável pela preparação física dos jogadores; Responsável pela Organização defensiva e transição ofensiva; Montagem e operacionalização dos exercícios nas sessões de treino.

- Treinador-Adjunto/Observador e Analista de Jogo e Treino;

Formado em Gestão pela Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Instituto Politécnico de Leiria e Observador do SCL.

**Funções:** Responsável pela elaboração e apresentação da análise do adversário; Apoio à análise da própria equipa; Responsável pela Departamento de *Scouting*; elaboração; responsável pelas filmagens de treinos e jogos da nossa equipa.

- Treinador de Guarda-Redes/Estagiário.

Treinador com curso nível UEFA C, treinador de GR do Cruzeiro EC sub 15, treinador de GR da Escola de Futebol do Flamengo sub 15, treinador de GR do EC Juventude na Formação, treinador de GR do GD Peniche sub 19 e Seniores

**Funções:** Treino específico com os guarda-redes. Filmagem e preparação de vídeos para os GR de maneira a perceber os erros, auxiliar o treinador-adjunto com os esquemas táticos defensivos (posicionamentos).

#### *4.1.4. Objetivo da Equipa e Comissão Técnica (primeira equipa técnica)*

Foi definido um conjunto de objetivos para a época desportiva, objetivos esses definidos em conjunto entre a direção e a equipa técnica os principais objetivos foram potenciar jogadores para campeonatos nacionais e outras ligas; ser campeão da 1ª Distrital de Lisboa e vencer a Taça da AFL. A equipa técnica saiu por sucessivas divergências com a direção. No momento da sua saída, a equipa encontrava-se na 5ª posição a 8 pontos da subida de divisão e na 4ª eliminatória da Taça da AFL.

#### **4.1.3.2. Caracterização da Segunda Equipa Técnica**

Na jornada 22 teve a entrada da segunda equipa técnica, com alteração dos elementos ficando somente o treinador/estagiário de GR e o adjunto do próprio clube, entrando um treinador principal e um treinador com a função de observador.

O Treinador Principal já teve uma passagem pelo clube em outra época, treinador com experiência no Distrital de Lisboa, veio para acabar a época no clube.

- Treinador Principal:

Treinador com Curso de Nivel UEFA B, Treinador-adjunto do Odivelas Sub 19, treinador-adjunto do Sanjoanense sub 19, treinador principal do Povoense do Seniores, treinador principal do Ponterralense seniores, treinador principal do SC Lourinhanense Seniores, treinador principal dos seniores do SRD Negrais.

**Funções:** Observação do desempenho da equipa no jogo de competição e da equipa adversária para a elaboração do próximo microciclo. Planeamento dos microciclos. Montagem e operacionalização dos exercícios nas sessões de treino. Intervenção nos momentos-chave nos exercícios. Orientação da equipa no dia de competição.

- Treinador-Adjunto:

O treinador adjunto se manteve constante apesar da mudança da equipa técnica, isso acrescenta uma camada de continuidade à experiência da equipa.

- Treinador guarda-redes/Estagiário:

O treinador de GR se manteve na equipa técnica treinador-adjunto/ Observador e Analista de jogo: Treinador-adjunto do Povoense sub 15, treinador de GR do Povoense Seniores, treinador de GR Sacavense B, treinador de GR do Alverca, treinador do CD Cova da Piedade.

**Funções:** Observação do desempenho da equipa no jogo de competição e da equipa adversária para a elaboração do próximo microciclo e filmagens.

#### 4.1.5. Objetivo da Segunda Equipa e Comissão Técnica

No que diz os resultados, era melhorar na tabela do campeonato distrital e tentar ser campeão da taça da AFL. Com isso, foi feita uma reunião com o grupo de capitães e a comissão técnica para analisar os pontos negativos e positivos que aconteceram até aquele momento da época, e assim, foram tomadas medidas internas para corrigir os erros e aproveitar o que tinha de positivo para dar continuidade. Abaixo os objetivos cumpridos e não cumpridos pelas equipas técnicas:

1 Equipa Técnica		2 Equipa Técnica	
Cumpridos	Não Cumpridos	Cumpridos	Não Cumpridos
Potenciar jogadores para campeonato nacional e outras ligas maiores.	Ser campeão da 1ª distrital de Lisboa	Chegar à final da Taça de Lisboa (Distrital)	Ser Vencedor da Taça de Lisboa
	Vencedor da Taça de Lisboa		Ficar entre os 5º melhores classificados do campeonato da 1ª divisão Distrital.

**Figura 15.** Quadro dos objetivos cumpridos e não cumpridos

#### **4.1.3.3. Tarefas e Funções**

As tarefas em treino:

- Planear e executar os exercícios de treino de GR;
- Gestão dos materiais de treino e bolas;
- Organizar junto com treinador principal esquemas táticos defensivos;
- Registo de presenças, assiduidade, lesões e outros acontecimentos por forma a preencher a “planilha ” dos GR.

Tarefas extra treino e jogo:

- Observação dos jogos do adversário junto a comissão técnica;
- Edição do jogo para análise dos GR nas ações ofensivas e defensivas;
- *Feedback* aos guarda-redes sobre os jogos.

Tarefas em Jogo:






























- Aquecimento dos GR;
- Gravação das ações do GR;
- Comunicação com equipa técnica no intervalo de jogo;
- **Feedback** aos GR no intervalo.

#### **4.1.4. Constituição do Plantel**

A constituição do plantel de jogadores para a nova temporada foi meticulosamente executada pela direção do clube em conjunto com o treinador principal da primeira equipa e sua equipa técnica. Com o foco direcionado para a região de Lisboa, a escolha dos jogadores foi também influenciada por indicações feitas por treinadores de outras equipas.

O plantel final foi composto por um total de 29 jogadores, alguns dos quais já tinham feito parte da equipa na época de 2020/2021. A idade média dos jogadores foi de 24,8 anos, com predominância de atletas de nacionalidade portuguesa. No entanto, o plantel também conta com uma presença significativa de jogadores de outras nacionalidades, demonstrando a diversidade da equipa.

Destes 29 jogadores, apenas um conseguiu participar em todos os 40 jogos durante a época desportiva. Por outro lado, dois jogadores não chegaram a atuar em nenhuma partida. Uma dessas ausências foi causada por questões de documentos, uma vez que o jogador em questão havia chegado recentemente do estrangeiro e não possuía todos os documentos necessários.

			J	GM	MG	T	SU	M	A	AA	V
1		Guarda Redes	39	0	0.00		39		3525	3	
2		Defesa	40	10	0.25		38	2	3382	3	
3		Médio	39	11	0.28		37	2	3229	4	
4		Defesa	39	1	0.03		30	9	2805	4	1
5		Avançado	39	8	0.21		35	4	2769	2	
6		Defesa	33	3	0.09		30	3	2676	6	3
7		Defesa	35	0	0.00		29	6	2446	3	
8		Médio	33	2	0.06		30	3	2434	11	1
9		Médio	30	0	0.00		28	2	2417	8	
10		Avançado	38	6	0.16		38	10	2247	2	
11		Médio	33	4	0.12		33	8	2247	15	1
12		Médio	25	0	0.00		25	9	1560	4	
13		Avançado	22	1	0.05		22	9	1383	1	
14		Defesa	20	1	0.05		20	9	1188	3	
15		Defesa	27	2	0.07		27	16	1186	3	1
16		Defesa	18	1	0.06		18	4	1141	6	
17		Defesa	14	8	0.57		14	9	641		
18		Avançado	16	2	0.12		16	13	503		
19		Guarda Redes	10	2	0.20		4	6	454	3	
20		Defesa	11	2	0.18		5	6	385	1	
21		Avançado	11	1	0.09		2	9	244	1	
22		Médio	9	0	0.00		2	7	235	2	1
23		Médio	12	2	0.17		2	10	181		
24		Defesa	3	0	0.00		2	1	90		
25		Guarda Redes	1	0	0.00		1		15		
26		Guarda Redes	1	0	0.00			1	12		
27		Avançado	1	0	0.00			1	2		
28		Avançado	0	0	0.00						
29		Médio	0	0	0.00						

**Figura 16.** Plantel SCL Época 2021 22

País	VALOR
 Portugal	23 (79.3%)
 Colômbia	1 (3.4%)
 Moçambique	1 (3.4%)
 Brasil	1 (3.4%)
 Cabo Verde	1 (3.4%)
 Angola	1 (3.4%)
 Republica Dominicana	1 (3.4%)

**Figura 17.** Plantel 2021 22 \_ Caracterização

#### **4.1.4.1 Guarda-Redes**

De acordo com Leal e Quinta (2001), a fundação de qualquer clube de futebol bem-sucedido deve assentar numa filosofia sólida que contempla a criação de um modelo de jogo. Esse modelo de jogo atua como uma bússola, orientando a conceção de um Modelo de Treino e a estruturação de um conjunto de exercícios complexos que sustentam o regime de treinamento da equipa.

Como figura central no processo de treino, o treinador principal tem a responsabilidade crucial de gerenciar a construção desse modelo de jogo. Para isso, ele precisa elaborar e consolidar um conjunto de princípios que deseja que seus jogadores sigam, princípios que depois devem ser incorporados na preparação específica do treinador de Guarda Redes TGR). Isto envolve determinar os princípios que devem ser aplicados em diferentes momentos do jogo.

Portanto, a elaboração desses modelos interconectados é uma etapa vital na jornada rumo ao cumprimento dos objetivos alcançados pela equipa técnica, tanto para o tempo como um todo quanto para os jogadores escolhidos. Nesta época, o nosso grupo de GR foi composto por três jogadores, todos com nacionalidade portuguesa.

No que diz respeito a esse minigrupo, que compreende o TGR (estagiário) e os três GR realizamos reuniões coletivas com o objetivo de atingir metas específicas e contribuir para o bem-estar geral da equipa. Estabeleceram-se uma série de objetivos, incluindo o compromisso de dedicar-se aos treinos para garantir a prontidão sempre que o treinador principal necessitasse. O apoio entre os colegas de posição para cumprir-se uma meta de superação de grupo: A de sofrer menos golos na temporada atual em comparação com a temporada anterior.

Também garantido para desenvolver a compreensão e comunicação entre os jogadores, enfatizando a importância de alinhar-se com o modelo de jogo definido pelo treinador principal. Isto envolveu a disposição para jogar em diferentes sistemas conforme necessário e a capacidade de identificar as fraquezas e forças dos sistemas adversários.

Vale ressaltar que a análise desses objetivos foi realizada através de observações diretas e análises de vídeos de jogos. Isso permitindo ao TGR/estagiário e aos GR avaliarem de forma crítica o processo, identificando erros e acertos, e discernir se o progresso estava sendo feito ou se eram necessárias alterações no comportamento e planeamento dos treinos.

### **Caracterização do plantel de Guarda-Redes:**

A equipa iniciou a época com dois GR, um com 25 anos de idade, com formação no SL Benfica e Sporting Clube Lourinhanense e o outro com 20 anos de idade, com formação no Casalinhense, Torreense, SCL. Com o andamento da época um terceiro GR veio a compor o elenco, com idade de 24 anos e com experiência em ter jogado o distrital em outras equipas. A necessidade de procurar um novo GR deu-se por 2 motivos: a primeira para trazer mais competitividade entre os GR, e o segundo pelo motivo da baixa estatura dos dois GR da equipa, o GR1 com 1,75 de altura e o GR2 com 1.73 de altura, sendo que o GR3 tem 1.88 de altura.

**GR1:** Este com uma década de dedicação ao clube, demonstrou ser uma peça fundamental à equipa. Com uma altura de 1,75m e um peso de 75 kg, ele tem um bom posicionamento entre os postes. Aos 25 anos, ele tem um potencial imenso que vem se desenvolvendo. Sua capacidade técnica ofensiva é uma de suas maiores forças, pois consegue aliar velocidade e resistência de forma excepcional em suas ações dentro do campo. Sem dúvida, este é um jogador que acrescenta dinâmica e energia ao conjunto.

**GR2:** Com 1,73m de altura e 73 kg, e com 20 anos, é o mais novo entre os três. Apesar de sua juventude, demonstrou ter a capacidade de se destacar no duelo individual contra adversários. No entanto, reconhece que precisa desenvolver sua capacidade física e aumentar sua massa muscular, sem perder o desempenho nas outras capacidades condicionais e coordenativas. Infelizmente, deixou a equipa na metade da época, o que certamente representou uma grande perda para o clube.

**GR3:** Com uma altura de 1,88m e pesando 83 kg, este GR de 24 anos veio para a equipa para aumentar a competitividade na posição de GR. A sua altura, aliada a uma capacidade sólida de trabalho, o torna um jogador competitivo na baliza. Ele adicionou qualidade ao plantel e certamente fez com que o adversário encontrasse mais dificuldades em bolas aéreas.

Em resumo, todos os três GR trouxeram qualidades únicas para a equipa. A combinação de experiência, juventude e habilidade física entre os três contribuiu para uma boa época desportiva

## 4.2. Análise da Atividade

### 4.2.1. Enquadramento

A integração do estagiário no contexto do SC Lourinhanense ocorreu no 23 de agosto, dia de início da pré-época, com uma reunião da equipa técnica e diretores do clube no estádio municipal da Lourinhã.

O treinador principal apresentou o planeamento da temporada, para ser refletido entre os treinadores-adjuntos. O planeamento específico do período preparatório e competitivo foi discutido e estipulado que seria de forma semanal devido às incertezas que poderiam surgir na época sobre agendamento de jogos e treinos.

Ao longo de todo o estágio a função específica apresentou-se como sendo, a de TGR/estagiário da equipa sénior de futebol do SCL. Devido à especificidade da posição do GR de futebol, o TGR apresenta-se como sendo um elemento indispensável e fundamental em qualquer estrutura de uma equipa técnica.

A nível dos treinos cada elemento da equipa técnica assumiu as suas funções, sempre com base na colaboração mútua. O TGR/estagiário planeou os treinos dos GR e colaborou com os treinos de bolas paradas defensivas junto com treinador-adjunto, operacionalizando a melhor forma de defender.

O microciclo padrão dos treinos na época desportiva consistiu em três sessões de treino com jogo ao domingo.

Durante a época desportiva, o microciclo padrão de treinamento foi elaborado estrategicamente para otimizar a preparação e a recuperação dos GR.

Cada sessão de treinamento foi estruturada para abordar diferentes aspetos do desempenho dos GR. No contexto dos treinos para os GR, o treinador de Guarda Redes teve um enfoque diversificado que ia além do desenvolvimento de habilidades técnicas fundamentais como defesas, reposições de bola e saídas do gol. Um dos aspetos bastante trabalhado foi o aprimoramento do condicionamento físico no início da época, focando na resistência e agilidade

específicas para a posição de GR , de forma a permitir movimentos rápidos e eficazes durante o jogo.

Além disso, os treinos incluíam exercícios desenhados para melhorar a capacidade de tomar decisões rápidas e acertadas sob pressão. Isto era crucial para situações como saídas de jogo, onde uma decisão errada pode custar um golo.

Outro ponto de enfoque era o fortalecimento da comunicação com a linha defensiva e com a equipa como um todo. Exercícios práticos e simulações de jogo eram utilizados para aprimorar a coordenação e o entendimento entre o GR e os jogadores de defesas, assegurando que todas as partes estivessem alinhadas taticamente e capazes de reagir de forma coesa às diferentes situações de jogo.

Portanto, a abordagem de treino para os GR era abrangente e planeada para abordar não apenas as competências técnicas, mas também os aspetos mentais, físicos e comunicacionais para o desempenho eficaz na posição.

A primeira sessão da semana, realizada na terça-feira, tinha como foco a recuperação física do jogo do fim de semana anterior, bem como o início da preparação para o próximo desafio. Esta sessão geralmente incluía exercícios de baixa intensidade, alongamento e análise de vídeo do último jogo.

Uma sessão de meio da semana, realizada na quinta-feira, era uma sessão de alta intensidade destinada a aprimorar as habilidades técnicas e táticas dos GR. Isso incluía exercícios de defesa, distribuição de bola e posicionamento.

A sessão final de treino da semana, realizada na sexta-feira, era uma sessão mais leve destinada a garantir que os GR estivessem fisicamente prontos e mentalmente focados para o jogo de domingo. Durante esta sessão, seria dada especial atenção à preparação tática específica para o próximo adversário como as bolas paradas defensivas e ofensivas era mostrado o vídeo da equipa adversaria.

Este microciclo de treinamento, composto por três sessões de treino e um jogo, talvez não seja o mais eficaz na manutenção do condicionamento físico e no aprimoramento contínuo das habilidades dos GR ao longo da temporada desportiva. Foi assim que foi decorrida essa época.

A eficácia de um microciclo de treinamento composto por apenas três sessões de treino seguidas por um jogo pode ser questionável por várias razões para o treino de GR:

- **Condicionamento Físico:** Três sessões podem não ser suficientes para manter um elevado nível de condicionamento físico, especialmente para guarda-redes que exigem um conteúdo de explosividade, resistência e agilidade;
- **Desenvolvimento Técnico:** As habilidades técnicas específicas para guarda-redes, como posicionamento, tomada de decisão e habilidades com os pés, podem exigir mais tempo e repetição para serem aperfeiçoadas;
- **Recuperação e Prevenção de Lesões:** Um microciclo tão compacto pode não fornecer tempo suficiente para a recuperação muscular adequada, aumentando o risco de lesões ao longo da temporada;
- **Integração Tática:** O entendimento tático e a coordenação com a linha defensiva e o resto da equipa podem ser comprometidos se não houver tempo suficiente para simulações de jogo e exercícios específicos;
- **Adaptação a Novas Estratégias:** Especialmente se houve mudanças na equipa técnica ou na estratégia de jogo, mais tempo pode ser necessário para adaptar e integrar novos sistemas de jogo.

#### **Alternativas Possíveis:**

- **Aumentar o Número de Sessões:** Um microciclo expandido, talvez de 4 ou 5 sessões, permitiria um enfoque mais detalhado em áreas como tática e técnica;
- **Sessões Específicas para Guarda-Redes:** Sessões dedicadas exclusivamente às necessidades dos guarda-redes poderiam ser incorporadas para aprimorar habilidades específicas;
- **Recuperação Ativa:** Incorporar métodos de recuperação como fisioterapia ou treino regenerativo poderia ajudar na prevenção de lesões dos GR;
- **Análise de Vídeo:** A utilização de análise de vídeo para revisar o desempenho em jogos anteriores poderia fornecer insights valiosos que podem ser trabalhados em treinos

subsequentes, com 3 unidades de treino, não consegue mostrar todos os pormenores por causa de tempo;

- **Avaliações Periódicas:** Testes físicos e avaliações técnicas regulares podem ajudar a adaptar o programa de treino às necessidades individuais dos GR.

Ser um treinador de GR no campeonato distrital de Lisboa, em uma equipa semi-amadora como o SCL, é uma tarefa que exige dedicação, conhecimento, e paixão. Com o tempo de treino limitado, a eficiência é fundamental a cada treino. O objetivo principal é desenvolver os GR não apenas como jogadores, mas também como atletas completos e membros importante para equipa.

O SCL compete no campeonato distrital de Lisboa, uma liga que embora não seja profissional, ainda possui uma qualidade considerável e jogadores dedicados. Estar nesta liga exige um compromisso considerável dos treinadores, uma vez que o nível de competição é significativo e as equipas trabalham bastante para progredir e alcançar promoções ou evitar despromoções.

#### *4.2.2. Enquadramento das Competições*

Durante a época desportiva 2021/2022 o SCL disputou duas competições. Uma competição com a fórmula de duas voltas e outra competição por eliminatórias, cada uma com um formato distinto, o que proporcionou a equipa uma competitividade em duas fórmulas diferentes.

##### **4.2.2.1 AF LISBOA Primeira Divisão 2021/2022**

A Associação Futebol de Lisboa (AFL) foi fundada em 1910, a AFL é uma organização responsável pela promoção e regulamentação do futebol na região de Lisboa, Portugal. O seu papel é de supervisionar os jogos de futebol das competições distritais de Lisboa, que incluem várias divisões.

Os campeonatos distritais são um componente essencial do sistema desportivo em Portugal, com muitas equipas competindo nessas ligas antes de avançar para as competições nacionais, como a Primeira Liga, Segunda Liga, Liga 3 e Campeonato de Portugal.

A Primeira Divisão Distrital da AFL é a principal competição da AFL, e o campeão tem a oportunidade de ser promovido para as ligas nacionais, no caso para o Campeonato de Portugal.

A equipa sénior SCL disputou a 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa, esta competição foi disputada por 18 equipas, em que jogaram entre si fazendo jogos em casa e fora, somando um total de 34 jornadas. O campeão foi promovido para o Campeonato de Portugal, e os 5 últimos foram despromovidos para 2ª Divisão Distrital de Lisboa.

1	Atlético CP - Atlético Clube de Portugal; ESTÁDIO TAPADINHA - CAMPO 1 (Relvado 105x67) LISBOA
2	1ª de Dezembro - Sociedade União 1º de Dezembro; CAMPO CONDE SUCENA (Relvado Sintético 100x64) S PEDRO SINTRA
3	Oriental - Clube Oriental de Lisboa; CAMPO ENGº CARLOS SALEMA (Relvado 104x64) MARVILA
4	FC Alverca B - Futebol Clube de Alverca B; CENTRO FORMAÇÃO FC ALVERCA - CAMPO 2 (Relvado Sintético 105x68) ALVERCA
5	AT da Malveira - Associação de Treinadores da Malveira; ESTÁDIO DAS SEIXAS (Relvado 105x66) MALVEIRA
6	Atlético de Cacém - Atlético Clube do Cacém; CAMPO JOAQUIM VIEIRA (CACÉM Nº2) (Relvado 105x68) CACEM
7	SC Lourinhanense - Sporting Clube Lourinhanense; ESTÁDIO MUNICIPAL DA LOURINHÃ (Relvado 105x68) LOURINHA
8	AD Oeiras - Associação Desportiva de Oeiras; ESTÁDIO MUNICIPAL OEIRAS - MÁRIO WILSON (Relvado Sintético 105x68) OEIRAS
9	União Atlético Povoense COMP. DESP. QTª PIEDADE CAMPO Nº 1 (Relvado Sintético 104x64) POVOA SANTA IRIA
10	Alta de Lisboa - Alta de Lisboa Futebol Clube; COMPLEXO DESPORTIVO ALTO LUMIAR CAMPO 1 (Relvado Sintético 105x65) ALTO DO LUMIAR
11	Desportivo O. Moscavide - Clube Desportivo Olivais e Moscavide; CAMPO ALFREDO MARQUES AUGUSTO (Relvado Sintético 102x70) OLIVAIS - LISBOA
12	Lourel - Sporting Clube de Lourel; COMPLEXO DESPORTIVO SARGENTO ARMENIO (Relvado Sintético 100x60) LOUREL
13	Coutada - Coutada Atlético Clube; - CAMPO SALSEIRA (Relvado Sintético 96x56) COUTADA
14	Linda Velha - Linda-a-Velha Futebol Clube; CAMPO FERNANDO MAGALHAES (Relvado Sintético 105x64) LINDA-A-VELHA
15	Damaiense - Grupo Desportivo e Recreativo do Damaiense; CAMPO DAMAIENSE (Relvado Sintético 100x64) DAMAIA
16	União Desportiva Ponte de Frielas; CAMPO BONJARDIM (Relvado Sintético 100x67) PONTE FRIELAS
17	Santa Iria - Clube Recreativo Desportivo de Santa Iria; CAMPO ATLETICO REYNOLDS (Relvado Sintético 100x56) SANTA IRIA DA AZOIA
18	SRD Negrais - Sociedade Recreativa e Desportiva de Negrais; CAMPO DO NEGRAIS (Relvado Sintético 98x64) NEGRAIS / SINTRA

**Figura 18.** Equipas participantes

O Campeonato iniciou-se 19 de setembro de 2021, e terminou em 26 de junho de 2022, o campeonato teve como campeão a equipa do Atlético CP dando o direito a subida para o campeonato Nacional, o Sporting Clube Lourinhanense (SCL) terminou o campeonato em 7ª lugar, com 16 vitórias, 6 empates e 12 derrotas (Figura 19).

A primeira equipa técnica teve 8 vitórias, 5 empates, 6 derrotas, já a segunda equipa técnica teve 8 vitórias, 1 empate, 6 derrotas. Ambas as equipas técnicas apresentaram números equivalentes em vitórias e derrotas, refletindo um desempenho parecido quanto à capacidade

de superar adversários e enfrentar a derrotas. Entretanto, o divisor de águas entre as duas equipas manifesta-se na quantidade de empates.

A primeira equipa técnica registou 5 empates, o que pode indicar uma abordagem mais cautelosa ou equilibrada em certos jogos. Estes empates podem sugerir que, embora a equipa enfrentasse dificuldades em selar uma vitória completa, mostrou resiliência para assegurar pelo menos um ponto em várias ocasiões. Este padrão pode ser reflexo de uma defesa sólida e de um GR eficaz, que conseguiu manter o resultado equilibrado mesmo sob pressão.

Por outro lado, a segunda equipa técnica, com apenas 1 empate, mostra um perfil mais decidido e talvez até audaz. Esta abordagem "ganhar ou perder" pode sugerir que a equipa estava mais disposta a correr riscos, o que, em algumas situações, lhes rendeu a vitória, mas em outras, culminou em derrota. Essa postura pode ser fruto de uma estratégia mais ofensiva, em que se busca a vitória a todo o custo, mesmo com o potencial risco de expor mais a defesa. No papel de treinador de GR, a interpretação dos números vai além das estatísticas à superfície. Para a primeira equipa técnica, os empates podem refletir a forte posição defensiva; para a segunda equipa técnica, as vitórias e derrotas revelam o riscos e recompensas. Em ambas, o desempenho do GR é influenciado por fatores (técnicos, mentais e táticos). A chave desse progresso contínuo reside na compreensão profunda desses elementos, garantindo uma preparação eficaz e uma resposta adaptativa aos desafios do jogo, para melhorar o desempenho a cada jogo.

Na seguinte figura, está apresentada a classificação final do Campeonato da AFL na época 2021/2022.

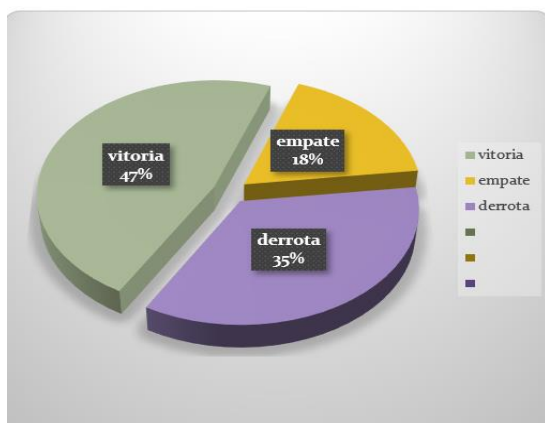
## CAMPEONATO

### CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Atlético CP	82	34	25	7	2	78	28	+50
2	1º Dezembro	74	34	23	5	6	66	26	+40
3	Oriental	69	34	20	9	5	61	34	+27
4	FC Alverca B	60	34	17	9	8	72	40	+32
5	At. Malveira	59	34	18	5	11	65	37	+28
6	Atlético Cacém	57	34	16	9	9	53	43	+10
7	Lourinhanense	54	34	16	6	12	55	48	+7
8	Oeiras	48	34	13	9	12	49	40	+9
9	At. Povoense	48	34	14	6	14	49	56	-7
10	Alta de Lisboa	47	34	13	8	13	51	55	-4
11	Desportivo O. Moscavide	46	34	13	7	14	44	47	-3
12	Sp. Lourel	45	34	13	6	15	42	66	-24
13	Coutada	39	34	10	9	15	36	55	-19
14	Linda-a-Velha	35	34	9	8	17	43	63	-20
15	Damalense	28	34	7	7	20	44	53	-9
16	Ponte Frielas	26	34	5	11	18	46	77	-31
17	Santa Iria	22	34	4	10	20	39	67	-28
18	SRD Negrais	10	34	1	7	26	39	97	-58

**Figura 19.** Classificação final do Campeonato 1ª Divisão Distrital AF Lisboa, na época 2021/2022

Na figura 20, o gráfico ilustra a relação de percentagens de vitória 16 (47%), empates 6 (18%) e derrotas 12 (35%), do Sporting Clube Lourinhanense (SCL).



**Figura 20.** Relação de percentagem de vitórias

#### **4.2.2.2. AF LISBOA Taça 2021/2022**

A Taça da Associação de Futebol de Lisboa (Taça AFL) é um torneio de futebol organizado pela AFL. Esta envolve equipas de várias divisões do futebol distrital de Lisboa, incluindo a Primeira Divisão Distrital.

A Taça AFL tem a mesma importância para as equipas da região de Lisboa como o campeonato da AFL (Distrital) A Taça é uma oportunidade para as equipas de divisões abaixo chegarem a mostrar seu futebol em níveis acima.

A Taça da Associação Futebol de Lisboa foi disputada por todos os clubes pertencentes à Associação, num total de 76 participantes. O formato desta competição foi por eliminatórias (2 Pré-Eliminatória, 1ª Eliminatória, 2ª Eliminatória, 3ª Eliminatória, 4ª Eliminatória, Quartas-de-final, Meias-Finais e Final) disputadas em jogo único, excepto nas meias-finais que foram disputadas a duas mãos. O vencedor desta prova garantiu acesso à participação na Taça de Portugal na época 2022/2023.

A competição iniciou-se em 13 de setembro de 2021 e terminou 16 de junho de 2022 com a final entre Sporting Clube Lourinhanense contra Clube Desportivo dos Olivais Moscavide.

#### **PERCURSO ATÉ A FINAL:**

A Taça da AFL começou de forma promissora para o SCL, no jogo contra o Rio de Mouro, realizado a 8 de dezembro, onde a equipa conquistou uma vitória.

O SCL entrou em campo focado a mostrar sua força e dominou a partida desde o início. Com um desempenho consistente e uma estratégia bem executada, a equipa demonstrou um futebol ofensivo e eficiente.

Durante os noventa minutos de jogo, os jogadores do SCL demonstraram estar sincronia, e criaram diversas oportunidades de golo. A defesa também se mostrou sólida e bem organizada, impedindo que o Rio de Mouro tivesse situações de perigo na nossa baliza.

### **J1: RIO DE MOURO 0 X 4 SCL**

No jogo seguinte da Taça da AFL, o SCL enfrentou o Atlético de Cacém em uma partida disputada fora de casa. O SCL teve uma atuação sólida, conquistou uma vitória importante pelo placar de 2 a 1. O jogo foi repleto de momentos de tensão e emoção, com ambas as equipas demonstrando grande liderança em busca da vitória. O SCL entrou em campo com uma postura agressiva, buscou impor seu estilo de jogo desde o início.

Um dos destaques da partida foi o GR do SCL, que teve uma atuação incrível. Com defesas destacáveis e com presença na saída de bola área, ele desempenhou um papel determinante na conquista da vitória pela equipa.

### **J2: ATLETICO DE CACEM 1 X 2 SCL**

No terceiro jogo da Taça da AFL, o SCL foi jogar contra o União de Tires em uma partida realizada em Tires. O jogo se mostrou extremamente equilibrado, tanto que foi necessário o prolongamento para definir o vencedor. Com mais vigor físico no prolongamento, o SCL saiu vitorioso, com um placar final de 4 a 2.

### **J3 UNIÃO DE TIRES 2 X 4 SCL**

Em um sistema de competição de duas mãos na meia finais , onde a duas equipas se enfrenta em dois jogos para definir o classificado, nas meias-finais da Taça da AFL, o SCL jogou contra o Ponte Frielas em uma disputa acirrada pela vaga na final. No primeiro confronto, jogando em casa, o SCL garantiu uma vitória por 1 a 0 em uma partida bastante equilibrada.

No segundo confronto, disputado fora de casa, o SCL sabia que enfrentaria um Ponte Frielas motivado a reverter o resultado. O jogo foi emocionante e repleto de reviravoltas, com ambos as equipas buscando o golo a todo o momento.

### **MEIAS-FINAIS:**

**1ª MÃO:** SCL 1 X 0 PONTE FRIELAS

**2ª MÃO:** PONTE FRIELAS 2 X 3 SCL

### **Final da competição:**

A Final foi realizada a 16 de junho de 2022 às 17:00 no Estádio do Sport União Sintrense, em Sintra, entre as equipas do Lourinhanense ( SCL), contra o Desportivo Olivais Moscavide. Na semana antes da grande final, a direção do clube teve uma reunião no balneário com a comissão técnica e os jogadores para falar da importância do título da taça e também incentivar os jogadores para a final, a semana de treino ocorreu normalmente como planeado.

No dia do jogo manteve-se o procedimento no balneário de outros jogos da Taça, foi passado informações/sugestões de feedback para os jogadores, foram afixadas folhas com esquemas táticos ofensivos e defensivos para facilitar o visionamento pelos jogadores, o treinador principal deu a palestra final e entramos logo em seguida para o aquecimento.

O jogo em si foi bem equilibrado, com poucas oportunidades de golos para as duas equipas, mas a passagem do minuto 29, o time adversário marcou o golo, a equipa do Lourinhanense (SCL) sentiu muito o golo, perdendo um pouco o foco, no intervalo do jogo o treinador principal e a comissão técnica passou as informações necessárias e fez algumas alterações de jogadores mais cansados, para tentar obter uma resposta mais positiva na segunda etapa. O jogo terminou com a vitória do Clube Desportivo dos Olivais Moscavide.

**FINAL: SCL 0 X 1 DESPORTIVO OLIVAIS MOSCAVIDE**



**Figura 21.** Fotos da taça

#### *4.2.3. Planejamento Anual*

No período preparatório onde aconteceu uma apresentação da primeira equipa técnica ao grupo de jogadores, onde o treinador principal passou seu modelo de jogo e suas ideias. O período preparatório teve um aumento no número de UT por microciclo. Em vez das habituais 3 UT, foram realizadas 4 UT por microciclo. Essa mudança teve como objetivo intensificar a preparação da equipa para a temporada.

No entanto, o planeamento inicial das atividades teve de passar por algumas alterações devido à pandemia da COVID-19. Devido à pandemia, foram adotadas medidas adicionais de segurança durante o período preparatório. Foram reforçados os protocolos de higiene, os jogadores foram submetidos a testes regulares e houve restrições em relação aos treinos em grupo e aos jogos de preparação.

Ao longo da temporada, a equipa realizou um total de 140 treinos em 11 mesociclos, incluindo 5 jogos de preparação e foram disputados 34 jogos do campeonato e 6 jogo da taça, totalizando 40 jogos oficiais. A equipa chegou a final da Taça da AFL (Associação de Futebol de Lisboa) e ficou no sétimo lugar no campeonato Distrital da 1ª divisão de Lisboa.

A figura 22 a seguir, ilustra o planeamento anual.

SENIORES - Bruno Figueiredo - Diogo Padeira - Pedro Gil - Arnoldo Bergmann - André Agostinho												
Planeamento Anual - 2021/22												
SC Lourinhanense												
	1º Mesociclo	2º Mesociclo	3º Mesociclo	4º Mesociclo	5º Mesociclo	6º Mesociclo	7º Mesociclo	8º Mesociclo	9º Mesociclo	10º Mesociclo	11º Mesociclo	12º Mesociclo
Mês/ Data	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho
1		Treino	Treino		2ºElim.Taça AFL	Ano.Novo	Treino	Carnaval	Treino			
2		Murteirense 20h		Treino	Treino			Treino			Treino	
3			Povoense		Treino		Treino	Treino	At. Cacém	Treino	Treino	
4		Treino/Torreense 17h		Treino		Treino	Treino	Treino				
5			1ºElim.Taça AFL	Treino	Lourel				Treino	Treino	Atético	
6		Treino				Treino	Alta de Lisboa	Negrais		Treino		
7		Treino	Treino	At. Cacém	Treino	Treino		Treino	Treino		Treino	
8			Treino		3ºElim.Taça AFL		Treino	Treino	Treino	Alverca		
9		Treino		Treino	Treino							Treino
10		Treino	Negrais		Treino		Treino	Treino	Coutada	Treino	Final Taça AFL	
11				Treino		Treino	Treino	Treino		Treino		Oriental
12		Capp / Povoense	Treino	Treino	Oeiras (Adlado)				Treino	Treino		Oriental
13						Treino	Ponte Frieles	Olivais e Moscavide		Treino		
14		Treino	Treino	Coutada	Treino	Treino			Treino		Treino	
15			Treino				Treino	Treino	5ºElim.Taça AFL	Lourel		
16		Treino		Treino	Treino	Damaense		Treino	Treino	Páscoa	Treino	Treino
17		Treino	Olivais e Moscavide		Treino	Treino		Treino				
18				Treino			Treino	Treino				
19		Alta de Lisboa	Treino	Treino	Atético	Oeiras			Treino	Treino	Damaense	
20						Treino	Povoense	Santa Iria		Treino		
21		Treino	Treino	Linda a Velha	Treino	Treino			Treino			Treino
22			Treino				Treino	Treino	Treino	1/2 finais 2ª mão Taça AFL		
23	Inicio	Treino		Treino	Treino	Oriental						Treino
24	Treino	Treino	Santa Iria				Treino	Treino	Linda a Velha	Treino	Treino	
25	Treino			Treino	Natal		Treino	Treino				
26	Treino	Ponte Frieles	Treino	Treino					Treino	Treino	1º Dezembro	
27	Treino					Treino	4ºElim.Taça AFL	At. Malveira		Treino		
28		Treino	Treino	Alverca	Treino	Treino			Treino			
29		Treino	Treino					Treino	Treino	Oeiras		
30	Treino	Treino		Treino	Treino	1º Dezembro			1/2 finais 1ª mão Taça AFL			
31	Treino		At. Malveira					Treino		Treino		
			Dúvida / FdS			Casa			Fora			Jogo treino

Figura 22. Planeamento anual 2021/2022

**4.2.3.1. Uma Metodologia de Preparação de Guarda-redes Aplicada**

- Treino foi planeado considerando o modelo jogo (MJ) da equipa;
- Foi dada a importância aos fundamentos específicos da técnica base;
- Quando necessário foi adaptado uma percentagem do trabalho com ênfase aos pontos fortes do adversário;
- Desenvolvidos as capacidades físicas e agilizar a ideia ofensiva do jogo;
- Desenvolvidos as capacidades cognitivas em fazer o GR pensar o jogo;

- Ter nos treinos a capacidade de aceleração e velocidade específica determinantes dos GR;
- Estimular a competitividade entre os guarda-redes nos treinos.

Esses foram os meios de desenvolver pontos determinantes para alcançar a metodologia de treino com os guarda-redes usado pelo treinador de GR/Estagiário. Essas são algumas ideias determinantes para uma metodologia de treino com seus guarda-redes.

### **Modelo de Jogo Específico do GR**

O modelo de jogo específico do GR (MJGR) está com objetivos do modelo de jogo adotado pela equipa, mas com os seus momentos específicos do jogo e os comportamentos que estão subjacentes aos mesmos, em momentos da dinâmica do jogo, como organização defensiva, organização ofensiva e situação de bola parada.

#### **1. Organização Defensiva**

**Posicionamento:** Manter-se na melhor posição para interceptar, defender ou redirecionar a bola, tendo em consideração a posição da bola, do avançado e dos defensores.

**Comunicação:** Orientar a linha da defesa, dando informações sobre posicionamento, marcação e possíveis ameaças do time adversário

**Defesas:** Adaptar-se a diferentes tipos de remates, cruzamentos e situações de 1v1 duante o jogo

**Saídas:** Decidir quando sair da linha de gol para interceptar cruzamentos, desarmar os jogadores adversário ou controlar bolas soltas.

#### **2. Organização Ofensiva**

**Distribuição:** Lançar ataques com precisão, seja através de reposições manuais, pontapés ou lançamentos longos.

**Apoio à Construção:** Participar no jogo apoiado, oferecendo-se como opção segura de passe atrás da linha defensiva.

**Decisão:** Identificar e decidir o melhor método de iniciar um contra-ataque ou manter a posse de bola.

### 3. Bola Parada

**Defensiva:** Posicionar-se corretamente durante cantos, livres diretos e indiretos. Organizar a barreira e comunicar com a defesa.

**Ofensiva:** Em algumas situações, o guarda-redes pode subir para a área adversária, especialmente em momentos finais de jogo onde a equipa busca um gol de empate ou vitória.( esta situação foi tratada com treinador principal se caso a equipa necessitasse durante o jogo)

### 4. Situações de Transição

**Defensiva:** Preparar-se rapidamente para situações de contra-ataque, avaliando a ameaça e reagindo de acordo.

**Ofensiva:** Apoiar a transição ofensiva, seja com passes rápidos ou posicionando-se para receber a bola e redistribuí-la.

Estes são apenas alguns dos conceitos subjacentes ao MJGR. A complexidade e profundidade dos detalhes variam de acordo com a filosofia do treinador, o nível de jogo e as habilidades individuais do GR. No entanto, é crucial que os treinadores compreendam a importância de um MJGR bem definido e treinem os seus guarda-redes não apenas em habilidades técnicas, mas também em sua tomada de decisão, leitura de jogo e entendimento tático no futebol atual.

#### **Objetivos específicos individuais para os Guarda-Redes**

Para garantir o desenvolvimento individual dos GR, estabeleceu-se objetivos específicos para cada um deles. Ao longo da temporada, reuniões mensais eram realizadas para discutir e acompanhar o progresso em relação a esses objetivos. Durante essas reuniões, enfatizava-se a importância da dedicação nos treinos e da colaboração mútua entre os GR, pois esses elementos são fundamentais para o sucesso coletivo ao longo da época.

Através dessas reuniões mensais, criou-se a oportunidade de estabelecer metas claras e direcionadas para cada GR. Isso permitiu que eles concentrassem seus esforços e trabalhassem em momentos específicos de suas habilidades e desempenho.

Além disso, estes momentos serviram como espaço para trocar ideias, compartilhar experiências e aprender uns com os outros.

A dedicação aos treinos foi um fator-chave para o progresso dos GR ao longo da temporada. Eles entenderam a importância de se empenhar em cada sessão de treinamento, não apenas para aprimorar suas habilidades técnicas, mas também para fortalecer seu condicionamento físico e mental. Através de uma abordagem comprometida e focada nos treinos, eles foram capazes de elevar seu desempenho a novos patamares.

A colaboração entre colegas de posição desempenhou um papel essencial no desenvolvimento. Poder compartilhar conhecimentos, dicas e conselhos acabou por criar um ambiente de apoio e crescimento mútuo. Essa colaboração saudável permitiu que os GR aprendessem com as experiências uns dos outros e adotassem novas abordagens para melhorar suas habilidades.

No geral, as reuniões mensais, a dedicação aos treinos e a colaboração entre os GR foram componentes-chave do sucesso ao longo da época.

Ao estabelecer objetivos específicos, trabalhar arduamente nos treinos e apoiar uns aos outros, eles foram capazes de evoluir e alcançar um desempenho mais consistente e confiante. Esses elementos continuam sendo fundamentais para o aprimoramento contínuo e o sucesso futuro de cada GR.

#### **GUARDA-REDES 1:**

O GR1 realizou a maioria dos jogos, precisava potencializar mais as saídas nas bolas aéreas. Durante a temporada, o GR 1 mostrou um elevado nível de concentração e potencial, sendo considerado muitas vezes o melhor jogador da equipa. No entanto, identificou a necessidade de aprimorar sua saída da baliza em bolas aéreas. Essa é uma área crucial para um GR, já que a capacidade de antecipação e a segurança ao lidar com cruzamentos e bolas altas são essenciais para garantir a proteção da baliza.

Para ajudar GR1 a melhorar esse fundamento, implementou um treinamento específico focado nas situações de bolas aéreas. Isso envolveu exercícios que simulavam diferentes tipos de cruzamentos e exigiam que ele tomasse decisões rápidas e precisas para interceptar ou afastar a bola com segurança. Além disso, trabalhou na melhoria de sua técnica de salto e posicionamento dentro da área.

Além do treinamento em campo, também realizou sessões de análise de vídeos, onde revisamos lances de jogos anteriores para identificar oportunidades de melhoria. Isso permitiu a GR1 uma melhor compreensão dos momentos em que poderia ter uma abordagem mais eficaz em bolas aéreas.

A dedicação de GR1 aos treinos e sua disposição em aceitar *feedbacks* foram fundamentais nesse processo. Ele demonstrou um grande comprometimento em aprimorar sua saída da baliza em bolas aéreas, mostrando uma evolução significativa ao longo da temporada.

Com esse trabalho contínuo e a atenção especial dada ao desenvolvimento de suas habilidades em bolas aéreas, estamos confiantes de que GR1 estará mais preparado para enfrentar os desafios futuros e se tornar ainda mais seguro e confiável em situações de cruzamentos e jogadas aéreas.

Durante a temporada, o guarda-redes GR2 enfrentou desafios relacionados ao seu posicionamento dentro da baliza. Por ser o GR mais novo e com menos experiência, é comum encontrar dificuldades nesse fundamento. No entanto, ao longo da época, ele se dedicou a corrigir essas falhas e progrediu.

#### **GUARDA-REDES 2:**

Desde o início, identificou-se que GR2 precisava aprimorar e buscar um entendimento quanto ao posicionamento correto dentro da baliza em diferentes situações de jogo. Para ajudá-lo nesse aspecto, exercícios específicos foram executados durante os treinamentos focados em simulações de situações de jogo reais. Isso incluiu trabalhar o posicionamento em relação aos ângulos de chute, à movimentação dos jogadores adversários e à cobertura adequada da baliza.

Além disso, GR2 recebeu orientações e *feedbacks* constantes do Treinador de GR/Estagiário, com ênfase especial em observar vídeos de suas atuações em treinos. Isso permitiu que ele

analisasse seus erros e acertos, identificasse padrões e compreendesse as áreas específicas em que precisava melhorar no posicionamento.

Com dedicação, GR2 abraçou esse desafio e trabalhou para aperfeiçoar o posicionamento. Ao longo da época, observou-se uma melhora notável nesse aspeto, passando a colocar-se de forma mais adequada em relação à baliza, cobrindo os ângulos de chute e reagindo mais eficientemente aos movimentos dos adversários.

A evolução de GR2 no posicionamento dentro da baliza foi um ponto de determinação em aprender e melhorar como guarda-redes. Mesmo sendo um desafio inicial, este mostrou perseverança e compromisso em superar essa dificuldade. Com o tempo e a experiência acumulados, se manteve confiante de que adotou um posicionamento correto e continuará a se aprimorar de modo a tornar mais espontâneo.

O treinador principal reconheceu o progresso de GR2 nessa área e continuará a apoiá-lo em sua jornada de desenvolvimento. Com a combinação de treinamento contínuo, feedback construtivo e experiência em treino e jogos, o GR2 tem o potencial de se tornar um GR confiável e eficiente, capaz de lidar com diferentes situações de jogo e proteger a baliza de forma eficaz.

### **GUARDA-REDES 3:**

Durante a temporada, o GR3 se destacou por sua estatura maior em comparação aos outros dois GR da equipa. Teve a oportunidade de demonstrar suas habilidades em um jogo da taça da AFL, onde obteve um desempenho sólido e realizou boas defesas. No entanto ele precisava evoluir em um aspeto específico: o trabalho com os pés.

O trabalho com os pés é uma habilidade crucial para os GR atuais, pois envolve a capacidade de jogar com precisão e segurança com os pés, tanto para realizar passes curtos quanto para distribuir a bola para os jogadores de linha. No caso de GR3, ainda enfrentou algumas dificuldades nessa técnica.

Para ajudar GR3 a superar essas dificuldades, foi proposto treinamentos específicos focados no trabalho com os pés. Esses treinamentos incluíram exercícios que visavam aprimorar a técnica de passe, e a habilidade de leitura de jogo e a tomada de decisão em situações que envolvem o uso dos pés.

Além disso, GR3 teve a oportunidade de aprender com outros GR e jogadores de linha da equipa, que compartilharam suas experiências e conhecimentos sobre o trabalho com os pés. Essa troca de informações e práticas colaborou e ajudou a ampliar a compreensão e a melhorar seu desempenho nesse aspeto técnico.

Embora GR3 ainda tenha algumas dificuldades no trabalho com os pés, é importante ressaltar que este mostrou progresso e potencial ao aproveitar as chances que lhe foram dadas na taça da AFL. Com o treinamento adequado e a dedicação, foi capaz de evoluir e aprimorar suas habilidades no trabalho com os pés, tornando-se um GR mais completo.

#### ***4.2.3.2. Pré-temporada/Período Preparatório***

Começou com uma reunião de equipa técnica no início do período preparatório, onde foram expostos todo o conhecimento/informações pertinentes referente aos GR que iriam fazer parte do elenco, como o nome completo, data de nascimento, nacionalidade, altura, peso, contactos, resumo do currículo desportivo e o histórico de lesões.

Para seguir o planeamento individual de cada GR, consoantes as necessidades individuais (técnica, táticas, física e psicológica) com objetivo de procurar melhorá-los e desenvolvê-los, bem como o tipo de intervenção a fazer para cada uma delas.

Teve-se um período preparatório de quatro semanas antes do início da temporada. Durante esse tempo, o treinador principal e um dos assistentes se dedicaram ao planeamento geral dos treinos, construindo exercícios voltados para o aperfeiçoamento de aspetos técnicos e táticos. Trabalharam em conjunto com o preparador físico, que ajustou o número de séries e repetições, bem como os tempos de execução e recuperação dos exercícios, garantindo assim uma adequação semelhante ao regime físico dos jogadores.

O treinamento dos GR foi designado ao treinador de GR/estagiário especializado nessa posição. Sendo o responsável por criar exercícios ajustados às necessidades individuais e coletivas dos GR, mantendo sempre em mente o modelo de jogo da equipa. Este planeamento específico para os GR teve o mesmo objetivo que o planeamento geral da equipa, mas com uma particularidade: foi direcionado a uma posição específica, a de GR.

Ao longo dessas quatro semanas, foram realizadas quatro unidades de treino por semana. Cada sessão foi pensada para fortalecer os atletas física e mentalmente, preparando-os para a temporada que se aproxima. O treinamento incluiu tanto exercícios físicos quanto táticos, proporcionando aos GR a oportunidade de aprimorar suas habilidades de reação, leitura de jogo, posicionamento e técnicas específicas de GR.

Em suma, essas quatro semanas foram um período intensivo de preparação e fortalecimento. Os treinos foram estrategicamente planejados e executados, proporcionando aos GR um regime de treino abrangente que os adequou para a temporada competitiva que se seguiu.



## PLANIFICAÇÃO PRÉ-ÉPOCA GR

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
23 Apresentação Exames médicos	TREINO Nº2	TREINO Nº3	TREINO Nº4	TREINO Nº5	28 FOLGA	29 FOLGA
TREINO Nº6	TREINO Nº7	TREINO Nº8	2 JOGO DE TREINO Murtairense 2ª Distrital 20h - Lourinhã	3 FOLGA	4 TREINO Nº9 + APRESENTAÇÃO Torrense - Liga B 17h - Lourinhã	5 FOLGA
TREINO Nº10	TREINO Nº11	8 FOLGA	TREINO Nº12	TREINO Nº13	11 FOLGA	12 JOGO DE TREINO 10h30 A definir + 17h At. Povoense
13 FOLGA	TREINO Nº14	15 FOLGA	TREINO Nº15	TREINO Nº16	18 FOLGA	19 1ª JORNADA 1ª Distrital 17h - Lourinhã

  19h40 - 21h30

**Figura 23.** Calendário pré-época

### 4.2.3.3. Período Pré-competição dos GR

No dia 23 de agosto, foram marcados os exames médicos dos GR e outros jogadores. Foram realizados nas instalações do clube, com o objetivo de assegurar que os jogadores estivessem em condições físicas capaz para enfrentar os desafios da temporada.

Esses exames são uma parte crucial da preparação para a nova temporada. Estes não só confirmam a aptidão física dos GR, mas também identificam quaisquer possíveis problemas de saúde que possam necessitar de atenção. Isso garantiu que fosse possível abordar quaisquer preocupações de saúde precocemente e continuar a treinar com a confiança de que os jogadores estivessem nas condições possíveis de treino e de jogo.

### **Semana 1: Recondicionamento físico e habilidades básicas de GR**

Durante a primeira semana, a ênfase foi direcionada ao recondicionamento físico dos GR e na reintrodução de habilidades básicas destes. Isto pode incluir exercícios de coordenação, agilidade e movimentos específicos de GR.

*Unidade de treino 1:* Aquecimento, exercícios de condicionamento físico e exercícios de agilidade com bola.

*Unidade de treino 2:* Aquecimento, exercícios de força e resistência, prática de mergulhos e cobertura da baliza.

*Unidade de treino 3:* Aquecimento, exercícios de agilidade, prática de defesas baixas e altas.

*Unidade de treino 4:* Aquecimento, condicionamento físico, prática de lançamentos com as mãos e com os pés (ações ofensivas).

### **Semana 2: Melhoria da aptidão física e treino técnico**

A segunda semana continuou a focar no desenvolvimento físico dos GR, mas também incluiu mais treino técnico nos treinos.

*Unidade de treino 1:* Aquecimento, condicionamento físico, prática de defesas a remates de média distância.

*Unidade de treino 2:* Aquecimento, exercícios de agilidade, prática de saídas de cruzamentos.

*Unidade de treino 3:* Aquecimento, exercícios de resistência, prática de defesas de remates de curta distância.

### **Semana 3: Foco técnico e tático**

Na terceira semana, a ênfase mudou para habilidades mais técnicas e táticas, embora o condicionamento físico ainda tenha sido mantido, mas não como o foco principal.

*Unidade de treino 1:* Aquecimento, exercícios de agilidade, prática de defesas a remates de longa distância.

*Unidade de treino 2:* Aquecimento, exercícios de força, prática de comunicação e coordenação com a defesa.

*Unidade de treino 3:* Aquecimento, exercícios de resistência, prática de saídas em situações de um-contra-um.

*Unidade de treino 4:* Aquecimento, condicionamento físico, prática de reposição com as mãos.

### **Semana 4: Preparação para a competição**

A última semana de pré-temporada é usada para preparar os GR para a competição, com exercícios mais próximos das condições de jogo.

Este também foi um momento de receber e dar feedback para os GR.

*Unidade de treino 1:* Aquecimento, exercícios de agilidade, simulação de situações de jogo.

*Unidade de treino 2:* Aquecimento, exercícios de força, prática de defesas a pênaltis.

*Unidade de treino 3:* Aquecimento, exercícios de resistência, prática de jogo com os pés.

*Unidade de treino 4:* Aquecimento, condicionamento físico, simulação de situações de jogo.

#### **4.2.3.4. Microciclo Tipo**

##### **Período competitivo**

Este é o microciclo que foi o utilizado para o treino específico de GR e também para equipa: constituído por três unidade de treino, um dia de jogo e três dia de folga. Quando necessário o

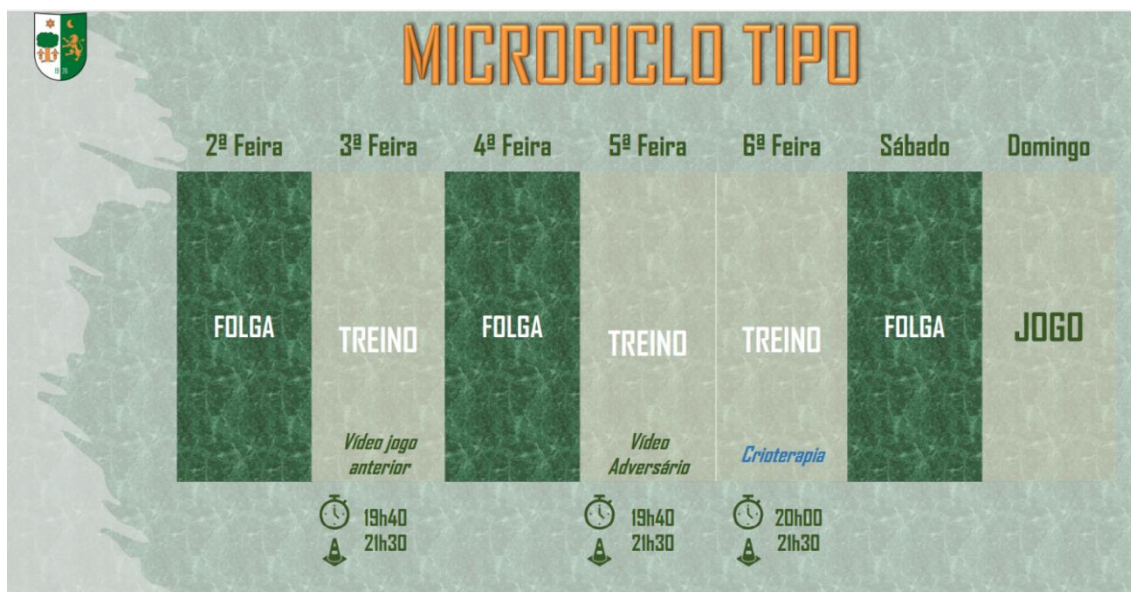
microciclo foi adaptado em função da calendarização das competições, sendo que a sua estruturação realizada sempre em função do próximo jogo, tendo em conta também a data da realização do último jogo ocorrido.

O microciclo teve treinos às terça-feira (19:40 às 21:30), quinta-feira (19:40 às 21:30) e sexta-feira das (20:00 às 21:30). No microciclo padrão estava descrito todo o planeamento semanal do treino dos GR, que consistia: -

- TERÇA-FEIRA (MD-5) realização de exercícios técnicos, que tinham o objetivo de melhorar as habilidades técnicas do GR. Como exemplo desenvolver ações individuais procurando variedade de ações defensivas, defesa lateral baixa, lateral media, ação ao ataque a bola;
- QUINTA-FEIRA (MD-3) exercícios de pliometria/coordenação, com o objetivo de melhorar a força explosiva e a capacidade de salto e exercícios coordenativos para melhorar capacidades motoras e cognitivas, e exercícios contextualizado uma simulação a situação reais do jogo;
- SEXTA-FEIRA (MD-2) exercícios de velocidade de reação que teve como objetivo melhorar a capacidade reativa do GR e exercícios descontextualizado, exemplos de treinos de GR de costa para o jogo.

Os GR após concluírem o treino específico de GR, integravam com restante da equipa, passando a realizar o treino integrado, sendo que um dos GR ficava realizando um treino mais individualizado com treinador de GR/estagiário.

O conteúdo do microciclo era estudado e modificado logo após o jogo anterior, identificando os pontos de melhoria e também analisando o contexto do próximo adversário com gravação dos jogos (quando possível), com base nas informações obtidas o treinador principal definia a melhor estratégia para o jogo seguinte.



**Figura 24.** Microciclo Tipo

### **Exercícios complementares com os guarda-redes**

Durante o microciclo da semana, como parte integrante da UT, foram realizados exercícios complementares pelos três GR. Esses exercícios foram considerados importantes para a preparação física geral dos GR e foram realizados às terças-feiras, em um espaço atrás de uma baliza, proporcionando um espaço adequado para sua execução.

Dentre os exercícios complementares realizados, destacaram-se aqueles que faziam parte do programa de orientação e prevenção de lesões da FIFA, conhecido como FIFA 11+. Esses exercícios foram selecionados para aprimorar o equilíbrio e a força dos GR, garantindo uma base sólida para o desempenho no campo.

Ao incluir esse programa FIFA 11+, os GR beneficiaram de uma abordagem abrangente para o aprimoramento físico e principalmente para prevenção de lesões. Os exercícios visavam fortalecer os grupos musculares relevantes, melhorar o equilíbrio e desenvolver a estabilidade nas articulações-chave, tudo isso contribuindo para o desempenho e a segurança dos GR durante treinos e jogos.

Os exercícios complementares foi um trabalho importante na rotina de treinamento dos GR, ajudando-os a alcançar um condicionamento físico adequado que pudesse ajudar a evitar lesões.

#### **4.2.3.5. Unidade de Treino**

Em relação aos elementos técnico-táticos, houve um esforço mútuo do treinador de GR para incorporar todos os momentos específicos de jogo do GR durante o microciclo, estimulando a execução do maior número possível de ações técnico-táticas.

Cada UT tinha como propósito abordar dois destes momentos (um defensivo e um ofensivo). Contudo, muitas vezes estes foram ajustados devido a restrições de tempo no treino, sendo possível que outros momentos do jogo fossem trabalhados nesta sessão. É relevante destacar que o objetivo e foco primário estiveram sempre direcionados para os dois momentos específicos estabelecidos para a respetiva UT.

A última UT da semana foi deliberadamente desenhada para se concentrar nas necessidades individuais de cada GR, tomando em conta as lacunas de cada atleta, e em algum gesto técnico ou opção tática necessária para o próximo jogo. Também se utilizou de exercícios de bolas paradas defensivas em conjunto com o treinador-adjunto responsável por este exercício e planeamento.

Ao longo da época, foram realizadas 140 UT, aplicadas no contexto do nível distrital.





Escalão	Sêniores	<b>TREINAMENTO DE GR</b> Época 2021/2022  Lourinhanense	Mesociclo	4
Divisão	CL		Microciclo	16
Data e hora	19:30		U.T	86
Local	– Campo 1		N=	3 GR
<b>Objetivo Principal</b>	Org. ofensiva (Criação de linhas de passe)   Org. defensiva (Ações técnicas / Posicionamento)			
<b>Objetivos Complementares</b>	Velocidade   Coordenação			
<b>Material</b>	Bolas   Marcas   Varas   Escada Skipping			

Orgânica	Esquema	T.E.	T.A.
<p><b>Instrução:</b> Introdução à sessão de treino.</p> <p><b>1. Instrução Ex:</b> Três guarda-redes trabalham em conjunto com o treinador de guarda-redes.</p> <p><b>Exercício:</b> Específico Grupo GR</p> <p><b>Dominante:</b> T-T <b>Regime:</b> Resistência aeróbia</p> <p><b>Classificação:</b> GR em posse de bola (momento ofensivo)</p> <p><b>Objetivo principal:</b> Assegurar constantemente linhas de passe para o GR que está em posse de bola</p> <p><b>Orgânica:</b> Meio 3x1, GR que tem a posse de bola terá que ter sempre duas linhas de passe laterais (lado direito e lado esquerdo). Deslocamentos laterais e deslocamentos com apoios cruzados para criação de linhas de passe.</p> <p><b>Critérios de Êxito:</b> Olhar sempre em frente, orientação de apoios para a frente, deslocamentos, jogar com ambos os pés</p> <p><b>Feedback/Palavras-Chave:</b> Cabeça levantada, olhar em frente, comunicação para pedir a bola, orientar apoios</p>	<p><b>Espaço:</b> Meio-campo <b>Número:</b> 3 GR</p>	5'	5'
		12'	17'

Figura 25. Treinamento de GR

## **Planejamento Individual dos GR durante a Época**

### **GR1: Aprimoramento no jogo de pés, variações curtas e longas, e otimização da saída de bola**

Concentrou-se em aperfeiçoar o jogo de pés do GR1, executando uma variedade de exercícios que exploravam tanto os passes curtos como os longos, com particular enfoque no controlo e precisão. Foi implementado, igualmente, sessões de treino direcionadas para a saída de bola aérea, sublinhando a importância da tomada de decisão rápida. Assim como também foi aplicado também para alcançar melhora na capacidade de variar entre passes curtos e longos, conforme as circunstâncias do jogo, através da prática de variações de passe. Por fim, foi realizado simulação de jogos para aplicar as competências adquiridas em situações reais de jogo.

### **GR2: Melhoria nas quedas laterais, no posicionamento e nas saídas aéreas da baliza**

Para o GR2, o enfoque primordial foi o aperfeiçoamento da técnica e eficiência nas quedas laterais desse GR. Também foi efetuado exercícios de posicionamento, realçando a importância de avaliar corretamente a situação de jogo e de se posicionar de maneira adequada na baliza. As saídas aéreas também foram um elemento importante do treino, com ênfase na tomada de decisão, no timing e na técnica correta. Tal como com o GR1, recorremos a jogos de situação de jogo para permitir a aplicação prática das competências aprendidas em situações de jogo real.

### **GR3: Aprimoramento no jogo de pés e ênfase em situações de 1 contra 1**

O trabalho com o GR3 focou-se, tal como com o GR1, no aprimoramento do jogo de pés, com ênfase na precisão de passe e controlo sob pressão. Foi colocado as situações de 1 contra 1 que foi um elemento-chave do treino para esse GR, onde esteve focado na tomada de decisão, no posicionamento e na técnica de defesa. O trabalho persistente nessas situações, mostrou a importância da velocidade de reação e eficácia defensiva. E também foram passados exercícios de jogos com situação de jogo para permitir a aplicação prática das competências adquiridas em situações de jogo real.

Este plano individual dos GR foi ajustado conforme a evolução e necessidades específicas de cada GR durante a época.

### **Treino e auxílio na gestão de treino**

Durante a época desportiva foram criados inúmeros exercícios com diferentes constrangimentos da tarefa, com o intuito de dar aos GR o maior repertório possível para desempenhar as suas funções. Os exercícios criados procuravam sempre ir ao encontro do modelo de jogo da equipa, um exercício que era muito trabalhado, era quando surge um passe atrasado proveniente de um colega de equipa, nessa situação foi montada exercício com (estaca) simulando jogadores da equipa ou em outra situação usando os próprios colegas da equipa, para simular uma possível linha de passe, isso tornava o GR um elemento determinante para a fase de construção da equipa, é importante referir que na maioria das UT atingiram sempre no máximo 25 a 35 minutos para o treino específico de GR. Este fato foi possível através de uma boa relação e articulação com o treinador principal da primeira equipa técnica para o desenvolvimento do trabalho, já com a segundo treinador que entrou durante a época, houve redução no tempo de treino, praticamente resumido ao aquecimento dos GR.

Foram propostos exercícios contextualizados maioritariamente realizados na grande área; pensados com as referências do jogo. Estes dois pontos (tempo e local) foram fundamentais, para a execução planeamento e para o desenvolvimento individual de cada atleta (GR). Numa posição tão específica, torna-se fundamental o complemento entre o treino específico e o treino integrado com a equipa. Para existir um equilíbrio entre estes dois tipos de treino é essencial e diferenciador ao que normalmente são realizados. Em treino específico nem sempre é possível replicar aquilo que ocorre no jogo e no sentido inverso, no treino integrado, não é um meio propício para o desenvolvimento de uma ação técnica do GR.

#### **4.2.3.6. Esquemas Táticos (bolas paradas)**

A colaboração entre o treinador-adjunto e o TGR/Estagiário foi um dos temas na primeira reunião da comissão técnica. Concluiu-se que ambos iriam cooperar na elaboração das bolas paradas defensivas. Esta cooperação incluiria a consideração do posicionamento do GR em relação aos restantes jogadores.

Pré-definida esta questão, agendou-se uma reunião com o treinador-adjunto para entender as bolas paradas defensivas e suas ideias. Nesta reunião, fez-se uma análise dos jogadores, tendo

em conta a sua altura, pé dominante e posição em campo. Era crucial também realçar o posicionamento do GR e a sua comunicação com os colegas de equipa.

Os treinos focados na bola parada (estratégia tática) realizavam-se quase sempre na última sessão da semana (sexta-feira), no final do treino. Frequentemente foi desafiador manter a concentração dos jogadores neste tema, a somar ao fato de ser o último treino da semana. Alguns já se mostravam fatigados nesta fase, ou pelo menos era o que transparecia.

A equipa sofreu 4 golos com esse trabalho em conjunto com treinador adjunto da primeira equipa técnica, na 1<sup>ª</sup> jornada (canto defensivo), 19<sup>ª</sup> jornada (canto defensivo) e na 20<sup>ª</sup> jornada (1 de canto defensivo e outro de livre defensivo).

Como se pode observar na figura 25 a seguir, o cenário menos favorável ocorre quando há uma falha na organização da distribuição dos jogadores e no posicionamento do GR.

A estratégia defensiva delineada baseou-se, de forma geral, na seguinte disposição dos jogadores: o GR na baliza; um jogador na zona do primeiro poste; um jogador no espaço entre o poste e a linha da pequena área; quatro jogadores sobre a linha da pequena área; um jogador na zona do segundo poste; um jogador na marca de penalty; outro jogador atrás da marca de penalty, alinhado com o jogador do segundo poste; e, finalmente, um jogador na entrada da área.

Na situação representada na figura 26, o GR deveria posicionar-se numa linha imaginária que passa pelo centro da baliza, com o seu corpo e apoios orientados para o vértice da grande área. Era crucial que, antes da execução da bola parada, o GR estabelecesse uma comunicação eficaz com os jogadores posicionados, garantindo uma defesa coesa e eficiente.



**Figura 26.** Cantos defensivos

#### **4.2.3.7. Livres Laterais Defensivos**

Conforme ilustrado na figura 26, nestas situações já havia uma discussão prévia com todos os jogadores para ouvirem o GR na escolha de quantos homens iriam formar a barreira. Antes de se posicionarem, o GR tinha a opção de orientar um ou dois jogadores para bloquear qualquer iniciativa adversária.

O posicionamento do GR e a orientação dos seus apoios devem coincidir com as zonas de proteção da sua barreira. Em caso de uma falta lateral mais distante, o GR era orientado a defender mais o espaço do que propriamente a baliza, posicionando-se um pouco mais adiantado. Uma comunicação constante com os jogadores era fundamental para prevenir qualquer colisão entre o GR e os jogadores de linha. A figura 27 oferece uma visualização clara destas orientações.



**Figura 27.** Livre lateral defensivo

### **Papel do Guarda-redes Processo ofensivo**

Tendo em conta que o GR muitas das vezes é o 1º atacante, este pode e deve influenciar o ritmo de jogo, através da reposição da bola cuja ação, rápida ou lenta, depende dos objetivos táticos da equipa e da forma como ambas as equipas estão organizadas no momento de reposição da bola. Além de orientar os companheiros da sua equipa, o GR deve ainda optar por linhas de passe seguras para os colegas de equipa que estão em contacto com a bola, assim o GR assume também por sua vez ações de cobertura ofensivas.

Segundo Gomes (2017) no momento de jogo supracitado, a forma como o GR se comporta no momento da distribuição do jogo deve ser sempre em função do modelo de jogo do treinador. Ainda assim, quanto maior a capacidade do GR em jogar com os pés, seja a curta ou a longa distancia, com ou sem pressão do adversário, maior a sua preparação para se ajustar em qualquer modelo de jogo (Castro, 2019; Englund & Pascarella, 2017).

Sendo um jogo dinâmico precisa ter atenção a cada lance e a cada minuto, nas fotos abaixo três sistemas mais trabalhado na nossa equipa no setor ofensivo com os guarda-redes. Tendo o tempo como limitador, devido serem só 3 unidades de treinos na semana, essas saídas de jogo foram as mais trabalhadas nos treinos.

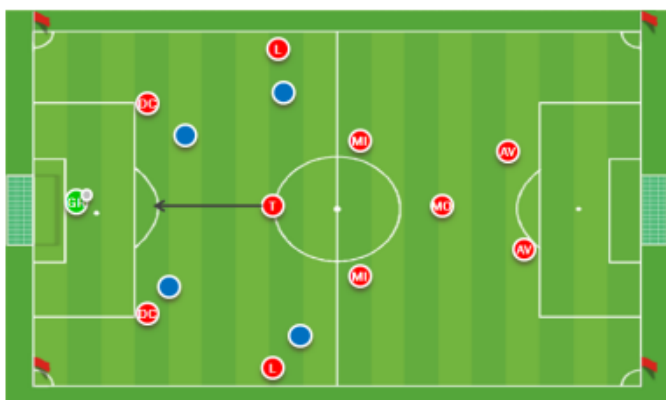
### 1ª Fase – Construção de ações ofensivas

Equilíbrio Posicional Defesas centrais bem abertos, permitindo a subida dos laterais para a linha do médio defensivo, ocupando o meio-campo defensivo em quase toda a sua largura e profundidade.



**Figura 28.** Saída de jogo 1

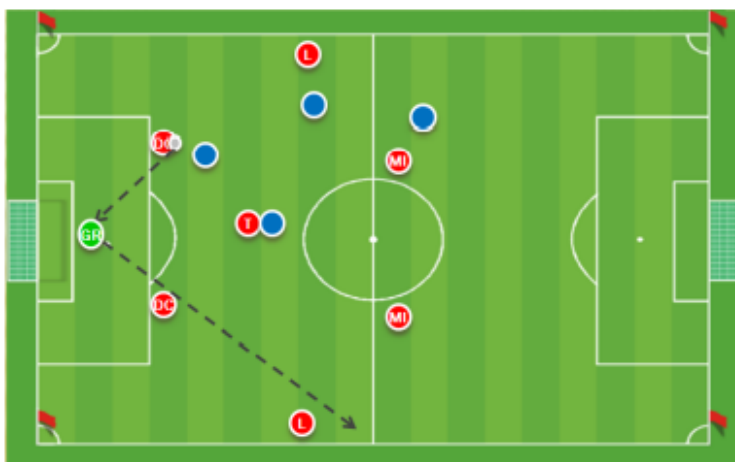
Superioridade numérica na saída de bola criação de superioridade numérica na saída de bola pelo guarda-redes, através do recuo do médio defensivo, criando uma linha de 3 centrais permitindo que a equipa saía a jogar pelo corredor central quando os laterais estão a ser pressionados.



**Figura 29.** Saída de jogo 2

### Jogo de pés do Guarda-redes

Capacidade do GR em conseguir colocar a bola no lado contrário à zona de pressão permitindo que a equipa saia dessa zona e progrida no terreno de jogo, esse movimento nos treinos com guarda-redes foi executado repetidamente, onde simulava-se a função de um avançado do time adversário para pressionar o GR. Era uma situação usada pelo GR para tirar a bola da zona de conflito e colocar em zona de transição.



**Figura 30.** Saida de jogo 3

### Processo defensivo

O processo defensivo de um GR é uma componente crucial do seu papel numa equipa de futebol. Não se trata apenas de defender remates à baliza, envolve uma série de competências e tarefas que, quando executadas de forma eficaz são determinantes.

Em primeiro lugar, a posição do GR é fundamental. Dependendo da localização da bola e do desenvolvimento do jogo, o GR pode ter de ajustar a sua posição. Se o jogo decorrer a uma distância considerável da baliza, espera-se que o GR adote uma posição mais avançada. Por outro lado, se o jogo estiver a desenrolar-se de um lado específico do campo, o GR deve deslocar-se para esse lado da baliza, garantindo uma melhor cobertura.

Além disso, a comunicação é um elemento essencial do processo defensivo do GR. Dado que possui uma perspectiva única do campo, o GR é muitas vezes responsável por orientar a defesa e coordenar as suas ações. Esta comunicação deve ser clara, concisa e oportuna para garantir que todos os jogadores defensivos compreendem as suas tarefas e estão devidamente posicionados.

O GR também deve ser capaz de realizar uma série de defesas técnicas, desde mergulhos até defesas com uma ou duas mãos, e deve ter a capacidade de reagir rapidamente a alterações na direção do jogo. Isto requer um alto nível de aptidão física, incluindo agilidade, reflexos apurados e uma excelente coordenação olho-mão.

Por fim, o GR tem um papel crucial a desempenhar nas bolas paradas defensivas. A sua tarefa é organizar a barreira, posicionar-se corretamente e estar preparado para defender a baliza de remates diretos à baliza.

Em suma, o processo defensivo de um GR é um conjunto complexo e multifacetado de competências e responsabilidades que exige um elevado nível de conhecimento tático, habilidades técnicas e aptidão física.

### **Zona da bola (atenção)**

Uma das questões fundamentais para os GR é a atenção ao local onde se encontra a bola. Dependendo do lugar onde a bola está ou do jogador que a possui, é necessário ter uma percepção e uma leitura do que irá acontecer. Essa interação pode facilitar a tomada de decisão por parte do GR, uma vez que ele consegue compreender o comportamento e o movimento da jogada.

Um exemplo que ilustra esta situação é quando a bola se encontra no campo da equipa adversária, o que pode gerar uma sensação de conforto para o GR. No entanto, num lançamento inesperado da bola, o GR pode ser apanhado desprevenido, perdendo assim o timing necessário para interceptá-la, especialmente quando se joga em relva sintética, onde algumas equipas adversárias estão mais habituadas a este tipo de terreno. Por isso, é imprescindível manter uma atenção constante e estar alerta em relação à posição da bola, independentemente da situação de jogo ou do tipo de relvado em que se está a jogar, enfatiza-se sempre essas questões para os GR.

### **Registo e dados sobre jogadores**

Os registos foram feitos e observados pelo treinador-adjunto, onde se mantinha uma planilha de presenças e faltas e registo de medidas antropométricas, os GR tiveram uma boa dedicação em relação a toda época.

Registo de presenças, lesões e outros acontecimentos por forma a preencher a planilha dos guarda-redes;

O GR1 não apresentou nenhuma lesão durante a época;

O GR2 lesionou o pulso (direito), tendo uma paragem de 2 semanas sem treino, ao tentar realizar uma receção média perante um remate de um colega num exercício de treino integrado;

O GR3 não apresentou lesão durante a época.

#### **4.2.3.8. Rotina e Aquecimento de Jogo**

Em dia de jogo, sendo em casa ou fora, a concentração no campo de jogo era de uma hora e trinta minutos antes do início da partida.

Por norma, os jogos do campeonato Distrital eram às 15 horas, os jogadores tinham cerca de dez minutos para conhecerem o recinto de jogo e verificar o estado do piso de jogo. Posteriormente, dirigiam-se para se equipar. E, quando já devidamente equipados punham-se a ouvir a palestra do treinador para o jogo em questão.

As instruções para o jogo duravam no máximo vinte minutos, sendo que às 14:15, os jogadores saíam para o aquecimento e regressavam ao balneário por volta das 14:50, para vestir a camisola de jogo e realizar os últimos preparativos. No caso dos GR estes apenas assistiam à parte introdutória da palestra de equipa e depois observavam a abordagem ao jogo realizada pelo TGR. Estes iam para o aquecimento cinco a dez minutos antes da equipa e o GR titular também recolhia mais cedo ao balneário do que a restante equipa, quando isso acontecia se fazia interessante a observação das finalizações do time adversário para ver principalmente os principais jogadores, e como eles se comportavam na batida das bolas.

### **Plano de aquecimento dos guarda-redes do lourinhanense em jogo**

Aquecimento do GR em Dia de Jogo (Tempo total: 38 minutos a 40 minutos)

14:10 - 14:15 (5 minutos): Entrada para o relvado O TGR/estagiário acompanha os dois GR na entrada para o relvado, estabelecendo um ambiente de preparação e concentração para o jogo.

14:15 - 14:20 (5 minutos): Último diálogo com os GR. O TGR/estagiário aproveita esse momento para relembrar os principais aspetos do jogo, enfatizando a importância do desempenho dos GR e motivando-os para uma performance sólida. É um momento de reforço da confiança e do foco.

14:20 - 14:25 (5 minutos): Jogo de Pés e Mobilização Geral Os GR participam de um exercício de jogo de pés e mobilização geral, criando linhas de passe e orientando os apoios para executar passes rasteiros e passes longos. Essa atividade visa aprimorar a precisão e a velocidade nas ações com os pés.

14:25 - 14:27 (2 minutos): Hidratação. Os GR fazem uma breve pausa para hidratação, garantindo que estejam bem hidratados antes do início do aquecimento mais intenso.

14:27 - 14:32 (5 minutos): Ações Técnicas Individuais Os GR realizam uma série de ações técnicas individuais, incluindo receção média, encaixe médio, encaixe rasteiro com queda para ambos os lados, receção rasteira diagonal para ambos os lados, ataque diagonal a bola picada para ambos os lados, voo para ambos os lados e adaptação a cruzamentos. O objetivo é aprimorar essas habilidades essenciais para o desempenho durante o jogo.

14:32 - 14:34 (2 minutos): Hidratação e Alongamentos Dinâmicos Os guarda-redes fazem uma breve pausa para hidratação e realizam alguns alongamentos dinâmicos, visando manter a flexibilidade e prevenir lesões musculares.

14:34 - 14:39 (5 minutos): Cruzamentos de Ambos os Lados com Reposição de Bola de GR. Os GR trabalham em situações de cruzamentos vindos de ambos os lados do campo, defendendo as bolas e realizando reposições precisas. Isso ajuda a aprimorar as habilidades de posicionamento e reação em jogadas aéreas.

14:39 - 14:49 (10 minutos): Situações de Jogo Os GR participam de situações de jogo simuladas, incluindo finalizações, confrontos 1x1 e jogadas em zona-espço. Essa etapa permite que eles apliquem suas habilidades e técnicas em um contexto mais realista, preparando-se para o jogo.

14:49 - 14:50 (1 minuto): Últimas Palavras do TGR/Estagiário O treinador de guarda-redes/estagiário aproveita esse momento para transmitir as últimas palavras de incentivo

OBS: Algumas vezes o plano foi alterado por motivo de atraso da entrada dos restantes dos jogadores da nossa equipa,



**Figura 31.** Foto aquecimento

### **Jogo: gravação, cortes, análise**

Na competição, uma das funções era gravar as ações do GR durante o jogo. Para isso, foi utilizados um tripé e uma câmara da marca Sony, posicionados na bancada para obter uma visão ampla do jogo. Também foi possível usar as gravações de um canal televisivo que transmitiu os jogos com melhor qualidade de imagem, o que facilitou a seleção de trechos para posterior análise pela equipa e pelos GR.

As análises e cortes dos jogos eram realizados às segundas-feiras, utilizando um software (Filmora 11) adquirido com recursos próprios para esse processo de edição das ações do GR. Na

unidade de treino de terça-feira, era apresentado os trechos selecionados do jogo para os GR. Foi importante identificar as falhas e lacunas para que pudessem aperfeiçoar o trabalho e melhorar o desempenho. Na unidade de treino seguinte, às quintas-feiras, o foco era estudar o time adversário e seus principais jogadores. A observação dos vídeos era de suma importância, pois permitia indicar aos GR a atenção aos detalhes, como bolas paradas e posicionamento dos jogadores-chave em campo.

Essas análises nos ajudavam a aprimorar o desempenho e influenciavam nos resultados dos jogos. Essa tarefa de análise dos jogos foi uma parte importante do nosso trabalho, pois ajudou os GR e a equipa a se prepararem melhor ao longo da temporada.

Com a observação e análise dos jogos das equipas adversárias, permitiu conhecer antecipadamente o adversário, suas táticas em campo, pontos fortes e fracos tanto da equipa quanto dos jogadores individuais, preparando assim os GR de forma mais eficiente para os próximos jogos.



**Figura 32.** Foto câmera



**Figura 33.** Foto câmara



**Figura 34.** Foto da ZTV, transmissão de jogo

**Vídeo da unidade de treino**

Às quintas-feiras, havia a apresentação da estratégia para o jogo de domingo. Eram destacados alguns momentos particulares do jogo, com ênfase nos mais relevantes para os GR.

Discutiam-se também os jogadores-chave da equipa adversária, especialmente em momentos de marcação de livres ou grandes penalidades, com base em dados providenciados pelo analista da equipa. A estratégia era ainda enviada para o WhatsApp dos GR, facilitando assim a sua análise.

**SCL**  
**s. c. lourinhanense**

Abordagem ao jogo - Guarda-Redes

**Guarda Redes**

Organização Ofensiva (1ª Fase de Construção)	Organização Defensiva / Transição Defensiva (Defesa de Baliza)	Esquemas táticos ofensivos / Esquemas táticos defensivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>A) Primeiro construtor de jogo da equipa;</li> <li>B) Será um elemento fundamental na 1ª fase de construção da equipa em posse de bola para a criação de superioridade numérica;</li> <li>C) Responsável por uma linha de passe segura quando a linha defensiva se encontra em posse de bola;</li> <li>D) Em posse de bola (com a bola nas mãos), colocá-la no relvado para atrair pressão e realizar a superioridade numérica na linha defensiva;</li> <li>E) Evitar utilizar passes longos em excesso como aconteceu no último jogo, apenas quando percebe que existe vantagem em determinados momentos do jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A) Posicionamento mais ofensivo (muitas vezes encontra-se posicionado perto da linha de golo ou mesmo na linha de golo);</li> <li>B) Posicionamento mais ofensivo ou mais defensivo relativamente ao contexto do cruzamento (rotação interna ou externa, zona onde é realizado);</li> <li>C) Ocupação mais racional relativamente à zona-espaço (compreender o espaço a ocupar para com a sua linha defensiva, retirar profundidade ao adversário);</li> <li>D) Melhor orientação de apoios relativamente à zona onde está a bola;</li> <li>E) Utilizar referências do relvado para melhorar posicionamentos (linha da pequena, linha da grande área);</li> <li>F) Comunicação com a linha defensiva para uma melhor coordenação da mesma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A) Pontapé de baliza e livres deverá procurar sair a jogar no homem livre evitando passes mais longos onde a manutenção da posse de bola não é garantida;</li> <li>B) Livres diretos próximos da grande área descaídos sobre o lado esquerdo – Gonçalo procura rematar em arco sobre a barreira para o poste mais próximo (utiliza como referência o segundo homem da barreira a contar de fora);</li> <li>C) Livres diretos próximos da grande área descaídos sobre o lado direito – Gonçalo procura rematar em arco sobre a barreira para o poste mais próximo.</li> <li>D) Penaltis – Marcados por Martins e apresentando uma grande variância na forma de execução: <ul style="list-style-type: none"> <li>- uma vez a meia altura para o meio (golo);</li> <li>- duas vezes rasteiro para o meio (defendido e golo);</li> <li>- três vezes rasteiro para o seu lado esquerdo (golo);</li> <li>- duas vezes rasteiro para o seu lado direito (golo);</li> <li>- duas vezes a meia altura para o seu lado direito (golo);</li> </ul> </li> </ul>

**Figura 35.** Power Point sobre o próximo jogo

**4.2.3.9. Análise da Participação dos Guarda-Redes no Processo Competitivo**

Ao longo do período competitivo jogaram os três GR, sendo que GR1 apresentou um maior volume de jogo 3525 minutos. No Campeonato distrital e pela taça distrital, o GR2 jogou 20 minutos finais contra o Rio Mouro pela taça distrital, já o terceiro GR3 jogou um jogo pela taça distrital contra atlético de Cacem fazendo 90 minutos.

Ao se fazer um balanço de toda a época em relação ao volume total de jogo dos GR pode constatar-se que o GR1 foi quem apresentou um maior volume total de jogo.

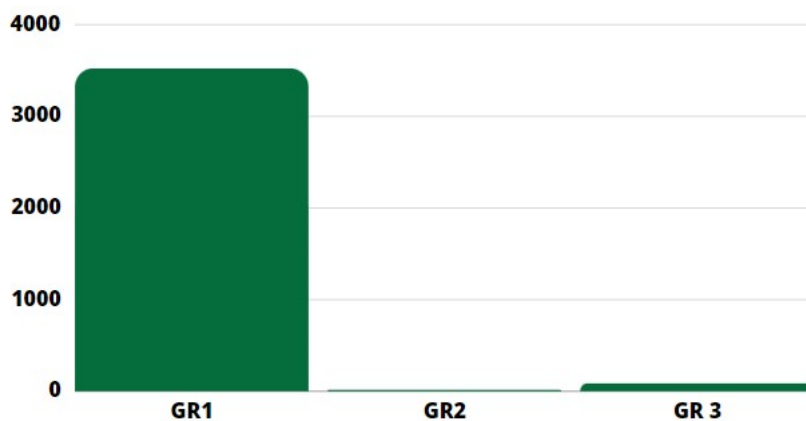


Figura 36. Gráfico volume total de jogos

### Reflexão Final do Estágio

Refletindo sobre o estágio recentemente concluído, uma série de realizações, desafios e aprendizagens se tornaram claras. A calendarização surgiu como a principal ferramenta para a gestão do tempo e o alcance dos objetivos definidos. Através deste controle de tempo, as funções e tarefas foram delineadas e desenvolvidas para época

A pré-temporada foi intensa, com um volume de treino elevado que permitiu desenvolver conceitos importantes para os GR. Esta fase inicial foi crucial para a interiorização de conceitos e mecanismos, permitindo que os GR se adaptassem aos métodos de trabalho propostos. Todos os conceitos e métodos implementados basearam-se no modelo de jogo desenvolvido pelo treinador responsável, garantindo uma abordagem consistente e eficaz para o treinamento de GR.

Em relação à dinâmica com a equipa técnica, foi notório o fortalecimento dos laços e cumplicidade entre os membros durante a atuação da primeira equipa. Havia uma sintonia de pensamento, o que contribuiu para a coesão do grupo, a inclusão do treinador de GR em bolas

paradas defensivas foi uma mostra do trabalho em conjunto. Infelizmente, essa dinâmica não se replicou com a segunda equipa técnica, onde o trabalho se tornou mais individualizado.

Quanto aos objetivos desportivos, teve altos e baixos. Embora o principal objetivo fosse a subida de divisão no Campeonato Distrital de Lisboa, que infelizmente não foi alcançado, se alcançou um desempenho notável na Taça da AFL, chegando à final com boas chances de sair como campeões.

No entanto, um dos pontos importantes do estágio foi, sem dúvida, a projeção de jogadores. Resultou na ascensão de quatro jogadores para ligas superiores, além de presenciar alguns dos jogadores envolvidos serem convocados para a seleção da Associação de Futebol de Lisboa.

Ao longo da época, foram introduzidos exercícios específicos de prevenção de lesões (FIFA11+) nos treinos dos GR. Entretanto, é importante relatar que a frequência desses exercícios não foi cíclica, algo que poderá ser melhorado futuramente.

No final, este estágio foi uma experiência profunda e enriquecedora, que veio a proporcionar uma série de aprendizagens e experiências valiosas.

Embora nem todos os objetivos tenham sido alcançados, houve progressos significativos em muitas áreas e algumas vitórias para celebrar. E o mais importante, serviu como uma plataforma para o crescimento e desenvolvimento contínuo como TGR.

### **Reflexão dos guarda-redes**

Fazendo uma pequena reflexão sobre os GR, tiveram um crescimento depois da fase da pré-época, o atleta GR1 se destacou pelas suas qualidades técnicas com os pés muita acima dos outros GR, já o GR2, era muito dedicado aos treinos com capacidade de evoluir durante a época.

O GR1 logo ganhou a posição de titular, experiente e com alguns anos já no clube era um dos capitães da equipa, se manifestou peça importante na ideia de de jogo do treinador principal, já o GR2 foi evoluindo seu rendimento, mas ainda com pouca experiência em campeonato distritais, resolveram trazer outro guarda-redes no meio da época desportiva.

Foi contratado o GR3, demonstrou estar fisicamente bem preparado e também sendo o GR mais alto do elenco, estava mais preparado para disputar a posição com o GR1, com essa situação o GR2 passou a se desmotivar dentro do contexto de treino, chegando a uma decisão final de sair da equipa e do clube.

O crédito desse evento, ao TGR como responsável pelos GR, assume espontaneamente a falha em não estimular e ajudar mais esse GR quando começou a sentir-se desmotivado por ser o terceiro GR do elenco.

Infelizmente essa mudança desmotivou diretamente o GR2. Notou-se que uma abordagem mais proativa era primordial. O agir com mais atenção as necessidades desse GR, para que ele pudesse superar e continuar no clube.

A busca de um diálogo mais aberto e ver as suas expectativas com empatia e demonstrar mais compreensão a sua situação no momento. Mas foi um aprendizado como TGR. Procurar entender e agir de forma diferente numa próxima situação parecida.

Em relação alguns objetivos que foram tomados no começo da época, como levar menos golos do que a época anterior não foram alcançado, na época 20/21 foram sofridos 49 golos e na época 21/22 foram 54 golos .Apesar desse objetivo de golos sofridos durante a época não ser atingidos , é uma métrica importante ,mais não e o único indicador de desempenho ou sucesso, embora não atingir um objetivo específico possa ser dececionante, mais fundamental adotar uma abordagem holística para fazer uma avaliação e desempenho que possa ter influenciado esse resultados, como contexto de jogo, desempenho defensivo ,mudança de treinador e outros.

#### ***4.2.3.10. Experiências e Aprendizagens***

A experiência de estágio no SCL, com o escalão de seniores a nível distrital, foi uma jornada de aprendizagem e desenvolvimento notável.

Foi um período de constante interação com atletas de diversas nacionalidades e equipas técnicas especializadas, contribuindo significativamente para um crescimento tanto a nível pessoal como profissional.

No início desta experiência a principal responsabilidade era conduzir os treinos dos GR, guiado principalmente pelas técnicas e estratégias que foram colocadas ao longo da formação. Mesmo em posição de treinador procurar manter uma postura observadora, estudar minuciosamente o desempenho dos GR, analisar as suas forças e fraquezas e estar em atenção cuidadosa aos métodos e abordagens dos treinadores que compunham a equipa técnica.

Este período inicial, apesar de já marcado por responsabilidades práticas, foi um tempo de aprendizagem intensa, que proporcionou a absorção de uma quantidade imensa de conhecimentos e experiências valiosas dos treinadores e membros da equipa técnica, como exemplo o trabalho em conjunto com o treinador adjunto na formatação das bolas paradas defensivas

Durante a presente época diversos desafios surgiram, entre os quais a falta de resultados esperados. Esta situação levantou questões importantes, tais como a possibilidade de mudar a identidade da equipa para alcançar os objetivos propostos. Num campeonato distrital, com três sessões de treino por semana e com a maioria dos jogadores a equilibrar o trabalho diário com os treinos noturnos, não raramente fadigados das suas rotinas e com deslocações entre cidades principais Lisboa a Lourinhã, era necessário encontrar uma forma de adaptar as estratégias de treino à realidade da equipa.

Neste contexto, a posição do GR tornou-se ainda mais vital. O GR não foi apenas uma peça defensiva, mas também um elemento-chave na parte ofensiva e na organização da equipa. Eles precisaram ser física e mentalmente fortes, bem como tecnicamente capazes para responder aos desafios do jogo. Logo, a necessidade de treinamento específico e individualizado para os GR tornou-se ainda mais evidente na época.

Por isso, mais do que apenas acreditar na identidade da equipa, se fez essencial analisar, refletir e refinar constantemente o trabalho que estava a desenvolver, especialmente com os GR. Com alternativas como: adaptar treinos, reconsiderar alguns processos e implementar estratégias de melhoria contínua para ajustar a abordagem à realidade que era vivenciada.

Esta experiência promoveu uma reflexão pessoal sobre a necessidade de um treinador se adaptar à realidade em que se encontra, por forma a conseguir extrair o melhor rendimento dos GR. Complementando, um aspeto importante, é importante destacar que a experiência

individualmente como TGR, é importância de um treino individualizado. Para com isso maximizar o desempenho dos GR, pois foi essencial não apenas treinar as habilidades gerais da posição, mas também se concentrar nas necessidades e habilidades específicas de cada jogador. Assim, enquanto dois GR participavam dos treinos coletivos, o terceiro realizava sessões de treino individualizadas comigo. Esta rotação permitia uma atenção focada nas áreas que cada jogador precisava desenvolver ou aprimorar, promovendo assim uma evolução mais rápida e eficiente.

Outro aspeto que deve ser mencionado é a importância da prevenção de lesões no treino dos GR. Adaptando o programa FIFA 11+ um conjunto completo de exercícios destinados a reduzir o risco de lesões comuns no futebol, para atender às necessidades específicas dos GR. Estes exercícios, centrados na melhoria da força, flexibilidade, equilíbrio e agilidade, foram incorporados na rotina de treino dos GR, contribuindo não apenas para a sua performance, mas também para a sua saúde e longevidade no futebol.

Este foco no treino individualizado e na prevenção de lesões evidencia o valor de uma abordagem personalizada e cuidadosa ao treino dos GR. Cada jogador é único e, como tal, requer um treino que reconheça e respeite as suas individualidades. A experiência no SCL solidificou essa convicção e irá certamente influenciar a abordagem como TGR no futuro.

Um outro aspeto muito enriquecedor desta experiência foi a oportunidade de integração a uma equipa técnica com alta motivação e compromisso em realizar um bom trabalho. A interação constante, a partilha de experiências e ideias durante o processo de treino e competição, permitiu desenvolver um espírito crítico, empenhado em ir além do suficiente, sempre em busca excelência e melhoramento.

Desde o primeiro momento, a integração com a equipa técnica e o processo de treino e jogo foi uma prioridade pessoal dentro do clube. Um dos exemplos mais significativos desta integração foi a participação nas bolas paradas defensivas em colaboração com um dos adjuntos. Esta experiência, que nunca tinha sido proposta anteriormente em nenhum clube, foi incrivelmente valiosa. O envolvimento nas bolas paradas defensivas permitiu não apenas ampliar a compreensão das estratégias e táticas envolvidas nestes momentos críticos do jogo, mas também contribuir ativamente para o sucesso da equipa nas bolas paradas (defensivas).

Esta oportunidade possibilitou assumir um papel ativo e influente na estratégia da equipa, aplicando e expandindo os conhecimentos na prática. A experiência fortaleceu a compreensão sobre a importância da organização e cooperação em situações de bolas paradas defensivas, e, sem dúvida, foi importante para a evolução como TGR.

A chegada de uma nova equipa técnica ao clube durante a época representou um desafio particular. De início com algumas dificuldades de adaptação ao novo método de trabalho do treinador principal, especialmente porque esse método não envolvia a integração no planeamento da equipa da mesma forma que antes. A reunião com a equipa técnica, que anteriormente eram uma parte essencial da rotina, deixaram de ocorrer, e isso resultou em decréscimo de tempo com os GR. Reduzindo interação com eles, que se restringiu significativamente, aos momentos de ativação e aquecimento, antes de passarem para o trabalho conjunto com o restante da equipa.

Este contexto desafiante forçou a desenvolver capacidades de adaptação. Resultando em um planeamento alternativo dos microciclos de treino, ajustado as prioridades para os GR e maximizando a eficácia do tempo limitado com eles. Embora tenha sido uma situação difícil, foi uma experiência que intensificou a capacidade de ser flexível e criativo no planeamento e implementação dos treinos.

No entanto, mesmo com esses desafios, a oportunidade de receber e fornecer feedback à equipa técnica durante os treinos e jogos foi extremamente benéfica para um crescimento profissional. A aplicação de conhecimentos adquiridos na formação académica na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) e a continuar a desenvolver as competências deste aprendizado.

A experiência de treinar GR numa equipa sénior do distrital de Lisboa foi uma oportunidade para aprofundar ainda mais as vivências no futebol. O processo de gestão e coordenação de um grupo de GR a este nível, a realização de gravações e edições de vídeos para a análise de desempenho, a implementação de treinos específicos e individualizados, e a integração desses treinos com o restante da equipa, foram todas experiências que aprimoraram significativamente a compreensão do futebol.

Nos pontos abaixo estão citadas algumas das tarefas, entre outras realizadas nesse estágio:

- Gerir e coordenar um grupo de guarda-redes em nível seniores;
- Realizar gravações e edições de vídeos para análise dos GR;
- Aplicação de treinos específicos e individualizados dos GR;
- Exercícios de integração de treino com todos da equipa (bolas defensivas);
- Desenvolvimento e competência na utilização do software PlanningfutebolGK, wondershare filmora 12, VO.

## 5. Parte V – Orientação Pessoal

### 5.1. Análise Swot

A análise SWOT surgiu inicialmente no âmbito da economia, mas tem vindo a ser regularmente adotada na área das ciências sociais com resultados positivos. A análise SWOT é um método que leva à reflexão pessoal sobre fatores internos positivos (forças) e negativos (fraquezas) sendo exemplos para esta introspectiva a análise de competências, educação, experiência, rede de contactos, traços pessoais, entre outros. São analisados também os fatores externos positivos (oportunidades) e negativos (ameaças) sendo exemplos a análise relativa à tecnologia, legislação, valores sociais, considerações geográficas (Addams & Allred, 2013). Os mesmos autores salientam que o “resultado da análise SWOT individual pode influenciar muito a direção da carreira de um estudante assim como futuras atividades de emprego” e que estudantes que consigam realizar este tipo de análise “irão perceber melhor as suas forças e fraquezas assim como perceber a importância de encontrar oportunidades para se desenvolverem”.

No âmbito da necessidade de refletir sobre as circunstâncias e estado em que o estagiário se encontrava à data de realização do projeto de estágio e de ponderar o caminho a seguir para desenvolvimento das suas competências, adotou a estratégia de realização de uma análise SWOT.

#### 5.1.1. *Strenghts/Forças*

- Capacidade de conduzir o treino do grupo de GR;
- Boa capacidade de relacionamento social do estagiário;
- Boa capacidade em trabalhar em equipa.

#### 5.1.2. *Weaknesses/Fraquezas*

- A melhoria na oratória na comunicação em frente a grandes grupos;
- Inexperiência com alguns softwares do clube;

### *5.1.3. Opportunities/Oportunidades*

- Aumentar a rede de contatos com outros profissionais de treinamento de guarda-redes nas competições e cursos que participei;
- Chegar em um país para conhecer e aprender novas metodologias de treinos e ver a necessidade de sempre aprender mais;
- Maior visibilidade.

### *5.1.4. Threats/Ameaças*

- O contexto de realização do estágio numa época de pandemia foi um desafio às competências atuais;
- Um novo aprendizado e novas adaptações poderá causar dificuldade no acompanhamento;
- Ansiedade e insegurança ao começar o estágio que se trata mais num âmbito profissional.

## **6. Parte VI – Estudo: as ações ofensivas dos guarda-redes em competição**

### **6.1. Introdução**

O jogo de futebol tem vindo a sofrer alterações até aos dias de hoje, alterações essas que têm obrigatoriamente modificado a forma como se percebe o jogo de futebol, o papel dos jogadores e o próprio treino das equipas (Oliveira, 2003). A par com estas alterações, também o papel do GR tem vindo, ao longo do tempo, a ganhar importância no jogo de futebol.

De acordo com Castelo e Matos (2013) as funções do GR têm vindo a evoluir e a tornar-se a ser cada vez mais exigente. Esta exigência advém da evolução do próprio jogo de futebol ao longo dos tempos, mas também, pelas diferentes alterações regulamentares, que têm sido introduzidas pelos órgãos oficiais como a UEFA (Union des Associations Européennes de Football) e a FIFA (Fédération Internationale de Football Association). Na verdade, a responsabilidade primária do GR é evitar o golo e proteger a sua baliza. Todavia a evolução do jogo determinou, a necessidade deste em dirigir as ações dos seus colegas durante o processo defensivo, especialmente nas situações de bola parada (pontapés de canto, de livre, etc.), bem como, uma maior intervenção durante o processo ofensivo, durante o qual este poderá regular o ritmo de jogo, através de reposições rápidas ou lentas da bola, visando ações de passe curto ou longo, com o intuito de se realizar uma rápida ou lenta transição para as zonas predominantes de finalização.

### **6.2. Enquadramento Teórico**

Antigamente o GR era visto somente como “Guardião do Gol”. Com a evolução da posição, o guarda-redes “moderno” necessita entender mais sobre parte tática e evoluir sua leitura de jogo para solucionar problemas que antigamente não eram destinados a ele (Oliveira, 2003).

Baranda, Ortega e Palao (2008) afirmam que “a ação ofensiva do GR vai depender de muitos fatores, como as premissas táticas das equipas, as diretrizes que o treinador propõe para se

iniciar o ataque, que, em muitas ocasiões das características do guarda-redes dos jogadores de campo e do guarda-redes”.

Os últimos estudos relativos ao comportamento técnico-tático dos GR profissionais revelam que cada vez mais as ações ofensivas dos guarda-redes têm uma maior preponderância no jogo da equipa (Seaton & Campos, 2017; Ajamil *et al.*, 2018). De acordo com o referido podemos assumir que as funções/missões táticas dos guarda-redes da atualidade vão muito para além da defesa da própria baliza, sendo cada vez mais relevante a sua ação no processo ofensivo da equipa.

A partir dos comportamentos observados, verificando-se uma maior frequência de ações ofensivas dos GR, podemos entender que por detrás destas ações está também a análise das ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes no futebol de formação 9 uma ideia e um modelo de jogo bem implementado, o qual favorece e valoriza a participação ofensiva do GR. Estas duas recentes abordagens ao jogo e à função do GR, obrigam assim o GR a dominar todos os momentos do jogo, do ponto vista tático, mas também técnico, o que obriga o seu treino específico a ser mais completo e a intervir sobre todos os momentos do jogo sem nunca esquecer a especificidade da posição

No futebol atual, o GR não se limita a defender a sua baliza, já que a sua interação se estende ao nível da organização defensiva e ofensiva, assim como aos momentos de transição ataque-defesa e defesa-ataque, onde por diversas vezes evidencia um papel preponderante (Bastos & Casanova, 2016).

### *6.2.1. Estudos de Aplicação Realizados*

As ações na organização ofensiva pautam-se primeiramente na segurança em relação a perda da posse de bola para o adversário. A decisão a ser tomada ao repor uma bola ou jogar com os pés deve levar em conta a postura de pressão do adversário (Domingues, 1997). O GR tem participação relevante no total de lançamentos que uma equipa realiza durante uma partida. Mesmo assim, muito pela dificuldade da execução para realizar passes mais longos, há baixa eficácia na realização desse fundamento técnico, segundo Corrêa *et al.* (2014).

Outro estudo realizado por João Miguel Gonçalves dos Santos (2019) sobre a análise das ações ofensivas e defensivas dos GR no futebol de formação. Participaram no estudo os GR Sub-17 do Sporting Clube de Portugal (n=3). A amostra observacional foi constituída por 296 ações técnico-táticas ofensivas e 225 ações técnico-táticas defensivas. Foram codificadas as ações através de um Sistema de Observação ofensivo e do Sistema de Observação defensivo, utilizando para o efeito o programa LINCE® . Os dados foram tratados através do programa IBM SPSS Statistics®, para análise descritiva, e do programa THEME 5.0®, para a deteção de Tpatterns das ações técnico-táticas ofensivas e defensivas. Os resultados obtidos registam que os GR observados realizaram mais ações ofensivas do que defensivas,

#### *6.2.2. Síntese do Enquadramento Teórico e Ligação com os Objetivos de Estudo*

A posição de GR é fundamental no futebol moderno a nível ofensivo de uma equipa (Gomes, Milan & Esquiva, 2017). Tendo referido a importância do GR nas ações técnico-táticas no processo ofensivo, sendo assim a execução eficaz destas ações são relevantes para o aperfeiçoamento das habilidades técnicas e desenvolvimento da capacidade de as executar de acordo com o contexto tático proposto em jogo (Lopez-Gajardo *et al.*, 2020).

López-Gajardo *et al.* (2020), mostram no seu estudo que as ações ofensivas mais observadas são o controlo da bola com o pé, os passes com o pé e os pontapés de baliza longos, algo que está de acordo com o que observamos no nosso estudo, no nosso estudo verifica que 83 ações foram feitas na receção/controlo, e 155 ações de passe longo.

No que se refere as ações técnico-táticas ofensivas estudos demonstram que equipas de alto nível é relevante o jogo de pés dos guarda-redes (Baranda *et al.*, 2019; Liu & Gomes, 2015), já Kubayi, (2020), verificou que os GR, quando o jogo está empatado, tem uma maior participação através do passe.

Como constatado ao analisar-se os dados da FIFA, a qual cita a Seleção Alemã de Futebol, terceira colocada no mundial de 2010 disputado na África do Sul, campeã do torneio no mundial disputado no Brasil em 2014, obteve destaque pela inserção do GR em seu modelo de jogo e na construção de suas ações táticas-coletivas (FIFA, 2014). “Perspetiva do jogo coletivo, que leva em consideração a organização...”. Especificamente o atleta Manuel Neuer, GR titular dessa

seleção nos dois mundiais, tendo atuado em 13 jogos, exemplifica a evolução do GR moderno que não se limita à sua área, à espera do ataque rival: a todo o momento Neuer está ativo no jogo, seja defendendo sua meta em virtude de bolas em direção a baliza ou atrás da defesa, articulando jogadas ou até possibilitando um ataque graças à visão privilegiada que tem como último homem, dados de acordo com FIFA (2014).

A ligação entre enquadramento teórico e estudo em causa baseia-se no método observacional das ações ofensivas de GR em competição, assim é explorado conforme os objetivos do investigador.

### 6.3. Apresentação do Problema / Objetivos

Na posição de GR identifica-se características distintas em treino e condicionamento físico quando comparado a outras posições de jogadores em campo.

O ponto de partida para a realização deste estudo está relacionado com a capacidade de identificar as ações ofensivas dos GR mais realizadas em jogo na competição. Tendo em consideração o resultado, o tempo de jogo, o local do jogo e ações técnicas ofensivas e de que forma estes fatores influenciam o resultado. Para isso, foi necessário identificar as ações ofensivas que os GR fizeram durante o jogo.

Posteriormente, após a recolha das ações mais realizadas em competição, através dos sistemas de observação, o objetivo foi elaborar um planeamento e criar exercícios que simulam a ocorrência dessas mesmas ações, quantificar os diferentes tipos de ações dos GR, podendo com isso adaptar metodologias de treino, possibilitando até, ser a base de criação para uma metodologia de treino de GR nas ações ofensivas.

Conforme análises dos GR profissionais, demonstram o desempenho desses com a importância cada vez maior no jogo de equipa, verificando um maior número de ações ofensivas (Seaton & Campos, 2017).

## 6.4. Metodologia

A metodologia usada para este estudo foi a metodologia observacional (Anguera *et al.*, 2018). A metodologia observacional propicia a verificação das ações em tempo real, sendo assim há melhores oportunidades para a compreensão da dinâmica associada ao desporto (Kirker, Tenebaum & Mattsom, 2000). Foi utilizado câmara para filmagem e um Notebook com software necessário para o desenvolvimento do estudo, um do principal software foi o Videobserver e para tratamento de dados foi utilizado Excel da Microsoft.

### 6.4.1. Construção do Sistema de Observação

Para a construção deste sistema de observação, que tem por base a ação técnica e de forma exclusiva a ação a ofensiva do GR em competição, foi utilizada parte do sistema de observação criado e validado pelo colega e ex-aluno do Mestrado da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Foi utilizada a metodologia observacional com principal objetivo registar e identificar de forma quantitativa de número de determinado tipo de intervenções que os GR realizaram durante a competição. Com os dados que foram obtidos por este sistema foi realizado o estudo pertinente, pois permite observar e codificar as ações / comportamentos em contexto natural e sem qualquer interferência.

### 6.4.2. Apresentação e Objetivos do Sistema de Observação de Futebol Tipos de Intervenção dos Guarda-Redes em Competição (SOFutTIGRC)

Este sistema de observação foi constituído por 10 critérios diferentes, cada um deles com várias categorias. A base do sistema de observação foi a intervenção direta do GR em contexto de jogo oficial, ou seja, sempre que o GR entra em contacto com a bola, não sendo contabilizadas as ações em que o GR não tocando na bola possa influenciar colegas e/ou adversários.

Sendo este sistema de observação para todas as ações do GR, existem situações que podem suscitar algumas dúvidas. Assim se faz primordialmente necessário um claro entendimento sobre o sistema. Com critérios a se ter como parâmetros, abaixo especificados.

O critério 1, define logo à partida as fases específicas da ação do GR, ou seja, se é ofensiva ou defensiva.

O critério 2, identifica as várias ações e gestos técnicos dos guarda-redes em jogo (também de acordo com as fases do critério 1). Como o sistema de observação pretende isolar as ações ofensivas e defensivas, há intervenções do GR em jogo que têm de ser “divididas”. Por exemplo, existe um remate à baliza em que o GR ao defendê-lo, fica com a bola, em seguida realiza uma reposição manual da bola para um colega seu. Apesar desta ação ocorrer na sequência do remate do adversário à baliza, para se aplicar o sistema de observação, há de separar os dois momentos, ou seja, uma parte diz respeito à ação defensiva, a defesa do remate e a outra parte da ação diz respeito à ação ofensiva em que se dá a reposição da bola em jogo.

O critério 3, pretende identificar de que forma o GR executa as diferentes ações, sejam elas defensivas ou ofensivas, referenciando os diferentes membros do corpo.

No critério 4, identifica-se a forma como são executadas as ações do GR em relação ao número de toques sobre a bola (sendo uma referência temporal nas ações ofensivas).

O critério 5, avalia a eficácia e/ou consequência das ações propriamente ditas, do GR.

No critério 6, identifica-se em que zona do campo é que acontece o contacto com bola do guarda-redes. Tendo em consideração o exemplo dado para o critério 2, a defesa do remate de um adversário seria numa zona do campo, altura do primeiro contacto com a bola, enquanto a reposição poderia ser ou não em outra zona, uma vez que o GR pode andar ou correr com a bola na sua posse. Portanto, define-se que para as ações defensivas, se identifique a zona em que se verifica o 1º contacto com a bola. Enquanto para as ações ofensivas se identifique a zona em que se verifica o último contacto com a bola.

O critério 7, pretende identificar o tipo de lance que origina a intervenção do GR, ou seja, se é uma situação de jogo corrido, ou se é um lance de bola parada.

No que diz respeito ao critério 8, este é um pouco idêntico ao critério 5, uma vez que avalia o resultado da ação, com a diferença de ser numa perspetiva mais geral, de equipa.

O critério 9, pretende definir os diferentes momentos de jogo que as ações dos GR se originam. De uma forma simples, uma ação ofensiva pode ser um momento de processo ofensivo ou de

transição defensiva, assim como uma ação defensiva pode ser um momento de processo defensivo ou de transição ofensiva.

Finalmente com o critério 10, pretende-se ficar a conhecer a razão/solicitação das intervenções dos GR, ou seja, a sua origem independentemente de ser de colegas ou adversários.



**Figura 37.** Esquema Simplificado dos Critérios do Sistema de Observação (SOFutTIGRC)

#### *6.4.3. Caracterização da Amostra/Participantes*

Participaram do estudo os GR dos seniores do Sporting Clube Lourinhanense, que estavam inscritos na Federação Portuguesa de Futebol e competiram no campeonato Distrital de Lisboa e na Taça da AFL na época 2021/2022. Foram codificados todos os jogos da competição.

Os participantes realizaram participações no microciclo da temporada 2021/22 e com o GR1 jogando a maioria dos jogos e GR3 jogando um jogo da Taça da AFL que infelizmente não foi filmado, e GR2 jogando alguns minutos de um jogo eliminatório da taça da AFL.

#### *6.4.4. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários*

Tendo em conta que o presente estudo teve como intuito analisar ações ofensivas do GR efetuados durante os jogos de futebol, através da observação desses ações nos jogos e posterior, análise estatística dos dados observados, tornaram-se assim necessários os seguintes materiais: câmara de filmar para registar os jogos (sony) e um software de análise Video Observer.

#### *6.4.5. Tarefas, Procedimentos e Protocolos*

Foram reunidos os GR e esclarecidas as dúvidas sobre os procedimentos a ter ao longo da recolha (filmagem) e qual o seu objetivo, e a permissão das imagens obtidas, a recolha dos dados foi realizada nos jogos no período competitivo do campeonato distrital e da taça da AFL.

A filmagem foi iniciada antes do apito do arbitro da partida e terminado ao apito final do árbitro, posteriormente a filmagem foi passada para o notebook e feito os cortes das ações ofensivas do guarda-redes no Video Observer.

#### *6.4.6. Limitações*

Neste estudo a seleção da amostra baseou-se nos GR que fizeram parte da equipa sénior, com todas as limitações daí inerentes, bem como a presença dos mesmo em treino.

O estudo foi baseado nos GR da equipa, que fizeram jogos durante a época desportiva, ou seja os guarda-redes que foram jogando por algum motivo poderia falhar uma gravação de jogo, podendo prejudicar os dados do estudo..

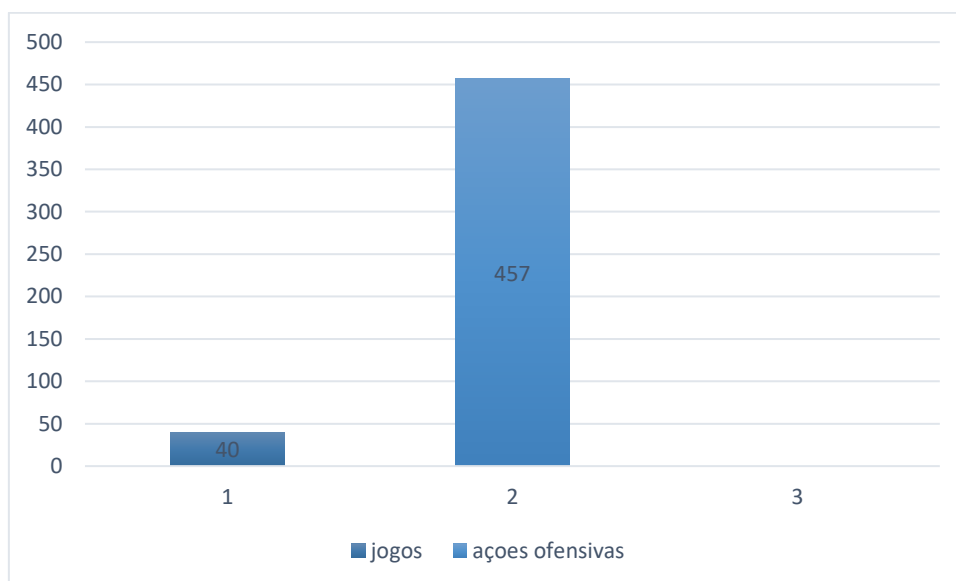
## 6.5. Procedimentos Metodológicos

Para elaboração deste estudo surgiu a necessidade de recorrer a uma câmara de filmar (Sony HD), montada num tripé que foi previamente colocado antes do início de cada jogo, situada numa bancada central, num patamar superior ao do nível dos espectadores e num ângulo aberto que permitisse sempre, identificar o início da jogada e a ação final do GR no momento ofensivo, apanhando assim todas as zonas e critérios identificados nos dois instrumentos de observação. No final de cada jogo, o vídeo do jogo era passado diretamente da câmara para o computador, onde eram cortadas e editadas todas ações ofensivas do GR observado através do software editor de vídeo, “Wondershare filmora” e guardados no disco externo do computador.

## 6.6. Resultados

### 6.6.1. Critério 1

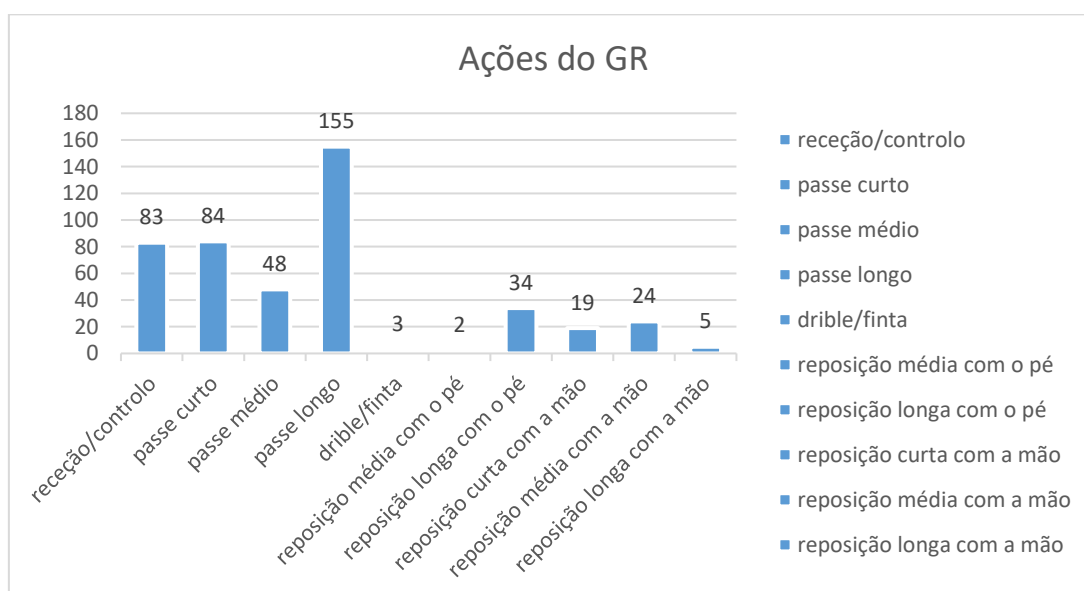
O critério 1, define se ação ofensivas, com uma totalidade de 40 jogos, podemos verificar que teve 457 ações ofensivas realizadas.



**Figura 38.** Gráfico critério 1

### 6.6.2. Critério 2

Em relação ao critério 2 no que diz as ações ofensivas realizada pelo GR, observando as ações ofensivas específicas, verifica-se que o GR foi bastante envolvido com ataque da equipa, realizando 155 ações de passe longo, nota-se também os números de passe curto com 84 ações que podem variar de um passe de um colega, e outro dado bem importante e a receção/controlo que geralmente ocorrem de um colega da equipa, Além disso há 48 ações onde o GR utiliza as mãos para fazer a reposição curta, media e longa para gerar uma situação de jogo.



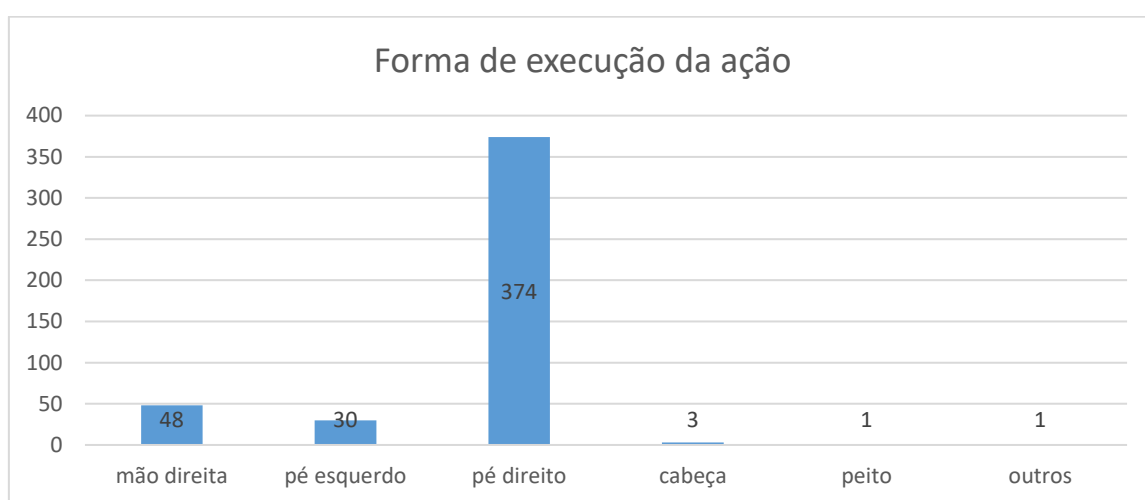
**Figura 39.** Gráfico ação do GR

### 6.6.3. Critério 3

De acordo com a figura 39 pode-se perceber algumas características do próprio GR, mais concretamente como a realização das ações, a forma de execução técnica mais utilizada foi com pé direito (374), a reposição com a mão direita com (48 ações), em seguida com pé esquerdo com (30 ações), com números menores vem ações de cabeça, peito e outros, tendo em conta esses valores obtidos, é possível analisar que o pé predominante e o pé direito, outra ação executada para criar ação ofensivas foi a mão direita, um critério que chama atenção e a

execução do pé esquerdo , no entanto, chama atenção o fato de que o GR não demonstrou confiança na execução com a mão esquerda , já que seu uso foi significativamente menor ou nula em comparação com pé direito e a mão direita .

Esses dados indicam a preferência do GR pelo pé direito, para ações ofensivas e mostra uma relutância em usar a mão esquerda na ação ofensiva. São materiais importantes para o treinador de GR , possibilitando identificar pontos a serem trabalhados no desenvolvimento do GR

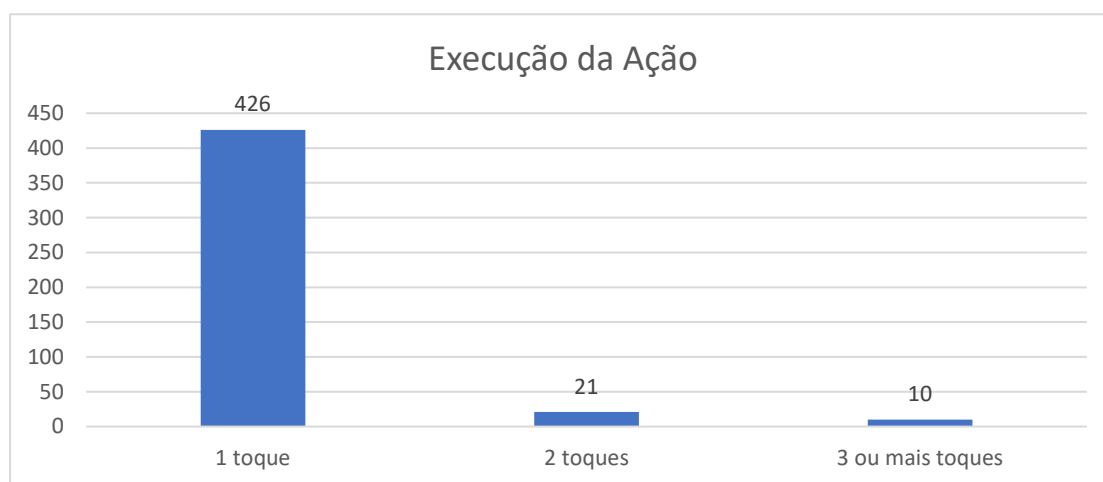


**Figura 40.** Gráfico forma de execução da ação

#### 6.6.4. Critério 4

Tendo em conta a figura 40 a seguir, verificou-se que a execução de 1 toque (426 ações) teve um número bem considerável em relação as outras execuções de 2 toques ou 3 toques, ou mais. Neste critério visa a caracterização de um número de toques que o GR necessita fazer nas suas ações. Isto, no entanto, pode causar alguma dúvida, ou induzir em erro, pois pode parecer que o GR joga muitas vezes a 1 toque (426), o que não é verdade. Este valor indica que nas suas ações o GR usa apenas 1 toque, por exemplo o GR faz uma receção de um passe do colega e logo a seguir faz um passe curto, são 2 ações a 1 toque. Quando o GR realiza uma defesa e fica com a bola em sua posse, é considerada uma ação a 1 toque também. De qualquer forma reforça uma ideia bastante clara de que o GR não necessita de muitos toques para as suas ações. Essa

constatação demonstra a habilidade e agilidade do GR em tomar decisões rápidas e executar as ações com precisão, essas informações e valiosa para o treinador de GR, pois indica que o GR tem uma capacidade notável de agilidade e tomada de decisões rápidas, isso pode ser utilizada com uma vantagem tática, pois o GR e capaz de iniciar jogadas ofensivas ou acionar seus colegas de equipa mais rapidamente apos uma defesa ou receção da bola.

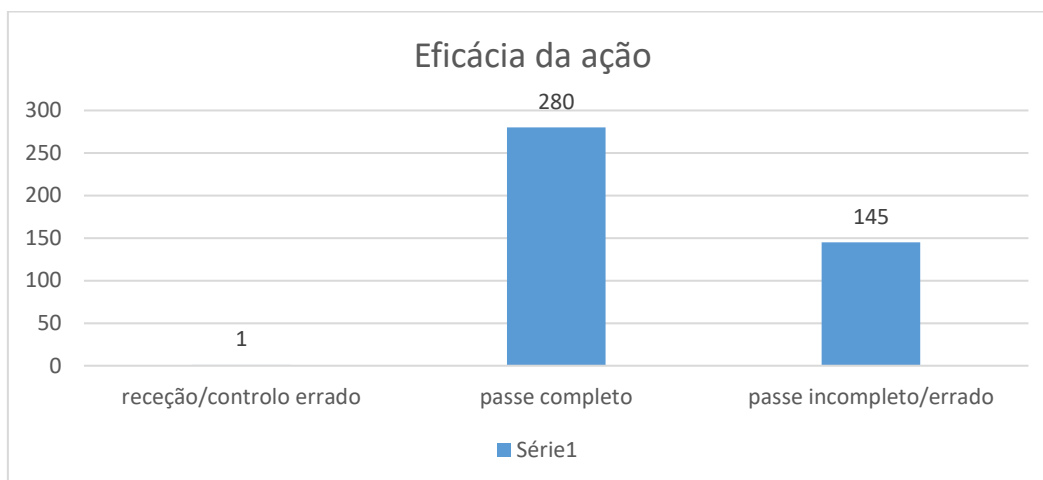


**Figura 41.** Execução da ação

#### 6.6.5. Critério 5

Podemos perceber o sucesso ou insucesso das ações do GR de acordo a figura 41, verificamos que a percentagem da eficácia da ação de passe completo é de 280 (66%), também podemos verificar passes incompletos/errados que foi 145 (34%) e por última receção/controlado errado com 1 (0 %).

Com base nesses dados apresentados na (figura 41) mostra que o GR teve uma quantidade significativa de passe completo do que os não completos, isso pode significar que a tomada de decisão do GR, a capacidade de fazer as escolhas corretas em termos de direção e intensidade do passe e fundamental, as opções disponíveis dos jogadores da equipa possa influenciar também, o nível de concentração e confiança também possa desempenhar um papel importante os treinos específicos de passe, a prática nos treinamentos com exercícios de controle, precisão e velocidade possa ter aprimorado as suas habilidades motoras nesse fundamento.



**Figura 42.** Eficácia da ação

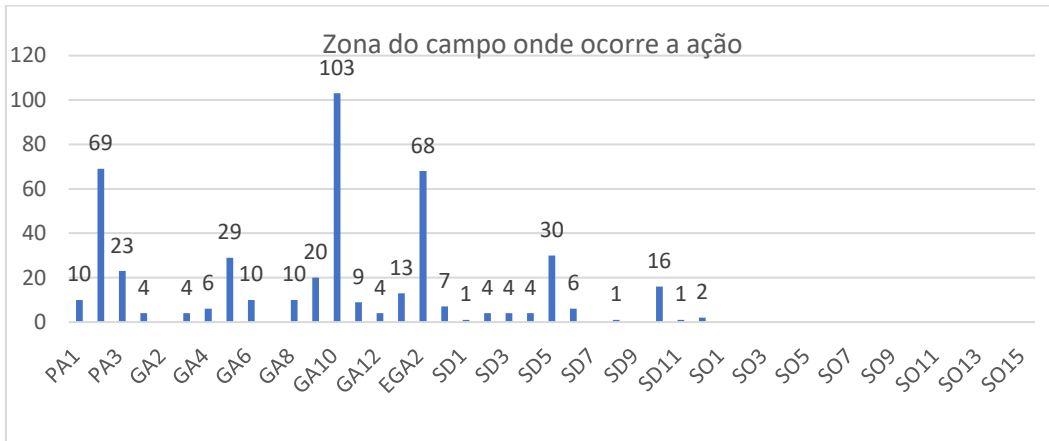
#### 6.6.6. Critério 6

Este critério traz a caracterização das ações do GR, neste critério podemos tirar algumas conclusões sobre as suas ações.

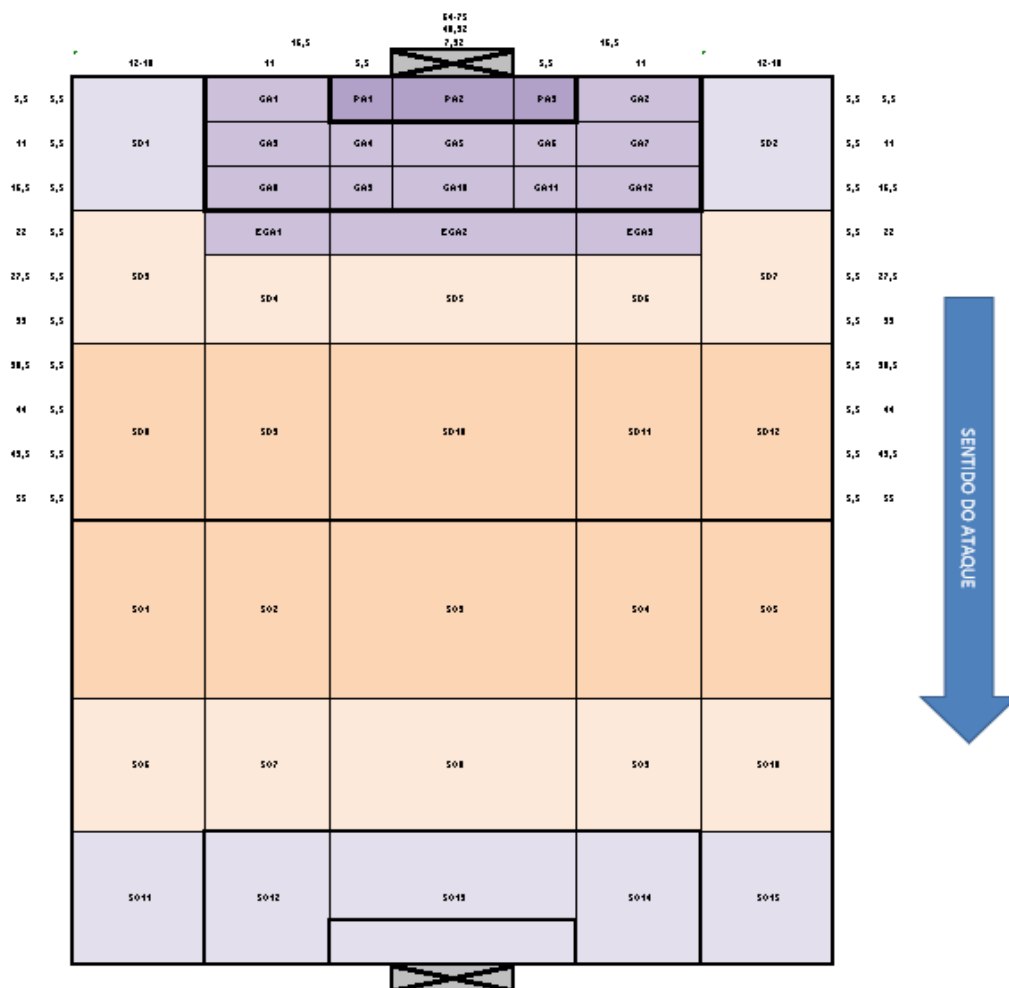
Ao observar a figura 41, pode-se verificar que a maioria das ações dos GR ocorrem na grande área (GA10) com 103 ações, podemos verificar também números bem parecidos nas zonas de (PA2) 69 ações e na zona (EGA2) com 68 ações.

Em outras zonas aparece números semelhantes (SD5) 30 ações e (GA5) 29 ações e em sequência vem números inferiores que ocorreram em outras zonas do campo, essas ações ofensivas correspondem a grande maioria de ações entre passe curto, passe médio e longos, recepção/controlado de bola e reposições manuais. Desta forma observa-se uma grande realização das ações na grande área, pequena área e entrada da área são zonas de grande atuação do GR.

Esses dados indicam que as áreas em destaque são a pequena área e a grande área, onde se realiza a maior parte das suas ações, ao focar no desenvolvimento dessas áreas específicas, o GR poderá aprimorar as suas habilidades e desempenhar um papel ainda mais efetivo na equipa, as estáticas futuras também poderão refletir um progresso nesse aspeto, fornecendo valiosas informações ao treinador de GR para avaliar o desempenho e identificar zonas que necessitem de mais atenção.



**Figura 43.** Gráfico Zona do campo onde ocorre a ação

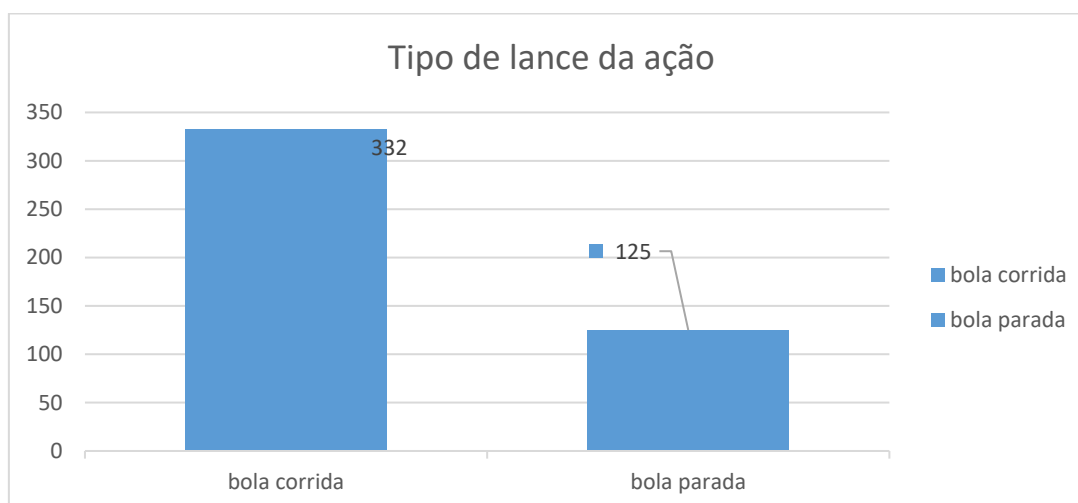


**Figura 44.** Divisão de campo

### 6.6.7. Critério 7

De acordo com a figura 44 é possível verificar os tipos de lance da ação, está expresso que a percentagem de bola corrida foi maior, com 332 (73%), e com bolas paradas de 125 (27%).

Como verificamos os números percebe que o GR foi bastante solicitado em lances de bola corrida, a respeito das bolas paradas são muitas vezes ações realizadas como ponta pé de baliza ou faltas na área defensivas (zona do campo) cobrada pelo próprio GR. Dado que a maioria das ações do GR esta relacionada a bola corrida, é importante o treinador de GR desenvolver treinos adequados para lidar com essas situações, o treino pode envolver uma simulação de jogo com ênfase em recepção/controle, de passes curtos, médios e longos para adaptar o GR a essas situações.



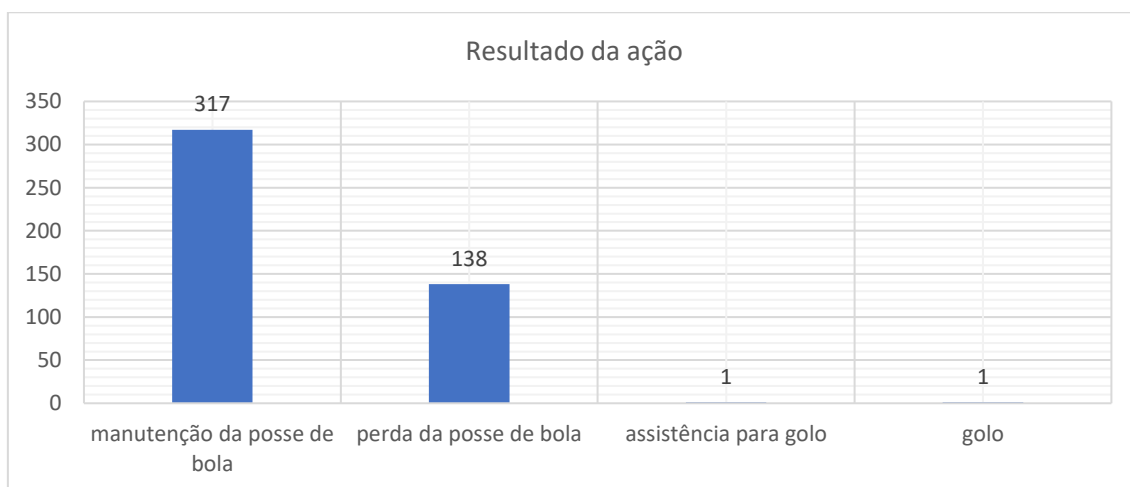
**Figura 45.** Tipo lance da ação

### 6.6.8. Critério 8

Neste critério percebe-se o resultado das ações do GR no que diz respeito a posse de bola, seja forma direta ou indireta.

De acordo com a figura 45, denota que a maioria das ações executadas pelos guarda-redes foi a manutenção da posse de bola com 317 ações, verificamos ainda ação onde a equipa perdeu a posse de bola com 138, e ações que resultaram com 1 assistência para golo e 1 próprio golo.

O GR desse estudo é muito solicitado no processo ofensivo, grande parte das suas ações garante a manutenção de posse de bola, no entanto também é importante notar que houve 138 ações em que a equipa perdeu a posse de bola, essas perdas foram por passes impreciso, decisões questionáveis ou posicionamento inadequado. Além disso é relevante mencionar que houve uma assistência para o golo e um próprio golo.



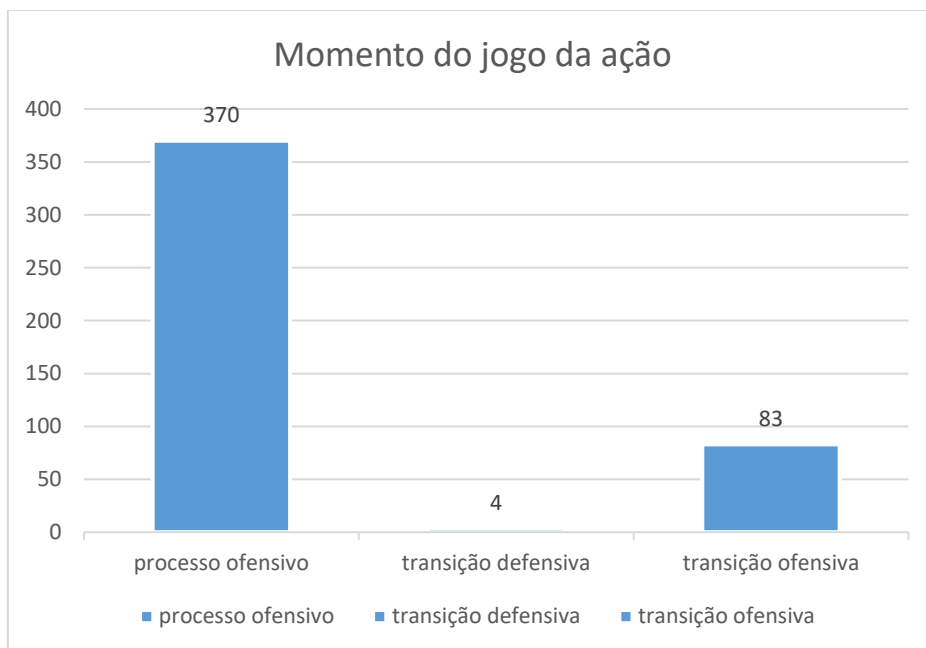
**Figura 46.** Resultado da ação

#### 6.6.9. Critério 9

No gráfico, entende-se que a grande maioria das ações foi no processo ofensivo com 370 ações (81%), seguida de ocorrências da transição ofensiva com 83 ações (18%) e 4 transição ofensivas (1%), os dados indicam que o GR desse estudo foi altamente requisitado no processo ofensivo, papel que se destacou em seu desempenho. Este padrão, aliado a um número significativo de ocorrências em momentos de transição defensiva, sugere que o GR desempenha um papel importante na recuperação de bolas durante o jogo.

Por outro lado, a presença de apenas 4 ações de transição defensiva pode parecer surpreendente, mas há uma explicação lógica. Os momentos de transição (tanto ofensiva quanto defensiva) são momentos de curta duração durante o jogo. A transição ofensiva é uma situação relativamente comum para o GR, enquanto as ações de transição defensiva são mais raras.

Isso reflete a dinâmica do jogo e a posição do GR, que participa mais ativamente das ações ofensivas e transições ofensivas do que das transições defensivas pelo menos nesse estudo.



**Figura 47.** Momento do jogo da ação

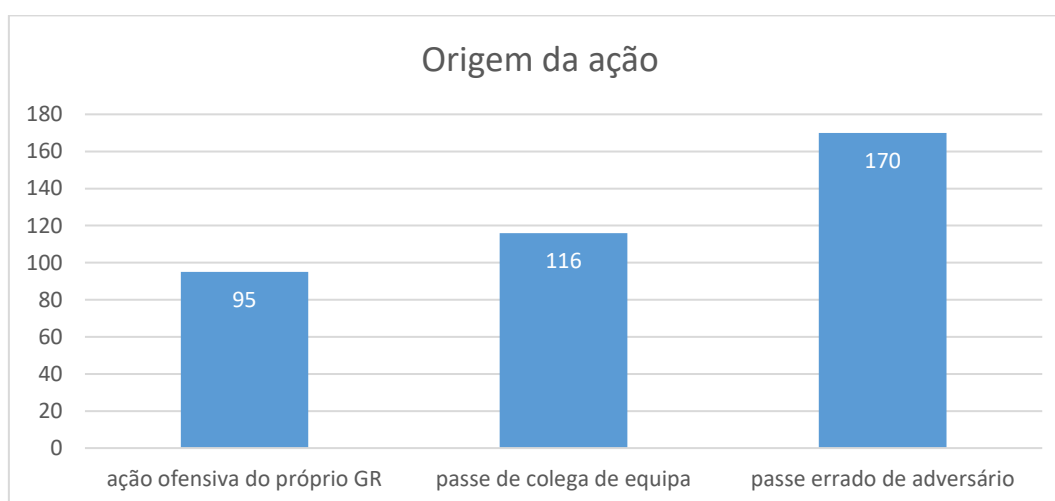
#### 6.6.10. Critério 10

No que diz respeito aos dados apresentados no gráfico abaixo, podemos observar que o GR desse estudo foi solicitado de três maneiras principais. A primeira forma foi por meio de passes errados do adversário, que resultaram em 170 ações. Isso possa indicar que o GR teve a oportunidade de intervir e participar ativamente no jogo quando o adversário cometeu erros de passe.

A segunda forma de solicitação ocorreu por meio dos passes de colegas de equipa, totalizando 116 ações. Isto pode demonstrar que o GR recebeu um número considerável de passes de seus colegas de equipa, o que indica a confiança da equipa em sua habilidade de distribuir a bola e iniciar jogadas ofensivas.

A terceira forma de ação ocorreu por meio da ação direta do próprio GR, totalizando 95 ações. Essas ações podem incluir lançamentos longos, médios e curtos. Essas iniciativas do próprio GR demonstram sua participação ativa no processo ofensivo da equipa.

Ao comparar os valores das ações do GR e dos colegas de equipa, nota-se que eles são relativamente próximos um do outro, em contraste com as consequências de passes errados do adversário. Isso sugere que o GR está igualmente envolvido no jogo tanto por seus colegas de equipa quanto por si mesmo, indicando uma abordagem equilibrada para a distribuição da bola.



**Figura 48.** Origem da ação

### **Desempenho do Guarda-Redes (GR) no Contexto Ofensivo:**

A modernização do futebol e as novas demandas táticas têm requisitado um papel mais ativo dos Guarda-Redes (GR) não apenas na defesa, mas também na criação ofensiva. O objetivo desta análise é entender em profundidade o desempenho ofensivo do GR, de forma a elucidar áreas de destaque e potenciais pontos de melhoria. Foram analisadas 457 ações ofensivas de um GR em 40 jogos, categorizando-as de acordo com diversos critérios: tipo de execução, eficiência, zonas de atuação, tipo de lance, entre outros.

### **Resultados e Discussão:**

O elevado número de ações ofensivas (457) em 40 jogos denota a crescente relevância do GR como um jogador-chave nas ações ofensivas. Estes números são reflexo das demandas modernas do futebol, onde a primeira fase de construção muitas vezes começa com o GR. As ações foram predominantemente realizadas com o pé direito e menos com a mão esquerda. Estes padrões podem ser reflexos de uma dominância do GR ou uma estratégia tática específica da equipa.

A eficácia de passe de 66% indica um nível adequado de precisão, especialmente considerando a pressão e exigência da posição de GR. A alta eficiência em ações de um toque sublinha a capacidade cognitiva do GR em antecipar jogadas e reagir prontamente. O GR atuou predominantemente na grande área e pequena área, o que é esperado dada a sua posição. Entretanto, este dado também sugere que o jogador raramente se aventura fora dessas zonas, talvez devido a instruções táticas ou limitações técnicas. A maioria das intervenções em lances de bola corrida sugere que o GR é ativo em situações dinâmicas, refletindo uma capacidade de adaptação a diferentes cenários de jogo. A manutenção da posse em 317 das ações indica confiabilidade nas ações ofensivas. No entanto, 138 ações resultando em perda de posse apontam para potenciais áreas de treinamento e melhoria. O predomínio de ações no processo ofensivo sugere uma equipa que utiliza o GR como peça-chave na manutenção e construção do jogo. Esta observação pode ser crucial para compreender a filosofia tática da equipa. O GR interveio frequentemente após erros adversários, refletindo uma capacidade de aproveitar as oportunidades. Também recebeu passes de colegas, evidenciando confiança mútua entre os membros da equipa.

### **Conclusão**

O estudo realizado proporcionou uma análise abrangente e detalhada do envolvimento e participação do Guarda-Redes (GR) em diferentes aspectos do jogo, considerando vários critérios que abrangem desde ações ofensivas a detalhes técnicos e táticos.

Os GRs analisado demonstra um perfil de jogador integral, envolvendo-se tanto em responsabilidades defensivas quanto em iniciativas ofensivas. Seu desempenho indica uma combinação de habilidades técnicas, agilidade e tomada de decisão rápida. Contudo, como em

qualquer análise, há sempre espaço para melhoria. O estudo sugere áreas específicas para treinamento adicional, especialmente no que se refere à confiança na execução com a mão esquerda. A compreensão profunda adquirida através deste estudo fornece ao treinador de GR uma base sólida para desenvolver estratégias de treinamento direcionadas, maximizando assim o potencial do GR e contribuindo para o sucesso geral da equipa.

Uma recomendação futura para novos estudos :

- Realizar uma análise comparativa com outros GRs do mesmo campeonato, para contextualizar este desempenho;
- Investigar em detalhes os momentos em que ocorrem as perdas de posse, identificando padrões e áreas de melhoria;
- Analisar a comunicação e interação do GR com os demais membros da equipa, para entender em profundidade a dinâmica tática em campo.

## Considerações Finais

Este relatório de estágio documentou parte das vivências do estagiário que, teve o propósito de aplicar os conhecimentos adquiridos através da sua formação e das suas experiências passadas, num contexto prático. O estágio trouxe uma responsabilidade extra, pois neste caso há uma estreita ligação entre as responsabilidades do treinador e as responsabilidades académicas, o que se torna um desafio complexo.

Alguns objetivos definidos inicialmente foram cumpridos, como aplicação de conhecimento adquiridos ao longo da formação e reflexão do processo, onde refletiu a principal tarefa do estagiário, utilizar de forma conjunta conceitos teóricos e práticos para gerar mais experiência em contexto real de trabalho. Para se conseguir alcançar estes objetivos, houve uma série de aprendizagens que foram acontecendo.

A exigência do contexto de futebol sénior foi algo que desafiou constantemente o estagiário a se superar. Necessitando constantemente de atualizar o seu conhecimento, de modo a estar preparado para responder de forma eficaz aos desafios que, os GR, o restante da equipa técnica e outros intervenientes impunham.

Um dos principais desafios foi planejar a distribuição e os conteúdos da componente de treino de GR em 3 unidades de treino na semana, num contexto diferente do que o estagiário estava habituado. Neste contexto, a capacidade dos GR nesta componente era grande e havia uma propensão para acontecerem lesões por vários fatores que poderiam influenciar a semana de treino dos GR.

Outra experiência a ressaltar foi a participação efetiva no trabalho de bolas paradas (defensiva) revelando o quão importante é desenvolver um trabalho em conjunto com resto da equipa técnica. A alteração do estado de espírito dos GR gerado tanto pelas derrotas quanto pelas vitórias, foi um desafio de gerenciar esses estados de emoções ambíguas e ao mesmo tempo contraditórias continuamente.

Um outro aspeto enriquecedor foi poder perceber e aprender como se comportar com duas equipas técnicas diferentes com ideias totalmente diferente de pensar o jogo e fazer uma análise mais abrangente de toda a performance da equipa na época desportiva.

O desenvolvimento dos estudos deste relatório, também contribuíram para esta reflexão sobre o desempenho dos GR, os dados provenientes destes estudos, deram um contributo importante para o treinador de GR e jogadores entenderem melhor algumas das variáveis que contribuem para a sua performance, do treino para o jogo.

O presente estudo pretendeu analisar ações técnico-táticas ofensivas dos GR, do escalão seniores do SCL, relativamente as ações ofensivas, se verifica uma participação bem efetiva dos GR recorrendo a alguma ação, (passe, curto ou longo, atraso de algum colega, saída com a mão, um ou dois toques etc. Verifica que o guarda-redes recorreu muito ao passe longo como a técnica mais utilizadas para buscar uma oportunidade de golo com os jogadores da equipa. A maioria das ações do GR são executadas a 1 ou 2 toques, sendo a sua maioria realizadas com os pés, principalmente as ofensivas, também numa vertente mais qualitativa, avaliar o sucesso/insucesso das ações do GR e tirar algumas conclusões, durante o estudo das ações ofensivas dos GR.

Verificou-se algumas questões na codificação das ações, muito por situação das gravações dos jogos serem de ângulos diferentes principalmente em jogos fora de casa, o que leva a criar dúvidas em relação à zona exata do campo. Houve um grande número de ações nas zonas da grande e pequena área do campo, onde o GR se sentia mais confortável para fazer as ações.

O estudo permitiu perceber que num contexto de futebol moderno, no qual os GR estão bem mais participativos em ações ofensivas das suas equipas, talvez seja isto um padrão que esteja cada vez mais presente no futebol.

Os GR observados no estudo tiveram grandes recursos técnicos e táticos que permitiu resolverem diferentes situações de jogo. Dessa forma, os GR puderam ser mais participativos no processo ofensivo da equipa, o que trouxe grandes benefícios em termos de golos marcados e resultados positivos para a equipa.

Esse conjunto de dados foram úteis para refletir, planejar e ajustar em processo de treino e jogo, no contexto onde foi realizado o estágio, pode implementar benefícios ao MT do treinador de GR e também ao MJ da equipa, onde se pode usar melhor o GR, com possibilidade de corrigir erros e ponderar os acertos. Para um futuro estudo deverá ser considerado introduzir um

número maior de critérios, como o critério de jogo em casa e jogo fora, para perceber se a uma variável nos dados colhidos.

Embora o estagiário tenha demonstrado habilidades em áreas específicas de seu interesse, existe uma aspiração futura para aprimorar competências no âmbito da análise do jogo. Tendo o objetivo de adquirir um entendimento mais profundo dos aspetos estratégicos e táticos do futebol, permitindo uma atuação mais ágil e precisa, tanto durante o treinamento quanto durante as partidas. Visando com isso melhorar o entendimento no treino para evolução individual dos GR.

Esta fase de aprendizado foi crucial na formação do estagiário, capacitando-o de maneira adequada para lidar com as demandas específicas do treinamento esportivo, particularmente no futebol. Representou um momento significativo de crescimento, pessoal e profissionalmente, contribuindo para que o estagiário esteja bem preparado para alcançar seus objetivos futuros.

## Bibliografía

- Addams, L., & Allred, T. (2013). The First Step in Proactively Managing Students' Careers: Teaching Self-Swot Analysis. *Academy of Educational Leadership Journal*, pp. 45-51. <https://www.semanticscholar.org/paper/%22The-First-Step-in-Proactively-Managing-Students%27-Addams-Allfred/d6a575053007ceb497927b48b37fdc1f4a0bed52>
- Ajamil, D. L., Navascués, J. C., Idiákez, J. A., Anguera, M. T., & Barbero, C. J. (2018). Análisis de la eficacia del portero de fútbol cadete (14 a 16 años) [Analysis of the effectiveness of the cadet soccer goalkeeper (14 to 16 years old)]. *Apunts Educación Física y Deportes*, 19(131), pp. 60-79. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/1\).131.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/1).131.05)
- Andújar, P. S. B., Toro, E. O., Portugal, L. L., Palcios, J. F. N., & Muñoz, D. R. (2005). *Análisis de las acciones defensivas del portero en el fútbol 7*. [Analysis of the defensive actions of the portero in fútbol 7]. <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656966007.pdf>
- Andujar, P. S., & Toro, E. O. (2002). Estudio comparativo de las acciones realizadas por los porteros de fútbol participantes en el Mundial Francia 98 vs Eurocopa 2000 [Comparative study of the actions carried out by soccer goalkeepers participating in the World Cup France 98 x Eurocopa 2000]. *Revista Digital*, 8(49), pp. 1-3. <https://www.efdeportes.com/efd49/francia.htm>
- Anguera, M. (2013). Metodología básica de observación en fútbol [Basic observation methodology in football]. In T. Ard. (Ed). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Paidotribo, pp. 303-324.
- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñora, A., Losada, J. L., & Portell, M. (2018). Pautas para elaborar trabajos que utilizan la metodología observacional [Guidelines for preparing works that use the observational methodology]. *Anuário de Psicologia*, 8(1), pp. 9-17. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2018.02.001>
- Araújo, S. (1976). *O Futebol e Seus Fundamentos – O Futebol Força a Serviço da Arte* (2ª ed.) [Football and its Fundamentals – Football Force at the Service of Art]. Amago.
- Baranda, P. S., Adán, L., García-Angulo, A., Gómez-López, M., Nikolic, B., & Ortega-Toro, E. (2019). Differences in the offensive and defensive actions of the goalkeepers

- at women's FIFA world cup 2011. *Frontiers in Psychology*, 1(10).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00223>
- Baranda, P. S., Del Toro, E. O., Portugal, L. L., Palacios, J. F. N., & Muñoz, D. R. (2005). Anàlisi de les accions defensives del porter en el futbol 7 [Analysis of the defensive actions of the goalkeeper in soccer 7]. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 80, pp. 45-52. <https://revista-apunts.com/ca/analisi-de-les-accions-defensives-del-porter-en-el-futbol-7/>
- Baranda, P. S., Ortega, E., & Palao, J. M. (2008). Analysis of goalkeepers' defence in the World Cup in Korea and Japan in 2002. *European Journal of Sport Science*, 8(3), pp. 127-134. DOI: 10.1080/17461390801919045
- Barreto, P. H. G., & Paoli, P. B. (2010). La relación de las reglas del juego con el desarrollo táctico del fútbol [The relationship between the rules of the game and the tactical development of football]. *Revista Digital Buenos Aires*, 15(150). <https://efdeportes.com/efd150/regras-do-jogo-do-futebol.htm>
- Bastos, A., & Casanova, F. (2016). A importância dos exercícios contextualizados no processo de treino dos guarda-redes de futebol [The importance of contextualized exercises in the training process of soccer goalkeepers]. *Treino Científico*, (29), pp. 22-24.
- Bastos, A., & Casanova, F. (2016). Características do guarda-redes de futebol e seu contexto de atuação [Characteristics of soccer goalkeepers and their performance context]. *Treino Científico*, (27), pp. 22-26.
- Bastos, A., & Casanova, F. (2016). O Custo-benefício da antecipação no guarda-redes de futebol [The Cost-benefit of anticipation in soccer goalkeeping]. *Treino Científico*, (28), pp. 21-24.
- Brum, L. A. G. S. (2010). *Formação de goleiros á longo prazo* [Long-term goalkeeping training]. Universidade do Futebol.
- Castelo, J. F. F. (1994). *Futebol: Modelo técnico-tático do jogo: identificação das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior* (1ª ed.) [Football: Technical-tactical model of the game: identification of the major evolutionary trends of top-performing teams]. Universidade Técnica de Lisboa. [https://books.google.com.br/books/about/Futebol\\_modelo\\_t%C3%A9cnico\\_t%C3%A1ctico\\_do\\_jogo.html?id=Jn\\_2AAAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.br/books/about/Futebol_modelo_t%C3%A9cnico_t%C3%A1ctico_do_jogo.html?id=Jn_2AAAACAAJ&redir_esc=y)
- Castelo, J. Matos, L., (2009). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino, Visão e Contextos* (2ª ed.), [Football –

Conceptualization and practical organization of 1100 specific training exercises, Vision and Contexts].

Castro, J. A. (2019). *Histórias do Futebol: Estórias da Bola: Todos os Campeonatos do Mundo* (2ª ed.). [Football Stories: Ball Stories: All World Cups].

Correa, F., Rezende, E. C., Silva, L. F. S., & Matta, M. O. (2014) A influência do lançamento educado pelo goleiro no rendimento da equipe ao final do campeonato brasileiro série a – 2011 [The influence of the goalkeeper's polite throw on the team's performance at the end of the Brazilian championship series a - 2011]. *Revista Brasileira de Futebol*, 6(2), pp. 19-26. <https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/122>

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

Domingues, Almir. (1997). *Goleiro 100 segredos*. (20ª ed.) [goalkeeper 100 seconds]. Curitiba: CR&C Comunicação.

Englund, T., & Pascarrella, J. (2017). *Soccer Goalkeeping Training The Comprehensive Guide* de John Pascarella e Tony Englund. MEYER & MEYER SPORT (UK) LTD.

Fifa. (2014). *Copa do mundo da FIFA*. Site Fifa World Cup. Consultado em 15 de abril de 2014. <https://www.fifa.com/fifaplus/pt>

Filho, C. V. M., Silva, L. C., Lizana, C. J. R., Bettega, B. O., Scaglia, A. J., & Galatti, L. R. (2018). Neuer x Romero: Comparação Técnico-Tática Entre os Goleiros das Seleções Finalistas da Copa Do Mundo Fifa 2014 [Neuer x Romero: Technical-Tactical Comparison Between the Goalkeepers of the 2014 Fifa World Cup Finalists]. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(38). pp.347-353. [https://www.researchgate.net/publication/328432152\\_Neuer\\_x\\_Romero\\_com\\_paracao\\_tecnico-tatica\\_entre\\_os\\_goleiros\\_das\\_selecoes\\_finalistas\\_da\\_Copa\\_do\\_Mundo\\_FIFA\\_2014](https://www.researchgate.net/publication/328432152_Neuer_x_Romero_com_paracao_tecnico-tatica_entre_os_goleiros_das_selecoes_finalistas_da_Copa_do_Mundo_FIFA_2014)

Gallo, C. R., Zamai, C. A., Vendite, L., & Libardi, C.A. (2010). Análise das Ações Defensivas e Ofensivas, e Perfil Metabólico da Atividade do Goleiro de Futebol Profissional [Analysis of Defensive and Offensive Actions, and Metabolic Profile of Professional Soccer Goalkeeper Activity]. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 8(1), pp. 16-37. <https://doi.org/10.20396/conex.v8i1.8637753>

Garganta, J. (2004). *A formação Estratégico-Tática nos jogos desportivos colectivos de oposição e cooperação* [Strategic-Tactical training in opposition and cooperation

- collective sports games]. In A. Gaya, A. Marques & Go Tani (Orgs.), *Desporto para crianças e jovens: razões e Finalidades* (pp. 217- 233) [Sport for children and young people: reasons and purposes].
- Gil, S. M., Lili-Zabala, J., Bidaurrazaga-Letona, I., Aduna, B., Lekue, A., Santos-Concejero, J., & Granados, C. (2014). Talent identification and selection process of outfield players and goalkeepers in a professional soccer club. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), pp. 1931-1939. DOI: 10.1080/02640414.2014.964290
- Gómez-Millán, M., & Esquiva, I. (2017). Diseño y validez de contenido de una entrevista para la evaluación psicológica de porteros de fútbol [Design and content validity of an interview for the psychological evaluation of football porters]. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(3),1-12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a3>.
- Handford, C., Davies, K., Bennett, S., & Button, C. (1997). Skill acquisition in sport: Some applications of an evolving practice ecology [Aquisição de habilidades no esporte: algumas aplicações de uma ecologia prática em evolução]. *Journal of Sport Sciences*, 15(6), pp. 621-640. DOI: 10.1080/026404197367056
- Hughes, M., Burger, P., Hughes, M., Stafford, M., & James, N. (2013). Profiling in sport using momentum and perturbations [Perfil no esporte usando momento e perturbações]. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2), pp. 242-260. [https://www.researchgate.net/publication/289681999\\_Profiling\\_in\\_sport\\_using\\_momentum\\_and\\_perturbations](https://www.researchgate.net/publication/289681999_Profiling_in_sport_using_momentum_and_perturbations)
- Jonathan, W. (2012). *The outsider: a history of the goalkeeper* (1ª ed.). Orion. <https://www.amazon.com/Outsider-Jonathan-Wilson/dp/1409129845>
- Kirker, B., Tenenbaum, G., & Mattson, J. (2000). An Investigation of the Dynamics of Aggression: Direct Observations in Ice Hockey and Basketball. *Journal Research Quarterly for exercise and Sport*, pp. 373-386. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608920>
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no futebol: uma concepção para a formação* [Training in football: a conception for training]. APPACDM.
- Liu, H., & Gómez, M. A., Lago-Peñas, C. (2015). Match Performance Profiles of Goalkeepers of Elite Football Teams. *International Journal of Sports Sciences & Coaching*, 10(4), pp. 669-682. <https://doi.org/10.1260%2F1747-9541.10.4.669>.
- López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., Pulido, J. J., García-Calvo, T., & Leo, F. M. (2020). Analysis of the football goalkeeper's technical-tactical actions in

- competition. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(80), pp. 577-594. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.80.008>.
- Oberstone, J. (2010). Comparing English Premier League Goalkeepers: Identifying the Pitch Actions that Differentiate the Best from the Rest. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 6(1), pp. 9-9. DOI:10.2202/1559-0410.1221
- Oliveira, G. (2003). *Uma noção fundamental: a especificidade. O como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal*. [Dissertação de Licenciatura]. FADEUP. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/95813>
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos Metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional* [Monografia de Mestrado]. Faculdade do Desporto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14960/2/38061.pdf>
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em Futebol* [Structure and Organization of Training Exercises in Football]. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Sarmiento, H., Leitão, J., & Campanico, J. (2013). A metodologia observacional como método para a análise do jogo de futebol - Uma perspectiva teórica [The observational methodology as a method for the analysis of the soccer game - A theoretical perspective].
- Scopel, E., & Andrade, A. (2006) Avaliação das características de personalidade de goleiros profissionais [Evaluation of personality characteristics of professional goalkeepers]. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 26(2), pp. 270-279. DOI:10.1590/S1414-98932006000200009
- Seaton, M., & Campos, J (2017). Distribution competence of a football clubs goalkeepers. *International Journal of Performance Analysis in Sport* , 11(2), pp. 314-324. <https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868551>
- Wilson, J. (2012). *A pirâmide invertida. A história da tática no futebol* [The inverted pyramid. The History of Football Tactics]. KasaFutebol.

## ANEXOS

### Medidas Antropométricas dos jogadores

SC Lourinhansense															
Época 2021 / 2022															
Medidas Antropométricas															
Nº	Jogadores	Idade	Altura	% M. Gorda	% Água	% M. Muscular	G. Visceral	IMC	2º Age				Média	Peso Aprox*	Lim. Max.†
88	D O	1,74	20,3	52,6	57,5	12	26,9	39,6					81,4	72,6	75,6
12	J C	1,69	14,7	57,5	31,6	3,5	20,7	59,1					59,1	68,5	71,5
1	J C	1,91	26,9	51,5	65,8	15,4	27,2	94,3					###	87,5	90,5
H I		1,92	24	52,5	67	8	25,2	93,0					93,0	88,2	91,2
R P		1,85	20,3	54,2	60	54,2	23,3	79,6					79,6	81,9	84,9
D B		1,78	24	53,1	58,5	11	25,6	81,0					81,0	75,8	78,8
Ic R		1,96	22,9	52,9	58,6	11,5	24,4	93,9					93,9	91,9	94,9
N		1,79	18,9	55,2	55	7,5	22,5	72,0					72,0	72,9	75,9
P F		1,69	23,5	54,5	50,7	8	23,8	68,0					68,0	65,0	68,0
D		1,77	25,4	51	62,7	17	29,7	93,8					93,0	71,3	74,3
J		1,86	22,5	53,4	61,9	11	24,4	84,4					84,4	78,8	81,8
R P		1,75	15	56,9	50,9	4	20,8	63,6					63,6	69,7	72,7
							#DIV/0!						###	0,0	3,0
M		1,88	17,2	55,3	51	6	21,6	76,2					76,2	83,6	86,6
I		1,75	25	52,5	57,9	13	26,3	92,4					82,4	72,5	75,5
P		1,69	26,6	52,6	54,6	13	27,4	76,3					78,3	67,6	70,6
H		1,82	19,9	54,6	57,7	8	23,0	76,2					76,2	78,4	81,4
							#DIV/0!						###	0,0	3,0
							#DIV/0!						###	0,0	3,0
C		1,80	17,3	55,7	55,2	5,5	21,8	70,7					70,7	75,1	78,1
C		1,65	20,1	55,6	31,4	7	23,2	63,2					63,2	63,1	66,1
R		1,66	20,6	55,3	48,9	8	23,4	64,6					64,6	63,9	66,9

### Planeamento Anual dos GRs

Planeamento Anual - 2021/22												
SC Lourinhansense												
1º Mesociclo	2º Mesociclo	3º Mesociclo	4º Mesociclo	5º Mesociclo	6º Mesociclo	7º Mesociclo	8º Mesociclo	9º Mesociclo	10º Mesociclo	11º Mesociclo	12º Mesociclo	
Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	
	Treino	Treino		2º Elim. Taça AFL	Ana Nova	Treino	Carnaval	Treino				
	Murteirense 20H		Treino	Treino			Treino			Treino		
		Povoense		Treino		Treino	Treino	At. Cacém	Treino	Treino		
	Treino/Torreense 17h		Treino		Treino	Treino	Treino					
		1º Elim. Taça AFL	Treino	Lourel				Treino	Treino	Atlético		
	Treino				Treino	Alla de Lisboa	Negrais		Treino			
	Treino	Treino	At. Cacém	Treino	Treino			Treino		Treino		
		Treino		3º Elim. Taça AFL		Treino	Treino	Treino	Averca			
	Treino		Treino	Treino	Oriental					Treino		
	Treino	Negrais		Treino	Treino	Treino	Treino	Coutada	Treino	Treino		
	Capp/Povoense	Treino	Treino	Oitras		Treino	Treino		Treino	Treino	Oriental	
					Treino	Ponte Frietas	Oitras e Moscavide		Treino			
	Treino	Treino	Coutada	Treino	Treino			Treino		Treino		
		Treino				Treino		1/2 final 1ª mão Taça AFL	Lourel			
	Treino		Treino	Treino	Damaense					Treino		
	Treino	Oitras e Moscavide		Treino		Treino	Treino	Éscola	Treino	Treino		
	Alla de Lisboa	Treino	Treino	Atlético		Treino	Treino		Treino	Treino	Damaense	
						Treino	Povoense	Santa Iria		Treino		
	Treino	Treino	Linda a Velha	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino		Final Taça AFL	Treino	
Início	Treino		Treino	Treino	4º Elim. Taça AFL							
Treino	Treino	Santa Iria				Treino	Treino	Linda a Velha	Treino	Treino		
Treino			Treino	Natal		Treino	Treino					
Treino	Ponte Frietas	Treino	Treino			5º Elim. Taça AFL		Treino	Treino	1º Dezembro		
Treino							At. Malveira		Treino			
	Treino	Treino	Averca	Treino	Treino			Treino		Oitras		
Treino	Treino		Treino	Treino	1º Dezembro			1/2 final 2ª mão Taça AFL				
Treino		At. Malveira						Treino				
		Dúvida / FDS				Casa			Fora		Jogo treino	

Planificação Pré -Epoca do GRs

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sabado	Domingo
23	Apresentação Exames médicos	TREINO Nº2	TREINO Nº3	TREINO Nº4	TREINO Nº5	28 FOLGA	29 FOLGA
	TREINO Nº6	TREINO Nº7	TREINO Nº8	2 JOGO DE TREINO Murtalense 2ª Distrital 20h - Lourinhã	3 FOLGA	4 TREINO Nº9 + APRESENTAÇÃO Torrense - Liga B 17h - Lourinhã	5 FOLGA
	TREINO Nº10	TREINO Nº11	8 FOLGA	TREINO Nº12	TREINO Nº13	11 FOLGA	12 JOGO DE TREINO 10h30. A definir + 17h At. Povoense
13	FOLGA	TREINO Nº14	15 FOLGA	TREINO Nº15	TREINO Nº16	18 FOLGA	19 1ª JORNADA 1ª Distrital 17h - Lourinhã

🕒 📍 19h40 - 21h30

Unidade de treino dos GRs

- ÉPOCA 2021/2022			
PLANO - UNIDADE DE TREINO			
NOME DO JOGO / MICROCICLO A			
Nome: 2015	Data: 08/12/21	Local: Estádio - Estádio Nacional (grande jogo) B302	Mf de Responsável: 3 GR
Material: Bolas, 2 balizas			
Objetivo Principal: Defesa na baliza de chute frontal			
Objetivo Complementar: posição e deslocamento			
Notas de organização:			
Conteúdos	Exercícios / Exemplos	Mf	At
	<b>PLANO INICIAL</b>		
Ap aquecimento	<p>Instrução teórica - objetivos do treino e exposição do exercício 1</p> <p>Instrução: Introdução à sessão de treino.</p> <p>3. Instrução Ex: três guarda-redes trabalham em conjunto com treinador do GR</p> <p>Exercícios: Específico Grupo GR</p> <p>Dominante: T-T</p> <p>Regime: Ações Técnicas GR</p> <p>Parte:</p> <p>Objetivo principal: aquecimento, aumentar gradualmente a intensidade corporal do GR</p> <p>Objetivo: Aquecimento usando a escada, com vários movimentos articulares, com chute da bola pelo treinador do GR</p> <p>Críticas Ex: Movimento rápido e deslocamento</p>	3	5
	<b>REINTEGRAÇÃO DOS ATLETAS</b>		
	<p>2. Instrução Ex: Quatro guarda-redes trabalham em conjunto com o treinador de guarda-redes.</p> <p>Exercício: Específico Grupo GR</p> <p>Dominante: T-T Regime: deslocamento e recuperação</p> <p>SERIE: 4 Repetições 1</p> <p>Objetivo Principal: defesa na baliza com deslocamento lateral.</p> <p>Objetivo: Treinador do GR com g12 e g13 fazem finalização na g1, vive defendida e se desloca lateralmente</p> <p>Críticas Ex: fazer a defesa com deslocamento</p>	1	11
	<b>REINTEGRAÇÃO DOS ATLETAS</b>		
	<p>3. Instrução Ex: Quatro guarda-redes trabalham em conjunto com o treinador de guarda-redes.</p> <p>Exercício: Específico Grupo GR</p> <p>Dominante: T-T Regime: defesa na baliza posição frontal SERIE: 4 Repetições 1</p> <p>Objetivo Principal: competição entre os g1 e g2 que estão na baliza, g13 rematam a bola na baliza tentando fazer o gol, sempre que o g1 defender a bola consegue agarrar a bola ou rematar não seja enquadrado com a baliza, este agarrar a posse da bola e consequentemente uma finalização do fazer o gol.</p> <p>Caso o g1 que defende não consegue agarrar a remata a baliza com desloca no gol, deve recuperar a posição base em 10 segundos, quando possível o defensor remata do exterior que está na lateral, do lado para g1 g2 foi o remate.</p> <p>Críticas Ex: defesa na baliza frontal</p> <p>Feedback/Prerrogativa: fazer os opções entre os colegas</p>	1	25

## Micro ciclo

### Conteúdos Microciclo Guarda Redes

TREINADOR PRINCIPAL: B L PREPARADOR  
 FÍSICO: P G  
 TREINADOR ADJUNTO: D TREINADOR DE  
 GR : ARNOLDO



#### Conteúdos

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo
Folga	noite Recuperação  A) Trabalho técnico de defesa de baliza. Reposicionamentos da bisbetriz.  B) Jogo de pés, receção, passe, bilateralidade com início de pressão	Folga	noite Velocidade  A) Controlo da profundidade  A) Encurtamento rápido em corredor lateral	noite Bola parada  A) Jogo aéreo  A) Afições técnicas finais	Folga	A AQUECIMENTO JOGO SCL X Malveira



### Convocatória

24-10-2021 - 15:00

#### Santa Iria vs SC Lourinhanense

1ª Divisão AF Lisboa 2021/22

Santa Iria

Data da concentração: 24-10-2021 (12:15) - Estádio da Lourinhã

Data de regresso: 24-10-2021 (00:00)

Dorsal	Nome desportivo	Assinatura
4	Idefonso	
3	Rodrigo Pedro	
88	Diogo Oliveira	
5	Doritos	
8	Fulga	
18	Marcelo	
10	Renato	
19	Gama	
23	Jorginho	
9	Nelson	
22	Henrique	
7	Claudio	
17	Nelinho	
16	Félix	
21	Isaac	
15	Botelho	
13	Comité	
28	Rafa	
12	João Cruz	