

Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior



As Tarefas do Treinador de Guarda-Redes numa Equipa de Futebol

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo com especialização em futebol

Francisco Santos Silva

Orientador Académico:

Professor Especialista Renato Fernandes

agosto, 2023

Agradecimentos

A concretização de um estudo desta natureza implica, de forma direta ou indireta, a colaboração, compreensão, ajuda, incentivo, de várias pessoas. A todos, o meu obrigado.

Aos meus pais e irmãos, por me apoiarem, sempre que foi necessário, estiveram lá comigo.

A todos os guarda-redes que tive o privilégio de treinar, o meu muito obrigado, pela colaboração.

Assim como aos meus colegas treinadores e dirigentes da entidade que representei, pela colaboração sem eles nada disto seria possível.

Ao Orientador Académico, Professor Renato Fernandes pela abordagem inicial e o incentivo que representou, pela disponibilidade, pela ajuda, pela sabedoria que transmite, pela positividade e serenidade que oferece... Obrigado Professor!

Aos meus amigos mais próximos, pelos momentos, pelo incentivo, pela ajuda, pela preocupação, pela disponibilidade, pela sapiência, pela partilha, por tudo!

Eternamente grato! A todos, o meu agradecimento sincero.

Índice

Índice de Figuras.....	5
Índice de Tabelas	Erro! Marcador não definido.
Lista de Abreviaturas	7
Resumo	9
Abstract	10
1. Parte I - Realização do Estágio	12
1.1. Avaliação do Contexto.....	12
1.1.1. Análise da atividade.....	12
1.1.2. Análise do envolvimento	13
1.1.3. Análise dos praticantes – equipa técnica e plantel.....	20
1.1.3. Análise dos praticantes - Departamento GR CDF – Época 2021/2022	22
1.2. Definição de objetivos	25
1.2.1. Objetivos da intervenção profissional	25
1.2.2. Objetivos Individuais dos GR futebol de 11	28
1.2.4. Objetivos Gerais para o Estágio	29
1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional.....	30
1.3.1. Calendarização/Cronograma	30
1.3.2 Tarefas como Coordenador da Formação de GR	32
1.3.2.3 <i>Definição do Horário Semanal</i>	35
1.3.2.4 <i>Definição da Metodologia de Treino</i>	36
1.3.2.3 <i>Definição do Planeamento Anual</i>	48
1.3.2 As Tarefas do Treinador Guarda-Redes	53
1.4. Processo de avaliação e controlo do estudante	62
1.5. Reflexão.....	62
1.5.1 Reflexão Sobre os Jogadores	62

1.5.2 Reflexão sobre Coordenador de GR da Formação	64
1.5.3 Reflexão sobre Treinador de Guarda-Redes	66
1.5.4 Materiais e Infraestruturas	68
1.5.5 Análise às condições do Clube	68
1.5.6 Objetivos Formativos	69
1.5.7. Objetivos Competitivos	70
1.5.8 Objetivos Individuais para os GR futebol de 11	72
1.6. Balanço Final	74
2. Parte II - Estudo 1: identificação dos erros dos GRs em competição	75
2.1. Enquadramento Teórico	75
2.1.1. Estudos de aplicação já realizados	76
2.1.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo	81
2.2. Apresentação do Problema / Objetivos	81
2.3. Hipóteses	81
2.4. Metodologia	82
2.4.1. Caracterização da Amostra	82
2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários	82
2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos	94
2.4.4. Estudo Transversal / Longitudinal / Experimental / Estudo de caso	95
2.4.5. Limitações.	96
2.5. Conclusão (Apenas Relatório final)	97
3. Parte III - Estudo 2: Caracterização da Carga em GRs de Futebol Jovem	99
3.1. Introdução	99
3.2. Enquadramento Teórico	100
3.3. Objetivos Gerais	103
3.4. Metodologia	103

3.4.1. Amostra	103
3.4.2. Recursos Necessários	104
3.4.3. Procedimentos	104
3.4.4. Procedimentos Estatísticos.....	106
3.4.5. Resultados	106
.....	108
3.4.6. Discussão.....	112
3.4.7. Limitações	112
3.4.8. Recomendações Futuras	113
3.5 Conclusão	115
4 Reflexão Geral	116
4.1 Bibliografia	118
Anexos	122

Índice de Figuras

FIGURA 1 - MAPA DO CONSELHO DE OURÉM.....	13
FIGURA 2- MAPA DISTRITO SANTARÉM	13
FIGURA 3- ORGANOGRAMA CDF	15
FIGURA 4 - ESTÁDIO JOÃO PAULO II (RELVADO SINTÉTICO).....	15
FIGURA 5 - ESTÁDIO PF (ESTÁDIO MUNICIPAL, RELVADO NATURAL).....	15
FIGURA 6- SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS (CDF).....	16
FIGURA 7 - BALNEÁRIO VISITANTE (CDF)	16
FIGURA 8- EDIFÍCIO (CDF)	16
FIGURA 9- ROUPARIA (CDF).....	16
FIGURA 10 - PAVILHÃO CDF (PISO MODELAR)	16
FIGURA 11 - BAR CDF	16
FIGURA 12- SALA DE MATERIAL (CDF)	17

FIGURA 13- BALNEÁRIO TREINADORES/ÁRBITROS (CDF)	17
FIGURA 14- BALNEÁRIO VISITADO (CDF)	17
FIGURA 15- SALA REUNIÕES (CDF).....	17
FIGURA 16- BALNEÁRIOS (PF)	17
FIGURA 17- ESPAÇO ANEXO PARA TREINO GR (ESTÁDIO PF, RELVADO NATURAL)	17
FIGURA 18 - CRITÉRIOS DE ÊXITO DA POSIÇÃO BASE DE GR.....	38
FIGURA 19 - CRITÉRIOS DE ÊXITO DA RECEÇÃO BAIXA.....	38
FIGURA 20- CRITÉRIOS DE ÊXITO DA RECEÇÃO MEDIA	38
FIGURA 21- CRITÉRIOS DE ÊXITO DA RECEÇÃO ALTA.....	39
FIGURA 22- CRITÉRIOS DE ÊXITO DO ENCAIXE	39
FIGURA 23- CRITÉRIOS DE ÊXITO DA QUEDA LATERAL.....	39
FIGURA 24- CRITÉRIOS DE ÊXITO DO VOO	40
FIGURA 25- CRITÉRIOS DE ÊXITO DA MANCHA	40
FIGURA 26- CRITÉRIOS DE ÊXITO DA POSIÇÃO "PAREDE".....	40
FIGURA 27- CRITÉRIOS DE ÊXITO DO ABAFO DE BOLA	41
FIGURA 28- CRITÉRIOS DE ÊXITO DO PASSE LONGO.....	41
FIGURA 29- CRITÉRIOS DE ÊXITO DO PASSE PICADO	41
FIGURA 30- CRITÉRIOS DE ÊXITO DA RECEÇÃO E PASSE	42
FIGURA 31- CRITÉRIOS DE ÊXITO DO PONTAPÉ DE VOLLEY	42
FIGURA 32- CRITÉRIOS DE ÊXITO DO LANÇAMENTO.....	42
FIGURA 33- MOMENTOS DO JOGO DO GR.....	43
FIGURA 34- COMPORTAMENTOS TÁTICOS NO PONTAPÉ DE BALIZA.....	44
FIGURA 35 - COMPORTAMENTOS TÁTICOS NO PASSE ATRASADO	44
FIGURA 36- COMPORTAMENTOS TÁTICOS NA DISTRIBUIÇÃO.....	44
FIGURA 37- COMPORTAMENTOS TÁTICOS NOS CRUZAMENTOS.....	45
FIGURA 38- COMPORTAMENTOS TÁTICOS NA DEFESA DO ESPAÇO.....	45
FIGURA 39- COMPORTAMENTOS TÁTICOS NA DEFESA DA BALIZA	45
FIGURA 40- COMPORTAMENTOS TÁTICOS NOS ETD (FRONTAIS).....	46
FIGURA 41- COMPORTAMENTOS TÁTICOS NOS ETD (LATERAIS).....	46
FIGURA 42- COMPORTAMENTOS TÁTICOS DEFENSIVOS NO PENALTY.....	46
FIGURA 43- COMPORTAMENTOS TÁTICOS DEFENSIVOS NOS CANTOS.....	47
FIGURA 44 - CAPACIDADES FÍSICAS DO MODELO DE GR C.D. FÁTIMA.....	47
FIGURA 45- CAPACIDADES PSICOLÓGICAS DO MODELO DE GR C.D. FÁTIMA	48
FIGURA 46 - UNIDADE TREINO GR SUB 17 "A"	59

Índice de Tabelas

TABELA 2 - NOMES E FUNÇÕES DA EQUIPA TÉCNICA DE JUVENIS "A" CDF	20
TABELA 3 - CARATERIZAÇÃO DO PLANTEL DE JUVENIS "A"	21
TABELA 4 -HORÁRIOS DOS TREINOS DA EQUIPA E DOS (GR) DOS JUVENIS "A" DO CDF.....	22
TABELA 5 - CARATERIZAÇÃO GR SUB 10 DO CDF	22
TABELA 6 - CARATERIZAÇÃO GR SUB 11 DO CDF	23
TABELA 7 - CARATERIZAÇÃO GR INFANTIS (SUB12 E SUB13) DO CDF.....	23
TABELA 8 - CARATERIZAÇÃO GR INICIADOS DO CDF	23
TABELA 9 - CARATERIZAÇÃO GR JUVENIS DO CDF	24
TABELA 10 - CARATERIZAÇÃO GR JUNIORES DO CDF	24
TABELA 11 - CRONOGRAMA DO ESTUDO	31
TABELA 12 - CARATERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE FORMAÇÃO RELATIVAMENTE AOS ASPETOS TÉCNICOS.....	33
TABELA 13 - CARATERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE FORMAÇÃO RELATIVAMENTE AOS ASPETOS TÁTICOS.....	33
TABELA 14 - CARATERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE FORMAÇÃO RELATIVAMENTE AOS ASPETOS FÍSICOS	34
TABELA 15 - CARATERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE FORMAÇÃO RELATIVAMENTE AOS ASPETOS PSICOLÓGICOS.....	34
TABELA 16 - HORÁRIOS DOS TREINOS DE GR´S	36
TABELA 17 - PLANEAMENTO ANUAL PARA TREINO DE GR.....	49
TABELA 18 - PLANEAMENTO ANUAL PARA TREINO DE GR.....	49
TABELA 19 - PLANO DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL	54
TABELA 20 - CONTROLO DAS CONVOCATÓRIAS GR SUB 17 "A"	55
TABELA 21 -- MICROCICLO DE TREINO DE GR SUB 17 "A"	56
TABELA 22 - CONTROLO DAS AÇÕES POR MICROCICLO	57
TABELA 23 - REGISTO DO GOLOS SOFRIDOS GR´S SUB 17 "A"	60
TABELA 24 - CONTROLO ESTATÍSTICO DOS JOGOS DOS GR´S SUB 17 "A"	61
TABELA 25 - RESUMO DAS ESTATÍSTICAS DOS JOGOS DA 1ª FASE DO CAMPEONATO SUB17 "A"	61
TABELA 26 CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO.....	89
TABELA 27 - PERFIL DE BEM-ESTAR DURANTE OS TREINOS E JOGOS PARA A MÉDIA DOS GR	107
TABELA 28 - FREQUÊNCIA CARDÍACA MÉDIA (FCavg).....	108
TABELA 29 - AVALIAÇÃO DO ESFORÇO PERCEBIDO (PSE MÉDIA).....	108
TABELA 30 - RESULTADOS GERAL PSE	109
TABELA 31 - DADOS ÍNDICE DE HOOPER.....	110
TABELA 32 - DADOS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA	111

Lista de Abreviaturas

- GR – Guarda-Redes
- TGR – Treinador de Guarda-Redes
- CDF – Centro Desportivo de Fátima
- CR – Centro de Reabilitação e Integração de Fátima
- PF – Papa Francisco
- JP – João Paulo II
- VO – VideObserver
- PSE – Perceção Subjetiva de Esforço
- IH – Índice de Hooper
- GPS – Global Positioning System
- FC – Frequência Cardíaca
- SOTDGRJ – Sistema de Observação Tomada Decisão do GR em Jogo
- Inf – Infantis
- Ini – Iniciados
- Juv – Juvenis
- Jun – Juniores
- M1 – Microciclo 1
- 1ªF – Primeira Fase
- J1 – Jornada 1
- Proj – Projeto
- Rec – Recolha
- Anal – Análise
- Disc – Discussão
- Apres – Apresentação
- ETD – Esquemas Táticos Defensivos
- ETO - Esquemas Táticos Ofensivos
- ZE – Zona-Espaço
- LLL – Lançamento Linha Lateral
- PDI – Plano Desenvolvimento Individual
- N – Número

Resumo

Segundo o Programa da Unidade Curricular de Estágio do Mestrado em Desporto, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, o Estágio contribuirá para um dos principais objetivos do Mestrado, a formação especializada e o conhecimento científico no contexto profissional do desporto.

O Estágio decorreu na entidade acolhedora Centro Desportivo de Fátima (CDF) e o estagiário integrou a equipa técnica como Treinador de GR do escalão de Juvenis, equipa “A”, em Futebol.

Intervindo na sua área de especialização o treino desportivo de guarda-redes (GR), tinha como objetivo geral descrever as principais tarefas do treinador de GR integrado na equipa técnica do escalão acima referido.

Foram identificados dois problemas principais para investigação e análise, no que respeita às funções do treinador de GR. O primeiro começa na definição do microciclo de treino, analisando todas as ações do GR em jogo, para perceberem quais os momentos de jogo mais realizados em competição, e desta forma ser possível definir o microciclo de treino ajustado aos momentos que acontecem mais em competição, preparando os GR's o para aquilo que é o jogo. Segundo problema identificado e após revisão de literatura, foi identificar qual a carga interna e externa que os GR's de futebol de formação têm no treino e jogo. Este ponto ganha ainda mais relevância por ser algo único e exclusivo na formação, por não existirem muitos estudos com dados de carga interna e externa em GR de formação.

O presente trabalho estará dividido em três partes, a primeira de descrição das tarefas como treinador de GR e coordenador de GR da formação e duas outras na base da investigação e análise de dados, que correspondem aos problemas anteriormente apresentados. A segunda parte refere-se ao estudo quantitativo das ações realizadas em jogo pelos GR através do sistema de observação SOTDGRJ. A terceira parte relaciona-se com estudo sobre análise do impacto da carga interna realizando a recolha de dados através da Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), Índice de Hooper (IH), e Cardiofrequencímetro e a recolha da carga externa através do sistema de *Global Positioning System* (GPS).

Este estudo fornece novos dados sobre a carga física realizada por jovens GR durante uma temporada competitiva. Estudos futuros devem considerar os diferentes tipos de exercícios de

treino (por exemplo, força, velocidade, reação e resistência) para fornecer melhores práticas de gerenciamento de carga para treinadores e sua equipe.

Palavras-chave: Guarda-Redes, treino de futebol, esforço percebido, bem-estar; frequência cardíaca; planejamento

Abstract

According to the Internship Curricular Unit Program of the Master's in Sport, of the Higher Sports School of Rio Maior, the Internship will contribute to one of the main objectives of the Master's, specialized training, and scientific knowledge in the professional context of sport.

The Internship took place at the welcoming entity Centro Deportivo de Fátima (CDF) and the intern joined the technical team as a GR Coach at the Youth level, team "A", in Football.

Intervening in his area of specialization the sports training of goalkeepers (GR), the general objective was to describe the main tasks of the GR coach integrated in the technical team of the level.

Two main issues for investigation and analysis were identified about the roles of the RG trainer. The first starts with the definition of the training microcycle, analyzing all the actions of the RG in the game, to understand which game moments most are performed in competition, and in this way, it is possible to define the training microcycle adjusted to the moments that happen more in competition, preparing the GR's for what the game is. The second problem identified and after reviewing the literature was to identify the internal and external load that training soccer RGs have in training and in the game. This point gains even more relevance because it is something unique and exclusive in training, as there are not many studies with internal and external load data in training RG.

The present work will be divided into three parts, the first one describing the tasks as RG trainer and training RG coordinator and two others based on research and data analysis, which correspond to the previously presented problems. The second part refers to the quantitative study of the actions carried out in game by the RG through the SOTDGRJ observation system. The third part is related to a study on the analysis of the impact of the internal load, collecting data through the Subjective

Perception of Exertion (RPE), Hooper Index (HI), and Cardiofrequency Meter and the collection of the external load through the Global Positioning System (GPS).

This study provides new data on the physical load performed by young GR during a competitive season. Future studies should consider different types of training exercises (e.g., strength, speed, reaction, and endurance) to provide better load management practices for coaches and their staff.

Keywords: goalkeeper, soccer training, perceived exertion, well-being; heart rate; planning

1. Parte I - Realização do Estágio

A primeira parte do relatório apresenta informações relativas à realização do estágio propriamente dito, dando indicações sobre o seu contexto, funções desempenhadas, objetivos específicos e processo de avaliação e controlo.

O Estágio é uma Unidade Curricular (UC) anual do Mestrado em Treino Desportivo que decorre no 2.º ano e corresponde a 60 ECTS. Segundo o programa da UC, devem ser realizadas 1500 horas de trabalho do estudante, sendo 150 destas horas de contacto, distribuídas pela seguinte tipologia: 50 horas de Orientação Tutorial e 100 horas de Estágio. Permite também que se possa, de alguma forma, direcionar os conhecimentos específicos para a área mais desejada do treino de GR).

1.1. Avaliação do Contexto

1.1.1. Análise da atividade

O estágio foi realizado no Clube Desportivo de Fátima (CDF), tendo o estagiário desempenhado, especificamente, a função de Treinador de GR na equipa de Juvenis “A”, que disputa o Campeonato Nacional de Futebol de Sub-17 da Federação Portuguesa de Futebol.

O estagiário desempenhou também a função de Coordenador do Departamento de Treino de GR de toda a formação do clube.

Esta “dupla” função integrou múltiplas e diversificadas responsabilidades:

- Planeamento e operacionalização dos treinos de GR na equipa de Juvenis. Apoio/auxílio ao Treinador Principal na operacionalização e intervenção nos exercícios no que toca aos aspetos relativos aos GR;

- Gestão e promoção do Departamento de Treino de GR, sendo responsável por organizar e orientar os treinos de todos os GR do clube e auxiliar os restantes treinadores a cumprir com os objetivos para cada etapa de formação; e ainda realizar o planeamento e operacionalização dos treinos de GR na equipa de Iniciados “A” e “B”, Juvenis “B” e “C” e Juniores;

Com a crise económica que levou a um desinvestimento por parte de empresas patrocinadoras, crises diretivas, e um investidor desconhecido mal-intencionado que ficou com grande fatia das ações do clube, o CDF ficou sem condições para competir num quadro competitivo de exigência financeira elevada e teve queda abrupta para as divisões distritais.

No ano de 2016 surge um investidor da Arábia Saudita, dono de vários negócios no seu país, como lojas de material desportivo e academias de futebol. Em Portugal já havia investido num clube histórico português, o Louletano, e quando conheceu a realidade do CDF, prontamente demonstrou interesse em investir nos dois escalões que mais despesas apresentavam ao clube, juniores e seniores. Investiu 250 mil euros, criou o CDF, SAD, tornando-se presidente e responsável máximo. Porém, em 2019 acaba por sair do clube. E tanto a equipa sénior como a júnior voltaram a estar sob a alçada do clube. Com esta passagem de SAD para clube, ambas as equipas tiveram de começar a competir na 2ª divisão distrital. Atualmente os juniores estão na 1ª divisão distrital e têm como principal objetivo a subida de divisão ao campeonato nacional, enquanto os seniores militam na 2ª divisão distrital, também com o objetivo de subir à 1ª Divisão Distrital de Santarém. E num futuro a médio prazo, pretende-se atingir de novo os escalões de nacional.

Com toda esta reestruturação, o futebol de formação, (petizes a juvenis) continuaram sempre a pertencer ao CDF, sendo o Padre Pereira o atual presidente. As equipas de Iniciados e Juvenis continuaram sempre, nestes últimos anos, a competir nos escalões de nacional.

Na formação, o clube conta com um total de 14 equipas, que rondam o total de 250 atletas, divididos pelos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins Sub 10 e Sub 11, Infantis Sub-12 e Sub-13, Iniciados "A" e "B", Juvenis "A", "B", "C" e Juniores.

A disputar os campeonatos distritais (Santarém) encontram-se os escalões de Petizes, Traquinas e Benjamins. No escalão de iniciados e Juvenis, as equipas "B" disputam a 1ª divisão distrital de Santarém, a equipa "C" do escalão de Juvenil disputa a 2ª divisão distrital de Santarém. Nota para o escalão de Sub-12 competir em Futebol 7 e o de Sub-13 em Futebol 9. As equipas "A" de Iniciados e Juvenis disputam os respetivos campeonatos nacionais de Sub 15 e Sub 17, regidos pela Federação Portuguesa de Futebol.

No CDF, existe também uma equipa de Veteranos que participa em torneios e/ou jogos de convívio em Portugal e no estrangeiro. Atualmente, o clube não conta com nenhuma outra modalidade desportiva associada.

O Estádio João Paulo II é o local onde se encontra sediado o clube, dispendo de um campo sintético e vários espaços anexos: um pavilhão coberto, um bar, uma sala de troféus, a rouparia, sala de material, balneário de treinadores/árbitros, balneários visitante e visitado, um gabinete de serviços administrativos e sala reuniões.

Figura 3- Serviços Administrativos (CDF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 2 - Balneário Visitante (CDF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 7- Edifício (CDF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 6- Rouparia (CDF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 4 - Pavilhão CDF (Piso Modelar)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 5 - Bar CDF



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 9- Sala de Material (CDF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 8- Balneário Treinadores/Árbitros (CDF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 11- Balneário Visitado (CDF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 10- Sala Reuniões (CDF)



Fonte: foto de Francisco Silva

O Estádio Papa Francisco dispõe de um relvado natural, com um espaço anexo atrás de uma das balizas, que serve de apoio para o treino de GR, exercícios de aquecimento da equipa e trabalho na vertente física com o preparador físico do clube, no sentido de poupar ao máximo a utilização do relvado de jogo. O clube utiliza também outras instalações anexas como a sala de material, balneários para visitantes, visitados, balneário dos treinadores, sala imprensa (para as análises de jogo), gabinete médico e a sala de reuniões.

Figura 13- Balneários (PF)



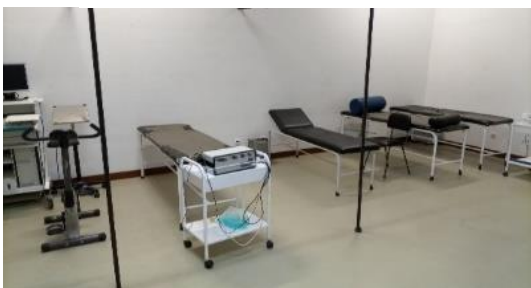
Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 12- Espaço Anexo para Treino GR
(Estádio PF, Relvado Natural)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 18 – Gabinete Médico (PF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 19 - Balneários Treinadores (PF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 20 - Gabinete Reuniões (PF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 21 - Sala Imprensa/Vídeo (PF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 22 - Bancada Principal (PF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 23 - Sala Material (PF)



Fonte: foto de Francisco Silva

O clube utiliza ainda outro espaço, um relvado sintético de Futebol de 7, que pertence ao Centro de Reabilitação e Integração de Fátima (CRIF), servindo para treinos das equipas de futebol de 7 (sub9, sub10 e sub11) e para treino de recuperação da equipa de Juvenis à segunda-feira. clube utiliza também as instalações anexas como a sala de material e balneários dos visitantes, visitados e treinadores.

Figura 24- Balneários (CRIF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 25- Sala Material (CRIF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 26- Balneários Treinadores (CRIF)



Fonte: foto de Francisco Silva

Figura 27- Campo CRIF (Relvado Sintético)



Fonte: foto de Francisco Silva

Quanto a recursos materiais, o clube possui o material essencial para a prática desportiva: 2 Balizas de Futebol 11 (2 fixas); 2 Balizas de Futebol 5; 4 Balizas semelhantes às de “Hóquei em Patins”; Sinalizadores (Amarelos, Verdes, Azuis, Laranja, Vermelhos e Brancos); Sinalizadores Altos (Amarelos); Pinos (Azuis, Amarelos, Verdes e Laranja); 8 Barreiras de Salto; 10 Varas (Vermelhas); 15 Estacas (Amarelas); 4 Bonecos; 4 Escada de Coordenação; Coletes (Brancos, Azuis, Pretos, Verdes e Amarelos); 30 Bolas (10 oficiais – as únicas permitidas para jogos do campeonato); e, 6 Bolas Medicinais (5 kg cada). Quanto a equipamentos de treino, os atletas utilizam os têxteis adquiridos no clube.

A nível de transportes, o clube possui três carrinhas, cada uma com capacidade para 9 pessoas.

Financeiramente, os recursos existentes derivam de três fontes principais: Câmara Municipal de Ourém; Patrocínio e Mecenato (pessoas singulares e/ou coletivas); e, por fim, pagamento de mensalidades dos atletas da formação do clube.

1.1.3. Análise dos praticantes – equipa técnica e plantel

A equipa técnica é composta por quatro elementos, todos eles com tarefas bem definidas, um treinador principal que coordena parte principal do processo de treino, um adjunto que auxilia no processo de planeamento, operacionalização e faz a observação do jogo da equipa adversária e é o responsável pela marcação das bolas paradas ofensivas e defensivas. Para além destes, ainda existe um treinador estagiário que coloca toda informação do treino na plataforma “Em jogo”, e auxilia no processo de treino com montagem dos exercícios e *feedback* específico para alguns atletas. Por último ainda existe um treinador de GR responsável por planear e operacionalizar o treino GR de acordo com treino da equipa. Este também é responsável pelo aquecimento dos GR antes dos jogos.

Juvenis (sub-17) – Época 2021/2022

Tabela 2 - Nomes e Funções da Equipa Técnica de Juvenis "A" CDF

Nome	Cargo
x	Treinador Principal
x	Treinador-Adjunto/ Analista
x	Treinador-Adjunto/ Estagiário
Francisco Santos Silva	TGR/ Estagiário

Fonte: criado por Francisco Silva

Tabela 1 - Caracterização do Plantel de Juvenis "A"

Posição	Nº	Idade (Anos)	Altura (Cm)	Peso (kg)	Técnicos/ Táticos	Cognitivos/ Psicológicos	Físicos
Estado de Desenvolvimento					Potenciar	Crescimento	Desenvolvimento
GR	1	16	183	77	Defesa Espaço	Concentração	Hipertrofia (membros inferiores)
GR	12	15	178	65	Jogo de pés	Reação ao Erro	Impulsão Horizontal
GR	24	16	186	80	Jogo de pés	Coragem	Coordenação
D	2	16	163	53			
D	3	16	181	79			
D	4	15	169	60			
D	13	16	162	59			
D	14	16	170	65			
D	15	16	165	60			
M	6	16	172	68.5			
M	8	14	165	58			
M	10	15	163	53			
M	16	16	170	60			
M	18	16	165	57			
M	19	16	170	62			
A	9	15	170	55			
A	17	16	165	52			
A	21	16	160	55			
A	22	16	163	62			
A	23	15	169	56			

Fonte: criado por Francisco Silva

Resumidamente, o plantel Juvenis para a época 21/22 é composto, por jovens atletas com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos de idade, sendo sete de primeiro ano de Juvenil e os restantes treze de segundo ano. Quanto ao currículo dos jogadores, grande parte foi formado no clube nos anos anteriores, apenas seis jogadores vieram de outros clubes da região.

Treinos escalão Juvenis “A” (horário treino GR Juvenis):

Tabela 2 -Horários dos Treinos da equipa e dos (Gr) dos Juvenis "A" do CDF

Dia	Hora Início	Hora Término	Local
segunda-feira	20h00 (19h45)	21h10 (20h15)	CRIF
quarta-feira	19h30 (20h00)	21h30 (20h45)	PF
quinta-feira	19h30 (18h30)	21h00 (19h15)	PF
sexta-feira	20h00 (18h30)	21h15 (19h30)	PF

Fonte: criado por Francisco Silva

1.1.3. Análise dos praticantes - Departamento GR CDF – Época 2021/2022

Os atletas passam a integrar o departamento de GR aos 9 anos de idade (sub10). Deste momento em diante as equipas passam a ter os GR definidos. Estes começam o seu processo de Gr com treinos específicos uma vez por semana, nesta etapa atualmente existem quatro GR.

Tabela 3 - Caraterização GR Sub 10 do CDF

Nome	Idade	Equipa	Residência
LS	9	Sub10	Fátima
D	9	Sub 10	Santa Catarina da Serra
J	9	Sub10	Fátima
F	9	Sub 10	Fátima

Fonte: criado por Francisco Silva

No escalão de Sub 11 estão dois GR, uma GR feminina e um GR masculino ambos com 10 anos de idade. Estes GR têm um treino específico de GR por semana como no escalão de Sub10.

Tabela 4 - Caraterização GR Sub 11 do CDF

Nome	Idade	Equipa	Residência
RC	10	Sub 11	Fátima
G	10	Sub 11	Moimento

Fonte: criado por Francisco Silva

No escalão de Infantis que está dividido em duas equipas sub 13 A e sub 13 B, temos quatro GR, dois com 12 e dois com 13 anos. Todos eles fazem dois treinos semanas de GR.

Tabela 5 - Caraterização GR Infantis (Sub12 e Sub13) do CDF

Nome	Idade	Equipa	Residência
SG	Sub 13	Inf "A"	Fátima
AL	Sub 13	Inf "A"	Fátima
MF	Sub 12	Inf "B"	Covão do Coelho
PE	Sub 12	Inf "B"	Fátima

Fonte: criado por Francisco Silva

Nos iniciados existem três GR, dois com 15 anos e um com 14 anos, dois dos quais integram a equipa sub 15 A e um a de Sub 15 B, todos realizam três treinos semanais de GR.

Tabela 6 - Caraterização GR Iniciados do CDF

Nome	Idade	Equipa	Peso	Altura	Residência
GA	Sub 15	Ini "A"	47	160	Fátima
BV	Sub 14	Ini "A"	63	170	Ourém
JP	Sub 15	Ini "B"	60	167	Torres Novas

Fonte: criado por Francisco Silva

Os Sub 17 estão também divididos entre equipa A, B e C sendo que na equipa A estão três GR, na B um GR, e na C um GR, os GR da equipa A realizam 4 treinos específicos de GR, os da B e C realizam três treinos.

Tabela 7 - Caracterização GR Juvenis do CDF

Nome	Idade	Equipa	Peso (kg)	Altura	Residência
AV	Sub 17	Juv "A"	77	183	Fátima
GI	Sub 17	Juv "A"	80	186	Mira Aire
RB	Sub 16	Juv "A"	65	178	Santa Catarina
AR	Sub 16	Juv "C"	55	177	Fátima
JT	Sub 16	Juv "B"	75	170	Fátima

Fonte: criado por Francisco Silva

Nos sub 19 existe apenas uma equipa com dois GR, ambos com 17 anos, estes realizam três treinos específicos de GR por microciclo.

Tabela 8 - Caracterização GR Juniores do CDF

Nome	Idade	Equipa	Peso (kg)	Altura (cm)	Residência
GC	Sub 18	Jun	58	180	Riachos
VG	Sub 18	Jun	71	177	Torres Novas

Fonte: criado por Francisco Silva

1.2. Definição de objetivos

Neste capítulo serão identificados os objetivos que foram definidos. Estes estão divididos em quatro aspetos principais:

1. de intervenção pessoal que se prendem com os conhecimentos e aprendizagens atingir ao longo do estágio como TGR;
2. objetivos individuais dos GR de futebol de 11 correspondem às metas prevista para cada atleta;
3. objetivos para as diferentes etapas de formação do departamento de GR dizem respeito ao que pretendido os jovens atletas atingirem em cada escalão em termos técnico e de funcionamento do jogo como por exemplo aprendizagem das regras base numa fase inicial da formação;
4. e os objetivos gerais de estágio que destacam aquilo que se pretende atingir ao longo do estágio e com a realização do mesmo.

1.2.1. *Objetivos da intervenção profissional*

Como TGR, o estagiário pretendeu desenvolver as capacidades e/ou competências divididas em quatro níveis diferenciados; formativos; pedagógicos; sociais e competitivos.

1.2.1.1. *Formativos:*

- Implementar e desenvolver os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica assim como, em algumas ações de formação sobre o treino de GR;
- Atitude crítica em relação aos planos de treino desenvolvidos, refletindo no que foi planeado e acabou por ser executado, revendo os exercícios e estratégias para melhorar cada exercício;
- Melhorar a capacidade de análise (em treino/jogo e vídeo) utilizando as várias filmagens ao longo da época, com o propósito de identificar e posteriormente corrigir aspetos de melhoria nos jogadores, no treino e no treinador;
- Melhorar a capacidade de liderança, dirigindo todo o processo de treino dos GR no clube com objetivo de promoção da qualidade de trabalho realizado no treino de jovens guardiões, potenciando também uma maior abrangência de jogadores com qualidade para o clube.

- Para tal, é necessário desenvolver uma boa capacidade de planeamento, ao nível do exercício de treino, unidade de treino, microciclo, controlo de ações por microciclo, planeamento anual e plano de desenvolvimento individual de cada GR.
- A este nível procurou, ainda, uma constante produção e atualização da documentação de estágio - plano de treino e de microciclo; notas de reflexão sobre o treino, de microciclo e de competição, controlo de ações por microciclo e estatísticas de jogos -, assim como a realização de todos esses documentos com a maior qualidade possível.

➤ 1.2.1.2. Pedagógicos: Departamento GR:

- Garantir que todos os GR nos diversos escalões tiveram o número de horas de treino adequado;
- Implementar regras e punições no treino (se for apenas *feedback* corretivo torna-se monótono e perde efeito desejado) para que, desta forma, os GR percebam autonomamente que têm de melhorar determinado aspeto;
- Implementar a metodologia de treino estabelecida, que divide por etapas de formação. Cada etapa pode acumular um ou mais escalões, aglomerando os GR de diferentes equipas ou escalões, mas que se encontram no mesmo patamar de desenvolvimento, como no caso da última etapa de formação que engloba os GR da equipa Juvenil “A”, em competição no campeonato nacional, e GR juniores que competem na 1ª divisão distrital de Santarém.

➤ GR da equipa de Juvenis:

- Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, com a Avaliação e Controlo do Treino, a Pedagogia do Desporto e o controlo da evolução técnica de cada elemento, assim como controlo do tipo de exercício realizado em treino;
- Intervir com linguagem técnica e adequada ao contexto para o jogador perceber o contexto exigido. Dar informação aos GR, com imagens e vídeos, para que possam melhorar o seu rendimento.

1.2.1.3. Sociais:

- Conciliar o trabalho no Estágio com a atividade como jogador e professor de Aecs;

- Estabelecer uma relação laboral, dedicada, de compromisso e amizade, com todos os treinadores, atletas, diretores/delegados, técnicos de saúde (massagista e fisioterapeuta) e de equipamentos;
- Estabelecer uma relação de reflexão e partilha com todos os treinadores (na equipa de juvenis) na elaboração da estratégia para jogo;
- Alargar a minha rede de contactos com treinadores de outros clubes, criando boas relações profissionais;
- Promover o melhor clima possível na minha entidade acolhedora;
- Dignificar o clube e a região em todas as competições onde estamos envolvidos;
- Criar uma relação de proximidade com todos os GR.

1.2.1.4. Competitivos:

- Departamento Gr: garantir que todos os GR têm oportunidades para ter o seu espaço competitivo, utilizando as diversas equipas de cada escalão para gerir a utilização de todos.
- Escalões mais jovens: os objetivos competitivos passaram fundamentalmente pela sua evolução como jogadores, tendo o máximo de tempo de competição possível para todos.
- Equipa Júnior (Sub19): teve como objetivo subir ao campeonato nacional, vencendo também a 1ªdivisao distrital de Santarém. no que se refere aos GR seria terminar o campeonato com uma média de golos sofridos inferior ao número de jogos realizados; estar 4 jogos consecutivos sem sofrer.
- Equipa de Juvenis (Sub17 "A"): garantir um lugar nos 4 primeiros na 1ª fase, garantindo o acesso a 2ª fase do campeonato entre as 16 melhores equipas do país e assegurar a passagem direta para a 1ªdivisão nacional na próxima época. Para os GR deste escalão: terminar o campeonato com uma média de golos sofridos inferior a 2 golos por jogo; estar 2 jogos consecutivos sem sofrer.
- Equipa de Juvenis (Sub17 "B"): garantir manutenção na 1ªdivisão distrital na próxima época, ficando nos primeiros 12 classificados. Para os GR deste escalão: terminar o campeonato com uma média de golos sofridos inferior a 2 golos por jogo; Estar 3 jogos consecutivos sem sofrer.
- Equipa de Juvenis (Sub17 "C"): dar o máximo de tempo possível de prática para e estimular adequadamente a evolução técnica e física dos jogadores. Para os GR deste escalão: terminar

o campeonato com uma média de golos sofridos inferior a 3 golos por jogo; Estar 3 jogos sem sofrer.

- Equipa de Iniciados (Sub15 "A"): garantir a manutenção nos campeonatos nacionais, ficando nos 10 primeiros classificados. Para os GR deste escalão: terminar o campeonato com uma média de golos sofridos inferior a 2 golos por jogo; estar 2 jogos consecutivos sem sofrer.
- Equipa de Juvenis (Sub15 "B"): garantir a manutenção na 1ª divisão distrital na próxima época, ficando nos primeiros 12 classificados. Para os GR deste escalão: terminar o campeonato com uma média de golos sofridos inferior a 3 golos por jogo; Estar 2 jogos consecutivos sem sofrer.

1.2.2. Objetivos Individuais dos GR futebol de 11

Atleta AV (Juvenis "A") – Jogador com elevado potencial e que teve, como objetivo, melhorar as suas capacidades, podendo atingir outras montras; realizar entre 60% a 70% dos jogos;

Atleta RB (Juvenis "A") - potenciar para próxima época, com elevado potencial, atleta a preparar para assumir a titularidade na equipa da época seguinte; realizar 6 jogos na equipa "A" e 6 jogos nas equipas "B e C";

Atleta GI (Juvenis "A") - potenciar para Equipa Júnior, atleta com excelente capacidade física para a posição tem algumas carências nos aspetos de coordenação onde deve melhorar; realizar 4 jogos na equipa "A" e 6 jogos na "B e C";

Atleta JT (Juvenis "B") – Potenciar para equipa A juvenis, para a próxima época; sendo um atleta com excesso de peso, ir controlando a sua perca de peso, tornar-se-á fundamental; realizar 60% a 70% dos jogos na equipa "B";

Atleta AR (Juvenis "C") – Potenciar para equipa B juvenis para próxima época; sendo um atleta que precisa de aumentar massa muscular, todos os planeamentos de exercícios de força serão essenciais; realizar 60% a 70% dos jogos na equipa "C";

Atleta BV (Iniciados "A") – Continuar a evolução para manter lugar na equipa "A"; realizar cerca de 70% a 80% dos jogos no campeonato nacional;

Atleta GA (Iniciados “A”) – Potenciar para equipa de Juvenis “B” sendo um atleta que precisa de aumentar massa muscular, o planeamento com exercícios de força será essencial; realizar 4 jogos na equipa “A” e 4 jogos nas equipas “B”;

Atleta JP (Iniciados “B”) – Potenciar para equipa B juvenis para próxima época; sendo um atleta que precisa de aumentar massa muscular, todos os planeamentos de exercícios de força serão essenciais; realizar 80% a 90% dos jogos na equipa “B” de Iniciados.

1.2.4. Objetivos Gerais para o Estágio

Foram objetivos do presente relatório:

- Concluir, com distinção, todas as tarefas que são propostas e autonomamente idealizadas a realizar;
- Idealizar uma forma de trabalho organizada e planeada na construção do departamento e identidade de própria com os GR do clube;
- Promover o conhecimento de uma nova realidade de trabalho mais competitiva e profissional;
- Implementar o conhecimento adquirido através das experiências como atual praticante ainda da modalidade;
- Procurar soluções de conhecimento empírico, extra clube que aumentem o leque de conhecimento e de soluções para uma determinada situação;
- Primar pelo rigor e exigência no trabalho desenvolvido com os restantes treinadores, jogadores e diretores;
- Atingir o sucesso desportivo no clube (atingindo os principais objetivos propostos), assim como o sucesso académico, através do cumprimento de todas as tarefas propostas e colaboração com novas ideias de docentes que enriqueçam o processo de estágio.

1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

Na presente época desportiva, assumiu duas funções, em paralelo, já referidas anteriormente: (1) TGR na equipa de Juvenis “A” do clube (onde foi realizado um estudo sobre as ações do GR em campo e qual a influência do treino na sua prestação); e (2) coordenação do treino de GR de toda a formação (tendo sido definido um planeamento anual e as estratégias adequadas para a evolução e gosto pela prática de todos os jovens GR do clube).

Deste modo, todo o planeamento foi elaborado em várias etapas e planos para que não houvesse falhas e tudo estivesse calculado e pormenorizado. Assim, foram elaborados:

- o Plano Anual, com os objetivos gerais;
- planificados os microciclos, tendo em conta as semanas competitivas da equipa de juvenis;
- desenvolveram-se todas as unidades de treino, definindo-se os objetivos pretendidos para cada dia de treino;
- implementou-se, antes e após as UT, um processo de avaliação e controlo, com dois questionários realizados aos jogadores,
- e ainda uma avaliação qualitativa e quantitativa de todas as ações em jogo.

No que respeita à coordenação dos GR da formação:

- dividiu-se a formação em etapas, definindo-se os objetivos por escalões;
- estabeleceram-se estratégias de implementação e acompanhamento dos treinos;
- selecionaram-se os treinadores de GR e definiram-se as etapas/escalões onde serão enquadrados.

1.3.1. Calendarização/Cronograma

A orientação e definição dos momentos/períodos da época desportiva, assim como das tarefas a realizar em cada um dos estudos. Neste sentido, cada semana encontra-se dividida em três espaços: microciclo de treinos – exemplo é M11, microciclo 11; jornada em que a equipa está envolvida – exemplo, J22, jornada 22; e as tarefas inerentes ao estudo do sistema SOTGRJ – exemplo, Rec1, momento 1 das recolhas.

Tabela 9 - Cronograma do Estudo

Semana	julho	agosto	setembro	outubro	novembro	dezembro
1		M3	M8			
2		M4 1ºF J1	M9 1ºF J5	M13 1ºF J8	M17	M21 2ºF J4
3	M1	M5 1ºF J2	M10	M14 1ºF J9	M18 2ºF J1	M22 2ºF J5
4	M2	M6 1ºF J3	M11 1ºF J6	M15 1ºF J10	M19 2ºF J2	M23 2ºF J6
5		M7 1ºF J4	M12 1ºF J7	M16 1ºF J11	M20 2ºF J3	M24

Semana	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho
1	M25		M34 2ºF J14 Rec.	Anal.	Discussão	Apresentação
2	M26 2ºF J7	M30 2ºF J11	M35	Anal.	Discussão	Apresentação
3	M27 2ºF J8	M31	M36 Trat.	Anal.	Discussão	Apresentação
4	M28 2ºF J9	M32 2ºF J12	M37 Trat.	Anal.	Discussão	
5	M29 2ºF J10	M33 2ºF J13	M38	Anal.	Discussão	

Fonte: criado por Francisco Silva

1.3.2 Tarefas como Coordenador da Formação de GR

Citando Louis Van Gaal, um treinador mundialmente conhecido, quando este referiu que a formação do jogador de futebol é interminável. Em concordância com o treinador neerlandês, orientamo-nos pela ideia de a formação do GR de futebol ser contínua e inacabada. Para alcançar a excelência num domínio específico, a qualidade e a quantidade de horas diárias de prática nesse domínio parecem ser uma condição necessária. Assim, após alcançar a excelência, a manutenção desse patamar de *performance* pauta-se pela ideia de Louis Van Gaal, uma formação contínua, constante e diária interminável.

Portanto, para perspetivar a formação do jovem futebolista com vista à *performance* superior, segundo Año (1997, cit. Brasil, 2004) o treino é absolutamente necessário nos jovens e deve estar de acordo com as faixas etárias dos mesmos, isto é, o treino com jovens deve ser generalizado e multidisciplinar de forma a maximizar as aprendizagens motoras resultantes.

“Temos de adaptar o jogo e o treino às características mentais e físicas dos miúdos. De dois em dois anos, a complexidade deve crescer, acompanhando o crescimento das funções cerebrais... a pressa de fazer craques faz perder vários talentos” Wein (2005).

A adaptação das práticas deve estar presente no processo de formação desde o momento em que iniciam a prática do Futebol, até atingirem um nível superior e, segundo Pacheco (2002), os jovens futebolistas devem passar por um processo de formação coerente em que haja uma progressão da aprendizagem distribuída por diferentes etapas, com objetivos, estratégias e conteúdos adequados às suas diferentes fases de desenvolvimento.

Após a revisão de literatura, definiram que a formação seria dividida em 6 etapas de evolução, aglomerando algumas equipas de diferentes escalões. Assim, existem as etapas iniciais de Sub 10 e Sub 11, cujo objetivo e aprendizagem técnica têm uma base lúdica; os Sub 12, etapa em que o foco são os exercícios de melhoria técnica. A terceira etapa são os Sub 13 e Sub 15 “B” em que os atletas continuam a melhorar as suas capacidades técnicas, mas já direcionados para a posição de acordo com bola, adversário e colegas; A etapa seguinte, os Sub 15 “A”, Sub 17 “B” e “C”, centra-se na perceção de todos os momentos de jogo e na forma de se comportarem em cada um deles. A última etapa de formação, os Sub 17 “A” e Sub 19, é orientada já para a perceção e leitura de jogo de forma mais competitiva, procurando basear-se nos padrões de jogo das equipas técnicas. Assim, procura-

se extrair de todos os atletas o máximo rendimento desportivo focado no que são os objetivos principais das equipas, obtenção de resultados desportivos e desenvolvimento máximo do rendimento de cada atleta. Esta última etapa centra-se no trabalho de força explosiva e capacidade de colocação de bola com melhor precisão possível, assim como na defesa da baliza como algo primordial, enquanto realizam a cobertura e defesa do espaço nas costas da linha defensiva e controlam a profundidade da equipa adversária ao pormenor.

Estes são aspetos técnicos que os GR têm de conseguir dominar no fim da época desportiva, para cada etapa. Conforme vamos evoluindo uma etapa o conhecimento técnico da etapa anterior tem de estar interiorizado e adquirido;

Tabela 10 - Caracterização das etapas de formação relativamente aos aspetos técnicos

Nº de GR's	Etapas Formação:	Tipo exercicios	Objetivos	Nível	Técnicos
4	Sub 10	J.L.	Conhecer espaços e regras	1	P.B e Receções
2	Sub 11	J.L. e E.T.	Relação Bola Baliza	2	Lançamento rasteiro, Receção e Passe
2	Sub 12	E. T.T.Base	Relação Adversário,Bola, colegas e Baliza	3	Mancha, e quedas Laterais
4	Sub 13 e Sub 15 "B"	E. T.T.Base	Posição de acordo com bola,adversario e colegas	4	Voos - desvios laterais, aéreos e Deslocamentos
4	Sub 15 "A" e Sub 17 "B" e "C"	E. T.T. Complexos	Perceção dos momentos de jogo	5	Despejo de Punhos, lançamento longo e Passe Longo
5	Sub 17 "A" e Sub 19	E. T.T. Complexos	Leitura e Percecao dos momentos do jogo	6	Pontapé volley e Passe Picado

Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação do GR. Vigil,2008.

Nos aspetos táticos, nas etapas iniciais, trata-se apenas de o atleta saber que tem de ocupar a posição central da baliza e direcionar os apoios para a bola; com a evolução e chegada até à última etapa, tem de ler, interpretar e decidir como se posicionar e estar equilibrado na baliza nas mais variadas situações de jogo como a leitura e interceção de bolas na profundidade.

Tabela 11 - Caracterização das Etapas de Formação relativamente aos aspetos táticos

Nº de GR's	Etapas Formação:	Tipo exercicios	Objetivos	Nível	Táticos
4	Sub 10	J.L.	Conhecer espaços e regras	I	Posição central na baliza/ Apoios direcionados para bola
2	Sub 11	J.L. e E.T.	Relação Bola Baliza	II	Posição baliza consoante bola /Receber com corpo orientado e virar centro jogo
2	Sub 12	E. T.T.Base	Relação Adversário,Bola, colegas e Baliza	III	Bicetriz / Ataques na Diagonal
4	Sub 13 e Sub 15 "B"	E. T.T.Base	Posição de acordo com bola,adversario e colegas	IV	Zonas distribuição/ Posição 1x1
4	Sub 15 "A" e Sub 17 "B" e "C"	E. T.T. Complexos	Perceção dos momentos de jogo	V	Posição de Cruzamentos e ETD + ETO
5	Sub 17 "A" e Sub 19	E. T.T. Complexos	Leitura e Percecao dos momentos do jogo	VI	Profundidade

Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação do GR. Vigil,2008.

A nível físico, estes são os aspetos que mais adquirimos por cada etapa em termos cronológicos de idade; em tenra idade a predisposição para a flexibilidade, coordenação e flexibilidade são maiores.

Tabela 12 - Caraterização das Etapas de Formação relativamente aos aspetos físicos

Nº de GR's	Etapas Formação:	Tipo exercicios	Objetivos	Nível	Físicos
4	Sub 10	J.L.	Conhecer espaços e regras	A	Flexibilidade e Agilidade Velocidade
2	Sub 11	J.L. e E.T.	Relação Bola Baliza	B	Coordenação e Velocidade
2	Sub 12	E. T.T.Base	Relação Adversário,Bola, colegas e Baliza	C	Coordenação e Resistência
4	Sub 13 e Sub 15 "B"	E. T.T.Base	Posição de acordo com bola,adversario e colegas	D	Força Explosiva e Força Pliometrica
4	Sub 15 "A" e Sub 17 "B" e "C"	E. T.T. Complexos	Perceção dos momentos de jogo	E	Tempo de Reação e Velocidade Gestual
5	Sub 17 "A" e Sub 19	E. T.T. Complexos	Leitura e Perceção dos momentos do jogo	F	Hipertrofia

Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação do GR. Vigil,2008.

Os aspetos psicológicos centram-se, numa fase inicial, em querer ganhar a bola e ficar com ela de forma simples, evoluindo e culminando no estar focado do princípio ao fim do jogo e desenvolver, ao mesmo tempo, uma capacidade de liderança, essencial no comando e alinhamento da linha defensiva à sua frente.

Tabela 13 - Caraterização das Etapas de Formação relativamente aos aspetos psicológicos

Nº de GR's	Etapas Formação:	Tipo exercicios	Objetivos	Nível	Psicológicos
4	Sub 10	J.L.	Conhecer espaços e regras	1º	Alegria de querer receber/ficar com a bola
2	Sub 11	J.L. e E.T.	Relação Bola Baliza	2º	Compreensão das Técnicas/ querer ficar com bola forma simples
2	Sub 12	E. T.T.Base	Relação Adversário,Bola, colegas e Baliza	3º	capacidade trabalho /foco na Bola
4	Sub 13 e Sub 15 "B"	E. T.T.Base	Posição de acordo com bola,adversario e colegas	4º	Conhecer os momentos jogo/ ser exclusivamente gr;
4	Sub 15 "A" e Sub 17 "B" e "C"	E. T.T. Complexos	Perceção dos momentos de jogo	5º	conhecimento aprofundado jogo/ estar ativos em todos os momentos
5	Sub 17 "A" e Sub 19	E. T.T. Complexos	Leitura e Perceção dos momentos do jogo	6º	Desenvolver capacidade de lideranca / concentração

Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação do GR. Vigil,2008.

Assim, podemos destacar a concentração, como uma capacidade associada à função cognitiva, com elevada importância na performance desportiva e, em particular, do GR: "Na concentração há dois aspetos fundamentais: por um lado está a atenção nas situações ambientais pertinentes, eliminando, portanto, as que não são, e por outro está a manutenção desse foco de atenção"

(Esteves, 2006). O mesmo autor refere que a concentração terá uma relação direta e implícita com o rendimento do GR e quanto maior for a sua concentração, melhores condições terá para realizar uma leitura e antecipar o estímulo. Visto que os jovens têm uma capacidade de atenção limitada, é especialmente necessário estimular esta característica psicológica.

Gaspar (2006) distingue as seguintes qualidades psicológicas no GR de Futebol: concentração (o jogo é um campo de distrações, o GR tem de ser centrar nos fatores centrais do jogo); motivação; responsabilidade; liderança; linguagem gestual e disciplina de treino.

Oliveira (2009) refere que o GR de elite deve ter os seguintes atributos psicológicos: concentração; tranquilidade; coragem (o GR tem de estar preparado para remates fortes, muitas vezes a poucos metros de distância); liderança; confiança e iniciativa.

1.3.2.1 Escolha de Treinadores

Tendo em conta todas as condicionantes, foi necessário adotar uma estratégia para que todos os GR pudessem ter os seus treinos. Com a contratação apenas de um TGR era necessário criar soluções que respondessem às necessidades de todos os GR. Assim definiu-se um grupo de quatro treinadores iniciantes que já estavam no clube como GR. Dois deles são GR dos sub 17 e outros 2, que iram realizar o seu estágio de secundário, são GR da equipa de sub 19. Os dois últimos juntam o útil ao agradável e realizam o estágio deles como treinadores de GR no clube, inserido no curso de técnico de desporto.

Deste modo, os quatro começaram também a ser TGR para as equipas mais jovens do clube, todos eles tinham a sua liberdade de planeamento de acordo com as linhas orientadoras da coordenação, respeitando os objetivos pretendidos para cada etapa, assim como as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas a trabalhar.

1.3.2.3 Definição do Horário Semanal

Tendo em conta o microciclo tipo do clube. O horário abaixo mostra um conjunto de informações muito úteis para organização de todos os treinos de GR. Como o local de treino, indicado através das siglas PF, JP e CR, que indicam o nome do campo onde iria decorrer o treino. Outra informação distinguida pelas cores é o treinador ou treinadores responsáveis por dar o treino aos jovens atletas.

E por último a descrição de cada grupo de GR que iria treinar, com o nome da sua equipa onde costumam treinar habitualmente. Os GR dos sub 17 C e B realizam o treino de GR em conjunto, daí aparecer apenas a definição de equipa como Sub 17 B.

Tabela 14 - Horários dos Treinos de GR's

Treinadores de Gr:	Francisco	Vasco	Gonçalo	António	Belo	Local:	Papa Francisco (PF)	Joao Paulo II (JP)	CRIF (CR)	
Horário	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
17h30										
17h45	*						**			
18h00	Sub10 CR	Sub11 CR	Sub 12 JP	Ini "A" + Sub 13 + Sub 15 JP	Sub 12 JP	Sub15 "B"	Ini "A" PF	Sub 12 JP	Sub13	Ini "A" + Sub 15 "B" PF
18h15	Sub10 CR	Sub11 CR	Sub 12 JP	Ini "A" + Sub 13 + Sub 15 JP	Sub 12 JP	Sub15 "B"	Ini "A" PF	Sub 12 JP	Sub13	Ini "A" + Sub 15 "B" PF
18h30	Sub10 CR	Sub11 CR	Sub 12 JP	Ini "A" + Sub 13 + Sub 15 JP	Sub 12 JP	Sub15 "B"	Sub19 + Juv"A" PF			Juv "A" + Sub 17 B PF
18h45	Sub19 + Sub 17 B JP			Ini "A" + Sub 13 + Sub 15 JP	Sub19 + Sub 17 B JP		Sub19 + Juv"A" PF			Juv "A" + Sub 17 B PF
19h00	Sub19 + Sub 17 B JP				Sub19 + Sub 17 B JP		Sub19 + Juv"A" PF			Juv "A" + Sub 17 B PF
19h15	Sub19 + Sub 17 B JP				Sub19 + Sub 17 B JP		Sub 12 JP	Sub13		
19h30	Sub19 + Sub 17 B JP				Sub19 + Sub 17 B JP		Sub 12 JP	Sub13		
19h45	Juv "A" PF				Juv "A" PF		Sub 12 JP	Sub13		
20h00	Juv "A" PF				Juv "A" PF					
20h15	Juv "A" PF				Juv "A" PF					
20h30	Juv "A" PF				Juv "A" PF					
20h45	Juv "A" PF				Juv "A" PF					
21h00	Juv "A" PF				Juv "A" PF					
21h15	Juv "A" PF				Juv "A" PF					
21h30										
21h45										

Fonte: criado por Francisco Silva.

A gestão do coordenador GR começa aqui, com organização e adaptação a qualquer alteração necessária nos diversos microciclos. Toda esta gestão era feita através da rede social *What App*, com uma comunicação constante com as várias equipas técnicas, assim como todo o grupo de GR. Existindo um grupo de GR no *What App* com todos os jovens acima dos 12 anos incluídos. Esta via permitia aferir a disponibilidade de cada GR assim como solucionar cada alteração necessária e transmitir para estes de forma rápida.

1.3.2.4 Definição da Metodologia de Treino

A metodologia de treino está dividida em quatro parâmetros base:

1. ações técnicas dos GR;
2. momentos do jogo do GR;

3. capacidades físicas;
4. e capacidades psicológicas.

Todas elas presentes no modelo de GR do C.D. Fátima. Tendo como base a metodologia apresentada por Ferreira (2019), numa ação de formação do Alto Rendimento (Microciclo de treino de guarda-redes e os fatores de rendimento). Em todos os parâmetros, realizaram os ajustes necessários para o seu próprio contexto, definido pela coordenação de GR.

As ações técnicas a trabalhar foram:

- Posições base – específicas para cada situação de jogo;
- Receções de bola – existem vários tipos de receção com as mãos;
- Voos;
- Quedas laterais;
- Posição de 1x1;
- Lançamentos;
- Mancha;
- Parede;
- Pontapé de volley;
- Receção e o passe com o pé;
- Pontapé de baliza.

Para todas elas existiram o um conjunto de critérios de êxito que são necessários para realizar a ação técnica com o maior sucesso possível. As figuras seguintes ilustram esses mesmos critérios e imagens com fotografias de cada ação ou momento distinto representado.

Figura 14 - Critérios de Êxito da Posição Base de GR

Posição-Base

Critérios de Êxito:

Variantes:

- > Alta;
- > Média;
- > 1x1;
- > Defesa de Espaço;
- Posição dos Apoios (largura dos ombros);
- Posição das Mãos (fechada, aberta 1x1);
- Peso corporal (equilíbrio para a frente);
- Membros Inferiores (semifletidos);
- Membros Superiores (semifletidos, extensão no 1x1).



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 15 - Critérios de Êxito da Recepção Baixa

Recepção Baixa

Critérios de Êxito:

- > Mãos juntas em concha (junto ao solo);
- > Braços largura dos ombros;
- > Peso corporal (equilíbrio para a frente);
- > Joelho no chão (do lado da recepção);
- > Joelho contrário em 90°G;
- > Recurso (desvio lateral com as duas mãos).



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 16- Critérios de Êxito da Recepção Média

Recepção Média

Critérios de Êxito:

- > Mãos em Triângulo;
- > Dedos abertos;
- > Braços Semifletidos;
- > Peso corporal (equilíbrio para a frente);
- > Realizar movimento de puxar a bola para o peito;
- > Pés (calcanear levantado);
- > Recurso (desvio lateral).



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 17- Critérios de Êxito da Recepção Alta

Recepção Alta

Critérios de Êxito:

- > Chamada (1 pé);
- > Equilíbrio/proteção (joelho elevado);
- > Comunicação;
- > Membros superiores (esticados);
- > Olhar (para a bola);
- > Recurso (desvio a punhos);



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 18- Critérios de Êxito do Encaixe

Encaixe

Critérios de Êxito:

- > Mãos juntas em concha;
- > Braços largura dos ombros;
- > Posição em bicos de pés (equilíbrio para a frente);
- > Recolher a bola contra o peito;
- > Recurso (desvio lateral com as duas mãos).



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 19- Critérios de Êxito da Queda Lateral

Queda lateral

Critérios de Êxito:

- > Ataque da bola em diagonal;
- > Os dois braços esticados;
- > Chamada com 1 perna em extensão e outra em flexão;
- > Um braço atrás da bola e o outro por cima;
- > Cair com parte lateral do corpo;

Recursos:

- > Desvios em queda lateral para zonas laterais da baliza;
- > Desvio com 1 mão sempre com a palma aberta;



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 20- Critérios de Êxito do Voo

Voo

Critérios de Êxito:

- > Chamada (2 pés);
- > Voo na horizontal;
- > Ataque da bola na diagonal;
- > Recepção de Bola (mãos em triângulo);

Recursos:

- > Desvios em voo a meia altura (com as duas mãos);
- > Desvio com a mão contrária bola alta (braço mais acima);




Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 21- Critérios de Êxito da Mancha

Mancha

Critérios de Êxito:

- > Braços esticados (em movimento de abafar a bola);
- > Mãos abertas;
- > Tronco perpendicular ao solo;
- > Peso corporal (equilibrado para a frente);
- > Perna contrária em 90°G (com o joelho perto do solo);
- > Perna esticada (do lado que se desloca);



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 22- Critérios de Êxito da Posição "Parede"

Parede

Critérios de Êxito:

- > Braços esticados (paralelos ao corpo);
- > Mãos abertas;
- > Tronco inclinado para frente;
- > Peso corporal (equilibrado para a frente);
- > Joelhos semifletidos;
- > Perna semifletidas.



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 23- Critérios de Êxito do Abafo de Bola

Abafo de Bola

Critérios de Êxito:

- > Corrida na direção da bola;
- > Braços esticados (à frente da cabeça);
- > Mãos abertas;
- > Tronco inclinado para frente;
- > Peso corporal (equilibrado para a frente);
- > Perna do lado da bola semifletida;
- > Pernas contrária em extensão;
- > Mãos abafam a bola em movimento contra o solo;



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 24- Critérios de Êxito do Passe Longo

Passe Longo

Critérios de Êxito:

- > Comida para a bola de frente;
- > Preparação (pé de apoio ao lado da bola);
- > Posição do tronco (inclinado para trás);
- > Olhar (a bola);
- > Contacto na parte de baixo da bola, com o peito do pé;
- > Trajetória da bola segue a direção dos ombros;



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 25- Critérios de Êxito do Passe Picado

Passe Picado

Critérios de Êxito:

- > Comida de frente para a bola;
- > Preparação (pé de apoio ao lado da bola);
- > Posição do tronco (na vertical);
- > Olhar (a bola);
- > Contacto na parte de baixo da bola, com o peito do pé;
- > Trajetória da bola segue a direção dos ombros;



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 26- Critérios de Êxito da Recepção e Passe

Recepção e Passe

Critérios de Êxito:

- Corpo direcionado para o centro do campo;
- Recepção contacto a meio da bola (pé levantado);
- Contacto peito do pé (passe tenso, mais força);
- Contacto parte interna do pé (passe curto, maior precisão);
- Contacto parte externa do pé (passe de recurso, maior risco);
- Direcionar o tronco para o local de destino do passe;
- Receber orientado para fazer o passe com o pé oposto;



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 27- Critérios de Êxito do Pontapé de Volley

Pontapé-Volley

Critérios de Êxito:

- Preparação (bola à frente do corpo) 1°;
- Posição do tronco (manter o equilíbrio lateralmente) 2°;
- Perna (paralela ao solo) 3°;
- Contacto no centro da bola (fixar a bola) 4°;



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 28- Critérios de Êxito do Lançamento

Lançamento

Critérios de Êxito:

Lançamento Curto:

- Controlo de bola;
- Corrida de balanço;
- Membro inferior (joelho no chão);

Lançamento (braço junto ao corpo);

Lançamento Longo:

- Controlo de bola;
- Corrida de balanço;
- Rotação do tronco (lateral para frontal);
- Membro superior (ascendente);



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Os momentos do jogo do GR são divididos em duas grandes fases, a defensiva e a ofensiva, quando a sua equipa não tem a posse de bola e quando a tem o que distingue estas fases, respetivamente.

Os momentos defensivos do jogo são:

- Defesa da baliza;
- Cruzamentos;
- Situações de 1x1;
- ZE - que corresponde a defesa do espaço nas costas da linha defensiva;
- ETD - que inclui os cantos, livres laterais e frontais, LLL e as grandes penalidades.

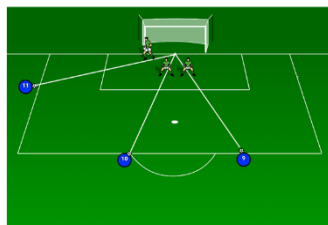
Já nos momentos do jogo do GR ofensivos têm:

- Passe atrasado - sempre que é realizado um passe para o GR;
- Distribuição - que consiste em recolocar a bola em jogo;
- ETO - como o pontapé de baliza ou os livres que possam ser cobrados pelo GR.

As figuras abaixo apresentam os comportamentos defensivos e ofensivos a ter em conta para conseguir evitar sofrer golos e colocar a bola em jogo da melhor forma.

Figura 29- Momentos do Jogo do GR

Defensivos:
Defesa da baliza (DB);
Cruzamentos (C);
1x1;
Zona-Espaço (ZE);
Esquemas Táticos (ETD);
Ofensivos:
Passe atrasado (PA);
Distribuição (D);
Esquemas Táticos (ETO);



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 30- Comportamentos Táticos no Pontapé de Baliza

1.Observar
2.Decidir
3.Executar

Comportamentos Táticos Ofensivos

Pontapé de Baliza:

- > 1ª Opção bola curta – saídas com centrais;
- > 2ª Opção bola picada – saídas com Laterais;
- > 3ª Opção bola entre linhas – saída com trincos;
- > 4ª Opção bola longa – saída com alas;

Pontapés Livres:

- > Não executar livres entre a linha lateral da área e a linha lateral; Zona a preto;



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 31 - Comportamentos Táticos no Passe Atrasado

1.Observar
2.Decidir
3.Executar

Comportamentos Táticos Ofensivos

Passe Atrasado com pressão:

- > Colocar do lado fora dos postes;
- > Receber virado o campo;
- > Recepção orientada para o destino do passe;
- > Realizar cobertura ofensiva aos defesas (criando um triângulo com o portador e receptor);



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 32- Comportamentos Táticos na Distribuição

1.Observar
2.Decidir
3.Executar

Comportamentos Táticos Ofensivos

Distribuição:

- > Ir ao limite da área na zona central (tomada de decisão);
- > Pé (Passe curto - zona 1, Picado - zona 2, Longo ou Volley - zona 3);
- > Mão (lançamento curto - zona 1; longo - zona 2;);



Fonte: criado por Francisco Silva.

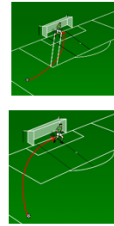
Figura 33- Comportamentos Táticos nos Cruzamentos

Comportamentos Táticos Defensivos

- 1. Observar
- 2. Decidir
- 3. Executar

Cruzamentos (largura):

- > 1 e 2 – Posicionado em diagonal virado para o vértice da área.
- > 1 - Ao centro da baliza distancia da bola longa;
- > 2 – Entre o Meio e 1º poste distancia da bola curta;
- > 3 – Junto ao 1º poste, apoios em diagonal + (posição baixa);



Fonte: criado por Francisco Silva.

Figura 34- Comportamentos Táticos na Defesa do Espaço

Comportamentos Táticos Defensivos

- 1. Observar
- 2. Decidir
- 3. Executar

Posicionamento na Defesa do Espaço:

- > 1 zona de posicionamento defensivo;
- > 2 zona de posicionamento medio defensivo;
- > 3 Zona de posicionamento médio avançado;
- > 4 Zona de posicionamento avançado;

Zonas de Saída na Defesa do espaço:

- > Verde - bolas na direção da baliza (Sair);
- > Vermelho - bolas a fugir da baliza (Não Sair);



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 35- Comportamentos Táticos na Defesa da Baliza

Comportamentos Táticos Defensivos

- 1. Observar
- 2. Decidir
- 3. Executar

Defesa da Baliza:

- > Perto da baliza + posição base alta;
- > Aumentar espaço para o adversário + posição base média;
- > Reduzir espaço para o adversário + posição baixa;

Posicionamento Defensivo na Baliza:

- > Colocação dos Apoios na Bicetriz (bola - centro da baliza);



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 36- Comportamentos Táticos nos ETD (frontais)

Comportamentos Táticos Defensivos nos ETD

1. Observar

2. Decidir

3. Executar

Esquemas táticos Defensivos (Livres frontais):

- > Guarda-redes tem de ver a bola;
- > Posicionar-se 1 passo à frente da linha;
- > Apoios direcionados para a bola (em posição de saída);
- > Pisar o centro da baliza com o 1º pé do lado da bola;
- > Barreira – linha do poste à bola entre o 1º e 2º homem;



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 37- Comportamentos Táticos nos ETD (laterais)

Comportamentos Táticos Defensivos nos ETD

1. Observar

2. Decidir

3. Executar

Esquemas táticos Defensivos (Livres laterais):

- > Guarda-redes tem de ver a bola;
- > Posicionamento – dividir espaço (linha de baliza – linha defensiva);
- > Pisar o centro da baliza com o pé do lado da bola;
- > Apoios direcionados para a bola;
- > Barreira – linha do 1º poste à bola entre o 1º e 2º homem;



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 38- Comportamentos Táticos Defensivos no Penalty

Comportamentos Táticos Defensivos nos ETD

1. Observar

2. Decidir

3. Executar

Esquemas táticos Defensivos (Penalty):

- > Ataque da bola em diagonal;
- > Pé de apoio em posição de saída;
- > Braços esticados;
- > Chamada com 1 perna em extensão e outra em flexão;
- > Cair com parte lateral do corpo;

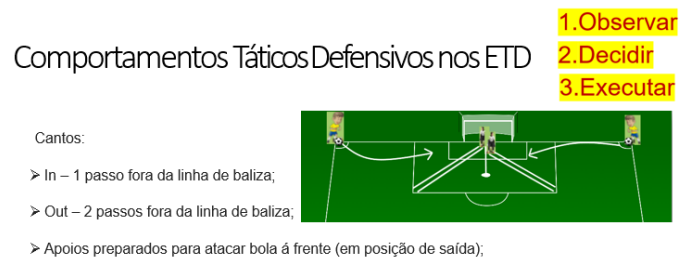
Recursos:

- > Desvios em queda lateral para zonas laterais da baliza;
- > Desvio com 1 mão sempre com a palma aberta;



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

Figura 39- Comportamentos Táticos Defensivos nos Cantos



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR (Ferreira,2019).

O modelo de GR C.D. Fátima apresenta como capacidades físicas a trabalhar nos seus GR:

- Flexibilidade;
- Coordenação;
- Velocidade;
- Força (hipertrofia);
- Força reativa (pliométria);
- Tempo de reação;
- Resistência;
- Prevenção de lesões.

Figura 40 - Capacidades Físicas do Modelo de GR C.D. Fátima



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR. Ferreira,2019.

Já as capacidades psicológicas definidas no modelo são:

- Comunicação;
- Serenidade;
- Concentração;
- Ambição;
- Coragem;
- Capacidade de reação ao erro;
- Tomada de decisão;
- Motivação;
- Liderança;
- Confiança.

Figura 41- Capacidades Psicológicas do Modelo de GR C.D. Fátima



Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR. Ferreira,2019.

1.3.2.3 Definição do Planeamento Anual

Este documento foi sofrendo algumas alterações de melhoria e enriquecimento, ao longo da época, refletindo-se sobre o processo e as adaptações necessárias à linha orientadora base, com ligeiros ajustes que permitissem melhorar algumas falhas que ia identificando, como a definição de critérios de êxito para alguns movimentos de GR executados pelos nossos GR, que não estavam definidos no modelo inicial, como o exemplo do abafa de bola.

A realização do planeamento relativo ao treino de GR pertence à responsabilidade do treinador de GR, porém podia sofrer ligeiras alterações consoante o planeamento da equipa. Este documento,

foi idealizado de forma mais abrangente e indicativa para toda a época, porém podia sofrer ligeiras alterações em cada microciclo indo ao encontro das várias condicionantes no clube, como local de treino, nas necessidades de cada GR ou grupo de GR, e dos objetivos de cada equipa para as UT.

Este plano Anual está dividido nos vários meses e para os diversos grupos etários dos sub 10 aos sub 19. Fazendo referência ao objetivo técnico em cada etapa do plano. Posto isto, realizava-se o restante planeamento, sabendo qual o objetivo principal de evolução naquele período.

Tabela 15 - Planeamento Anual para treino de GR

	Outubro				Novembro			
Sub 10	1-1-A-1º				1-1-A-1º			
	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta
	Rec. Média	Rec. Média	Rec. Média	Rec. Média	Rec. Alta	Rec. Alta	Rec. Alta	Rec. Alta
Sub 11	1+2-II-B-2º				1+2-II-B-2º			
	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta
	Rec. Média	Rec. Média	Rec. Média	Rec. Média	2.Receção orientada	2.Receção orientada	2.Receção orientada	2.Receção orientada
Sub 12	1+3-III-C-3º				1+3-III-C-3º			
	1.Posição Baixa 1x1	1.Posição Baixa 1x1	1.Posição Baixa 1x1	1.Posição Baixa 1x1	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média
	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira
Sub 13 e Sub 15 "B"	1+4-IV-D-4º				1+4-IV-D-4º			
	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média
	4.Voos	4.Voos	4.Desvios laterais	4.Desvios laterais	4.Desvios aereos	4.Desvios aereos	4.Desvios aereos	4.Desvios aereos
Sub 15 "A" e Sub 17 "B" e "C"	1+5-V-E-5º				1+5-V-E-5º			
	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Receção Alta	1.Receção Alta	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Receção Alta	1.Receção Alta
	5.Despejos Punhos	5.Despejos Punhos	5.Lancamento Longo	5.Lancamento Longo	5.Despejos Punhos	5.Despejos Punhos	5.Lancamento Longo	5.Lancamento Longo
Sub 17 "A" e Sub 19	1+6-VI-F-6º		1+5-VI-F-6º		2+6-VI-F-6º		2+5-VI-F-6º	
	1.Receção Alta	1.Receção Alta	1.Receção Alta	1.Receção Alta	2.Receção orientada	2.Receção orientada	2.Receção orientada	2.Receção orientada
	6.Pontapé de Volley	6.Pontapé de Volley	5.Lancamento Longo	5.Lancamento Longo	6.Passe Picado	6.Passe Picado	5.Passe Longo	5.Passe Longo

Dezembro				Janeiro			
1-1-A-1º				1-1-A-1º			
1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média
Rec. Baixa	Rec. Baixa	Rec. Baixa	Rec. Baixa	Encaixe	Encaixe	Encaixe	Encaixe
1+2-II-B-2º				1+2-II-B-2º			
1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta
2.Técnica de passe	2.Técnica de passe	2.Técnica de passe	2.Técnica de passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe
2+3.-III-C-3º				1+2+3.-III-C-3º			
2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média
3.Mancha	3.Mancha	3.Mancha	3.Mancha	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe
Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	3.Queda lateral	3.Queda lateral	3.Queda lateral	3.Queda lateral
4+4-IV-D-4º				4+3-IV-D-4º			
4.deslocamentos	4.deslocamentos	4.deslocamentos	4.deslocamentos	4.deslocamentos	4.deslocamentos	4.deslocamentos	4.deslocamentos
4.Voos	4.Voos	4.Desvios laterais	4.Desvios laterais	3.Mancha	3.Mancha	3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira
	DMC	Abafo de bola	Abafo de bola	Braços abafar	Braços abafar		
2+4-V-E-5º				1+5-V-E-5º			
2.Recepção orientada	2.Recepção orientada	2.Recepção orientada	2.Recepção orientada	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	Recepção Alta	Recepção Alta
5.Passe Longo	5.Passe Longo	5.Passe Longo	5.Passe Longo	5.Despejos Punhos	5.Despejos Punhos	5.Lancamento Longo	5.Lancamento Longo
1+6-VI-F-6º		1+5-VI-F-6º		2+6-VI-F-6º		2+5-VI-F-6º	
1.Recepção Alta	1.Recepção Alta	1.Recepção Alta	1.Recepção Alta	2.Recepção orientada	2.Recepção orientada	2.Recepção orientada	2.Recepção orientada
6.Pontapé de Volley	6.Pontapé de Volley	5.Lancamento Longo	5.Lancamento Longo	6.Passe Picado	6.Passe Picado	5.Passe Longo	5.Passe Longo

Fevereiro				Março			
1-1-A-1º				1-1-A-1º			
1.Posição Defesa Espaço	1.Posição Defesa Espaço	1.Posição Defesa Espaço	1.Posição Defesa Espaço	1.Posição Baixa 1x1	1.Posição Baixa 1x1	1.Posição Baixa 1x1	1.Posição Baixa 1x1
je bola	Abafo de bola	Abafo de bola	Abafo de bola	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar
1+2-II-B-2º				1+2-II-B-2º			
ão Base	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média
ta	Rec. Alta	Rec. Alta	Rec. Alta	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe
2.Lançamento rasteiro	2.Lançamento rasteiro	2.Lançamento rasteiro	2.Lançamento rasteiro	Abafo de bola	Abafo de bola	Abafo de bola	Abafo de bola
2+3.-III-C-3º				1+3+3.-III-C-3º			
2.Lançamento rasteiro	2.Lançamento rasteiro	2.Lançamento rasteiro	2.Lançamento rasteiro	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média
ha	3.Mancha	3.Mancha	3.Mancha	3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira
abafar	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	3.Mancha	3.Mancha	3.Mancha	3.Mancha
2+4-IV-D-4º				2+4-IV-D-4º			
ção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe	2.Recepção e passe
os laterais	4.Desvios laterais	4.Desvios aereos	4.Desvios aereos	4.Voos	4.Voos	4.Voos	4.Voos
je bola	Abafo de bola					DMC	DMC
1+4-V-E-5º				1+4-V-E-5º			
1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Recepção Alta	1.Recepção Alta
	4.Voos	4.Desvios laterais	4.Desvios laterais	4.Desvios aereos	4.Desvios aereos	4.deslocamentos	4.deslocamentos
	DMC						
1+5-VI-F-6º				1+5-VI-F-6º			
ão Base	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Recepção Alta	1.Recepção Alta	1.Recepção Alta	1.Recepção Alta
esjos	5.Despejos Punhos	5.Lancamento Longo	5.Lancamento Longo	5.Despejos Punhos	5.Despejos Punhos	5.Lancamento Longo	5.Lancamento Longo

Abril				Maio			
1-I-A-1º				1-I-A-1º			
1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média
c. Média	Rec. Média	Rec. Alta	Rec. Alta	Rec. Baixa	Rec. Baixa	Encaixe	Encaixe
1+2-II-B-2º				1+2-II-B-2º			
1.Posição Defesa Espaço	1.Posição Defesa Espaço	1.Posição Defesa Espaço	1.Posição Defesa Espaço	1.Posição Baixa 1x1	1.Posição Baixa 1x1	1.Posição Baixa 1x1	1.Posição Baixa 1x1
Técnica de passe	Técnica de passe	Técnica de passe	Técnica de passe	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar
				2. Lançamento rasteiro	2. Lançamento rasteiro	2. Lançamento rasteiro	2. Lançamento rasteiro
1+3+2.-III-C-3º				1+2+3.-III-C-3º			
1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média
3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira	2.Receção e passe	2.Receção e passe	2.Receção e passe	2.Receção e passe
2. Lançamento rasteiro	2. Lançamento rasteiro	2. Lançamento rasteiro	2. Lançamento rasteiro	3.Queda lateral	3.Queda lateral	3.Queda lateral	3.Queda lateral
1+4-IV-D-4º				1+3-IV-D-4º			
1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Média	1.Posição Base Média
Desvios laterais	4.Desvios laterais	4.Voos	4.Voos	3.Queda lateral	3.Queda lateral	3.Queda lateral rasteira	3.Queda lateral rasteira
2+5-V-E-5º				1+5-V-E-5º			
2.Receção orientada	2.Receção orientada	2.Receção orientada	2.Receção orientada	1.Posição Base Alta	1.Posição Base Alta	1.Receção Alta	1.Receção Alta
Passe Longo	5.Passe Longo	5.Passe Longo	5.Passe Longo	5.Despejos Punhos	5.Despejos Punhos	5.Lancamento Longo	5.Lancamento Longo
1+6-VI-F-6º				4+5-VI-F-6º		4+6-VI-F-6º	
Receção Alta	1.Receção Alta	1.Receção Alta	1.Receção Alta	4.deslocamentos	4.deslocamentos	4.deslocamentos	4.deslocamentos
6.Pontapé de Volley	6.Pontapé de Volley	6.Pontapé de Volley	6.Pontapé de Volley	5.Passe Longo	5.Passe Longo	6.Passe Picado	6.Passe Picado

Junho			
1-1-A-1º			
1. Posição Baixa 1x1	1. Posição Baixa 1x1	1. Posição Defesa Espaço	1. Posição Defesa Espaço
Braços abafar	Braços abafar	Abafo de bola	Abafo de bola
1+2-II-B-2º			
1. Posição Defesa Espaço	1. Posição Defesa Espaço	1. Posição Defesa Espaço	1. Posição Defesa Espaço
2. Recepção e passe	2. Recepção e passe	2. Recepção e passe	2. Recepção e passe
1+3.-III-C-3º			
1. Posição Base Média	1. Posição Base Média	1. Posição Base Média	1. Posição Base Média
3. Queda lateral	3. Queda lateral	3. Queda lateral	3. Queda lateral
Abafo de bola	Abafo de bola	Abafo de bola	Abafo de bola
4+3-IV-D-4º			
4. deslocamentos	4. deslocamentos	4. deslocamentos	4. deslocamentos
3. Mancha	3. Mancha	3. Queda lateral rasteira	3. Queda lateral rasteira
Braços abafar	Braços abafar		
1+5-V-E-5º			
1. Posição Base Média	1. Posição Base Média	1. Recepção Alta	1. Recepção Alta
5. Despejos Punhos	5. Despejos Punhos	5. Lancamento Longo	5. Lancamento Longo
4+4-VI-F-6º			
4. deslocamentos	4. deslocamentos	4. deslocamentos	4. deslocamentos
4. Desvios laterais	4. Desvios laterais	4. Desvios aereos	4. Desvios aereos

Fonte: criado por Francisco Silva.

1.3.2 As Tarefas do Treinador Guarda-Redes

O treino de GR implicou um horário de treino flexível para ser possível realizar todas as sessões de treino com os vários GR distribuídos por diferente grupos e escalões. Contudo o trabalho a *full time* dedicado ao treino de GR, ao planeamento e análise dos jogos entre outras atividades permitiu acompanhar a evolução de todos os GR de forma mais presencial dos Sub 12 até aos Sub 19.

1.3.2.1 *Desenvolvimento individual do atleta*

Ao mesmo tempo, permitiu criar e adaptar os conteúdos de evolução para cada etapa de aprendizagem, experimentando a adaptação e capacidade de evolução de cada grupo de GR em detrimento de um movimento ou de uma capacidade nos diferentes escalões. Toda esta riqueza no processo de trabalho e experiência fez alargar e aprofundar o seu conhecimento e introspeção das etapas evolutivas de cada atleta, tendo em conta o seu contexto e as suas capacidades de adaptação e de evolução. A evolução era acompanhada e registada no PDI.

Este plano permitiu acompanhar a evolução de cada atleta de forma detalhada, tendo em conta as suas capacidades individuais. Quando identificava que um grupo de GR tinha uma dificuldade comum, com a necessidade de ser desenvolvida ou fosse prioridade, o planeamento da UT era realizado com o objetivo de melhorar essas dificuldades. Na coluna que diz observações existe sempre uma descrição do motivo pelo qual os atletas estão em fase de desenvolvimento ou de prioridade naquela ação ou capacidade.

A fase de manutenção, a verde corresponde ao domínio da capacidade de forma regular. A fase desenvolvimento, a amarelo corresponde ao domínio esporádico e a fase de prioridade a vermelho indica uma falta de aptidão na realização da tarefa.

Tabela 17 - Plano Desenvolvimento Individual

Plano de Desenvolvimento Individual Guarda - Redes Juvenis Época 2021/2022 CDF									
GR: Rodrigo Belo			Manutenção	Desenvolvimento	Prioridade				
Escalação: Juvenis "A"									
Fatores	Conteúdos	Plano	Plano	08/out	08/dez	08/fev	08/abr	08/jun	Observações
	Data avaliação:	Avaliação Própria	08/ago						08/fev
Técnicos	Posição-base								
	Deslocamentos								
	Receções média/bloqueios								
	Quedas laterais								
	Desvios								
	Voos								
	Receção alta								
	Afastar Punhos								
	1x1								baixar a posição sem pre
	Lançamentos com a mão								
	Pontapé em volley								
	Receção orientada								
Táticos	Defesa da baliza								prioridade colocação posicionamento baliza
	Cruzamentos								posicionamento para ataque de bola
	1x1								procurar assumir mais 1x1
	zona espaço								
	ETD								agunetar posição na zona certa
	Passes Atrasado								
Físicos	Distribuição								
	ETO								
	Flexibilidade / Agilidade								
	resistência								
	Força								
Psicológicos	Coordenação								
	Velocidade								
	Tempo de reação								
	Comunicação								durante todos momentos
	Concentração								de mais torna se um problema (humildade)
	Confiança								
	Coragem								
Liderança								ser lider dos colegas mesmo em baixo	
Reação ao erro								não pode errar 2 vezes na mesma coisa	
Responsabilidade									
Serenidade									
Tomada de decisão								escolher a melhor opção disponível	

Fonte: criado por Francisco Silva. Com referência à proposta de formação de GR. Ferreira,2019.

1.3.2.2 Definição e Controlo das Convocatórias

Outra função que pertencia ao treinador GR, era o registo das convocatórias dos GR Sub 17 “A”. A decisão de quem jogava era tomada em conjunto por toda equipa técnica, contudo tinha maior peso a decisão do treinador de GR, assim como, para quem era convocado e quem ficava de fora da convocatória. A coluna do “Motivo” reportava, a justificação de cada decisão. Este documento permitia ter toda informação a qualquer momento da época de qualquer decisão tomada.

Tabela 18 - Controlo das Convocatórias GR Sub 17 "A"

Jornada	Adversário	Titular	Motivo	Titular	Motivo	Não Convocado
1º	Sacavem	Antonio	Melhor Opção - Desempenho na pré época	Guilherme	2º opção	Belo
2º	Caldas	Antonio	Melhor Opção - Oportunidade melhoria	Belo	2º opção	Guilherme
3º	Almeirim	Antonio	Melhor Opção - Bom desempenho anterior	Belo	2º opção	Guilherme
4º	Torreense	Antonio	Melhor Opção - 2º Oportunidade melhoria	Belo	2º opção	Guilherme
5º	Academica	Antonio	Melhor Opção - Bom desempenho anterior	Belo	2º opção	Guilherme
6º	Sintrense	Belo	Melhor Opção - Pelo jogo de pés	Antonio	Alternância no Desempenho	Guilherme
7º	Marialvas	Belo	Manter Opção pelo bom jogo em casa	Antonio	2º opção	Guilherme
8º	Fundão	Guilherme	1º Opção - excelente semana treinos	Antonio	2º opção	Belo
9º	Peniche	Antonio	Melhor Opção - Bom desempenho nos Treinos	Belo	2º opção	Guilherme
10º	Loures	Antonio	Melhor Opção - Bom desempenho nos Treinos	Belo	2º opção	Guilherme
11º	Leiria	Antonio	Melhor Opção - Bom desempenho nos Treinos	Belo	2º opção	Guilherme





Fonte: criado por Francisco Silva.

1.3.2.3 Controlo e planeamento do Microciclo

Esta etapa corresponde ao planeamento de cada semana de treino/jogo dos GR sub 17 "A". Inclui os objetivos físicos, psicológicos e técnico-táticos para cada dia da semana. Normalmente nos microciclos "normais" com jogos de domingo a domingo, o regime de treino mantinha-se constante, com treino de resistência na segunda-feira para os GR que não jogaram e de recuperação para o GR que jogou. Na terça o dia é de folga para realizando a recuperação passiva após o jogo. Na quarta-feira dia -4, o regime é de força e coordenação, com impulsões verticais e horizontais como objetivo. Na quinta o dia dedicava-se mais ao trabalho de velocidade máxima com menos repetições, mas distâncias maiores de 15 a 30 metros. O dia -2 de sexta-feira era focado no tempo de reação, reações na defesa da baliza, no jogo de pés e no 1x1. No dia -1, que normalmente é o sábado, é novamente folga, para os atletas descansarem para o dia seguinte que é o dia de jogo.

Depois dentro de cada dia e tendo em conta o regime, planeava o tipo de exercício indo ao encontro do planeamento anual e na correção de alguns erros que tivessem acontecido nas últimas semanas, em jogo ou treino e potenciar algumas das capacidades que estivessem por desenvolver, no PDI dos atletas.

Tabela 19 -- Microciclo de treino de GR Sub 17 "A"

CENTRO DESPORTIVO DE FÁTIMA								
MICROCICLO GR DE JUVENIS 22/23 Tipo								
Época: 2021/2022		Período: Competitivo		Mesociclo: 6	Semana: 21 fevereiro a 27 fevereiro			
Domingo j	Segunda +1	Terça +2	Quarta -4	Quinta -3	Sexta -2	Sábado -1	Domingo j	
Sacavem	Estádio Papa Francisco		Estádio Papa Francisco	Estádio Papa Francisco	Estádio Papa Francisco		Palmela	
15:00	18:00		18:30	18:30	18:30		15:00	
	35'		35'	45'	35'			
JOGO	UT 118		UT119	UT120	UT121		JOGO	
11ª Jornada	<u>Regime:</u>		<u>Regime:</u>	<u>Regime:</u>	<u>Regime:</u>		12ª Jornada	
2ª Fase 1ª Nacional	Recuperação		Força	Velocidade	Tempo de Reação		2ª Fase 1ª Nacional	
Sub 17	<u>Técnico</u>		<u>Físico</u>	<u>Tático</u>	<u>Psicológico</u>		Sub 17	
	Ativação Muscular Aquecimento Técnico		Coordenação Exercícios Força	Saída Velocidade Exercícios Pliometria	Jogo Lúdico Manipulação			
Sporting (1ª)	Relação com bola Pegas e Despejo	Folga	Circuito de Força Coordenativa Deslocamento e desvios	Exerci. Manipulação	Jogo Lúdico "Jogo do Mata"	Folga	Setúbal (4ª)	
 vs.  CD FATIMA (5ª)	Zona espaço e Defesa da Baliza Remate Curto		Jogo Reduzido 1x1	Zona espaço e Distribuição Recepção e Pontapé de Voley	Zona espaço e 1x1 Abafos de bola		Cruzamentos e Zona espaço + Distribuição Posicionamento Livres orientação apoios	 vs.  CD FATIMA (5ª)
	Outros Desportos Andebol		Zona espaço Saídas Explosivas	Zona Espaço e 1x1 Tomada de decisão				
	<u>Psicológicos</u>		<u>Psicológicos</u>	<u>Psicológicos</u>	<u>Psicológicos</u>			
6-0	Concentração		Resiliencia	Concentração	Concentração			
	Serenidade	Superação	Coragem	Ambição				

Fonte: criado por Francisco Silva.

Após a realização de cada microciclo realizava um registo das ações e momentos realizados em casa "micro", controlando quantos momentos de treino foram dedicados a cada ação específica e qual o seu somatório ao longo da época. Este Documento acabava por ser importante na criação do microciclo seguinte, para fazer o planeamento técnico-tático de acordo com as ações e momentos de jogo que pudessem estar em défice na contagem.

Tabela 20 - Controlo das Ações por Microciclo

Microciclos	Nº de Ações Técnico-Táticas por Microciclo Guarda - Redes Juvenis Época 2021/2022																	Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Defesa da baliza	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3								32	Defesa da baliza
Cruzamentos	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3								19	Cruzamentos
1x1	1	2	1	3	3	2	3	2	3	2								22	1x1
zona-espaco		1		1	1	1	2	2	2	1								11	zona-espaco
ET Defensivos			1	1				1	1	1								5	ET Defensivos
Passé Atrasado	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1								15	Passé Atrasado
Distribuição	1	1	2	2	2	3	2	2	1									16	Distribuição
ET Ofensivos		1		1	1			1	1	1								6	ET Ofensivos
Receção média	3	1		3	2	1	1	2	3	1								17	Receção média
Receção baixa	2	1			1	2			1	2								9	Receção baixa
Receção alta	2	1		2	1	4	3	4	2	1								20	Receção alta
Encaixe de Bola		1						1	1									3	Encaixe de Bola
Queda Lateral Rasteira	1		1	2	2	1			1	2								10	Queda Lateral Rasteira
Voo lateral	2	1	1		2	1	1											8	Voo lateral
Desvio com mão contrária		1			1	1		1	1	1								6	Desvio com mão contrária
Desvios lateral	1		1	3	1			2	1	2								11	Desvios lateral
Desvios aéreos			1	1		1	1	1										5	Desvios aéreos
Mancha	1	1	2	3	3	1	4	1	3									19	Mancha
Parede		1		1	1		3	2	2	1								11	Parede
Abafo de Bola	1	1		1	2		1	2	1									9	Abafo de Bola
Despejo de Punhos	1		1				1	1	1									5	Despejo de Punhos
Interceções		1			1	1	1		1	1								6	Interceções
Desarmes				1														1	Desarmes
Dominio de Bola		1		1				2										4	Dominio de Bola
Cabeceamento																		0	Cabeceamento
Pontapé de Volley				1	1	1	1	2	1									7	Pontapé de Volley
Passé Longo		1		2	1			1	1	1								8	Passé Longo
Passé Curto	1	1	1	2			1	1	1	1								9	Passé Curto
Receção com Pé			1	1	1	1			1	1								6	Receção com Pé
Passé Picado				1		2	1	1	1									6	Passé Picado
Finta																		0	Finta
Lançamento Longo	1			1	2	1	1	1	1									8	Lançamento Longo

Fonte: criado por Francisco Silva.

1.3.2.4 Planeamento e operacionalização das Unidades de Treino

A última etapa do planeamento antes da operacionalização. Tendo em conta os vários documentos anteriores, os objetivos principais da UT estão definidos, bastava apenas decidir quais os exercícios, as condicionantes, os materiais necessários e qual o N da UT, para atingir as metas pretendidas.

A UT tem um cabeçalho com toda a informação essencial como:

- Período competitivo da época;
- Data e dia da semana;
- Horário;
- Nº do treino e microciclo;
- Regime daquele dia;
- Local;

- Objetivos;
- Material necessário;
- Palestra inicial (se necessário).

De seguida, vem a parte principal com exercícios, dividida em parte inicial para 1º exercício de ativação, e parte fundamental com cerca de 2 a 3 exercícios consoante o tempo de treino e duração dos exercícios. Cada um dos exercícios tinha uma coluna à esquerda com a informação relativa ao número de séries, repetições e pausas entre estas, tinha também a densidade do exercício. No que respeita a definição do exercício define-se a sua orgânica, os objetivos de cada um especificamente e quais os critérios êxito a ter em conta para chegar ao objetivo pretendido. Estando esta última etapa relacionada com feedback a passar para os atletas. E a direita era colocado o grafismo com cada exercício. Por baixo do grafismo, fica a informação com o espaço a utilizar no campo. Outra informação é do número de GR que está a realizar o treino com o seu nome em cada exercício.

Na parte final tínhamos o relatório de treino em cada atleta que realizou a sessão tinha uma nota atribuída de 0 a 5 pela sua prestação em treino. Ou uma indicação se por exemplo tivesse faltado ao treino. E por último um espaço em branco para a reflexão sobre o treino, o que poderia ser melhorado naquele treino ficando como indicação para um momento futuro.

Figura 46 - Unidade Treino GR sub 17 "A"

Centro Desportivo de Fátima - U. T. G.R's - Campeonato Nacional -Juvenis									
Período: competitivo	Microciclo 16	Data: 27/10/21 qua.	Treino: 63	Dia: -4	Regime: força				
Local: Papa Francisco	Número: 2GR + TGR	Hora: 20h30	Tempo Total: 45' min	Material: 6 bolas,3 varas 3 cones, 3 saltos , rede e caixa					
Objetivos Principais:	Impulsão vertical e horiz., rece alta e II		Objetivos Secundários:	ETO + DB; PA; Cru + D		T	TA		
Palestra Inicial:	Análise , foco no maximo trabalho e deslocamento para atacar bolas altas .Objetivos dos treino						1	1	
Parte Inicial									
Estrutura:	1.Coordenação deslocamentos cruzado a lateralizar / receção/passe		1.1.B_deslocmaneto cruzado lateral rece/passe						
SÉRIES:	Orgânica: Gr realiza deslocamento cruzado lateral de seguida realiza contorno sobre as varas, após o contorno realiza aquecimento articular e recebe uma bola ou devolve em passe para o mister, seguida retira profundidade para trás orientado para fora;				4				
REPS:	6								
Pausa Rep:	10"								
Densidade:	1/2								7
GR's:	Antonio _ Guilherme _ Rodrigo _				Espaço: area Gr				
H2O/Transição									
Parte Fundamental									
Instrução									
Estrutura:	2.Defesa Baliza e ETO		3.5.B_ETO + Impulsão horizontal						
SÉRIES:	Orgânica: GR inicia exercicio com pontape de baliza para defesa central que devolve a bola e este joga no treinador gr como (6), depois orientasse para outro colega que ao atacar bola azul ou amarela o gr passa na zona mais recuada ou mais avancada. Ganhando espaço ou encurtando espaço para avancado				4				
REPS:	6								
Pausa Rep:	10"								
Densidade:	1/1								10
GR's:	Antonio _ Guilherme _ Rodrigo _				Espaço: area Gr				
H2O/Transição/Instrução									
Estrutura:	3.Defesa da Baliza		3.1.C_Trabalho Explosão com quedas						
SÉRIES:	Orgânica: GR recebe e devolve 3 bolas ao colega com bola medicinal. Des seguida recupera posição na baliza e ataca na digonal a bola que mister colocar entre o cones . um repeticao por lado e gr troca; GR esta preso pela corda ao meio da baliza				4				
REPS:	2								
Pausa Rep:	10"								
Densidade:	1/2								10
GR's:	ter Guilherme _ Rodrigo _				Espaço: area GR				
H2O/Transição/Instrução									
Estrutura:	4. Cruzamentos e Distribuição		6.1.D_Cruzamento aereo + D						
SÉRIES:	Orgânica: Gr realiza os saltos ao pecoxinho saltando 4 cones depois prepara apoios logo para receber um cruzamento alto e de seguida realiza uma reposicao em volley com pé				4				
REPS:	6								
Pausa Rep:	10"								
Densidade:	1/1								15
GR's: PSE	Antonio _9 Guilherme _FJ Rodrigo _10				Espaço: Area Gr				
Relatório de Treino: Antonio 5 Guilherme FL Rodrigo 4									
Neste treino não realizei o exercicios de cruzamento de ambos os lados por falta de tempo. Porem realizei uma serie a mais do exercicios 3 para cada um dos lados sem bola medicinal para que estes sentissem a adpatacao com carga e sem carga.									

Fonte: criado por Francisco Silva.

1.3.2.5 Análise e observação dos Jogos e treinos

Outro aspeto onde evidenciei um grande crescimento foi na análise de jogo em vídeo, o que me permitiu a análise regular da prestação dos GR juvenis em jogo e a possibilidade de adaptar o planeamento da semana de treinos seguinte, em função da prestação no jogo e da meta a atingir para a sua evolução em cada período da época. A análise e quantificação de todas as ações e intervenções dos nossos GR permitiram identificar quais as ações mais vezes exigidas a este nível e perceber que maioria das ações são ofensivas.

Tabela 21 - Registo do Golos Sofridos GR's Sub 17 "A"

Categorias	Momento do Jogo						Ação TT							GR's			
	ETD	1x1	Cruzamento	P. Atrasado	Defesa baliza	Zona Espaço	DA	P	QLR	RA	DL	DMC	F	M	António (4)	Belo (2)	Guilherme
1ºJ Sacavem	1	2	1				1	1	1					1	4		
2ºJ Caldas			1									1			1		
3ºJ Almeirim	1	1				1	1	1	1						3		
4ºJ Torrense			1				1								1		
5ºJ Academica		1	3				1		1	1				1	4		
6ºJ Sintrense		1	1				1							1		2	
7ºJ Marialvas		1		1	3				2	1		1	1		5		
8ºJ Fundão					2				2						1		1
9ºJ Peniche																	
10ºJ Loures																	
11ºJ Leiria	1								1						1		
Contagem Total:	3	6	7	1	5	1	5	2	5	2	2	1	4	15	7	1	

Intervenção							Dificuldade		
Equilíbrio	Assumir 1x1	Sem Reação	Finta	Postura Corpo	Diagonal	Posicinamento	Elevado	Médio	Fácil
1	1	2					2	2	
		1					1		
1		1				1	1	1	1
		1					1		
	1	1				2	1	1	2
1	1						1	1	
	1	1	1		2		2	2	1
		2					1	1	
				1				1	
3	4	9				3	10	9	4

Fonte: criado por Francisco Silva.

Tabela 22 - Controlo Estatístico dos Jogos dos GR's Sub 17 "A"

Gr: António	Adversário /Local	1º Parte			2º Parte			Ganhar		Empatado	Perder		Ações TTs (+ realizadas)			Momentos (+ realizado)			
		1º Tempo	2º Tempo	3º Tempo	4º Tempo	5º Tempo	6º Tempo	V>1	V=1	x	D=1	D>1	PC	PL	LC	PA	ETO	D	
Acertado	Vs Benfica Casa	9	7	8	10	8	13			15	27	13	23	1	6	14	16	11	
Completo Ins.																			
Errado		1	3	2	1	1	3			4	4	3	1	4		2	3	2	
Imcompleto Ins.																			
Imcompleto Suc.			1																
Total de Ações		10	11	10	11	9	16	0	0	19	31	16	24	5	6	16	19	13	
% de acerto		78,57	90,00	63,64	80,00	90,91	88,89	81,25	#DIV/0!	#DIV/0!	78,95	87,10	81,25	95,83	20,00	100,00	87,50	84,21	84,62
												Legenda das %							
												0 a 50							
												50 a 70							
												70 a 90							
												90 a 100							
														Legenda Golos Sofridos					
														Fácil ERRO					
														Médio odia Fazer melh					
														Elevado Difícil Defender					
Golos Sofridos:	Momento do Jogo	Ação TT	GR	Intervenção	Dificuldade														
1º	ETD	QRL	António	Post. corp.	Elevado														
2º	ETD	DL	António	sem reacção	Elevado														
3º	ETD	DL	António	sem reacção	Elevado														

Fonte: criado por Francisco Silva.

Para além do planeamento com os atletas, realizava também o controlo estatístico dos golos sofridos. O principal objetivo deste documento é ter um controlo geral, que lhe diga em que situação equipa está a sofrer mais ou menos golos. Serve também para perceber quais as ações e momentos de jogo que precisam de ser melhorados para evitar um maior número de golos possível. Desta forma, analisa-se os números percebendo se existe algum padrão que se repita mais vezes. Criou uma tabela que indica o nível dificuldade para evitar o golo sofrido. O que permite perceber se os golos sofridos podiam ser evitados de forma mais fácil, média ou difícil. Isto é, um golo sofrido através de erro do GR é considerado um erro de “fácil” dificuldade, se GR poderia ter uma intervenção melhor, mas que não seria fácil considera-se de dificuldade “média”, se tratar de um golo sofrido em que a ação do GR era extremamente difícil para evitar o golo, classifica-se como um golo sofrido “difícil”.

Tabela 23 - Resumo das Estatísticas dos Jogos da 1ª Fase do Campeonato Sub17 "A"

Guarda Redes	António	António	António	António	António	Belo	Belo	Gui 45'/ Antonio 45'	António	António	António
	Vs Sacavem Fora	Vs Caldas Casa	Vs Almeirim Fora	Vs Torreense Casa	Vs AAComibra Fora	Vs Sintrense Casa	Vs Marialvas Fora	Vs Fundão Casa	Vs Peniche Fora	Vs Loures Casa	Vs Leiria Fora
Acertado	70	60	44	53	53	73	60	32	58	44	26
Completo Ins.	2	2									
Errado	21	7	14	12	21	9	8	3	3	7	9
Imcompleto Ins.	1			1							
Imcompleto Suc.	2	1		1		1				1	
Total de Ações	96	70	58	67	74	83	68	35	61	52	35
% de acerto	75,00	88,57	75,86	79,10	71,62	87,95	88,24	91,43	95,08	84,62	74,29
Golos Sofridos	4	1	3	1	4	2	5	2	0	0	1
Golos Erros Diretos			1		2		1	1			

Fonte: criado por Francisco Silva.

1.4. Processo de avaliação e controlo do estudante

A calendarização acima apresentada é o principal meio de controlo temporal para os objetivos estabelecidos. A partir destas tabelas está definida a intervenção profissional perante as funções e tarefas a desenvolver na entidade acolhedora, e os procedimentos das investigações a realizar. O principal meio de avaliação da minha intervenção técnico-pedagógica será a contínua análise e reflexão acerca do desempenho atual. Desse modo, realizar-se-á uma reflexão diária a cada sessão de treino, presente na unidade de treino. Diariamente e semanalmente, serão realizados os planos de treino e de microciclo. Este será um outro meio de desenvolvimento e avaliação da intervenção como TGR. Em todas as sessões de treino, é avaliada a carga interna dos GR da equipa de Juvenis “A”, através da PSE e IH.

Em concordância com o Regulamento de Estágio, “deve ser determinado um sistema de avaliação que permita apreciar se os objetivos estabelecidos foram cumpridos. Para além da avaliação final podem ser considerados momentos de avaliação intermédia, para verificação da obtenção dos objetivos intermédios, que permitam que haja um controle e ajustamento para se atingirem os objetivos terminais”.

1.5. Reflexão

Numa fase inicial, os treinos de GR iniciaram-se apenas com a equipa de juvenis “A”, era a única em atividade no clube, o que permitiu ter um volume elevado de horas de trabalho com estes jogadores, durante as primeiras semanas de pré-época. Desta forma, o tipo de treino desenvolvido assentou numa fase introdutória de interiorização de conceitos e mecanismos de modo que os GR se adaptassem aos métodos de trabalho do treinador. Todos os conceitos e métodos estão baseados no modelo de GR desenvolvido por TGR responsável.

1.5.1 Reflexão Sobre os Jogadores

Os atletas revelaram um crescimento notório ao assimilar as metodologias introduzidas, percebendo e aceitando os conhecimentos que lhes eram transmitidos. Porém, tiveram que passar por uma fase de adaptação aos novos métodos, estranhando alguns dos movimentos e correções que eram pedidos.

Numa fase inicial, em que as dinâmicas interpessoais e o conhecimento das características psicológicas dos atletas estavam apenas a começar, o GR AV rapidamente se destacou pelo seu compromisso e qualidades na defesa de baliza com uma velocidade de execução assinalável e muito acima da média.

Pelo contrário, o mais jovem, RB, demonstrou alguma instabilidade para lidar com a pressão de disputar o lugar na equipa.

Já GI demonstrou sempre muita coragem nas suas ações, mas com algumas dificuldades no que toca à capacidade de coordenação de movimentos e jogo de pés. Estas dificuldades foram sendo ultrapassadas, tendo melhorado na coordenação de deslocamentos e capacidade de decidir sob pressão e jogar em curtas distâncias, porém, devido às suas ausências - covid, férias e lesões -, teve poucas oportunidades. Este atleta ainda beneficiou de algumas semanas consecutivas de trabalho contínuo, em que revelou alguma consistência, acabando por ser opção, mas novamente teve uma lesão grave. Quando regressou, e melhorou os seus níveis competitivos, voltou a ter a oportunidade de jogar. No entanto, o atleta decidiu não permanecer no clube, desmotivado para a prática do futebol a este nível competitivo, incapaz de suportar todas as tarefas exigidas. A desistência deste jovem atleta foi o que considero a maior derrota da época.

Um outro GR, que inicialmente demonstrou ser a opção mais sólida e preparada para competir – foi a principal opção para jogar durante os primeiros cinco jogos, beneficiando da instabilidade dos colegas de posição, que apresentavam menos horas de trabalho, por lesões e períodos de ausência por férias - começou a revelar instabilidade emocional e começou a baixar o rendimento desportivo. Ao longo da época, este atleta manifestou muitos momentos de alteração de rendimento, evidenciando falta de capacidade para manter o seu rendimento constante num longo período da época.

O GR mais jovem iniciou a época de forma intermitente entre lesões e problemas psicológicos, devido à sua vida familiar, que o afetou no rendimento nos treinos num largo período. Porém, continuou a trabalhar e soube ouvir os conselhos dados para evoluir como jogador, aprender a lidar com pressão e aceitar o erro como algo natural.

O atleta RB teve um período de bastante instabilidade psicológica desde o início da época, contudo a sua capacidade técnica e física para as tarefas é evidentemente acima da média. Quando conseguiu lidar com os seus medos e ganhar capacidade de tomar boas decisões, tornando o seu

jogo mais consistente, tornou-se outro GR, demonstrando estar preparado para competir a este nível, ajudando a equipa a conquistar pontos importantes. Melhorou também muito a sua capacidade de sair no 1x1 e ler e intervir em ações de desarme na profundidade, nas costas da sua linha defensiva, terminando com naturalidade a fase de apuramento para campeão como o GR mais utilizado nesta fase.

Neste grupo de guarda-redes, acabamos por perceber que foi fundamental o trabalho psicológico de acompanhamento e perceção do que eles estavam a sentir. Sendo fácil de interpretar e evidente no mais jovem RB, o que me permitiu ao longo do tempo acompanhar e ir aconselhando até que houve esse mesmo crescimento e melhoria a lidar com as situações. Já no caso do atleta GI, acabou por não ser fácil perceber a sua desmotivação dentro do contexto com o atleta a não evidenciar tal facto, e, no momento da desistência, acabou por surpreender com tal decisão. Esta foi uma falha minha que assumo, sendo responsável por não ter percebido a situação do atleta, e podendo antecipadamente intervir e ajudar para que o desfecho final fosse outro.

1.5.2 Reflexão sobre Coordenador de GR da Formação

Na perspetiva de formar um jovem futebolista com vista a uma performance superior, segundo Añó (2004) o treino é absolutamente necessário nos jovens e deve estar de acordo com as faixas etárias dos mesmos, isto é, o treino com jovens deve ser generalizado e multidisciplinar de forma a maximizar as aprendizagens motoras resultantes.

Segundo, Voser et al. (2006), a faixa etária ideal para a primeira etapa de formação do GR de Futebol é entre os 9 e os 11 anos de idade. Vigil (2008) indica os 10 anos de idade para iniciar a especialização no domínio específico de GR de Futebol.

A partir de uma idade mais adequada para iniciar a formação específica de um G.R. de Futebol, interessa-nos perceber como é que se desenvolve esse processo e quais as etapas que podem-se constituir.

Vigil (2008) organiza as suas etapas de formação em intervalos etários de dois em dois anos (10 anos; 11-12 anos; 13-14 anos; 15-16 anos), com exceção da primeira etapa (10 anos).

Neste sentido, Voser et al. (2006) e Vigil (2008), consideram que nas primeiras etapas da formação do GR de Futebol devem ser aprendidos conteúdos preferencialmente técnicos, pois entendem ser a base para uma aprendizagem sustentada de todos os domínios da performance

Esta tema está relacionado com à gestão das subidas de escalão, sendo responsabilidade do coordenador de treino de GR. Gerir estas alterações de GR entre as várias. Estas alterações são positivas para o conhecimento dos atletas de todos os escalões e adaptabilidade a etapa seguinte. Serve também de motivação extra para o atleta e de percepção para os misteres se está preparado para etapa seguinte.

Indo ao encontro desta ideia a idealização realização de um documento de controlo dos minutos de treino e de jogo de cada atleta surge como uma possível melhoria no processo de controlo e planeamento do GR. Idealizando um plano especulativo de utilização ao longo da época por cada atleta. Este plano serviria para perceber se cada atleta está a ir ao encontro das expectativas esperadas, ou se está abaixo do idealizado. Controlar também as presenças e assiduidades aos treinos de específicos de GR. Todas estas informações permitem ter um controlo sobre cada atleta para perceber onde pode melhorar e seu rendimento se pode justificar através destes números.

Para alcançar a excelência num domínio específico, a qualidade e a quantidade de horas diárias de prática nesse domínio parecem ser uma condição necessária. Assim, após alcançar a excelência, a manutenção desse patamar de performance regista-se pela ideia de Van Gaal (2009), uma formação diária interminável.

Para alcançar a excelência num domínio específico, a qualidade e a quantidade de horas diárias de prática nesse domínio parecem ser uma condição necessária. Assim, após alcançar a excelência, a manutenção desse patamar de performance regista-se pela ideia de Van Gaal (2009), uma formação diária interminável.

A criação de protocolos com as diferentes instituições escolares do concelho/distrito para um melhor aproveitamento dos atletas, considerados de alto rendimento, para o clube deverá ser também um dos objetivos a atingir. Com esta organização, a capacidade do clube em recrutar e formar jogadores, e, acima de tudo, promover o desenvolvimento individual, e coletivo, sustentável a longo prazo, para tal os atletas necessitam de uma maior disponibilidade no seu dia a dia, para realização de atividades e treinos de melhoria individual.

Por seu turno, Böhme (2007) afirma que as promoções de talentos desportivos envolvem a utilização dos procedimentos de treino para obter o desempenho desportivo ideal a longo prazo. Para isso, são necessárias condições de treino adequadas, com treinadores capacitados para trabalharem no processo a longo prazo, assim como condições sociais adequadas, desde o ambiente familiar, a escola e as possibilidades de prática e treino desportivo oferecidas pela sociedade onde o jovem talento está inserido.

Desenvolvimento de atividades sociais com os atletas como, almoço de Natal do GR, dia do GR e as defesas da jornada, tem como objetivo a maior coesão do espírito de grupo entre os vários atletas desta posição. Corroborando com esta ideia, Carron et al. (2002) ressalta, um estudo sobre coesão de grupo e desempenho desportivo, que a integração e união da equipe para a tarefa é um aspecto essencial para um grupo que possui metas e objetivos que ainda não foram alcançados em uma determinada competição, uma vez que está relacionada aos sentimentos e desejo dos membros em relação à semelhança e à proximidade do grupo quanto às tarefas a realizar referiu CARRON e HAUSENBLOSS (2005).

E por último as “defesas da jornada” que consiste em partilhar vídeo das melhores defesas realizadas pelos GR do clube naquela jornada desportiva, pela coordenação de GR para servir de incentivo e reconhecimento ao trabalho desenvolvido pelos GR.

A nível organizacional estabeleceu-se uma ligação entre equipas técnicas e departamento de GR, com o objetivo de trocar e sintonizar o maior número de ideias possíveis para um desenvolvimento sustentável, realizando um maior número de reuniões e passagem de informação de cada atleta, para que todos os profissionais envolvidos possam estar a par da situação de cada GR.

Outro aspeto organizativo a melhorar é a capacidade de *scouting*, devendo existir uma base de dados e de recolha de informação de atletas dos clubes vizinhos, ao longo do ano, para que, na altura das captações para a nova época, sejam convidados a ingressar no clube.

1.5.3 Reflexão sobre Treinador de Guarda-Redes

Três autores têm a mesma opinião sobre a importância superior do treino para o desenvolvimento de um perito, tal como Bouchard (1997), Baker, Horton, Robertson-Wilson e Wall (2001), revelaram

nos seus estudos que o domínio específico e as habilidades de processamento de informação são mais bem explicados pelo treino intenso, mais do que pelas habilidades inatas. Voser et al. (2006), a importância de obter mais informações do treinador sobre aspetos importantes ocorridos durante os jogos, de forma a poder constituir um planeamento de treino técnico associado ao treino físico, tático e psicológico, mais próximo da realidade dos jogos. Como afirma Baranda (2003), deve-se planejar sessões com um grande volume de tarefas com grande quantidade de estímulos que melhorem os processos de percepção e de tomada de decisão, principalmente estímulos semelhantes ao da própria competição, incluindo a necessidade de integrar a formação biológica, teórica, psicológica e física dentro das sessões de treino.

De acordo com Garganta (2002), as estratégias mais adequadas para ensinar o jogo para o treinador, passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas motivantes, colocando-o em situações que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização. Para o ensino do jogo de futebol, deve-se entender que este apresenta uma realidade complexa porque o jogador tem que, ao mesmo tempo, relacionar-se com a bola e referenciar a sua situação no terreno de jogo, a posição dos colegas, dos adversários e das metas. Como sustenta Garganta (2002), devido a esta complexidade, impõe-se que o seu ensino seja gradual: do conhecido para o desconhecido, do fácil para o difícil, do menos para o mais complexo. Até chegar aos problemas do jogo formal, tem-se de resolver um conjunto de situações passíveis de hierarquização, em função da estrutura dos elementos do jogo: jogador, bola, gol (baliza), colegas e adversários.

Assim a divisão do treino por parte do treinador torna-se um fator decisivo, pois a divisão em menos partes permite ao treinador investir mais tempo em cada parte do treino. Um elevado número de exercícios numa unidade de treino, principalmente, se forem desconhecidos faz com que GR leve mais tempo até atingir o dinamismo ideal do exercício e passe pouco tempo a realizado da melhor forma possível. Contudo, um maior número de experiências possíveis não deve ser sinónimo de exagerada quantidade de prática em cada sessão, na medida que segundo Ericsson, Krampe e Tesch-Romer (1993), as secções de treino devem ser limitadas e a recuperação deve ser respeitada de modo a assegurar que o indivíduo possui resistência física e mental para se concentrar na prática, caso contrário, a prática não leva aos tipos de desempenho estabelecidos por esta teoria.

O treinador deve também seguir uma sequência lógica de aquecimento das várias partes do corpo, mas com incidência nos aspetos que iremos trabalhar a seguir no decorrer do treino. Se vamos

trabalhar cruzamentos, faz todo sentido preparar o GR para ataque das bolas aéreas, assim como, recepção alta de bola e deslocamentos cruzados muito necessários para a defesa de cruzamentos. Tani (2001) refere que cada vez mais os conhecimentos vão para além daqueles baseados na tradição. No rendimento superior, segundo Frade (2007), a arte e ciência misturam-se, toda a dinâmica do jogo não pode ser só submetida aos olhos da ciência. Necessita da integração de conhecimentos práticos produzidos pela experiência.

1.5.4 Materiais e Infraestruturas

Foram introduzidos no clube alguns materiais para ajudar no treino da velocidade-reação, permitindo estimular os GR, o uso deste equipamento cria uma motivação extra nos atletas, até conseguirem dominar a utilidade de cada objeto, criando assim uma adaptação a um meio de trabalho diferente. Estes materiais são importantes para estimular adaptações e não criar monotonia no treino. Elementos como os bonecos insufláveis, são essenciais para simular oposição, de forma que os GR possam intervir no treino sem colocarem a sua integridade física em risco.

As infraestruturas, devem uma organização e disponibilidade do material que facilite o rápido acesso por parte de todos os elementos, facilitando na seleção do material e mantendo nas melhores condições possíveis. A criação de uma zona isolada para o treino específico de GR, ajudaria na organização do processo de treino, com uma zona específica para esse fim, enquanto decorre o treino das restantes equipas, sem que existam interferências entre ambos.

Porém, tendo em conta a realidade que C. D. Fátima, exige que os atletas se adaptem à realidade existente, realizando viagens entre os estádios, de forma a complementar o treino de GR e da equipa. Toda esta adaptação desenvolve nos atletas uma responsabilidade e autonomia maiores, fatores importantes no seu crescimento pessoal, quer como atletas quer como cidadãos.

1.5.5 Análise às condições do Clube

Para um crescimento sustentado do clube, é necessário criar departamentos de suporte a esse crescimento: departamento de observação e análise, departamento de formação e desenvolvimento de GR, departamento de *scouting*, departamento de psicologia, preparação física e melhoria da técnica individual do atleta. O processo de identificação de talento continua a ser

muito pouco consensual no mundo do Futebol. As metodologias utilizadas são ainda bastante dispersas, criando espaço para as questões relacionadas com as melhores formas de diagnosticar os futuros atletas de alto rendimento (de Carvalho, 2019, p.23). Para Radicchi e Mozzachiodi (2016), apesar do aumento considerável do portfólio tecnológico disponível, continua a existir uma falta de conhecimento científico sobre a forma de utilização e o impacto que estas ferramentas podem ter no processo de identificação. Para Gonçalves, Rama e Figueiredo (2012), a multidimensionalidade e a variabilidade de competências necessárias para que se consiga atingir um patamar muito elevado a nível desportivo aumentam, em grande parte, a dificuldade na criação de modelos/base de dados capazes de prever o rendimento futuro dos atletas. Para além disso, os mesmos autores voltam a reforçar que, apesar da performance humana estar em constante melhoria, ainda existe uma lacuna grande nos modelos de identificação dos melhores jovens atletas.

Com o objetivo de profissionalizar o clube, só organizados e conscientes da exigência, se pode fazer prosperar e desenvolver o clube para níveis mais altos do desporto. De forma a melhorar, a prática deliberada, uma prática altamente estruturada com o intuito declarado de progredir e aperfeiçoar o desempenho e não tendo apenas em vista o divertimento Ericsson, Krampe e Tesch-Romer (1996).

A criação de uma rede de trabalho competente e de qualidade em toda a estrutura do clube, de forma a potencializar ao máximo cada jogador e conseqüentemente o crescimento do clube, é fundamental. Para esse desenvolvimento, é necessário a criação de espaços para os departamentos, assim como a aquisição de material específico, e necessário, para cada um deles.

Outra necessidade para o crescimento do clube é o número e a qualidade do material de trabalho, quer ao nível de treino quer a nível de espaços. Atualmente, esse material é insuficiente face ao número de equipas do clube e ao trabalho de campo. Há também falta de material tecnológico, para filmagem e observação dos atletas, e material de ginásio, para um melhor trabalho de preparação física de cada atleta.

1.5.6 Objetivos Formativos

O conhecimento adquirido nas ações foi essencial para a construção de um modelo de formação do GR fatimense, servindo de base para adaptar e desenvolver as características dos GR, assim como a inserção de um momento, no plano de treino, para realizar uma crítica e tomar notas dos principais acontecimentos na unidade de treino, servindo para melhorar quando se repete um exercício. A

capacidade análise em treino/jogo através do vídeo ao longo da época serviu para enviar aos atletas e estes perceberem onde poderiam melhorar, adaptando os seus movimentos.

No decorrer da época torna essencial para melhorar a capacidade de liderar um grupo com mais de 20 GR, conhecimento e aprendizagens adquiridas ao nível da gestão de espaços e tempo de treino. A responsabilidade e colaboração de todos os GR foram essenciais, cumprindo com os horários e conseguir agilizar o transporte para diferentes locais com os pais. Para potenciar uma maior abrangência de jogadores com qualidade para o clube, idealizaram um vídeo representativo do trabalho realizado no clube com os GR, servindo também de estratégia de marketing para que outros possam ver e se sintam motivados a vir para o clube.

Para que tal aconteça, é necessário desenvolver um trabalho completo com os GR, planeando todos os momentos, do plano anual à unidade de treino, e desta forma ter um trabalho idealizado para melhorar e potenciar as características de cada GR.

1.5.7. Objetivos Competitivos

Conseguimos no departamento de GR, que todos os atletas compitam com regularidade. O número reduzido de GR existente no clube para as equipas em competição tornou mais fácil a concretização desse objetivo, porém contribui também para esse fator a facilidade em trocar os GR de escalão para escalão e de equipa para equipa. Procurando ajudar cada equipa com a realização dos treinos e jogos com 2 GR inseridos e aumentar a capacidade de adaptação dos jovens GR para escalão seguinte com estas trocas regulares entre equipas de diferentes escalões e patamares. Facilmente numa semana, um GR que habitualmente joga na equipa B, pode treinar com equipa A ou treinar com uma equipa do escalão acima.

Para os escalões mais jovens, os objetivos competitivos passavam fundamentalmente pela sua evolução como jogadores, tendo o máximo de tempo de competição possível para todos, o que foi possível com as várias equipas técnicas, ao atribuírem a cada GR uma parte do jogo, fazendo-os jogar sempre 45 minutos.

A equipa Júnior (Sub19) consumou a sua subida ao campeonato nacional, vencendo a 1ª divisão distrital de Santarém; com uma boa prestação defensiva, mas que se tornou demasiado fácil de conseguir devido a diferença qualitativa da equipa em relação às restantes.

A equipa de Juvenis (Sub17 "A") garantiu um lugar nos quatro primeiros na 1ª fase, garantindo o acesso à 2ª fase do campeonato entre as 16 melhores equipas do país e assegurando a passagem direta para a 1ªdivisão nacional na próxima época. Os GR terminaram o campeonato com uma média de golos sofridos superior a 2 golos por jogo. Neste aspeto, poderíamos e devíamos ter conseguido um melhor desempenho que é reflexo de 4 jogos onde fomos goleados por equipas que terminaram época com uma pior classificação que a nossa. Isto revela que, muitas vezes, os GR não souberam lidar com desânimo inicial de sofrer 1 ou 2 golos em momentos iniciais da partida e a motivação e concentração baixaram para o restante tempo da partida. Não conseguimos também estar 2 jogos consecutivos sem sofrer, o que demonstra a nossa incapacidade em manter o foco em toda a partida, assim como a incapacidade de manter um nível muito alto de concentração em vários jogos consecutivos. Os GR, neste escalão, acabaram por dividir o tempo na baliza na segunda fase com vantagem para o GR mais jovem devido à sua capacidade de trabalho e de superação que lhe permitiram melhorar ao longo do ano e tornar se no melhor GR. Já o GR de 2º ano acabou por realizar mais jogos na 1ª fase, mas na 2ª acabou por baixar os níveis competitivos e de concentração que o levaram a ter menos tempo de utilização.

A equipa de Juvenis (Sub17 "B") garantiu a manutenção na 1ªdivisão distrital na próxima época, ficando nos primeiros 12 classificados de forma também tranquila; porém os GR terminaram o campeonato com uma média de golos sofridos superior a 2 golos por jogo, fator que adveio de uma fase inicial da época difícil com resultados mais desequilibrados, relacionados, consideramos nós, com o crescimento da equipa como grupo ao longo da época. Quando a equipa se tornou estável conseguiu a marca de 3 jogos consecutivos sem sofrer.

A equipa de Juvenis (Sub17 "C") conseguiu dar o máximo de tempo possível de prática para estimular ao máximo a evolução técnica e física dos jogadores. Os GR conseguiram terminar o campeonato com uma média de golos sofridos inferior a 3 golos por jogo, assim como estar 3 jogos seguidos sem sofrer, algo bastante positivo para uma equipa que tem muitas lacunas em termos das capacidades dos elementos que a compõem.

A equipa de Iniciados (Sub15 "A") garantiu a manutenção nos campeonatos nacionais, ficando nos 10 primeiros classificados. Os GR terminaram o campeonato com uma média de golos sofridos inferior a 2 golos por jogo na fase final, Estiveram pelo menos 2 jogos consecutivos sem sofrer; o que consideramos muito positivo assim como o facto de o tempo de jogo ter sido dividido entre os 2 GR, com o mais novo a assumir maior capacidade, numa fase inicial da época, e o mais velho a

demonstrar que, com trabalho ao longo da época e aproveitamento da sua melhor característica que é a serenidade, conseguiu terminar a época como titular, realizando mais tempo de jogo na fase final, demonstrando o seu crescimento e evolução ao longo do ano.

A equipa de Juvenis (Sub15 “B”) garantiu a manutenção na 1ª divisão distrital na próxima época, ficando nos primeiros 12 classificados. Os GR terminaram o campeonato com uma média de golos sofridos inferior a 3 golos por jogo, estando 2 jogos consecutivos sem sofrer.

A equipa de Iniciados (Sub15 “B”) garantiu a manutenção no campeonato da 1ª divisão distrital de Santarém, ficando nos 3 primeiros classificados da fase de manutenção. Os GR terminaram o campeonato com uma média de golos sofridos inferior a 2 golos por jogo na fase manutenção; estiveram pelo menos 2 jogos consecutivos sem sofrer, o que considero muito positivo assim como o facto de o tempo de jogo ter sido dividido entre 3 GR. Dos dois GR de segundo ano, o que jogou mais foi evoluindo ao longo da época, muito por causa da sua capacidade de trabalho. O outro GR começou a manifestar trabalho a meio da época, mesmo assim, evoluiu na sua relação com a baliza e aspetos relativos ao posicionamento como GR e, desta forma, acabou por realizar cerca de 4 jogos completos. Jogou ainda um terceiro GR que é infantil, porém o clube vê neste elevado potencial para a posição e considerou extremamente importante dar-lhe uma oportunidade para jogar no campo e na baliza com estas características de futebol de 11, de forma a preparar a sua integração na época seguinte neste contexto.

1.5.8 Objetivos Individuais para os GR futebol de 11

Atleta AV (Juvenis “A”) – tem um elevado potencial, ao longo do ano melhorou as suas capacidades, e acabou por realizar muitos jogos, o que lhe permitiu, com fim do campeonato, integrar a equipa sénior do clube, porém é um atleta que, para competir na equipa sénior ou mesmo de juniores, precisa de evoluir na sua capacidade de força nos membros inferiores, ombros e peito para conseguir ter um melhor rendimento na capacidade de impulsão e potenciar ainda mais a sua velocidade.

Atleta RB (Juvenis “A”) – foi um atleta que evoluiu muito a nível psicológico e isso fê-lo melhorar também na sua capacidade de jogar em 1x1 e saídas na profundidade; é claramente um atleta a ter em conta e que será uma referência para o plantel juvenil que disputará a próxima época.

Atleta GI (Juvenis “A”) – teve uma boa evolução no que toca à sua capacidade de jogar com pés e do posicionamento conforme a zona da bola, porém acabou por desistir a meio da época, algo que considero desapontante por poder ser uma mais-valia para o clube nas próximas épocas.

Atleta JT (Juvenis “B”) – foi um atleta que realizou a maioria dos jogos da equipa B, acabou por perder uma grande parte do peso que tinha e tornar se capaz de integrar a equipa A na próxima época, estando neste momento a treinar com este grupo.

Atleta AR (Juvenis “C”) – foi um atleta que realizou maioria dos jogos da equipa C, acabou por melhorar as suas capacidades no que toca ao domínio de ações como GR, mas é um atleta que precisa de melhorar em muito a sua capacidade de concentração e competitiva, assim como a sua ambição e capacidade de trabalhar mais tempo com maior dedicação.

Atleta BV (Iniciados “A”) – este atleta realizou mais de metade dos jogos da sua equipa, demonstrando boas capacidades e acabando por ser selecionado, nesta fase final de época, para as várias seleções do distrito que se realizam. É um atleta que precisa de continuar a melhorar índices de confiança e certamente será uma referência na equipa de Iniciados para a próxima época.

Atleta GA (Iniciados “A”) – foi dos atletas que mais surpreendeu e evoluiu, começando a época com pouco tempo de utilização e terminando como a principal opção; irá realizar a transição para o escalão seguinte e, se continuar a trabalhar a sua capacidade física, poderá ser uma opção válida para competir na equipa de Juvenis “A”.

Atleta JP (Iniciados “B”) – foi um atleta que realizou a maioria dos jogos da equipa B, acabou por melhorar as suas capacidades no que toca ao domínio de ações como GR e coordenação muito devido à sua capacidade de trabalho e de resiliência. Apesar de toda a evolução, é um atleta que precisa de continuar a trabalhar muito e melhorar os seus índices técnicos e de coordenação, assim como a confiança nas suas próprias capacidades, aperfeiçoando a sua liderança e capacidade de comunicação.

1.6. Balanço Final

Todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva foi um elemento fundamental no processo de crescimento e consolidação de conhecimentos, promovendo e aprofundando aprendizagens e desenvolvendo competências.

No que diz respeito à equipa de Juvenis Sub17 “A”, as tarefas que foram desenvolvidas ao longo do estágio foram pertinentes e consentâneas com os objetivos que foram delineados para o relatório e estudo. No entanto, sem as limitações que foram impostas à recolha de dados, poderiam ter sido mais relevantes, principalmente quanto à recolha de dados nos jogos de Sub17” A” e Sub15 “A”. As tarefas realizadas de observação e análise de jogo foram uma mais-valia para o conhecimento do número das médias de ações por jogo, realizadas pelos GR nos Sub17 “A”, tudo isto permitiu desenvolver capacidades de adaptação no treino e na forma de planeamento do microciclo ajustadas às ações que os GR têm em jogo. A intervenção na equipa técnica, no treino e na competição, mostrou-se de extremamente importante. Foram aplicados os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica na ESDRM, permitindo o desenvolvimento de algumas competências. Apesar de não se poderem quantificar objetivamente os aspetos de melhoria obtidos na operacionalização e avaliação do processo de treino desportivo, a exigência de treinar uma equipa de nível de competição nacional com objetivos ambiciosos e que defrontou as melhores equipas do país possibilitou que fossem aprofundados níveis de conhecimento, e experiência nos seguintes pontos:

- Desenvolvimento de um espírito crítico e a capacidade de conduzir o processo relativamente à análise do jogo e posterior desenvolvimento do treino de GR;
- Realização e edição de vídeos de análise da prestação dos GR;
- Controlo da carga através da PSE e *Hooper*;
- Aplicação de exercícios, treinos específicos e individualizados, e aspetos de integração no jogo com equipa do GR;
- Desenvolvimento de competências na utilização de software de observação análise, neste caso o VO;
- Capacidade de gestão e coordenação de um grupo de GR, na formação do clube.

2. Parte II - Estudo 1: identificação dos erros dos GRs em competição

Nesta segunda parte, pretende-se realizar o enquadramento do assunto estudado ao longo do estágio. De acordo com o contexto, a função exercida e as características técnicas formativas do estagiário, definindo um tema de estudo, devidamente enquadrado e fundamentado teoricamente.

2.1. Enquadramento Teórico

Bazmara e Passand (2013) defendem que a posição do GR tem características totalmente distintas das outras posições de campo, devido às condicionantes que delimitam a sua ação e à grande responsabilidade que lhe é exigida durante a sua participação no jogo. Os mesmos autores defendem ainda que o processo de ensino-aprendizagem do posto específico de GR, talvez seja a parte do treino mais esquecida do Futebol.

A Federação Portuguesa de Futebol lançou em 2015 um projeto que pretendia a médio prazo, criar dois cursos/licenças FPF para o treino de GR que combatia a lacuna da falta de formação específica para treinadores de GR a nível nacional, no entanto, como este nunca chegou a ir avante pensa-se que este seja um dos fatores que continua a contribuir para a falta de conhecimento dos técnicos e falta de qualidade do processo treino. Os treinadores que pretendem investir no treino de guarda-redes são obrigados a procurarem a sua formação específica fora do país em cursos homologados pela *Union of European Football Associations* (UEFA). Mesmo a nível internacional apesar de muitos países terem essa preocupação nos seus cursos de treinadores, esta problemática da falta de TGR qualificados torna-se ainda mais pertinente no que diz respeito ao futebol de formação (Baranda e Ortega, 2013). O treino é um processo fundamental para o desenvolvimento a longo prazo do atleta, independentemente da sua posição específica. “O treino desportivo é, um processo pedagógico que visa desenvolver as características e capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes, no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientado por princípios e regras devidamente fundamentados no conhecimento científico. Visa o aumento dos limites de adaptações do individuo com o objetivo de atingir o máximo rendimento com maior economia e resistência à fadiga de acordo com o resultado previsto” (Castelo, 2006). Desta forma, para que possamos ter um treino específico de guarda-redes, que contribua para a formação de qualidade dos jovens e otimização do rendimento desportivo é fundamental um maior investimento na formação quer do atleta quer do treinador.

Uma estruturada e transversal de formação de treinadores é fundamental para termos melhores treinadores (Rosado e Mesquita, 2007), sendo que a formação específica no treino de Guarda Redes é de especial pertinência e tem um caráter fundamental devido à complexidade da especificidade da posição de GR de futebol (Baranda e Ortega, 2013), requerendo um conhecimento profundo da função-missão tática, das suas técnicas associadas, mas também um conhecedor do jogo de futebol de acordo com Barend e Dorp (1997). É neste sentido que reside a relevância de que existam estudos que se foquem no desempenho dos GR de futebol e nas suas etapas de formação para que deste modo o treino específico de GR também possa ser desenvolvido de uma forma mais sustentada e específica.

Castelo (2006) defende que o treino desportivo é um processo pedagógico que tem como intuito desenvolver as características e capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes, no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientado por princípios e regras devidamente fundamentados no conhecimento científico. O mesmo autor acrescenta ainda que o treino tem também como objetivo o aumento dos limites de adaptações do individuo com o objetivo de atingir o máximo rendimento com maior economia e resistência à fadiga de acordo com o resultado previsto.

Desta forma, para que possamos ter um treino específico de GR, que contribua para a formação de qualidade dos jovens e otimização do rendimento desportivo é fundamental um maior investimento na formação quer do atleta quer do treinador.

2.1.1. Estudos de aplicação já realizados

Num estudo com o objetivo de identificar padrões de jogo ofensivos no futebol com início no GR. Foram analisados 3 jogos de uma equipa da 1ª Liga Inglesa (*Barclays Premier Ligue*), referente à época de 2011/12. Foram identificadas todas as ações ofensivas com início no GR, até à perda da posse de bola. Deste modo foram reconhecidas 61 situações de jogo que foram ainda divididas em função da técnica utilizada pelo GR e do posicionamento dos adversários. A posição no campo, assim como os passes realizados e a sua direção, foram codificados tendo em conta um sistema de notação com 18 zonas iguais.

Utilizaram a metodologia de análise de redes sociais, onde a conexão entre jogadores e setores do campo foi representada pela trajetória da bola. No estudo, o processo ofensivo com início no GR teve em consideração:

- i) O modo de reposição da bola em jogo (com a mão; com o pé em jogo corrido; e num pontapé de baliza);
- ii) A variação da posição da primeira linha defensiva do adversário no momento da reposição da bola em jogo pelo GR.

Através desta análise procuraram identificar qual a influência da linha de marcação defensiva e do modo de reposição da bola em jogo pelo GR:

- i) Nas opções preferenciais do GR para reposição da bola em jogo, quer em relação ao jogador mais solicitado, quer em relação às zonas do campo que são ocupadas por esses jogadores;
- ii) Nos caminhos percorridos pela bola (zonas e jogadores) durante o processo ofensivo, desde o momento em que a bola saia do GR até que a equipa perca a posse da mesma;

No que diz respeito aos resultados, nas ações técnicas de GR das 61 sequências ofensivas registadas, foram observados 19 pontapés de baliza, 33 passes com o pé e 9 reposições de bola com a mão.

No que toca às sequências ofensivas iniciadas por um pontapé de baliza, o jogador CE recebeu 33.3% dos passes provenientes do GR e o PL 27.8%. Relativamente à centralidade de intermediação o jogador CE e MC atingiram o significativo valor de 28.5% e 20.7% respetivamente. O CE e o PL são as referências preferenciais do GR para iniciar a sequência ofensiva através de pontapé de baliza. O MC é um jogador importante na ação da equipa pois independentemente do local onde o GR coloca a bola, aquele jogador constitui-se como uma opção de passe muito frequente. Verificaram ainda que a relação entre CE e ME é muito forte, significando que em muitas das vezes que o CE recebe bola do GR é o ME que baixa a sua posição no terreno para receber bola e dar continuidade ao processo ofensivo.

Relativamente aos passes com o pé o jogador PL recebeu 34.5% dos passes, seguido do jogador ME com 24% dos passes. O jogador AE revelou um significativo valor de centralidade de intermediação (23.2%). Puderam verificar também que o PL é uma referência preferencial do GR para iniciar a sequência ofensiva através de reposição com o pé. Ao contrário da reposição por pontapé de baliza,

neste caso, o AE é o jogador com maior preponderância (maior centralidade) na circulação de bola da equipa.

Relativamente à reposição com a mão, o jogador DD recebeu 30% dos passes provenientes do GR e o jogador MD revelou um alto valor de centralidade de imediação (27.5%). Como foi verificado, em comparação com as anteriores, o padrão de circulação de bola alterou-se bastante. Neste caso, o jogador que recebe mais bolas do GR é o DD, sendo que conseqüentemente deixa de existir uma tendência de circulação de bola pelo corredor esquerdo para esta passar a circular tendencialmente pelo corredor direito através da ligação entre DD-AD e MC/ME/MD - AD.

Em suma, pode afirmar-se que as seqüências ofensivas iniciadas pelo GR originam diferentes combinações ofensivas com variação nos jogadores mais preponderantes na circulação de bola, em função do tipo de ação utilizada.

No que se refere às hipóteses apresentadas inicialmente, verificou-se que a técnica utilizada pelo GR para repor a bola em jogo, condicionou a construção do processo ofensivo dadas as limitações de alcance da bola. Conclui-se também, que a variação de linha de pressão do adversário condicionou os comportamentos da equipa segundo McGarry (2009). Observou-se muitas variações nos locais onde o DD recebeu a bola. Quanto mais recuada for a linha de pressão do adversário, mais profundidade dá o DD à fase de construção. Verificou-se ainda que o PL foi o jogador mais utilizado na exploração do jogo direto, utilizando para o efeito o corredor central e o corredor esquerdo. Com estas resultado podemos concluir que a metodologia utilizada permite identificar a influência dos jogadores, bem como os espaços que ocupam preferencialmente. Verificou-se que o ME foi um dos jogadores mais solicitados pelo GR, apesar de não estar associado à receção de bola numa zona concreta do campo, sugerindo ter uma acentuada liberdade de movimentos pelo terreno de jogo. Esta conclusão permite-lhes constatar que a metodologia utilizada aprova a deteção de quais os jogadores com maior liberdade de movimentos em campo.

Pode ainda acrescentar-se que a metodologia utilizada pode ser um forte instrumento de apoio ao trabalho do treinador, no sentido de identificar tendências coletivas do adversário, indo ao encontro à necessidade de preparar a sua equipa para o jogo de acordo com McGarry et al (2002). Assim, o treinador conhecendo os padrões de atuação do adversário nos diferentes contextos, poderá potenciar comportamentos adaptativos (Garganta, 2001) às condicionantes que a equipa adversária poderá impor no jogo. Neste sentido, o treinador conhecendo a identidade da sua equipa e os

comportamentos do adversário nos diferentes contextos (p. ex. linhas de pressão) poderá identificar quais os contextos que são mais convenientes que aconteçam no jogo, para que a sua equipa tire partido no confronto com o adversário Travassos, et al. (2013).

Um outro estudo de Santos et al (2021), que resulta da análise observacional das ações dos GR de futebol jovem defende que posição é preponderante no processo ofensivo e defensivo de uma equipa. O objetivo deste estudo foi analisar as ações ofensivas e defensivas do GR sub-17 de futebol, recorrendo à metodologia observacional. Analisaram 4 GR Sub-17 em 30 jogos do campeonato distrital da AF Lisboa. A amostra observacional tinha 286 ações defensivas e 790 ações ofensivas. As ações observadas foram codificadas recorrendo ao software informático LINCE versão 1.3. Verificou-se que nas ações defensivas existia um maior número de ocorrências na forma de intervenção saída da baliza ($n=140$; 4.66 ± 2.57), ação como último defesa ($n=102$; 3.4 ± 2.34), forma de execução técnica com as duas mãos ($n= 205$; 6.83 ± 3.32) e zona final da ação técnica 1 ($n=155$; 5.16 ± 3.19). Nas ações ofensivas existiram mais ocorrências para forma de chegada da bola ao GR através de atraso ($n=263$; 8.76 ± 3.89), início da ação na zona 1 ($n=205$; 13.30 ± 4.72), ação técnica pontapé de baliza curto ($n=191$; 6.36 ± 3.99), decisão tática ataque posicional ($n=498$; 16.60 ± 5.87), final da ação manutenção da posse de bola ($n=593$; 19.76 ± 5.81) e zona final da ação 5 ($n=131$; 4.36 ± 3.47). No processo defensivo, a ação dos GR tem enorme uma preponderância como último defesa e defesa da baliza. No processo ofensivo, as ações técnicas com os pés são relevantes na participação da construção do ataque posicional. A ação dos GR é influenciada pela condição de visitado ou visitante.

Relativamente a outro estudo analisado, os resultados apresentados mencionaram que as ações defensivas com maior ocorrência são a saída da baliza (4.67 ± 2.58) e a intervenção como último defesa (3.40 ± 2.40). A forma de intervenção mais frequente é com as duas mãos (6.83 ± 3.32) e o GR participa mais em ação defensiva na zona 1 (5.17 ± 3.20). Podemos ainda verificar, que nos jogos fora os GR executaram mais ações técnicas em receção alta (1.13 ± 0.99), com uma mão (1.00 ± 1.13) e com o peito (0.27 ± 0.59). Na figura 3, podemos verificar que existem diferenças estaticamente significativas na ação técnica 1x1 remate ($p=0.01$), quando comparamos a ação dos GR nos jogos em casa (0.00 ± 0.00) e fora (0.20 ± 0.41). Feita através do software Lince versão 1.3 (Gabin et al., 2012).

No que concerne ao processo defensivo, foi possível verificar nos GR observados que a ação como último defesa e defesa da baliza tem enorme preponderância. Em relação ao processo ofensivo as

ações técnicas com os pés são relevantes na participação do ataque posicional, sendo evidente que a ação dos GR é importante na manutenção da posse da equipa e no início da primeira fase de construção por zonas bem definidas. Foi também novamente evidente que a ação dos GR é influenciada pela condição de visitado ou visitante. Relativamente às ações defensivas verificámos que a forma de intervenção com mais ocorrências é a saída da baliza, seguindo-se a defesa da baliza.

Outro estudo realizado por Santos (2019) sobre a análise das ações ofensivas e defensivas dos GR no futebol de formação, contou com a presença de 3 GR Sub-17 do Sporting Clube de Portugal. A amostra observacional foi constituída por 296 ações técnico-táticas ofensivas e 225 ações técnico-táticas defensivas. Os resultados obtidos registaram que os GR observados realizaram mais ações ofensivas do que defensivas, que a saída a punhos e as técnicas de encaixe e bloqueio na defesa da baliza foram as mais utilizadas no momento defensivo e que a receção/passe, reposição curta com a mão e o pontapé de baliza longo foram as técnicas ofensivas mais utilizadas. Com este estudo é possível também concluir que os GR têm uma importância cada vez maior no jogo de equipa, quer do ponto vista defensivo quer do ponto vista ofensivo.

Nos resultados e conclusões do estudo acima mencionado, podemos verificar que em média os números de ações defensivas são menores que o número de ações ofensivas. Atualmente o GR acaba por ser dos jogadores que mais vezes toca na bola, devido à sua maior participação no momento ofensivo, nomeadamente através das reposições de bola com os pés e situações de atraso. Verificou-se ainda que o GR cada vez mais participa no momento da transição ofensiva e no processo defensivo, expondo-se a mais momentos do jogo, como por exemplo, o controlo da profundidade, ou seja, o controlo do espaço entre si e a linha defensiva.

Cruyff (2012) refere no seu livro que o GR é o grande solitário do Futebol. Todas as regras mencionadas anteriormente, tornaram o jogo de futebol mais interessante e emotivo, no entanto obrigou os mesmos a uma mudança de comportamentos muito diferentes do que estavam habituados. Baranda et al (2002) afirmam que a ação ofensiva do GR depende de muitos fatores, como as premissas táticas das equipas, as diretrizes que o treinador propõe para iniciar o ataque. Os últimos estudos que dizem respeito ao comportamento técnico-tático dos GR profissionais revelam que cada vez mais as ações ofensivas têm uma maior preponderância no jogo da equipa Campos et al (2017). De acordo os autores mencionados anteriormente, pode-se assumir que as funções/missões táticas dos GR da atualidade vão muito para além da defesa da própria baliza, sendo cada vez mais relevante a sua ação no processo ofensivo da equipa.

2.1.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo

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

2.2. Apresentação do Problema / Objetivos

O ponto de partida para a realização deste estudo está relacionado com a capacidade de identificar os erros que os GR mais cometem em competição. Tendo em consideração o resultado, o tempo de jogo, o local do jogo ou as ações técnicas e de que forma estes fatores influenciam a ocorrência do erro. Para isso, foi necessário identificar todas as ações que os GR fazem durante o jogo.

Posteriormente, após a recolha dos erros mais cometidos em competição, através dos vários sistemas de observação, o objetivo é elaborar um planeamento e criar exercícios que diminuam a ocorrência desses mesmos erros.

Outro fator de análise será perceber qual o momento de jogo em que os GR indicam maior ou menor capacidade de acerto. E dessa forma potencializar o rendimento individual de cada GR, nos momentos de jogo que apresenta maiores dificuldades.

2.3. Hipóteses

De acordo com os resultados das investigações efetuadas identificaram-se algumas hipóteses:

- H1: Maior ocorrência de ações de cruzamento nos jogos fora comparativamente aos jogos em casa, Soares et al. (2018);
- H2: A ação ofensiva mais executada pelos guarda-redes jovens é a reposição de bola, Berto e Magalhães (2017);
- H3: A ação defensiva mais executada pelos guarda-redes jovens é o bloqueio, Ajamil et al. (2018);
- H4: Os guarda-redes jovens executam mais ações ofensivas do que ações defensivas, Berto e Magalhães (2017);
- H6: Maior número de golos concedidos nas segundas partes, Corbellini et al. (2011);

- H7: É nos últimos 15 minutos de jogo que registaram maior número de golos, Armatas et al. (2007) e Vargas et al. (2011).

2.4. Metodologia

O projeto está estruturado da seguinte forma: (1) Avaliação dos atletas; (2): Início da operacionalização (3) Observação das filmagens dos jogos de GR; (4) Contabilização dos resultados; (5) Planeamento, tendo em conta os resultados; (6) Operacionalizar; (7) Reavaliação da prestação dos atletas; (8) Comparação da evolução dos atletas com resultados obtido no sistema.

2.4.1. Caracterização da Amostra

A amostra deste estudo transversal é composta pelos três GR do escalão de Juvenis “A” do CDF, que disputam uma competição exclusiva o Campeonato Nacional de Juniores B (Sub17).

Os três GR são os seguintes:

- A.V., com 16 anos de idade e vários anos de clube, é um GR ágil, veloz na sua capacidade de execução de gestos técnico e com experiência de 2 anos em 2 clubes distintos de campeonato nacional;
- G.I., com 16 anos de idade, é um GR destemido, com algumas limitações para idade ao nível da coordenação de movimentos que afeta a sua prestação técnica. É um GR com vários anos de clube e 2 deles como experiência de nacional, mas em ambos com poucos minutos de utilização em competição;
- R.B., com 15 anos de idade, mas com elevado potencial técnico, apresenta como ponte forte o jogo com os pés, onde tem bastante facilidade de execução nas ações técnicas do jogo.

2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

Discrimina-se, em seguida, o material necessário para colocar em prática o Sistema de observação, fazer filmagem, recolher os dados e analisá-los:

- Câmara de Filmar SONY HdrCx240;
- Tripé Universal para câmara de filmar;
- Portátil ACER Aspire 5 A515-56-314W (15.6" - Intel Core i3-1115G4 - RAM: 8 GB - 512 GB SSD PCIe - Intel UHD Graphics);
- Cartão de Memória 32GB.
- Programa de Sports video analysis software – VO, (versão Elite);
- Documento Word com definição dos critérios de análise para o vídeo.

A primeira etapa da metodologia será a preparação da câmara de filmar Sony, averiguando a bateria e o espaço livre na memória, depois coloca-se a câmara no tripé e dá-se início à filmagem do jogo. A filmagem do jogo deve ser realizada de um plano que permita observar toda área do campo, de forma a conseguir qualificar todas as ações. A filmagem deve ser realizada do princípio ao fim do jogo sem falhas, e deve ser dividida em 2 vídeos o da 1ª parte e o da 2ª parte (facilitando o carregamento dos vídeos para o computador);

Na segunda etapa, transferem-se os vídeos para o computador Acer, através do cartão de memória e procede-se ao seu carregamento no programa VO, onde se efetuará a codificação de todas as ações do GR que jogou. Estas ações são codificadas de acordo com o Documento Word onde estão definidos os critérios que balizam cada critério do Sistema. O observador tem de ser uma pessoa que conheça a metodologia do Sistema do treino de GR bem como entenda o funcionamento do Sistema de observação no programa VO.

Na terceira e última etapa que finda a utilização do Sistema de observação, está a análise dos resultados de cada jogo que são gerados de forma automática pelo programa na *Cloud*.

➤ Local de Jogo

Apesar de a qualidade dos jogadores e das equipas influenciar, a verdade é que no alto rendimento a prestação é avaliada pelos resultados. Neste sentido a localização do jogo surge como o fator principal e o que mais influencia o êxito nas competições desportivas Courneya e Carron, 1992; Madrigal e James, 1999; Polman, Nicholls, Cohen e Borkoles (2007). Este fator explica ter alguma vantagem não só no futebol, mas também noutras modalidades. Couto (2010), salienta que este afeta a atitude dos jogadores, treinadores, árbitros e mesmo dos meios de comunicação social.

Nesta lógica, é de acreditar que o desempenho das melhores equipas é menos influenciado pelo fator casa do que o das piores. A este aspeto, junta-se o facto que nas últimas décadas o futebol passou por profundas mudanças, quer seja no aspeto tático, físico ou técnico, o que pode ter levado a um maior equilíbrio entre as equipas, contrariando, desta forma, a resistência à referida vantagem de jogar em casa (Silva, 2004).

Estes foram os três critérios definidos para o local do jogo, sabendo após a revisão de literatura sobre este tema que o fator casa, poderá ser uma vantagem naquilo que serão os resultados da equipa dos GR's observados.

(C) – Quando a equipa do GR observado, joga no estádio/campo do seu clube tem o fator casa.

(F) – Quando a equipa do GR observado, joga no estádio/campo do adversário tem o fator fora.

(Ne) – Quando a equipa do GR observado, joga num campo neutro que não está atribuído a nenhuma das equipas envolvidas no jogo.

➤ Tempo de jogo

Volossovitch (2008) considera que o enquadramento temporal é crucial para a avaliação objetiva do impacto dos acontecimentos em campo no resultado do jogo.

Assim, partindo do pressuposto que no futebol o resultado não apresenta, normalmente, grande flutuação nem variação do marcador, ao longo do jogo, vários são os estudos que indicam que a frequência de golos marcados é dependente do tempo Sotiropoulos et al. (2009).

Pratas (2011) no seu estudo reforça estes dados realçando que independentemente do nível dos adversários, a frequência de ocorrência de remate aumentou com decorrer do tempo de jogo sendo os últimos períodos de cada parte do jogo, entre os 30-45 minutos e entre os 75-90 minutos, os mais produtivos.

Também Grehaigne (1998), citado por Ferreira (2006), refere que muitos dos golos são marcados nos últimos 15 minutos de jogo e que marcar durante esse período proporciona normalmente a vitória a essa equipa. Para além disso, em 77% das situações a equipa que já está a ganhar reforça a diferença de golos, marcando nos últimos 15 minutos.

Paralelamente a estes dados, no estudo de Saes et al. (2007), onde analisaram os jogos da seleção brasileira no campeonato do mundo de 2002, foram obtidos resultados diferentes, pois embora sejam marcados mais golos nas segundas partes dos jogos, o intervalo onde ocorrem mais golos registou-se entre os 45 e 75 minutos, ou seja, englobam os 2 primeiros intervalos de tempo da segunda parte.

Tendo em conta esta revisão decidiram dividir a análise das ações de jogo por 6 tempos diferentes de 15 em 15 minutos, períodos referidos por vários autores.

1T – Ações que decorrem entre 00´m aos 15´m de jogo;

2T – Ações que decorrem entre 15´m aos 30´m de jogo;

3T – Ações que decorrem entre 30´m aos 45´m + tempo extra;

4T – Ações que decorrem entre 45´m aos 60´m de jogo;

5T – Ações que decorrem entre 60´m aos 75´m de jogo;

6T – Ações que decorrem entre 75´m aos 90´m + tempo extra;

➤ Resultado do Jogo

O resultado final de um jogo de futebol é o culminar de uma sucessão de ações ou comportamentos compostos por decisões e execuções, individuais e interações coletivas, suportadas por um substrato denominado de modelo de jogo de equipa. Deste modo, o resultado de um jogo suporta-se numa lógica complexa de acontecimentos de certa forma previsíveis e imprevisíveis que, na maioria dos casos, a sua justificação se torna difícil de realizar Castelo (2011).

Na atualidade, é evidente que os treinadores continuam a apresentar uma postura defensiva, preocupando-se fundamentalmente em não sofrer golos até porque como afirma Amieiro (2005) “No jogo, defender é só meio caminho... A parte mais fácil do caminho”. Ainda segundo o mesmo autor muitas equipas têm quase como único objetivo defender, tentando por todos os meios não sofrer golos.

Perante o exposto, verifica-se que as oportunidades de finalização no futebol são cada vez mais raras o que dificulta em muito a obtenção do golo, tornando-se cada vez mais difícil ganhar um jogo.

Neste sentido, Casanova (2009) refere que resultados como 0-0, 1-0, 1-1, aos quais Bessa (2010) ainda acrescenta o 2-1 são cada vez mais usuais, sendo quase todos os jogos decididos por pequenos pormenores.

Nos poucos estudos encontrados sobre a temática da liderança no marcador, verificou-se que habitualmente quando uma equipa marca primeiro acaba por vencer o jogo. Por exemplo no estudo de Vargas et al. (2011), cerca de 93% das equipas que começam a liderar o jogo, acabam por vencer. Também, Catita (1999), citado por Pereira (2011) refere que em 91% dos 227 jogos de futebol da época de 96/97, a equipa que ganhou marcou um golo primeiro que o seu adversário. Este autor acrescenta ainda que o facto de uma equipa marcar primeiro e esse golo se registre até aos 30 minutos de jogo, poderão ser dois indicadores que favorecem o vencedor. Também Olsen e Larsen (1997), citados por Pereira (2011) corroboram esta ideia afirmando que marcar cedo ou marcar primeiro influencia o resultado do jogo.

Este fator pode ser caracterizado pelas variações que o resultado vai sofrendo ao longo do jogo. Sendo que, habitualmente, só é considerado alternância no marcador quando se verifica uma mudança no resultado momentâneo/ resultado corrente do jogo. O resultado corrente, sendo um dos fatores situacionais que tem recebido mais atenção na investigação, pode ser definido como o estado de um jogo, podendo a equipa estar a vencer, empatar ou perder quando determinado comportamento é analisado Taylor et al. (2008).

Deste modo acordaram que se iria avaliar as ações dos atletas em 5 momentos distintos no resultado.

V=1 – Quando a equipa do atleta (Gr) observado, está a vencer por 1 golo de diferença;

V>1 - Quando a equipa do atleta (Gr) observado, está a vencer por + que 1 golo de diferença;

X - Quando a equipa do atleta (Gr) observado, está empatada;

D=1- Quando a equipa do atleta (Gr) observado, está a perder por 1 golo de diferença;

D>1 - Quando a equipa do atleta (Gr) observado, está a perder por + que 1 golo de diferença;

➤ Momentos de Jogo

CR- momento de jogo em que existe um passe de um adversário que pode ter como principal objetivo que um colega de equipa consiga desviar da direção da baliza, o cruzamento inicia-se sempre de um dos corredores laterais do campo, obrigando o GR a estar posicionado com apoios laterais em relação à bola. Ex: despejo com punho após um cruzamento aéreo; receção em queda lateral após cruzamento rasteiro atrasado.

DB- momento de jogo que engloba um conjunto de ações técnica realizadas por um GR, com objetivo de evitar qualquer tipo de remate ou desvio realizando a defesa da baliza, evitando sofrer golos. Este momento realiza-se no espaço da sua grande área, mas com situações mais predominantes na pequena área. Ex: desvio de um remate de longa distância; encaixe de bola num corte de um defesa que vá na direção da própria baliza.

1x1- Momento do jogo em que o GR se encontra num duelo com um adversário sem colegas entre ambos. Este momento do um contra um é característico sempre que um avançado se isola e fica apenas com GR entre ele e a baliza. Defino 3 sub momentos dentro do 1x1: 1º em que GR está em vantagem e chega primeiro à bola que o adversário; 2º em que o adversário está em vantagem e tem bola controlada para poder fazer golo; 3º quando a bola está entre ambos e vai ser disputada pelos dois. Cada um dos momentos se caracteriza por determinados tipos de ações mais utilizadas. Ex: (respetivamente) ações de abafo e encaixe de bola após saídas em velocidade; ações de “parede” apenas com apoios no chão; ações de “mancha” que permitem ocupar o máximo volume possível, oferecendo o corpo a bola.

ZE- Momento do jogo característico pela defesa do espaço nas costas da defesa denominado zona espaço. O GR é responsável por intercetar ou receber qualquer tipo de bola que seja colocada entre as costas da sua defesa e ele próprio. Normalmente este momento exige sempre uma predominância nas ações de saída da zona da baliza em velocidade para intercetar a bola. Ex: passe longo nas costas da defesa com interceção de cabeça do gr fora da área.

ETD- Momento de jogo onde a bola está parada e inicia uma trajetória que poderá ir direta à a baliza ou procurar outro colega que possa estar em melhor posição para finalizar. Existem vários tipos de esquemas táticos defensivos diferentes como os livres laterais defensivos, livres frontais, cantos e penaltis. Para cada um deles e dependendo da distância à baliza em que são realizados exigem sempre um tipo de posicionamento adequando ao GR que permita intercetar ou receber a bola, evitando sofrer golo. Ex: defesa de um penalti; receção alta num livre lateral.

ETO- Momento de jogo onde a bola está parada e o GR é o responsável por retomar o jogo numa ação que tenha como objetivo encontrar um determinado colega ou colocar a bola num determinado espaço. Existem alguns tipos de esquemas táticos ofensivos diferentes como a marcação de livres ofensivos e pontapés de baliza. Ex: passe longo do GR para ponta de lança num pontapé de baliza.

PA- Momento de jogo em que a bola é atrasada por um colega de equipa para o GR sem que este a possa segurar com as mãos. O GR realiza uma ação de passe para os colegas de equipa assim que entenda após receber a bola vinda deste como um passe atrasado. EX: central passa a bola o GR que está atrás de si e este coloca no outro central através do passe curto.

D- A distribuição são todos os momentos de jogo após o GR ter a posse de bola em que este procura colocar novamente a bola nos seus colegas de equipa através de ações técnicas como pontapé-volley, lançamento aéreo ou rasteiro. Ex: receção de bola e lançamento rasteiro para sair a jogar no central.

Tabela 24 Critérios de Observação

Critério 1	Critério 2	Critério 3	Critério 4	Critério 3	Critério 5
local de jogo	Tempo de jogo	Resultado do Jogo	Momentos do Jogo	Ações técnico/táticas	Qualificação da Ação
Casa (C)	0'-15' (1T)	Vencer por 1 golo (V=1)	Cruzamentos (Cr)	Receção Média (RM)	Acertada (A)
Fora (F)	16-30' (2T)	Vencer por + que 1 golo (V>1)	Defesa da Baliza (DB)	Receção Baixa (RB)	Errada (E)
Neutro (Ne)	30'-45' (3T)	Empate (x)	Um Contra Um (1x1)	Receção Alta (RA)	Incompleta com Sucesso (IS)
	45'-60' (4T)	Perder por 1 golo (D=1)	Zona Espaço (ZE)	Encaixe de Bola (EB)	Incompleta com Insucesso (II)
	60'-75' (5T)	Perder por + que 1 golo (D>1)	Esquema Tácticos Defensivo (ETD)	Voo Lateral (VL)	
	75'-90' (6T)		Esquema Tácticos Ofensivo (ETO)	Queda Lateral Rasteira (QLR)	
		Passé Atrasado (PA)	Desvio Mão Contrária (DMC)	Desvio Lateral (DL)	
				Desvio Aéreo (DA)	
				Mancha (M)	
				Abafo de Bola (AB)	
				Despejo Punhos (DP)	
				Interceções (In)	
				Desarmes (De)	
				Domínio de Bola (DB)	
				Cabeceamento (Cab)	
				Pontapé de Volley (PV)	
				Passé Longo (PL)	
				Passé Curto (PC)	
				Passé Picado (PP)	
				Finta (F)	
				Lançamento Longo (LL)	
				Lançamento Curto (LC)	

Fonte: criado por Francisco Silva

➤ Ações técnico/táticas

A técnica específica do GR de Futebol pode ser dividida em quatro categorias: defensivas com as mãos (base de atuação do G.R.), ação defensiva com os pés, ações ofensivas com as mãos e ações ofensivas com os pés (Voser et al., 2006).

Ocaña (1997) defende a receção como a utilização dos membros superiores de modo a facilitar a posse ou o controlo da bola com as mãos ou os braços, reduzindo parcial ou totalmente a velocidade da bola.

A receção é classificada de acordo com a posição do GR em relação à trajetória da bola, assim a receção pode ser:

RM- A receção média é o tipo de ação realizada pelo GR para segurar uma bola que venha na sua direção e normalmente ao nível do seu tronco. Deste modo, o GR coloca os braços semifletidos e as suas mãos formam um triângulo entre os dedos que ficam colocados na parte de trás da bola. Realizada entre a linha dos ombros e a linha da cintura, as mãos situam-se no plano frontal de forma que o corpo constitua uma segunda barreira entre a bola e a baliza (Ocaña, 1997).

RB- A receção baixa é realizada para GR encaixar qualquer remate que venha junto ao solo, o GR irá baixar o posicionamento do seu corpo e realiza o encaixe junto do solo com seus braços a agirem como um gancho para recolher a bola entre a suas mãos e peito. Segundo Ocaña (1997) esta ação técnica é realizada entre a linha da cintura e o solo, com um joelho fletido e apoiado no chão, o tronco fletido à frente e com os braços estendidos (procura juntar os antebraços).

RA- A Receção alta é realizada à imagem da receção média para segurar uma bola que venha na sua direção, mas numa trajetória aérea que obrigue o GR a ter de levantar os seus braços para poder recolher a bola. Esta ação, muitas das vezes, é realizada com os apoios em suspensão no ar. Realizada acima da linha dos ombros, sempre à frente ou sobre o eixo longitudinal corporal, e com os braços estendidos (Ocaña, 1997). Esta ação técnica pode ser executada em salto ou em apoio e sempre com os polegares juntos (mãos em forma de concha).

EB- O Encaixe de bola é outro tipo de técnica utilizada para encaixar a bola, um pouco como na receção baixa o GR usa os braços como gancho para fixar a bola entre eles e seu peito, neste caso, o encaixe acontece com GR de pé, podendo receber a bola que venha numa trajetória aérea ou

mesmo direta para as suas mãos. Este tipo de ação é mais utilizado quando a bola vem com mais força ou com uma trajetória muito irregular (sendo uma ação mais simples de se realizar com eficácia), porém é mais utilizada quando o GR tem mais espaço e tempo para decidir, na eventualidade de que um adversário se possa antecipar. Para Ocaña (1997) a receção com encaixe pode ser definida como a ação técnica que possibilita ao Gr a posse da bola através de uma única ação, reduzindo totalmente a velocidade da bola através do contacto desta contra o peito e a simultânea pressão realizada pelos antebraços e mãos contra o corpo do GR.

VI-No Voo Lateral o GR voa paralelo ao chão para poder receber uma bola que não vem na sua direção. Esta ação é realizada com a chamada a dois pés no momento da impulsão e tem como objetivo que a bola fique na sua posse.

QLR- Realizada, com qualquer superfície corporal em contacto com o solo (queda lateral) à exceção dos apoios plantares. Com os braços estendidos, flexão e abdução da perna que entra em contacto com o solo e dedos das mãos afastados (Ocaña, 1997). Para maior segurança, no final da ação técnica, deve-se levar a bola ao peito pressionando-a com os braços, antebraços e mãos.

DMC- Desvio com mão contrária é um tipo de ação chamada de recurso ao que é o voo lateral, sendo realizada da mesma forma no aspeto de impulsão, mas com objetivo distinto de desviar a bola da baliza apenas com uma mão, a mão contrária ao lado que o GR voa.

DL- Desvio lateral é uma ação de recurso utilizada sempre que o GR não sente a segurança necessária para segurar a bola, procura desviar esta da baliza sempre para uma zona lateral de forma a impedir uma recarga com o GR fora do seu posicionamento ideal. Este desvio pode ser realizado com uma ou duas mãos. De acordo com Ocaña (1997), os desvios são ações técnicas que consistem em modificar a trajetória e/ou o sentido da bola, dando-lhe uma direção determinada com propósito defensivo.

Os desvios podem ser classificados de acordo com a superfície de contacto com a bola, deste modo definiram:

Desvios com a mão - realiza-se quando a bola descreve uma trajetória área, o contacto com a bola é precedido de um deslocamento frontal e nunca deve ser efetuado em apoio. Esta ação técnica deve ser utilizada quando a receção da bola seja inadequada ou quando a sua posse não seja garantida.

Desvios com o pé - com o novo quadro de regulamentos esta ação técnica foi valorizada.

Alguns dos erros mais comuns são desviar a bola para as zonas centrais e desviar a bola sem, contudo, a tirar do centro do jogo.

DA- Desvio aéreo é uma ação de recurso utilizada sempre que o GR não sente a segurança necessária para segurar a bola, procura desviar esta da baliza sempre por uma zona acima da barra da baliza de forma a impedir a continuidade da bola no terreno de jogo. Este desvio pode ser realizado com uma ou duas mãos.

M- Mancha é uma ação utilizada maioritariamente em ações de 1x1 ou na defesa da baliza, em que basicamente o GR oferece o corpo a bola de forma ocupar o máximo volume possível com objetivo que a bola bata no seu corpo e não entre na baliza. Este tipo de ação é essencialmente realizado em remates de curta distância entre o adversário e o GR. Neste tipo de ação existe uma grande variedade de posições que cada GR pode adotar conforme o seu próprio “estilo” e aprendizagens ao longo do seu percurso. O fundamental neste tipo de ação é fechar o máximo possível os vários ângulos da baliza e impedir que o remate siga na direção da baliza.

AB- Abafo de Bola é um tipo de ação em GR tem como objetivo chegar primeiro que adversário à bola e procura cair com as mãos sobre a bola fixando-a contra o solo, para que o adversário não possa disputar mais a bola.

DP- Despejo com os Punhos é uma ação também de recurso que o GR acaba por afastar a bola da sua zona de ação com punhos fechados, podendo usar apenas um ou ambos os punhos. O ideal neste tipo de ação é que a bola vá para longe da sua zona de ação, preferencialmente para zonas laterais onde o GR tenha fácil capacidade de enquadramento para o desenrolar do lance.

I- Interceções são um conjunto de ações técnicas pelas quais o GR pode optar para impedir que um passe do adversário chegue ao seu destino. Caso não tenha uma linha de passe segura o GR pode optar por colocar a bola fora e recuperar a sua posição ideal para o decorrer do lance.

De- Desarmes são um conjunto de ações técnicas pelas quais o GR pode optar para retirar a posse de bola ao adversário. O ideal será sempre manter a posse de bola para sua equipa após realizar esta ação, caso não seja possível, terá de colocar fora do campo.

DB- Domínio de Bola são um conjunto de ações técnicas pelas quais o GR pode optar para receber e ficar com bola em condições favoráveis para manter a posse de bola na sua equipa.

Cab- Cabeceamento é uma ação de passe realizada com a cabeça para com objetivo de ir para outro colega de equipa, mantendo a posse de bola. Porém o GR poderá realizar um cabeceamento mais defensivo que tenha apenas objetivo de retirar a bola de uma zona de possível perigo ou desvantagem para a sua equipa.

PV- Pontapé de Volley é uma técnica de passe com pé em que a bola sai da maioritariamente da mão do GR e é batida numa trajetória horizontal ao solo, com objetivo de ir ao encontro de um colega de equipa posicionado a uma distância maior. O ideal é a trajetória da bola ser o mais reta possível até ao seu destino, evitando realizar uma trajetória ascendente e depois descendente, para não dar tempo da equipa adversária se reposicionar.

PL- Passe Longo é realizado com a bola a sair maioritariamente do solo a uma distância maior que cerca de 30 metros, com objetivo de ficar na posse de um colega de equipa. Este passe segue uma trajetória mais em formato de banana para não poder ser interceptada pelos adversários entre o GR e o colega de equipa.

PC- Passe Curto é realizado com a bola a sair maioritariamente do solo a uma distância máxima de 30 metros, com objetivo de ficar na posse de um colega de equipa. Este passe deve ser sempre o mais tenso possível para evitar possíveis interceções de adversários e dar mais tempo ao colega de equipa para tomar a decisão seguinte.

PP- Passe Picado é realizado com a bola a sair maioritariamente sob a pressão de um adversário, normalmente com objetivo de passar a bola por cima deste e chegar à posse de um colega de equipa. Este passe é uma ação de risco elevado, sendo considerado uma ação de recurso para manter a posse de bola.

F- Finta é um conjunto de ações que GR pode utilizar para ultrapassar um ou mais adversários que estejam perto do seu raio de ação, com objetivo de manter a posse de bola e ultrapassar os adversários.

LL- Lançamento Longo é realizado com a bola na mão do GR, maioritariamente sai numa trajetória aérea até chegar ao colega de equipa. Sempre com objetivo de manter a posse de bola. Numa distância superior a 15 metros.

LC- Lançamento Curto é realizado com a bola na mão do GR, maioritariamente sai numa trajetória junto ao solo até chegar ao colega de equipa. Sempre com objetivo de manter a posse de bola. Numa distância inferior a 15 metros.

➤ Qualificação da Ação

A- Quando o atleta (GR) observado, executa uma ação de forma correta com sucesso para o jogo da sua equipa; Ex: passe para um colega de equipa, defesa com receção da bola;

E- Quando o atleta (GR) observado, executa uma ação de forma errada com insucesso para o jogo da sua equipa; Ex: perda de posse de bola, passe para fora, passe para adversário;

IS- Quando o atleta (GR) observado, executa uma ação de forma incompleta, mas consegue resolver com sucesso para o jogo da sua equipa; Ex: defesa de bola para a frente com gr a segurar a bola a segunda vez;

II- Quando o atleta (GR) observado, executa uma ação de forma Incompleta e não consegue resolver trazendo insucesso para o jogo da sua equipa. Ex: defesa de bola para a frente com equipa contrária a recuperar a posse de bola;

2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

A primeira tarefa realizada foi procurar um sistema fiável e adaptá-lo surgindo então o sistema de observação e fundamentação de todos os parâmetros avaliados neste. Depois a filmagem de cada jogo, com uma câmara em vista aberta para conseguir avaliar a consequência de cada ação do GR, assim como o posicionamento de cada elemento da sua equipa e adversários. O Vídeo é iniciado e terminado antes e depois do apito inicial e final do árbitro, respetivamente. Depois é cortado e disponibilizado para análise.

Posteriormente, o vídeo é analisado no programa de observação e análise de jogos Vídeo *Observer*. Cada vez que os GR intervêm no jogo e têm uma tomada de decisão que influencia o jogo, esse momento é codificado consoante os parâmetros desenvolvidos no sistema de observação, gerando

assim um código por cada ação realizada pelo GR. No final da análise ficam registados os dados totais do GR naquele jogo.

Os dados eram analisados à posteriori na conta pessoal do site do Vídeo *Observer*. Essas estatísticas passam para uma folha de Excel, onde estão as percentagens de acerto e erro em cada tipo de ação ou momento de jogo.

Para o desenvolvimento do estudo, utilizamos dois observadores que, inicialmente, realizaram treinos de observação, seguindo sugestões metodológicas de autores como Anguera (2009), Anguera e Hernández-Mendo (2013) e Mars (1989).

Os dois observadores são ambos treinadores de GR, e tiveram ambos que proceder ao entendimento concetual das categorias do sistema. Após discussão da metodologia de observação, passou-se à aplicação prática do sistema através da filmagem e introdução dos vídeos no instrumento VO. Assim, e em consonância com Prudente (2006), o processo final de elaboração do sistema teve como suporte a observação de jogos, o que permitiu um aperfeiçoamento do mesmo e, em simultâneo, a possibilidade de se introduzir ou corrigir alguns critérios e/ou categorias, beneficiando-se da flexibilidade do sistema, ou seja, da capacidade do mesmo se adaptar aos diversos acontecimento decorrente das ações dos GR em jogo.

2.4.4. Estudo

Fase 1: Construção do Instrumento

Este Sistema foi idealizado de raiz tendo em conta os vários critérios definidos e sua especificidade para a área do treino de GR. Idealizamos as categorias que poderiam influenciar a prestação do Gr em jogo, definindo o local de jogo a que acresce o fator casa ou fora, o tempo de jogo que está diretamente relacionado com a fadiga, o resultado que coloca maior pressão psicológica sobre os jogadores da equipa, os momentos de jogo como a parte mais tática e de entendimento do jogo e por últimas ações técnico-táticas. Estas ações teriam de ser qualificadas daí o 5º e último critério de qualificação da ação como acertada (A), Errada (E), Incompleta com Sucesso (IS) e Incompleta com Insucesso (II).

2.4.4.1 *Análise estatística*

Através do cruzamento da informação na *Cloud* já com os resultados obtidos. As principais categorias a descrever são o momento de jogo e a qualificação das ações, ação individual, fator casa ou fora, tempo de jogo e o resultado, pois a qualificação destas duas categorias é que nos indica a qualidade das ações realizadas pelo GR naquele momento de jogo. As restantes categorias servem de comparação com estas três categorias como fatores de observação que explicam, temporizam e definem o contexto em que são realizadas as várias ações.

2.4.4.2 *As categorias do Sistema de observação*

Na categoria do local de jogo, foi acrescentado a hipótese Neutro, sempre que o jogo se realiza num campo que não é de nenhuma das equipas envolvida. No resultado, introduzimos a derrota e a vitória por mais que um golo, devido à pressão sobre os jogadores ser diferente em ambas as situações. Na qualificação de ações, introduzimos as opções incompletas com sucesso e incompleta com insucesso.

2.4.5. *Limitações.*

No início do estudo, para que fosse aprovado o sistema de observação proposto, tal como nos exige a bibliografia para o conceito de treinador expert, demorou algum tempo até obter feedback necessário por parte destes treinadores, o que acabou por limitar a amostra, no que diz respeito ao número de jogos observados (este período coincidiu com os primeiros jogos oficiais da época). No nosso estudo, a seleção da amostra foi baseada nos GR que era possível controlar ao longo de toda época, ou seja, os GR que teríamos oportunidade de acompanhar *in loco*, jogo após jogo, garantido assim que, mesmo que por algum motivo falhasse a gravação vídeo dos mesmos, os dados podiam ser sempre levantados com recurso a anotação. Assim, optou-se por 2 GR da equipa de Juvenis sub 17 e 2 GR da equipa de sub 15, para que fossem a amostra do estudo. De acordo com as regras éticas da investigação científica (Harriss e Atkinson, 2009), tratando-se de atletas menores e que foram filmados em competição foi necessário que os mesmos e os clubes, tomassem conhecimento e autorizassem serem alvos do estudo e quais os procedimentos. Tendo em conta o tamanho e característica da amostra, não será possível generalizar resultados, mas apenas somar a conclusão deste estudo a outros realizados, permitindo assim que este estudo sirva como catalisador de mais

estudos nesta área e que recorram amostras diferentes quer em tamanho quer nas características. Deste modo, foi possível observar o comportamento dos GR face às diferentes características dos adversários e respetivas condições dos campos oficiais onde se desenrolaram os jogos. No nosso estudo, para que se controlasse todas as ações dos GR e obtivesses os dados relativos aos seus comportamentos técnico e táticos, foi preciso filmar todos os jogos e para que se captasse todas as ações, foi preciso colocar a câmara de filmar sempre numa bancada central, num patamar superior de maneira a conseguir filmar o início e o final da ação do GR. Para tal, a mesma era montada sempre cerca de uma hora antes do início do jogo e a filmagem era controlada por um elemento da equipa técnica, de maneira a garantir o seu sucesso.

2.5. Conclusão

O presente estudo pretendeu analisar, quantificar e qualificar o número de ações dos GR, no escalão de sub-17 do campeonato nacional, tendo em conta o espaço, o tempo, o resultado, momento de jogo, tipo de ação e qualificação das ações.

Foi possível verificar que o número total de ações que se manteve constante na primeira e segunda fase do campeonato, à exceção de 3 jogos com equipas de menor valia na primeira fase. Na segunda fase e tendo em conta a maior competitividade existente, ou seja, os adversários nesta fase eram mais fortes e proporcionaram mais ações defensivas aos GR observados, mas para contrabalançar os GR tiveram também menos ações ofensivas nestes jogos. Apesar desta variabilidade de ações, verificamos que as ações em maior número realizadas ao longo da época são as ações de base como a técnica de encaixe, receções com o pé, passes longos e curtos.

No que diz respeito às ações realizadas nas primeiras partes tiveram uma maior percentagem de acerto relativamente às segunda partes, de uma forma geral, mais evidente na primeira fase do campeonato, do que na segunda, em que a percentagem de ações certas foi idêntica na primeira e segunda parte. Isto pode-se explicar com o maior desgaste de ambas as equipas, o que provoca mais espaços e possibilidade de criar situações de maior dificuldade para os GR.

No que toca ao resultado na primeira fase, não houve grande distinção na percentagem de ações certas relativamente às diferentes possibilidades de resultado, porém, na segunda fase, notou-se

uma menor percentagem de acerto quando os jogos se encontravam em aberto, ou seja, sempre que o resultado estava empatado ou a equipa estava em situação de inferioridade por um golo.

Relativamente aos momentos de jogo, foi verificado que os GR participaram bastante no processo ofensivo da equipa a partir de um atraso de um colega da equipa, recorrendo a ações técnicas de receção e passe curto e de passe longo ao 1º toque e a dois toques. A partir das ações do adversário foi verificado que os GR recorreram muitas vezes a reposição curta com a mão como método para o início da 1ª fase de construção. O pontapé de baliza longo foi a técnica mais utilizada nos ETO.

O estudo permitiu verificar diversos padrões de comportamento na resolução de situações de jogo nos momentos ofensivo, defensivo e de transição. Os GR observados revelam nesta etapa de formação uma grande quantidade de recursos técnicos e táticos, o que lhes permite resolver com eficácia as diferentes situações de jogo. Nesta perspetiva, pretendemos que o estudo seja um pequeno contributo para o conhecimento dos treinadores sobre a ação dos GR em competição, permitindo a construção de uma metodologia de treino que vá ao encontro das necessidades específicas dos jogadores. Neste estudo, podemos perceber que o número de ações ofensivas realizadas é muito maior que as ações defensivas, sendo este um importante dado para todos os treinadores de GR refletirem sobre o tempo de treino que dedicam às ações ofensivas relativamente às defensivas.

3. Parte III - Estudo 2: Caracterização da Carga em GRs de Futebol Jovem

3.1. Introdução

O futebol é um desporto coletivo com alternância entre períodos de alta intensidade e períodos de descanso (Di Salvo et al., 2007).

Portanto, o conhecimento do próprio perfil de desempenho é necessário para ser capaz de ter um suporte condicional adequado segundo Brink et al. (2010) e permitindo que os jogadores executem todas as ações do jogo com o maior eficiência e eficácia possível Laia, de acordo com Rampinini et al. (2009). De acordo com a literatura científica, o requerimento em termos de esforços de alta intensidade é maior para os médios. Estes jogadores demonstraram maiores distâncias percorridas e uma recuperação mais curta, em tempo, entre ações de alta intensidade em comparação com as outras posições tal como menciona Bradley et al., Di Salvo et al. (2009). Os defensores correm a menor distância total durante uma partida, enquanto o número de sprints e sequências de sprints repetidas são significativamente maiores para os atacantes como afirma cita Suarez-Arrones et al. (2015). Além disso, estudos têm demonstrado que o perfil técnico dos jogadores se tornou semelhante nos últimos anos, independentemente da sua nacionalidade Bush et al. (2017). Lago-Peñas et al. (2010) sugerem que as variáveis situacionais como o local da partida, o status da partida e a qualidade da oposição têm uma influência no desempenho dos jogadores. Essas variáveis também podem influenciar negativamente no bem-estar subjetivo nos dias após uma partida afirmou Abbott et al. (2018). Estudos anteriores demonstraram que a qualidade do adversário é uma variável influente em relação às atividades de alta intensidade realizadas por jogadores de elite disse Mohr et al. (2003). Na Série A italiana, os jogadores de equipas de nível superior percorrem uma distância total maior, em ações de alta intensidade com a bola e também tiveram mais implicações com a bola, bem como completar passes curtos mais bem-sucedidos, em comparação a jogadores de equipas de nível inferior de acordo com Rampinini et al. (2009).

Por sua vez, a equipa melhor classificada tem distância total de sprint significativamente maior do que a equipa com classificação mais baixa na Superliga Chinesa disse Yang et al. (2018).

A grande maioria dessas investigações descreveu os perfis físico-técnicos dos jogadores de uma determinada liga. Uma comparação objetiva do desempenho dos jogadores em diferentes ligas é difícil, devido ao uso de diferentes métodos de coleta de dados ou limiares para os diferentes tipos de movimentos de intensidade como indica Barros et al. (2007).

Por outro lado, os GR são muitas vezes deixados de fora desta análise, apesar da importância crescente que eles adquiriram no jogo de hoje. A maioria das pesquisas focadas nesta posição tem sido centrado nas penalidades como principal objeto de estudo concluiu Fariña et al. (2013).

De acordo com Di Salvo et al. (2008), o perfil físico de GR profissionais da Premier League durante o desenvolvimento dos jogos em diferentes temporadas. Este estudo destacou a importância na execução de ações de alta intensidade realizadas pelos GR, principalmente corridas de 0-5 m. Além disso, em termos de desempenho, os GR revelaram maior valores de salto, em comparação com o resto das posições em campo afirmou Ziv et al. (2011).

Atletas, equipa técnica e médica devem adotar uma abordagem baseada em evidências para projetar e monitorizar programas de treino. A monitorização da carga de treino é crucial para determinar se um jogador está a adaptar-se a um programa de treino e minimizar o risco de desenvolver *overreaching* não funcional, doença ou lesão de acordo com Kalkhoven et al. (2021). Consequentemente, a atenção tem sido dada à avaliação de ferramentas de monitorização que podem indicar sinais gerais de fadiga e / ou estado de saúde dos atletas afirmou Peake et al. (2018). Esses indicadores incluem índices derivados de FC e avaliação do sono comprovado por Walsh et al. (2020). A monitorização da carga de treino ajuda a determinar as respostas individuais dos atletas em diferentes sessões de treinamento indica Manzi et al. (2009). Medidas de carga interna (CI) avaliam o stress fisiológico suportado pelo atleta, e as medidas de carga externa (CE) quantificam os estímulos físicos realizados.

3.2. Enquadramento Teórico

Um jogador de futebol de alto rendimento, em média, durante um jogo, percorre entre 10 e 13 quilómetros, sendo que desta distância total, grande parte é percorrida a andar ou em corrida de baixa intensidade Bangsbo et al (2006). Segundo Mohr et al. (2006), os jogadores de futebol de alto rendimento executam de 150 a 250 ações intensas de curta duração. Essa variabilidade de ações

depende em grande parte das funções que os atletas têm na sua equipa, por exemplo, os defesas laterais percorrem maiores distâncias que os jogadores das restantes posições em corrida de alta intensidade e sprint como afirmou Bangsbo et al. (2006).

Todas essas ações realizadas em jogo e em treino têm um impacto fisiológico no atleta. A resposta do atleta ao estímulo é específica, dependendo da natureza, intensidade e duração da tarefa. Este estímulo de treino também deve ser aplicado em períodos suficientes e ser de magnitude apropriada para prevenir a deterioração das adaptações antes da competição. De acordo com o princípio da reversibilidade, se o estímulo é interrompido, as adaptações anteriores são revertidas e o desempenho diminui. Assim, a principal ferramenta que o treinador dispõe para promover essas adaptações é a manipulação da carga de treino. Esta foi descrita como a variável de entrada, podendo ser externa ou interna. A organização, qualidade e quantidade do exercício determinam a carga externa, que é definida como o trabalho físico prescrito no plano de treino, enquanto o conceito de carga interna incorpora todas as respostas psicofisiológicas que ocorrem durante a execução do exercício indicado por Impellizzeri et al. (2019).

A monitorização da carga de treino é muito usada no futebol para melhorar o desempenho e reduzir o risco de lesões (Rago, 2019) e os avanços tecnológicos dos dias de hoje foram acompanhados pelas diversas atividades, incluído o futebol. Apesar de já anteriormente os treinadores prescreverem cargas de treino utilizando parâmetros externos (duração, séries, repetições, intensidade, distância) essa prescrição era pouco precisa, nos dias de hoje os sistemas de posicionamento global (GPS) permitem uma quantificação da carga mais precisa com acesso a uma enorme quantidade de dados individualizados que quando comparados com outras sessões de treino em esse sistema foi igualmente implementado permitem ter um maior controlo sobre o processo de treino.

Nos últimos anos, o desenvolvimento da tecnologia permitiu que pesquisadores e profissionais obtivessem um melhor entendimento das cargas colocadas nos atletas, tanto durante a competição quanto nos treinos Cummings et al. (2013). Essas cargas de treino são comumente usadas para determinar se estímulo de treino suficiente é prescrito para os atletas causam adaptação positiva como indicou McLaren et al. (2018), mas também se muita carga for dada, o que poderia resultar em fadiga e lesões afirmou Drew et al. (2016). Há evidências de que a monitorização da carga tem aplicação prática no desempenho desportivo concluiu Drew et al. (2016) e, portanto, tornou-se parte integrante de um sistema de gerenciamento de atleta.

É reconhecido que uma avaliação correta dos parâmetros da carga externa é crucial para os preparadores físicos. Essa informação tem um impacto crucial nas decisões diárias e na periodização Beato et al. (2018).

A carga de trabalho é classificada como carga externa e interna. No que se refere à carga externa esta indica o estímulo de treino imposto, enquanto a carga interna representa a reação fisiológica do atleta resultante do estímulo imposto. As medidas típicas de carga externas em desportos coletivos são a distância total percorrida em diferentes zonas de velocidade e o número de sprints, acelerações e desacelerações. O GPS tem sido amplamente utilizado em desportos coletivos, com um número crescente de pesquisas publicadas nos últimos anos documentando a confiabilidade e validade aceitáveis para medir a locomoção em atletas de desportos coletivos Conte (2020).

As medidas de carga externa que são normalmente utilizadas são, potência, distâncias, velocidades, acelerações / desacelerações, análise de tempo-movimento e função neuromuscular. Por sua vez, a carga interna pode ser avaliada por instrumentos objetivos e subjetivos. Para o treinador poder quantificar a carga de treino existem atualmente diversos métodos. A carga interna pode ser avaliada por instrumentos objetivos e subjetivos.

As medidas objetivas mais utilizadas são as fisiológicas, como frequência cardíaca, lactato ou consumo de oxigênio e impulso de treino, enquanto as medidas subjetivas geralmente incluem classificações de esforço percebido, questionários de bem-estar e inventários psicológicos Teixeira et al. (2021).

No dia a dia de uma equipa, não existe apenas o risco de o desempenho diminuir pela carga de treino ser demasiado baixa, mas também, o desempenho pode diminuir se a carga for excessiva. Se a equipa técnica não gerir adequadamente as cargas de treino individuais e/ou implementar estratégias de recuperação específicas, pode correr o risco de existirem atletas com fadiga excessiva e *overreaching*. No entanto, com planos de treino bem estruturados, que envolvem ferramentas de monitorização sensíveis, levam à redução do risco de lesões, e aumento da disponibilidade do jogador. Assim, a monitorização do estado de fadiga e bem-estar.

Para a carga interna, a PSE é uma medida que tem sido muito utilizada na avaliação e controlo do treino de atletas e tem sido usado para extrapolar a carga de treino multiplicando o sPSE e a duração da sessão de treino (sPSE-TL). Os dados de FC também são uma métrica comum, que permite a análise de a resposta da FC ao treino. Os dados de FC podem ser divididos em percentagens ou, mais

comumente relatado como carga na forma de um valor de impulso de treino de acordo com Cunniffe et al. (2009) e DeMartini et al. (2011).

Victor Moreno-Pérez et al. (2020) num estudo para quantificar a carga externa de GR profissionais de futebol verificaram o seguinte: uma tendência para uma redução progressiva no número de sessões de alta intensidade acelerações (ACC) e desacelerações (DEC) de MD-4 para MD-1 embora os valores de ACC/DEC tenham sido superiores aos de MD; no geral, o MD-2 foi o dia com a menor carga externa; a carga externa foi progressivamente diminuindo nos dias anteriores ao jogo para os GR. Verificaram também que o treino habitual dos guarda-redes tem um excesso de acelerações/desacelerações e falta de ações de execução realizados em altas cargas metabólicas.

3.3. Objetivos Gerais

O principal objetivo do presente estudo é a descrição e caracterização da carga de treino externa, interna em 4 guarda-redes de futebol juvenil com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos e com nível competitivo de campeonato nacional. Para concretizar esse objetivo foram utilizados dados de GPS como elemento controlador da carga externa, dados de Frequência Cardíaca e Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) para a carga interna.

3.4. Metodologia

As seções de treino decorriam com vários grupos de GR por cada escalão etário. Desta forma, no dia MD+1, decorreu com um número de 2 GR da equipa de Sub 17, no MD+2 tinha 2 GR dos Sub 15. No MD-4 decorria novamente com 2 GR dos Sub 17, no dia MD-3 tivemos 3 GR, os 2 dos sub17 e 1 dos Sub 15. No último dia da semana MD-2, participavam os 4 GR de ambas as equipas.

3.4.1. Amostra

Participaram no estudo 4 GR (com uma altura média de 177 cm, peso médio de 63kg e idade média de 14,5 anos), 2 da equipa de Juvenis Sub17 e um Sub15 do CDF participantes no Campeonato Nacional de Juniores B e juniores C, respetivamente, da Federação Portuguesa de Futebol. O restante GR era Sub 15, participante na 1ª divisão distrital de Santarém.

Os atletas escolhidos foram definidos inicialmente por serem os GR com maior número de treinos no clube, 4x semanais, isto porque, 3 dos 4 atletas disputam os campeonatos nacionais. Os 2 sub 17 realizam 4 treinos semanais com a equipa. O outro critério de elegibilidade foi a maior assiduidade aos treinos por parte de alguns atletas e a disponibilidade para realizar um maior número de treinos com outras equipas do clube.

Todos os participantes completaram pelo menos duas das sessões de treino por microciclo durante a temporada 2021/22 e foram monitorizados durante 12 semanas consecutivas durante o período competitivo, no período compreendido entre 15 de novembro de 2021 e 15 de abril de 2022 com uma carga de 4 treinos por semana e o jogo oficial ao fim de semana.

Todos os participantes estavam familiarizados com os instrumentos e protocolos antes da investigação e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido para serem incluídos no projeto. Este estudo foi realizado de acordo com os requisitos da Declaração de Helsínquia.

3.4.2. Recursos Necessários

- GPS (GPEXE, Exelio);
- Folhas de registo para a PSE;
- Relógio GPS cardio multidesporto *Suunto 5 All Black*;
- Microsoft Excel.

3.4.3. Procedimentos

Os GR participantes, bem como os restantes elementos da organização desportiva do clube, foram informados do objetivo da investigação e foi requerida a autorização para participação no estudo, concedida pelo clube. À posteriori entregaram um documento de autorização parental aos pais para o mesmo efeito de recolha de dados, só após esta autorização se tornou possível iniciar a recolha. A posteriori foram reunidos os atletas e esclarecidas as dúvidas sobre os procedimentos a ter ao longo da recolha e qual o seu objetivo, assim como manusear e utilizar os dispositivos de GPS e de recolha da frequência cardíaca. Foi também dado a conhecer a escala de avaliação da PSE (classificada de 0-10 com cada um dos patamares a corresponder a uma resposta fisiológica que leva a atleta a compreender qual o patamar atingido).

Nos dias de recolha, cada elemento teve um dispositivo GPS de utilização exclusiva, identificado com o seu nome que lhes foi entregue em todos os dias das sessões de treino antes do seu início e recolhidos no final do mesmo e o mesmo se passava nas competições. Os atletas antes do início do treino colocavam o colete por baixo ou por cima da camisola de jogo, como sentissem mais cómodos, a posteriori era lhes colocado o aparelho de GPS no colete pelo treinador, que confirmava a identificação de cada GPS por atleta, através do respetivo número de identificação diferente em cada aparelho. O treinador colocava também a banda de frequência cardíaca de baixo do colete, desta forma ficava com maior segurança, fixada na zona superior do abdómen. De seguida emparelhava a banda com Relógio Sunto que fazia leitura tempo real dos dados da frequência cardíaca através do sinal de *Bluetooth*, no fim do treino aparelho realiza uma média da frequência cardíaca em cada sessão. O aparelho de GPS, apenas era ligado pelo mister quando o atleta estava já no campo preparado para iniciar o treino específico de GR. Carregando no botão de *ON/OFF* até que este ficasse com a luz verde. O Mesmo procedimento era tomado no fim da sessão de treino para desligar.

Os dados registados durante as sessões foram descarregados para o computador emparelhando o transformador no mesmo e conectando todos os dispositivos às suas bases de carregamento/transferência de dados. Na plataforma *online* foram depois organizadas as sessões de treino a que correspondem os respetivos dados.

Dois GR Sub-15 e dois Sub-17 foram monitorados entre novembro e fevereiro durante sessão. Os jogadores pertencem a uma equipa que participou na Liga da 1ª Divisão Nacional de Sub-15 e Sub-17.

Todos os dados foram analisados e apresentados por “dias antes do jogo” (MD-5, MD-4, MD-3, MD-2 e média semanal). Sendo que os dias de jogo e as respetivas cargas se encontram à parte.

O horário de treino foram das 18h às 19h30 e das 19h45 às 21h15. Normalmente, os jogos eram às 11h de domingo, porém, algumas vezes eram alteradas pela FPF ou AF Santarém.

A recolha de dados foi realizada durante o período competitivo da época no período compreendido entre 15 de novembro de 2021 e 15 de abril de 2022 em todas as sessões de treino e competições que a equipa realizou.

Para analisar a PSE foi utilizada uma escala de 0 a 10 que o 0, é a ausência de cansaço e o 10 representa o nível máximo de esforço. Para avaliar a recuperação e bem-estar dos atletas foi utilizado o IH, tendo este questionário o objetivo de avaliar, através duma escala de Likert de 1 a 7 sendo 1 menor stress possível e 7 o nível máximo de stress, a qualidade do sono, o nível de stresse, a fadiga, e a dor muscular definidas por Hooper et al. (1995). Este questionário foi aplicado nos dias de treino, 30 minutos antes do seu início, e no dia jogo, 30 minutos antes da preparação para o mesmo. Já para calcular a frequência cardíaca, os atletas usavam uma banda com um cardiofrequencímetro que regista os valores dos atletas durante a secção de treino e no final apresenta o valor médio da sessão. Durante a sessão o treinador poderia igualmente ter o controle deste valor com a utilização de um relógio que monitoriza e regista os valores recolhidos pelo cardiofrequencímetro.

Trinta minutos após o final de cada sessão de treino, foi solicitado aos GR que fornecessem, numa escala de 0 a 10, a Perceção Subjetiva do esforço realizado Borg (1970). Em seguida, a PSE foi multiplicada pela duração do treino ou da competição, respetivamente, para gerar a PSE definida por Foster et al. (1998).

3.4.4. Procedimentos Estatísticos

Os dados foram analisados usando o Excel (Microsoft Office). Foram utilizadas estatísticas descritivas para descrever e caracterizar a amostra.

Análise estatística e o tratamento dos dados foi realizado através do software Microsoft Excel. A análise dos dados foi realizada recorrendo à análise dos dados médios de cada atleta em treino e competição.

3.4.5. Resultados

Os resultados obtidos representam os valores médios de cada atleta, em cada dia da semana, relativamente à PSE, IH (Dor muscular, Fadiga, Sono e Stress) e Frequência Cardíaca.

Os resultados das comparações entre U15 com U17 não mostraram diferenças para todas as variáveis (todas $p > 0,05$). Sono, fadiga e resposta ao estresse apresentaram os maiores valores no

MD-3 e os menores no MD+2, enquanto a dor muscular apresentou o maior valor no MD-2 e o menor no MD+2.

A S-RPE também apresentou maior valor em MD-3 e menor em MD-2. Intrinsecamente, os maiores valores de FC revelaram-se tanto em MD+2 (143 bpm) como em MD-2 e (142 bpm). No entanto, do ponto de vista estatístico, não houve diferenças entre as sessões de treino.

Tabela 25 - Perfil de bem-estar durante os treinos e jogos para a média dos GR

	Fadiga					Sono				
	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2
GR 1	2,87	3,00	2,74	2,82	2,83	2,91	3,00	2,57	2,82	2,83
GR 2	3,25	2,50	3,50	3,28	3,63	3,00	2,00	3,20	3,33	3,13
GR 3	4,00	3,50	2,00	3,50	4,00	2,00	2,86	2,00	2,80	3,50
GR 4		1,14	1,00	3,00	2,00		1,14	1,00	2,00	1,00

	Stress					Dor muscular				
	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2
GR 1	2,78	3,50	2,50	2,69	2,74	3,26	3,00	3,29	3,47	3,00
GR 2	3,00	2,00	2,40	2,44	2,63	3,79	3,00	4,00	3,81	4,00
GR 3	4,00	3,43	3,00	3,40	4,00	3,00	3,50	3,00	3,60	4,50
GR 4		1,00	1,00	3,00	1,00		1,43	2,00	1,00	2,00

Fonte: criado por Francisco Silva.

Tabela 26 - Frequência Cardíaca Média (FCavg)

	FC				
	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2
GR 1	135,81	135,50	137,36	135,81	135,52
GR 2	135,80	138,50	136,46	136,94	134,96
GR 3		150,50		150,00	155,00
GR 4		148,60	130,00	137,00	143,00

Fonte: criado por Francisco Silva.

Tabela 27 - Avaliação do Esforço Percebido (PSE média).

	PSE				
	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2
GR 1	7,00	6,50	7,71	7,29	6,75
GR 2	7,20	5,00	6,83	7,80	6,00
GR 3		6,50		5,40	7,00
GR 4		8,40	6,00	7,00	8,00

Fonte: criado por Francisco Silva.

Tabela 28 - Resultados Geral PSE

Microciclo	Dia da semana	Dia de Treino ou jogo	Regime de Treino	Tempo de Treino (min)				PSE 1-10				Média /treino	
				Anto	Belo	Bern	João	Anto	Belo	Bern	João		
19	Quinta	MD-3	Velocidade	36				6					6
19	Sexta	MD-2	Reação	30	30			9	6				7,5
20	Segunda	MD+1	Recuperação	56	56			6	5				5,5
20	Terça	MD+2	Força	35	36			7	3				5
20	Quarta	MD-3	Velocidade	45	62			8	6				7
20	Quinta	MD-2	Reação	30	30			6	5				5,5
21	Segunda	MD+2	Recuperação	36	34			6	5				5,5
21	Quarta	MD-4	Força	55	56			7	6				6,5
21	Quinta	MD-3	Velocidade	19	19			7	7				7
21	Sexta	MD-2	Reação	39	39			6	6				6
22	Terça	MD-4	Força	75	75			9	7				8
22	Sábado	Jogo	Competição		96				7				7
23	Terça	MD+2	Força			27	31			7	10		8,5
24	Quarta	MD-4	Força				58				4		4
25	Segunda	MD+1	Resistência	106	101			7	7				7
25	Terça	MD+2	Força/ +2			26				5			5
25	Quarta	MD-4	Força/ sj	39	54			8	8				8
25	Quinta	MD-3	Resistência	155	155			7	8				7,5
26	Terça	MD+2	Força			43				7			7
26	Quarta	MD-4	Resistência	25	64			9	4				6,5
26	Quinta	MD-3	Velocidade	28	27	11		8	8	5			7
26	Sexta	MD-2	Reação	52	54	32		6	6	6			6
27	Terça	MD+2	Força			37	25			5	4		4,5
27	Quarta	MD-4	Força	32	33			7	9				8
27	Quinta	MD-3	Velocidade		26	35			10	5			7,5
27	Domingo	Jogo	Competição			36				5			5
28	Segunda	MD+1	Resistência	63	64			8	8				8
28	Terça	MD+2	Força			43	53			6	9		7,5
28	Quarta	MD-4	Força	86	26			7	7				7
30	Segunda	MD+1	Resistência	74	74			8	9				8,5
30	Domingo	Jogo	Competição		95				7				7
31	Terça	MD+2	Força			51	51			7	10		8,5
31	Quarta	MD-4	Força	40				7					7
31	Quinta	MD-3	Velocidade	35				8					8
31	Sexta	MD-2	Reação	23	22	34	27	6	7	8	8		7,25
32	Segunda	MD+1	Recuperação	57	56			6	7				6,5
32	Terça	MD+2	Força			54	54			7	9		8
32	Quinta	MD-3	Velocidade			22	53			6	7		6,5
33	Terça	MD+2	Força			55				8			8
33	Quarta	MD-4	Força				43				8		8

Fonte: criado por Francisco Silva.

Tabela 29 - Dados Índice de Hooper

Microciclo	Dia da semana	Dia do Microciclo	Regime de Treino	Índice de Hooper																			
				Tempo de Treino (min)				Dores Musculares 1-7				Fadiga 1-7				Qualidade Sono 1-7				Stress 1-7			
				Anto	Belo	Bern	João	Anto	Belo	Bern	João	Anto	Belo	Bern	João	Anto	Belo	Bern	João	Anto	Belo	Bern	João
19	Quinta	MD-3	Velocidade	36				4				3				3				3			
19	Sexta	MD-2	Reação	30	30			4	4			2				2				2			
20	Segunda	MD+1	Recuperação	56	56			4	3			4				4				4			
20	Terça	MD+2	Força	35	36			3	3			3	3			4	4			4	2		
20	Quarta	MD-3	Velocidade	45	62			3	3			2	3			4	3			4	3		
20	Quinta	MD-2	Reação	30	30			2	4			3	3			3	4			3	2		
21	Segunda	MD+2	Recuperação	36	34			3	3			3	2			2	3			3	2		
21	Quarta	MD-4	Força	55	56			2	4			2	3			2	4			3	3		
21	Quinta	MD-3	Velocidade	19	19			3	4			2	3			3	3			3	2		
21	Sexta	MD-2	Reação	39	39			3	4			3				3				2			
22	Terça	MD-4	Força	75	75			2	4			2	2			3	3			2	3		
22	Sábado	Jogo	Competição		96				4				2				4				3		
23	Terça	MD+2	Força			27	31			4	1			3	1			3	1			3	1
24	Quarta	MD-4	Força				58					2				1				1			1
25	Segunda	MD+1	Resistência	106	101			3	3			2				3				2			
25	Terça	MD+2	Força/ +2			26					2			3				2				3	
25	Quarta	MD-4	Força/ sj	39	54			5	4			3	3			2	3			2	2		
25	Quinta	MD-3	Resistência	155	155			5	4			4				2				2			
26	Terça	MD+2	Força			43																	
26	Quarta	MD-4	Resistência	25	64			3	3			2	3			2	3			2	1		
26	Quinta	MD-3	Velocidade	28	27	11		5	5	5		3	4	4		2	4	3		3	3	3	
26	Sexta	MD-2	Reação	52	54	32		4	4	4		3	4	4		3	3	3		3	2	4	
27	Terça	MD+2	Força			37	25			3	1			3	1			2	1			3	1
27	Quarta	MD-4	Força	32	33			2	4			3	4			2	3			3	2		
27	Quinta	MD-3	Velocidade		26	35			4	3			4	3			3	2			3	3	
27	Domingo	Jogo	Competição			36				3				4				3				3	
28	Segunda	MD+1	Resistência	63	64			3	4	3		2		4		2		2		2		4	
28	Terça	MD+2	Força			43	53				2				1			1				1	
28	Quarta	MD-4	Força	86	26			3	5	3		3	5	2		3	3	2		3	3	3	
30	Segunda	MD+1	Resistência	74	74			2	4			3	3			3	3			2	3		
30	Domingo	Jogo	Competição		95				3				3				3				3		
31	Terça	MD+2	Força			51	51			4	1			4	2			4	1			4	1
31	Quarta	MD-4	Força	40				4				3				4				3			
31	Quinta	MD-3	Velocidade	35				5				5				4				2			
31	Sexta	MD-2	Reação	23	22	34	27	2	4	5	2	3	3	4	2	3	3	4	1	4	3	4	1
32	Segunda	MD+1	Recuperação	57	56			4	4			3	4			4	3			3	3		
32	Terça	MD+2	Força			54	54			4	1			3	4			3	2			4	1
32	Quinta	MD-3	Velocidade			22	53			3	1			4	3			4	2			4	3
33	Terça	MD+2	Força			55				3				4				3				3	
33	Quarta	MD-4	Força				43				2				3			1					3

Fonte: criado por Francisco Silva.

Tabela 30 - Dados da Frequência

Microciclo	Dia da semana	Dia de Treino ou jogo	Regime de Treino	Sub 17				Sub 15			
				Antonio		Belo		Bernardo		João	
				Batimentos por Minuto		Batimentos por Minuto		Batimentos por Minuto		Batimentos por Minuto	
19	Quinta	MD-3	Velocidade	144	FCM		FQM		FQM		FQM
19	Sexta	MD-2	Reação	123	FQM	116	FQM		FQM		FQM
20	Segunda	MD+1	Recuperação	139	FQM	137	FQM		FQM		FQM
20	Terça	MD+2	Força	145	FQM	138	FQM		FQM		FQM
20	Quarta	MD-3	Velocidade	147	FQM	148	FQM		FQM		FQM
20	Quinta	MD-2	Reação	134	FQM	118	FQM		FQM		FQM
21	Segunda	MD+2	Recuperação	126	FQM	139	FQM		FQM		FQM
21	Quarta	MD-4	Força	146	FQM	147	FQM		FQM		FQM
21	Quinta	MD-3	Velocidade	137	FQM	149	FQM		FQM		FQM
21	Sexta	MD-2	Reação	138	FQM	125	FQM		FQM		FQM
22	Terça	MD-4	Força	124	FQM	140	FQM		FQM		FQM
22	Sábado	Jogo	Competição		FQM	133	FQM				
23	Terça	MD+2	Força		FQM		FQM	137	FQM	128	FQM
24	Quarta	MD-4	Força		FQM		FQM		FQM	122	FQM
25	Segunda	MD+1	Resistência	148	FQM	149	FQM		FQM		FQM
25	Terça	MD+2	Força/ +2		FQM		FQM	156	FQM		FQM
25	Quarta	MD-4	Força/ sj	140	FQM	122	FQM		FQM		FQM
25	Quinta	MD-3	Resistência	101	FQM	110	FQM		FQM		FQM
26	Terça	MD+2	Força		FQM		FQM	167	FQM		FQM
26	Quarta	MD-4	Resistência	141	FQM	155	FQM		FQM		FQM
26	Quinta	MD-3	Velocidade	149	FQM	135	FQM	156	FQM		FQM
26	Sexta	MD-2	Reação	127	FQM	131	FQM	164	FQM		FQM
27	Terça	MD+2	Força		FQM		FQM	141	FQM	162	FQM
27	Quarta	MD-4	Força	157	FQM	153	FQM		FQM		FQM
27	Quinta	MD-3	Velocidade		FQM	137	FQM	146	FQM		FQM
27	Domingo	Jogo	Competição		FQM		FQM	140	FQM		FQM
28	Segunda	MD+1	Resistência	140	FQM	133	FQM		FQM		FQM
28	Terça	MD+2	Força		FQM		FQM	147	FQM	158	FQM
28	Quarta	MD-4	Força	140	FQM	137	FQM		FQM		FQM
30	Segunda	MD+1	Resistência	140	FQM	140	FQM		FQM		FQM
30	Domingo	Jogo	Competição		FQM	124	FQM		FQM		FQM
31	Terça	MD+2	Força		FQM		FQM	159	FQM	152	FQM
31	Quarta	MD-4	Força	143	FQM		FQM		FQM		FQM
31	Quinta	MD-3	Velocidade	135	FQM		FQM		FQM		FQM
31	Sexta	MD-2	Reação	97	FQM	123	FQM	146	FQM	143	FQM
32	Segunda	MD+1	Recuperação	141	FQM	110	FQM		FQM		FQM
32	Terça	MD+2	Força		FQM		FQM	162	FQM	143	FQM
32	Quinta	MD-3	Velocidade		FQM		FQM	143	FQM	137	FQM
33	Terça	MD+2	Força		FQM		FQM	143	FQM		FQM
33	Quarta	MD-4	Força		FQM		FQM		FQM	138	FQM

Fonte: criado por Francisco Silva.

3.4.6. Discussão

O objetivo do presente estudo foi estudar as exigências físicas de carga interna e externa a que jovens GR de formação estão dispostos, numa época desportiva. Os principais resultados mostraram que os esforços de alta intensidade e o número de defesas dos GR foram maiores nos jogos em que as suas equipas eram consideradas de nível inferior em relação ao adversário.

Os resultados do presente estudo suportam as conclusões apresentados por alguns autores quando não encontram variáveis físicas que correspondam a pesquisas de perfis de desempenho dos jogadores de campo. Estes dados contribuem para explicar que a posição em campo tem maior influência no condicionamento físico em jogos de futebol profissional como demonstrado em pesquisas de alguns autores, nomeadamente, Baptista et al. (2018); Di Salvo et al. (2007); Lago-Peñas et al. (2012). Estes dados contribuem para a afirmação de que a posição no campo é uma variável altamente influente nas exigências físicas durante jogos competitivos no futebol. De acordo com Di Salvo et al. (1998) os programas de treino devem ser completamente diferentes devido às exigências específicas da posição de jogo Di Salvo et al. (2008), tanto nas aquisições físicas como técnicas.

Os resultados das comparações entre U15 com U17 não mostraram diferenças para todas as variáveis (todas $p > 0,05$). Sono, fadiga e resposta ao estresse apresentaram os maiores valores no MD-3 e os menores no MD+2, enquanto a dor muscular apresentou o maior valor no MD-2 e o menor no MD+2.

A S-RPE também apresentou maior valor em MD-3 e menor em MD-2. Intrinsecamente, os maiores valores de FC revelaram-se tanto em MD+2 (143 bpm) como em MD-2 e (142 bpm). No entanto, do ponto de vista estatístico, não houve diferenças entre as sessões de treinamento.

3.4.7. Limitações

No presente estudo conseguimos identificar um conjunto de limitações. Nomeadamente, como o fato de GR pertencer a equipas distintas que atuam em campeonatos de diferente valia e nível competitivo. Uma outra limitação encontrada foi o reduzido número de atletas para amostra, quanto maior for maior a amostra maior credibilidade terão os resultados obtidos.

As escassas pesquisas focaram no perfil de atuação dos GR como afirma Di Salvo et al. (2008) e Liu et al. (2015); Ziv et al. (2011) descartou a análise longitudinal das exigências desta posição específica ao longo da temporada. Este aspecto foi outra das limitações quando se trata da pesquisa de informação sobre GR.

A recolha de dados em competição sido muito reduzida. As lesões de alguns atletas que em diferentes períodos da época ia afetando a recolha de dados. Pode-se ainda também acrescentar o funcionamento incorreto de muitos procedimentos que nem sempre foram atingidos por lapso ou incorreto emparelhamento dos equipamentos.

Este conjunto limitações indica que o ideal seria ter apenas um treinador responsável pelo cumprimento exclusivo dos procedimentos de recolha de dados e dos equipamentos ao longo de todo o treino e nos períodos pré e pós treino.

3.4.8. Recomendações Futuras

Estudos futuros devem considerar os diferentes tipos de exercícios de treino (por exemplo, força, velocidade, reação e resistência) para fornecer melhores práticas de informação sobre a carga de treino, para treinadores, sobre a sua equipa.

No futuro, o estudo deverá ser realizado com maior número de GR jovens, procurando comparar as cargas de treinos com cargas de jogo e comparar também entre diferentes equipas de níveis classificativos do futebol de formação. As referidas propostas devem ser ainda consideradas para a realização de investigações no futebol feminino.

Sendo um contributo para o planeamento do processo de treino, os treinadores de GR devem criar contextos de treino que promovam a aquisição e aperfeiçoamento das diferentes capacidades físicas, a fim de estarem preparados para as diferentes etapas competitivas, de acordo com o período da semana.

O estudo demonstra ainda que os treinadores devem preparar os seus GR considerando o modelo de formação ou jogo, promovendo a modelação de competências específicas. Apesar da dificuldade em constituir amostras grandes e das limitações por vezes impostas pelos clubes na recolha de dados para a realização deste tipo de investigações, os estudos deste âmbito são de enorme relevância uma vez que nos permitem ter um conhecimento mais aprimorado das ações realizadas

pelos GR. Tendo em conta o rigor metodológico na construção de instrumentos observacionais, bem como na forma como é garantida a qualidade dos dados recolhidos, mais estudos devem ser desenvolvidos procurando aperfeiçoar as ferramentas existentes, através de novas variáveis a considerar.

3.5 Conclusão

O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto da carga interna e externa nos GR de formação, através de aparelhos como o cardiofrequencímetro, GPS, PSE e Índice de Hooper. Foi possível verificar que com o decorrer do campeonato a avaliação do nível da PSE dos atletas foi aumento comparativamente em cada dia da semana quando comparado com semanas anteriores, este dado demonstra que com decorrer da época a percepção de esforço aumentou ligeiramente.

A partir deste dado pode-se concluir que com o acumular dos treinos a carga acumulada vai aumentando e leva a uma maior percepção de esforço dos atletas. No que toca aos valores médios apresentados no Índice Hooper as dores musculares era o fator onde os atletas acabavam por se sentir melhores. A qualidade do sono é um dado surpreendente e muito relevante, tendo em conta a idade dos guarda-redes observados, apesar dos valores das idades serem baixos, indica que dormem pouco tempo ou interrompem de forma muito fácil as suas horas de sono. No estudo um dos atletas revela ao longo da época valores muito similares em todas as respostas e valores extremistas, o que pode indicar pouco cuidado na realização do teste ou um desinteresse profundo sobre atividade praticada.

Ao nível do stress os valores médios das respostas foram claramente baixos. O que indica uma pressão com jogador sempre que vem treinar. Pode-se concluir que será pela pressão do treinador, pelos problemas do quotidiano ou simplesmente por irritação geral e falta de bem-estar.

Um dos atletas apresenta valores mais elevados com o decorrer da época o que indica um menor índice de fadiga. Ao nível da frequência cardíaca, em média, os jogadores aumentaram o número de batimentos cardíacos, com o decorrer da época. Nesta perspetiva, pretende-se que o estudo seja um pequeno contributo para o conhecimento dos treinadores sobre a carga externa e interna exercida em jovens GR, permitindo a construção de uma metodologia de treino que vá ao encontro das necessidades específicas dos jogadores.

Puderam também concluir que no dia de regime de velocidade, normalmente, dia -3 os treinos eram baseados em piques de velocidade de longas distâncias para os GR, nesse a frequência cardíaca dos GR era alta equiparada apenas com dia +2 de trabalho de resistência.

4 Reflexão Geral

As investigações realizadas até o momento em relação aos GR têm se concentrado, sobretudo, nos padrões de movimentação, antecipação e posicionamento durante a cobrança de grandes penalidades afirmou Fariña et al. (2013). Nos últimos anos, a observação das exigências físicas e técnicas de um jogo competitivo tem sido objeto de estudo de vários autores como Dalen et al. (2016) e Dellal et al. (2011). Desta forma, procurou se realizar um estudo sobre exigências e variáveis que vários autores têm usado como a carga interna e externa, analisando carga realizada por GR de formação algo que não tem existido. Desta forma, pretendem perceber qual impacto que o tipo de treino pode ter em cada GR ao longo da época comparando. Este aspeto tornou-se rico para o treinador GR perceber e poder gerir o modo como planeia o microciclo. Ajustando a carga aos dias da semana.

Outro dos objetivos da investigação residiram, em primeiro lugar, estudar número ações técnico-táticas tanto defensivas como ofensivas de GR sub-17, em segundo lugar, qualificando cada ação, tendo as mais diversas variáveis do jogo em conta, como resultado, local do jogo, períodos do jogo entre outras. Este parte do estudo permite ao treinador analisar o tipo de ações que precisa de trabalhar mais com seu GR, onde comete mais erros. E poder gerir o tempo de treino para cada momento em função do número de ações observadas nos vários momentos do jogo.

No que concerne ao processo defensivo, foi possível verificar nos GR observados que a ação como último defesa e defesa da baliza tem enorme preponderância, porém são muito reduzidas face número de decisões ofensivas que GR tem de tomar no contexto observado. Em relação ao processo ofensivo as ações técnicas com os pés são relevantes na participação no ataque posicional, sendo evidente que a ação dos GR é importante na manutenção da posse da equipa e no início da primeira fase de construção por zonas bem definidas. Foi também evidente que a ação dos GR é influenciada pelo resultado da partida e pelo tempo de jogo. Estes pormenores são treinados e melhorados com maturidade do GR, a medida que treinador vai mostrando vídeos com estes aspetos e trabalhando em campo, a sua execução. O GR vai adquirindo a perceção do erro e análise da situação através do vídeo e adquire a capacidade de execução através do treino.

Relativamente aos momentos do jogo verificaram que a forma de intervenção com maior número de erros foram as situações de cruzamentos seguidas das situações de 1x1. Este dado ao longo da época permitiu ao treinador trabalhar os seus GR de forma conseguissem ir melhorando as suas

capacidades em ambos os momentos. De ressaltar o facto de ser verificado maior ocorrência de erros graves nos jogos fora. Demonstrando claramente a influência do fator casa nos desempenhos dos GR. Soares et al. (2018) verificou também uma grande incidência desta ação técnico-tática num GR do campeonato Paulista. Em GR jovens também foi possível verificar padrões de comportamento com ação técnica cruzamento Ajamil et al. (2018). Relacionado com o resultado relativo à forma de

De acordo com o referido anteriormente, podemos verificar que o estilo de jogo da equipa influencia as ações do GR West (2018). Outra ação técnica que reforça o referido é 1x1 Remate, principalmente nos jogos fora, indo ao encontro do verificado por López Gajardo et al. (2020). Nos jogos fora os adversários conseguem ser mais eficazes nas situações de contra-ataque, explorando espaços entre a última linha defensiva e o GR e promovendo mais confrontos de ataque vs GR com remate.

No que concerne aos momentos do jogo observámos que a forma preferencial da bola chegar ao GR é através do atraso efetuado pelos colegas da equipa a segunda forma mais usadas é pelas regras de jogo (saída da bola pela linha final), facto que é comprovado pela grande prevalência da ação técnica ofensiva pontapé de baliza. Este comportamento é evidente em equipas de nível superior uma vez que os GR fazem parte integrante da primeira fase de construção do processo ofensivo da equipa, são fundamentais na mudança do centro do jogo após recuperação da bola como concluiu Barreira et al. (2014). Este facto, demonstra a importância do jogo de pés dos GR de acordo com Ajamil et al. (2018); Kubayi, (2020); Liu et al. (2015); Serrano et al. (2019); Soares et al. (2018). A eficácia de passe do GR é determinante na correspondente manutenção da posse de bola da sua equipa como concluiu Seaton et al. (2011) e Szwarc et al. (2010).

No que toca aos períodos de jogo observou se um número maior de erros cometidos nas segunda partes fator que leva a ter conta a parte de resistência ao esforço mental e concentração com decorrer do tempo de jogo e acumular do cansaço físico. Este facto deve ser questionado com GR de forma que juntos treinador/ equipa técnica e jogador conseguissem perceber o que os atletas tem sentido e os treinadores poderem chegar a uma estratégia para melhorar este aspeto.

Outro aspeto de reflexão é forma como o GR observados tomam decisões mais ou menos acertadas consoante o resultado do jogo. Um dado que se realça e elevado número de ações corretas quando o resultado estava empatado. Este facto pode se explicar maioritariamente o período inicial dos jogos estar empatado e equipas mais disponíveis fisicamente e com maiores níveis de concentração que leva aos GR a tomar maior número de decisões acertadas.

4.1 Bibliografia

- Achten, J., e Jeukendrup, A. E. (2003). Heart rate monitoring: applications and limitations. *Sports Med*, 33(7), 517-538.
- Gil, A., P. (2012). Futebol: Análise do Resultado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - Faculdade de Educação Física e Desporto
- Alexiou, H., e Coutts, A. J. (2008). A comparison of methods used for quantifying internal training load in women soccer players. *Int J Sports Physiol Perform*, 3, 320-330.
- BABIC, M., HOLIENKA, M., MIKULIČ, M. (2018). Internal load of soccer goalkeepers during the improvement of selected game activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1731 – 1737. DOI:10.7752/jpes.2018.03252
- Bompa, T. (2002). *Periodization: Theory and Methodology of Training*.
- Bangsbo, J., Mohr, M., e Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>.
- Beato, M., Devereux, G., e Stiff, A. (2018). Validity and reliability of global positioning system units (statsports viper) for measuring distance and peak speed in sports. 7.
- Buchheit, 2014 Buchheit, M., Simon, C., Piquard, F., Ehrhart, J., and Brandenberger, G. (2004). Effects of increased training load on vagal-related indexes of HR variability.
- Conte, D. (2020). Validity of local positioning systems to measure external load in sport settings: A brief review. *Human Movement*, 21(4), 30–36. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.94200>
- Costa, A., O., D., P. (2022) Relatório Final De Estágio No Departamento De Observação, Análise

- E Scouting Da Federação Portuguesa De Futebol Na Época Desportiva 2020-2021.
- Cummins C, Orr R, O'Connor H, West C. Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: a systematic review. *Sports Med.* 2013 Oct; 43(10):1025-42. doi: 10.1007/s40279-013-0069-2. PMID: 23812857.
- Cunniffe B, Proctor W, Baker JS, Davies B. An evaluation of the physiological demands of elite rugby union using Global Positioning System tracking software.
- DeMartini JK, Martschinske JL, Casa DJ, Lopez RM, Ganio MS, Walz SM, Coris EE. Physical demands of National Collegiate Athletic Association Division I football players during preseason training in the heat.
- Drew MK, Finch CF. The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review. *Sports Med.* 2016 Jun; 46(6):861-83. doi: 10.1007/s40279-015-0459-8. PMID: 26822969.
- Esteves, A. (2000); A importância do treino específico no guarda-redes de futebol; Tese monográfica, Utad, Vila Real
- Ferreira, F. (2019). *Microciclo de treino de guarda-redes e os fatores de rendimento*
Power point fornecido na formação - Treino Específico de GR pelo Alto Rendimento
- Hooper, S., e Mackinnon, L. (1995). Monitoring overtraining in athletes. *Sports Medicine* (5), 321-332. <https://doi.org/10.2165/00007256-199520050-00003>.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., e Coutts, A. J. (2019). Internal and External Training Load: 15 Years On. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270–273. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935>
- J Strength Cond.2009 Jul;23(4):1195-203. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181a3928b. PMID: 19528840.

Kalkhoven, J. T., Watsford, M. L., Coutts, A. J., Edwards, W. B., and Impellizzeri, F. M. (2021).

Training load and injury: causal pathways and future directions. *Sports Med.*

doi: 10.1007/s40279-020-01413-6

Manzi V, Iellamo F, Impellizzeri F, D'Ottavio S, Castagna C. Relation between individualized

training impulses and performance in distance runners. *MedSci Sports Exerc.*

2009;41:2090-2096. doi: 10.1249/MSS.0h013e3181 a6a959

McLaren SJ, Macpherson TW, Coutts AJ, Hurst C, Spears IR, Weston M. The Relationships

Between Internal and External Measures of Training Load and Intensity in Team Sports:

A Meta-Analysis. *Sports Med.* 2018 Mar; 48(3):641-658. doi: 10.1007/s40279-017-

0830-z. PMID: 29288436.

Peake, J. M., Kerr, G., and Sullivan, J. P. (2018). A critical review of consumer wearables, mobile

applications, and equipment for providing biofeedback, monitoring stress, and sleep

in physically active populations. *Front. Physiol.* 9:743. doi: 10.3389/fphys.2018.00743.

Rago, V. (2019). Relationship between External Load and Perceptual Responses to Training in

Professional Football: Effects of Quantification Method. 12.

Santos, F.; Brito, B.; Rodrigues, B.; Ferreira, B.; Pereira, C.; Ferreira, (2021). Análise observacional

das ações dos guarda-redes de futebol jovem.

Teixeira, J.E.; Forte, P.; Ferraz, R.; Leal, M.; Ribeiro, J.; Silva, A.J.; Barbosa, T.M.; Monteiro, A.M.

Monitoring Accumulated Training and Match Load in Football: A Systematic Review.

Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 3906.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18083906>

Victor Moreno-Pérez, Shane Malone, Lluís Sala-Pérez, Manuel Lapuente Sagarra, Miguel Angel

Campos-Vazquez e Juan Del Coso (2020) Activity monitoring in professional soccer goalkeepers during training and match play, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20:1, 19-30, DOI: 10.1080/24748668.2019.1699386

Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nedelec, M., Gupta, L., et al. (2020). Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *Br. J. Sports Med.* doi: 10.1136/bjsports-2020-102025

Anexos





➤ Planeamento Anual GR CDF

	Setembro				Outubro				Novembro				
	1-1-A-1ª				1-1-A-1ª				1-1-A-1ª				
Sub 10	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média
	Rec. Média	Rec. Média	Rec. Média	Rec. Média	Rec. Alta	Rec. Alta	Rec. Alta	Rec. Alta	Rec. Baixa	Rec. Baixa	Rec. Baixa	Rec. Baixa	Rec. Baixa
	1+2-1-B-2ª				1+2-1-B-2ª				1+2-1-B-2ª				
Sub 11	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média
	Rec. Média	Rec. Média	Rec. Média	Rec. Média	2. Recepção orientada	2. Recepção orientada	2. Recepção orientada	2. Recepção orientada	2. Técnica de passe	2. Técnica de passe	2. Técnica de passe	2. Técnica de passe	2. Técnica de passe
	2. Lançamento rasteiro	2. Lançamento rasteiro	2. Lançamento rasteiro	2. Lançamento rasteiro									
	1+3-III-C-3ª				1+3-III-C-3ª				2+3-III-C-3ª				
Sub 12	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	2. Recepção e passe	2. Recepção e passe	2. Recepção e passe	2. Recepção e passe	2. Recepção e passe
	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	3. Queda lateral rasteira	3. Queda lateral rasteira	3. Queda lateral rasteira	3. Queda lateral rasteira	3. Mancha	3. Mancha	3. Mancha	3. Mancha	3. Mancha
	3. Mancha	3. Mancha	3. Mancha	3. Mancha					Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar	Braços abafar
	1+4-IV-D-4ª				1+4-IV-D-4ª				4+4-IV-D-4ª				
Sub 13 e Sub 15 "B"	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	4. deslocamentos	4. deslocamentos	4. deslocamentos	4. deslocamentos	4. deslocamentos
	4. Voos	4. Voos	4. Desvios laterais	4. Desvios laterais	4. Desvios aereos	4. Desvios aereos	4. Desvios aereos	4. Desvios aereos	4. Voos	4. Voos	4. Desvios laterais	4. Desvios laterais	4. Desvios laterais
		DMC								DMC	Abafo de bola	Abafo de bola	Abafo de bola
	1+5-V-E-5ª				1+5-V-E-5ª				2+4-V-E-5ª				
Sub 15 "A" e Sub 17 "B" e "C"	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1. Recepção Alta	1. Recepção Alta	1 Posição Base Média	1 Posição Base Média	1. Recepção Alta	1. Recepção Alta	2. Recepção orientada	2. Recepção orientada	2. Recepção orientada	2. Recepção orientada	2. Recepção orientada
	5. Despejos Punhos	5. Despejos Punhos	5. Lancamento Longo	5. Lancamento Longo	5. Despejos Punhos	5. Despejos Punhos	5. Lancamento Longo	5. Lancamento Longo	5. Passe Longo	5. Passe Longo	5. Passe Longo	5. Passe Longo	5. Passe Longo
	1+6-VI-F-6ª		1+5-VI-F-6ª		2+6-VI-F-6ª		2+5-VI-F-6ª		1+6-VI-F-6ª		1+5-VI-F-6ª		
Sub 17 "A" e Sub 19	1. Recepção Alta	1. Recepção Alta	1. Recepção Alta	1. Recepção Alta	2. Recepção orientada	2. Recepção orientada	2. Recepção orientada	2. Recepção orientada	1. Recepção Alta	1. Recepção Alta	1. Recepção Alta	1. Recepção Alta	1. Recepção Alta
	6. Pontapé de Volley	6. Pontapé de Volley	5. Lancamento Longo	5. Lancamento Longo	6. Passe Picado	6. Passe Picado	5. Passe Longo	5. Passe Longo	6. Pontapé de Volley	6. Pontapé de Volley	5. Lancamento Longo	5. Lancamento Longo	5. Lancamento Longo

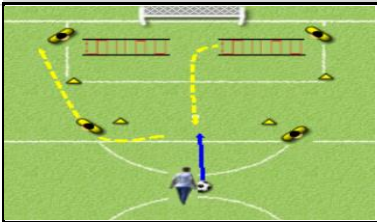
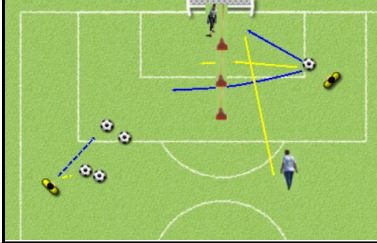

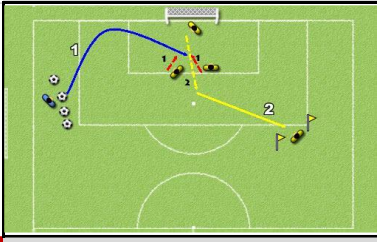
	Março				Abril				Maio			
	1-1-A-1 ^º				1-1-A-1 ^º				1-1-A-1 ^º			
Sub 10	1 Posição Base Média Rec. Média	1 Posição Base Média Rec. Média	1 Posição Base Alta Rec. Alta	1 Posição Base Alta Rec. Alta	1 Posição Base Média Rec. Baixa	1 Posição Base Média Rec. Baixa	1 Posição Base Média Encaixe	1 Posição Base Média Encaixe	1 Posição Baixa 1x1 Braços abafar	1 Posição Baixa 1x1 Braços abafar	1 Posição Defesa Espaço Abafo de bola	1 Posição Defesa Espaço Abafo de bola
Sub 11	1-2-1-B-2 ^º				1-2-1-B-2 ^º				1-2-1-B-2 ^º			
	1 Posição Defesa Espaço 2. Técnica de passe	1 Posição Defesa Espaço 2. Técnica de passe	1 Posição Defesa Espaço 2. Técnica de passe	1 Posição Defesa Espaço 2. Técnica de passe	1 Posição Baixa 1x1 Braços abafar	1 Posição Baixa 1x1 Braços abafar	1 Posição Baixa 1x1 Braços abafar	1 Posição Baixa 1x1 Braços abafar	1 Posição Defesa Espaço 2. Recepção e passe	1 Posição Defesa Espaço 2. Recepção e passe	1 Posição Defesa Espaço 2. Recepção e passe	1 Posição Defesa Espaço 2. Recepção e passe
Sub 12	1-3-2-III-C-3 ^º				1-3-2-III-C-3 ^º				1-3-2-III-C-3 ^º			
	1 Posição Base Média 3. Queda lateral rasteira 2. Lançamento rasteiro	1 Posição Base Média 3. Queda lateral rasteira 2. Lançamento rasteiro	1 Posição Base Média 3. Queda lateral rasteira 2. Lançamento rasteiro	1 Posição Base Média 3. Queda lateral rasteira 2. Lançamento rasteiro	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe 3. Queda lateral	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe 3. Queda lateral	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe 3. Queda lateral	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe 3. Queda lateral	3. Queda lateral Abafo de bola	3. Queda lateral Abafo de bola	3. Queda lateral Abafo de bola	3. Queda lateral Abafo de bola
Sub 13 e Sub 15 "B"	1-4-1-V-D-4 ^º				1-4-1-V-D-4 ^º				4-4-1-V-D-4 ^º			
	1 Posição Base Média 4. Desvios laterais	1 Posição Base Média 4. Desvios laterais	1 Posição Base Média 4. Voos	1 Posição Base Média 4. Voos	1 Posição Base Alta 3. Queda lateral	1 Posição Base Alta 3. Queda lateral	1 Posição Base Média 3. Queda lateral rasteira	1 Posição Base Média 3. Queda lateral rasteira	4. deslocament os 3. Mancha Braços abafar	4. deslocament os 3. Mancha Braços abafar	4. deslocament os 3. Queda lateral rasteira	4. deslocament os 3. Queda lateral rasteira
Sub 15 "A" e Sub 17 "B" e "C"	2-4-5-V-E-5 ^º				1-5-V-E-5 ^º				1-5-V-E-5 ^º			
	2. Recepção orientada 5. Passe Longo	2. Recepção orientada 5. Passe Longo	2. Recepção orientada 5. Passe Longo	2. Recepção orientada 5. Passe Longo	1 Posição Base Alta 5. Despejos Punhos	1 Posição Base Alta 5. Despejos Punhos	1 Recepção Alta 5. Lançamento Longo	1 Recepção Alta 5. Lançamento Longo	1 Posição Base Média 5. Despejos Punhos	1 Posição Base Média 5. Despejos Punhos	1 Recepção Alta 5. Lançamento Longo	1 Recepção Alta 5. Lançamento Longo
Sub 17 "A" e Sub 19	1-6-1-VI-F-6 ^º				4-4-5-VI-F-6 ^º				4-4-5-VI-F-6 ^º			
	1 Recepção Alta 6. Pontapé de Volley	1 Recepção Alta 6. Pontapé de Volley	1 Recepção Alta 6. Pontapé de Volley	1 Recepção Alta 6. Pontapé de Volley	4. deslocament os 5. Passe Longo	4. deslocament os 5. Passe Longo	4. deslocament os 6. Passe Picado	4. deslocament os 6. Passe Picado	4. deslocament os 4. Desvios laterais	4. deslocament os 4. Desvios laterais	4. deslocament os 4. Desvios aereos	4. deslocament os 4. Desvios aereos

	Dezembro				Janeiro				Fevereiro			
	1-1-A-1 ^º				1-1-A-1 ^º				1-1-A-1 ^º			
Sub 10	1 Posição Base Média Encaixe	1 Posição Base Média Encaixe	1 Posição Base Média Encaixe	1 Posição Base Média Encaixe	1 Posição Defesa Espaço Abafo de bola	1 Posição Defesa Espaço Abafo de bola	1 Posição Defesa Espaço Abafo de bola	1 Posição Defesa Espaço Abafo de bola	1 Posição Baixa 1x1 Braços abafar	1 Posição Baixa 1x1 Braços abafar	1 Posição Baixa 1x1 Braços abafar	1 Posição Baixa 1x1 Braços abafar
Sub 11	1-2-1-B-2 ^º				1-2-1-B-2 ^º				1-2-1-B-2 ^º			
	1 Posição Base Alta 2. Recepção e passe	1 Posição Base Alta 2. Recepção e passe	1 Posição Base Alta 2. Recepção e passe	1 Posição Base Alta 2. Recepção e passe	1 Posição Base Alta Rec. Alta 2. Lançamento rasteiro	1 Posição Base Alta Rec. Alta 2. Lançamento rasteiro	1 Posição Base Alta Rec. Alta 2. Lançamento rasteiro	1 Posição Base Alta Rec. Alta 2. Lançamento rasteiro	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe Abafo de bola	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe Abafo de bola	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe Abafo de bola	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe Abafo de bola
Sub 12	1-2-3-III-C-3 ^º				2-3-III-C-3 ^º				1-3-3-III-C-3 ^º			
	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe 3. Queda lateral	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe 3. Queda lateral	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe 3. Queda lateral	1 Posição Base Média 2. Recepção e passe 3. Queda lateral	2. Lançamento rasteiro 3. Mancha Braços abafar	2. Lançamento rasteiro 3. Mancha Braços abafar	2. Lançamento rasteiro 3. Mancha Braços abafar	2. Lançamento rasteiro 3. Mancha Braços abafar	1 Posição Base Média 3. Queda lateral rasteira 3. Mancha Braços abafar	1 Posição Base Média 3. Queda lateral rasteira 3. Mancha Braços abafar	1 Posição Base Média 3. Queda lateral rasteira 3. Mancha Braços abafar	1 Posição Base Média 3. Queda lateral rasteira 3. Mancha Braços abafar
Sub 13 e Sub 15 "B"	4-3-1-V-D-4 ^º				2-4-1-V-D-4 ^º				2-4-1-V-D-4 ^º			
	4. deslocament os 3. Mancha Braços abafar	4. deslocament os 3. Mancha Braços abafar	4. deslocament os 3. Queda lateral rasteira	4. deslocament os 3. Queda lateral rasteira	2. Recepção e passe 4. Desvios laterais Abafo de bola	2. Recepção e passe 4. Desvios laterais Abafo de bola	2. Recepção e passe 4. Desvios aereos	2. Recepção e passe 4. Desvios aereos	2. Recepção e passe 4. Voos	2. Recepção e passe 4. Voos	2. Recepção e passe 4. Voos DMC	2. Recepção e passe 4. Voos DMC
Sub 15 "A" e Sub 17 "B" e "C"	1-5-V-E-5 ^º				1-4-V-E-5 ^º				1-4-V-E-5 ^º			
	1 Posição Base Média 5. Despejos Punhos	1 Posição Base Média 5. Despejos Punhos	Recepção Alta 5. Lançamento Longo	Recepção Alta 5. Lançamento Longo	1 Posição Base Alta 4. Voos DMC	1 Posição Base Média 4. Voos DMC	1 Posição Base Média 4. Desvios laterais	1 Posição Base Média 4. Desvios laterais	1 Posição Base Alta 4. Desvios aereos	1 Posição Base Alta 4. Desvios aereos	1 Recepção Alta 4. deslocament os	1 Recepção Alta 4. deslocament os
Sub 17 "A" e Sub 19	2-4-5-VI-F-6 ^º				1-5-VI-F-6 ^º				1-5-VI-F-6 ^º			
	2. Recepção orientada 6. Passe Picado	2. Recepção orientada 6. Passe Picado	2. Recepção orientada 5. Passe Longo	2. Recepção orientada 5. Passe Longo	1 Posição Base Alta 5. Despejos Punhos	1 Posição Base Alta 5. Despejos Punhos	1 Posição Base Alta 5. Lançamento Longo	1 Posição Base Alta 5. Lançamento Longo	1 Recepção Alta 5. Despejos Punhos	1 Recepção Alta 5. Despejos Punhos	1 Recepção Alta 5. Lançamento Longo	1 Recepção Alta 5. Lançamento Longo

➤ Microciclo Sub 17 "A"

CENTRO DESPORTIVO DE FÁTIMA							
MICROCICLO GR DE JUVENIS 21/22							
Época: 2021/2022		Período: Competitivo		Mesociclo: 3		Semana: 26 outubro a 1 novembro	
Domingo J	Segunda +1	Terça +2	Quarta -4	Quinta -3	Sexta -2	Sábado -1	Domingo j
Papa Francisco	Estádio Papa Francisco		Estádio Papa Francisco	Estádio Papa Francisco	Estádio Papa Francisco		Leiria
11:00	18:00		18:30	18:30	18:30		11:00
	25'		25'	35'	25'		
JOGO	UT58		UT59	UT60	UT61		JOGO
8ª Jornada	Regime:		Regime:	Regime:	Regime:		10ª Jornada
	Resistência / Recuperação		Força	Velocidade	Tempo de Reação		
Juvenis C Nacional	Técnico-Tático		Técnico-Tático	Técnico-Tático	Técnico-Tático		Juvenis C Nacional
	Jogo Lúdico + Distrib.		Coordenação + Deslocam.	Articular + Ação Técnica	Manipulação		
CD FATIMA (4ª)	1x1 Aguentar Posição	Folga	Defesa da Baliza + ETO Impulsões Horizontais	ZE + Cruzamento + DB Deslocamentos e defesas em reação	ETD + ETO Posicionamento	Folga	GD Leiria (5ª)
	Passe Atrasado Receções orientadas e variações curtas de jogo		Passe Atrasado Tomada Decisão	P.A. + 1x1 R.O. Variações longas e saídas abafar a bola	Defesa Baliza Desvios e reações		
vs.	Defesa Baliza Deslocamento apoios		Cruzamentos + Dist. Deslocamento diagonais Impulsões Verticais, despejos ou repos. Longas	Zona Espaço Saídas para abafar	1x1 Saídas rápidas abafar bola + bola espaço		vs.
	Psicológicos Foco Ambição		Psicológicos Foco Reação ao Erro Superação	Psicológicos Reação ao Erro Foco	Psicológicos Coragem Foco		
Loures (8ª)	SESSÃO ALONGAMENTO Redução do Risco Lesão		SESSÃO ALONGAMENTO Redução do Risco Lesão	SESSÃO ALONGAMENTO Redução do Risco Lesão	SESSÃO ALONGAMENTO Redução do Risco Lesão		CD Fátima (4ª)
1-0	Equilíbrio de Cargas		Equilíbrio de Cargas	Equilíbrio de Cargas	Equilíbrio de Cargas		

➤ Unidade de Treino Sub 17 “A”

Centro Desportivo de Fátima - U. T. G.R.'s - Campeonato Nacional - Juvenis						T	TA
Período: competitivo	Microciclo 16	Data: 27/10/21 qua.	Treino: 63	Dia: -4	Regime: força		
Local: Papa Francisco	Número: 2GR + TGR	Hora: 20h30	Tempo Total: 45´min	Material: 6 bolas,3 varas 3 cones, 3 saltos , rede e caixa			
Objectivos Principais: Impulsão vertical e horiz., rece alta e ll		Objectivos Secundários: ETO + DB; PA; Cru + D					
Palestra Inicial: Análise , foco no maximo trabalho e deslocamento para atacar bolas altas . Objetivos dos treino						1	1
Parte Inicial							
Estrutura:	1.Coordenação deslocamentos cruzado a lateralizar / receção/passe		1.1.B_deslocmaneto cruzado lateral rece/passe				
SÉRIES:	Orgânica: Gr realiza deslocamento cruzado lateral de seguida realiza contorno sobre as varas, após o contorno realiza aquecimento articular e recebe uma bola ou devolve em passe para o mister, seguida retira profundidade para trás orientado para fora;				4		
REPS:	6						
Pausa Rep:	10"						
Densidade:	1/2						7
GR's:	Antonio _ Guilherme _ Rodrigo _		Espaço:area Gr				
H2O/Transição						1	8
Parte Fundamental							
Instrução							
Estrutura:	2.Defesa Baliza e ETO		3.5.B_ETO + Impulsão horizontal				
SÉRIES:	2				4		
REPS:	6						
Pausa Rep:	10"						
Densidade:	1/1						10
GR's:	Antonio _ Guilherme _ Rodrigo _		Espaço: area Gr				
H2O/Transição/Instrução						1	19
Estrutura:	3.Defesa da Baliza		3.1.C_Trabalho Explosão com quedas				
SÉRIES:	3				4		
REPS:	2						
Pausa Rep:	10"						
Densidade:	1/2						10
GR's:	ter Guilherme _ Rodrigo _		Espaço: area GR				
H2O/Transição/Instrução						1	29
Estrutura:	4. Cruzamentos e Distribuição		6.1.D_Cruzamento aereo + D				
SÉRIES:	2				4		
REPS:	6						
Pausa Rep:	10"						
Densidade:	1/1						15
GR's: PSE	Antonio _9 Guilherme _ FJ Rodrigo _10		Espaço: Area Gr				
Relatório de Treino: Antonio _5 Guilherme _FL Rodrigo _4						1	45
Neste treino não realizei o exercicios de cruzamento de ambos os lados por falta de tempo. Porem realizei uma serie a mais do exercicios 3 para cada um dos lados sem bola medicinal para que estes sentissem a adpatacao com carga e sem carga.							

➤ Controlo de Ações por Microciclo Sub 17 “A”

Nº de Ações Técnico-Táticas por Microciclo Guarda - Redes Juvenis Época 2021/2022																																					
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Total
Defesa da baliza	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	5	3	3	4																							47
Cruzamentos	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2																							26
1x1	1	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3																							33
zona-espaço	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2																							19
ET Defensivos	1	1				1	1	1																													5
Passo Atrasado	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	3	3	3																							27
Distribuição	1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2																							23
ET Ofensivos	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1																							10
Receção média	3	1	3	2	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2																							22
Receção baixa	2	1		1	2		1	2																													9
Receção alta	2	1	2	1	4	3	4	2	1	3	1	4	2																								30
Encaixe de Bola	1	1					1	1	1	1	1	1																									5
Queda Lateral	1	1	2	2	1			1	2	2	2	2	1																								15
Voo lateral	2	1	1	2	1	1																															8
Desvio com mão contrária	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1																									7
Desvios lateral	1	1	3	1	2	1	2		1	2	1	1	1	1																							14
Desvios aéreos	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																							9
Mancha	1	1	2	3	3	1	4	1	3	1	1	1	1	1																							23
Parede	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1																								14
Abafo de Bola	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2																								14
Despejo de Punhos	1	1				1	1	1																													5
Interceções	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2																								10
Dominio de Bola	1	1				2																															4
Cabeceamento					1	1	1	2	1				4	2																							0
Pontapé de Volley				1	1	1	1	2	1				4	2																							13
Passo Longo	1	2	1		1	1	1	1	1	1	1	1																									10
Passo Curto	1	1	1	2		1	1	1	2	2	3	5																									21
Receção com Pé		1	1	1	1			1	1	2	2	2	1																								11
Passo Picado				1	2	1	1	1	1	1	1																										7
Finta																																					0
Lançamento Longo	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1																									10
Lançamento Curto	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1																									11

➤ Convocatórias GR Sub 17 “A”

Jornada	Adversário	Titular	Motivo	Titular	Motivo	Não Convocado	Motivo
1ª	Sacavem	Antonio	Melhor Opção - Desempenho na pré época	Guilherme	2ª opção	Belo	3ª Opção - Menos Ritmo (vem de lesão)
2ª	Caldas	Antonio	Melhor Opção - Oportunidade melhoria	Belo	2ª opção	Guilherme	Férias dia de jogo
3ª	Almeirim	Antonio	Melhor Opção - Bom desempenho anterior	Belo	2ª opção	Guilherme	Férias semana de jogo
4ª	Torreense	Antonio	Melhor Opção - 2ª Oportunidade melhoria	Belo	2ª opção	Guilherme	Férias semana de jogo
5ª	Academica	Antonio	Melhor Opção - Bom desempenho anterior	Belo	2ª opção	Guilherme	Covid semana jogo
6ª	Sintrense	Belo	Melhor Opção - Pelo jogo de pés	Antonio	Alternância no Desempenho	Guilherme	3ª Opção - Menos Ritmo (menor número de treinos)
7ª	Marialvas	Belo	Manter Opção pelo bom jogo em casa	Antonio	2ª opção	Guilherme	3ª Opção - Menor rendimento semanal
8ª	Fundão	Guilherme	1ª Opção - excelente semana treinos	Antonio	2ª opção	Belo	3ª Opção - Menor rendimento semanal
9ª	Peniche	Antonio	Melhor Opção - Bom desempenho nos Treinos	Belo	2ª opção	Guilherme	Lesão (não treinou toda semana)
10ª	Loures	Antonio	Melhor Opção - Bom desempenho nos Treinos	Belo	2ª opção	Guilherme	Lesão (não treinou toda semana)
11ª	Leiria	Antonio	Melhor Opção - Bom desempenho nos Treinos	Belo	2ª opção	Guilherme	Lesão (não treinou toda semana)

➤ Controlo dos Golos Sofridos 1ª Fase Campeonato Nacional Sub 17 “A”

Campeonato Nacional SUB 17 1ª Fase Centro Desportivo Fátima

Categorias	Momento do Jogo						Ação TT					GR's			Intervenção					Dificuldade							
	ETD	1x1	Cruzamento	P. Atrasado	Defesa baliza	Zona Espaço	DA	P	QLR	RA	DL	DMC	F	M	António (4)	Belo (2)	Guilherme	Equilíbrio	Assumir 1x1	Sem Reação	Finta	Postura Corpo	Diagonal	Posicionamento	Elevado	Médio	Fácil
191 Sacavem	1	2	1				1	1					1	4				1	1	2					2	2	
291 Caldas		1									1			1						1					1		
391 Almeirim	1	1			1		1	1		1				3				1		1				1	1	1	1
491 Torreense			1				1							1						1					1		
591 Academica		1	3				1		1	1			1	4					1	1				2	1	1	2
691 Sintrense		1	1				1								2			1	1						1	1	
791 Maritimas		1	1	1	3				2	1	1	1			5				1	1	1		2		2	2	1
891 Fundão					2				2					1		1				2					1	1	
991 Peniche																											
1091 Loures																											
1191 Leiria	1							1						1								1				1	
Contagem Total	3	4	7	1	5	1	9	2	9	2	2	1	4	19	7	1		3	4	9				3	10	9	4

➤ Estatísticas dos Jogos Sub 17 "A"

Gr: Antonio	Adversário / Local	1ª Parte						2ª Parte		Ganhar	Empatado	Perder	Ações TTs (+ realizadas)			Momentos (+ realizado)		
		Vs Leiria Fora	1º Tempo	2º Tempo	3º Tempo	4º Tempo	5º Tempo	6º Tempo	V>1				V<1	x	D=1	D>1	PV	PL
Acertado	26	7	6	7		2	4		5	20			4	4	7	9	5	3
Completo Ins.																		
Errado	9		4	1	1	2	1		3	6			4	3		1	4	2
Incompleto Ins.																		
Incompleto Suc.																		
Total de Ações	35	7	10	8	1	4	5	0	8	26	0	0	8	7	7	10	9	5
% de acerto	74,29	100,00	60,00	87,50		50,00	80,00	#DIV/0!	62,50	76,92	#DIV/0!	#DIV/0!	50,00	57,14	100,00	90,00	55,56	60,00

Golos Sofridos:	Momento do jogo	Ação TT	GR	Intervenção	Dificuldade
1	ETD	QLR	Antonio	Postura baixa	média

Legenda Golos Sofridos	
Fácil	baixo
Médio	Podia fazer melhor
Elevado	Difícil Defender

Legenda das %	
0 a 50	
50 a 70	
70 a 94	
95 a 100	

➤ Resumo das Estatísticas de Todos os Jogos Sub 17 "A"

Guarda Redes	António		António		António		António		António		Belo		Belo		Gui 45' / Antonio 45'		António		António		António		
	Vs Sacavem Fora	Vs Caldas Casa	Vs Almeirim Fora	Vs Torreense Casa	Vs AAComibra Fora	Vs Sintrense Casa	Vs Marialvas Fora	Vs Fundão Casa	Vs Peniche Fora	Vs Loures Casa	Vs Leiria Fora												
Acertado	70	60	44	53	53	73	60	32	58	44	26												
Completo Ins.	2	2																					
Errado	21	7	14	12	21	9	8	3	3	7	9												
Incompleto Ins.	1			1																			
Incompleto Suc.	2	1		1		1				1													
Total de Ações	96	70	58	67	74	83	68	35	61	52	35												
% de acerto	75,00	88,57	75,86	79,10	71,62	87,95	88,24	91,43	95,08	84,62	74,29												
Golos Sofridos	4	1	3	1	4	2	5	2	0	0	1												
Golos Erros Diretos			1		2		1	1															

➤ Plano de Desenvolvimento Individual dos GR Sub 17 "A"

Plano de Desenvolvimento Individual Guarda - Redes Juvenis Época 2021/2022 CDF													
GR: Guilherme		Manutenção Desenvolvimento Prioridade											
Escalação: Juvenis "A"													
Fatores	Conteúdos	Plano										Observações	
	Data avaliação:	08/ago	08/set	08/out	08/nov	08/dez	08/jan	08/fev	08/mar	08/abr	08/mai		
Técnicos	Posição-base												
	Deslocamentos												
	Recepções média/bloqueios											puxar para ti	
	Quedas laterais												
	Desvios												
	Voos												
	Recepção alta												
	Afastar Punhos												afastar para distancia maior
	1x1												consistencia
	Lançamentos com a mão												consistencia
Pontapé em volley													
Recepção orientada												bola para frente do corpo - consistencia	
Passé curto													
Passé longo												ambos os pes precisão	
Táticos	Defesa da baliza												
	Cruzamentos												
	1x1												
	zona espaço												
	ETD											renidade para tomara a melhor decisão e conducao de b	
Físicos	Passé Atrasado											escolher a melhor opção tendo em conta modelo equipa	
	Distribuição												
	ETO												
	Flexibilidade / Agilidade											capacidade resisitir aos esforço	
	resistência												
Psicológicos	Força											melhorar a coordenação movimentos com exercicios de esca	
	Coordenação												
	Velocidade												
	Tempo de reação												
	Comunicação											convicto a comunicar	
Psicológicos	Concentração											acreditar nas tuas capacidades e trabalhar	
	Confiança												
	Coragem												
	Liderança											lider não se deixa dominar - responde com trabalho	
	Reação ao erro											impossivel errar 2 vezes mesma situacao	
Responsabilidade											não se querer ir a eventos em dia de treino		
Serenidade											tens de transmitir mais tranquilidade a quem te acompa		
Tomada de decisão													

- Autorização Parental para a recolha de dados dos atletas



Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Instituto Politécnico de Santarém

No âmbito da realização de um estudo integrado no Estágio de **Mestrado em Treino Desportivo** da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, venho por este meio solicitar autorização para que sejam recolhidos dados de Carga Interna no treino e no jogo ao seu educando/filho. Esses dados constam no seguinte:

- Resposta a dois questionários, um o Hooper e o segundo de Perceção Subjetiva de Esforço, respetivamente antes e depois dos treinos e jogos
- Recolha de dados da Frequência Cardíaca durante os treinos utilizando um cardiofrequencímetro da marca SUUNTO 5.



Autorizo

Não Autorizo

Assinatura: _____

Obrigado pela sua atenção!

Francisco Silva
Treinador de Guarda-Redes do Centro Desportivo de Fátima
Telefone: 915 859 833