

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

João Carlos Santos Escaleira

Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em
Treino Desportivo

Orientador Institucional

Prof. Doutor Jorge Baptista

Julho, 2022 

Agradecimentos

Num momento em que termina umas das etapas mais longas da minha vida, existem várias pessoas a quem devo o meu reconhecimento no papel que tiveram até este momento.

Aos meus pais, que desde o primeiro dia me apoiaram como podiam, na vida académica, e à sua maneira contribuíram para a realização deste mestrado.

À minha namorada, que tem sido a pessoa que mais me apoia em todas as decisões e não me deixa sair do rumo certo.

Ao professor Jorge Baptista que tornou possível a realização do estágio neste enorme clube.

Ao Douglas por me ter acolhido lindamente e me ter ensinado tudo o que sabe. A toda a equipa técnica e *staff* da equipa “B” que foram impecáveis

E a todos os meus amigos académicos e pessoais que de certa forma contribuíram para o meu crescimento.

A todos vocês e a todos os que não mencionei, mas cuja importância é por mim reconhecida, um muito obrigado!!

Índice Geral

Introdução	1
Descrição do Contexto.....	5
Caracterização do clube.....	5
Instalações	5
Caracterização dos recursos materiais	6
Caracterização da População alvo	6
Quadro competitivo	6
Objetivos do Estágio.....	9
Fase de Integração e Preparação.....	9
Fase de Intervenção	9
Fase de Avaliação e Reflexão.....	10
Intervenção profissional	11
Microciclo Semanal Tipo	11
Recuperação ativa após o jogo	12
O dia de Treinar Força.....	13
Treinar em especificidade: o processo técnico-tático do GR	14
Especificidade sim, fadiga não	15
Microciclo Semanal Tipo: Análise aos Planos de Treino.....	17

Plano de Treino 28-03-2022	20
Plano de Treino 29-03-2022	22
Plano de Treino 30-03-2022	24
Plano de Treino 31-03-2022	24
Plano de Treino 11-04-2022	26
Plano de Treino 12-04-2022	28
Plano de Treino 13-04-2022	30
Plano de Treino 14-04-2022	30
Perfil do Guarda-Redes do Vitória S.C “B” na Liga 3	31
Momento Defensivo	31
Momento Ofensivo	32
Estudo Científico	35
<i>Material</i>	35
<i>Amostra</i>	36
<i>Procedimento</i>	36
<i>Resultados</i>	39
<i>Cruzamentos</i>	39
<i>Situações de 1v1</i>	41

<i>Reposições de Bola</i>	42
<i>Controlo de Profundidade</i>	44
Discussão	46
Recomendações Práticas.....	49
Futuras Investigações	49
Reflexões Finais	50
Referências Bibliográficas.....	53
Anexos	56

Índice de Figuras

Figura 1. Meio-campo dividido em zonas de finalização (adaptado de Fernando Santos et al., 2016)	39
Figura 2. Método de Realização do Cruzamento; B- Saídas a Cruzamento.....	40
Figura 3. A- Golos de Cruzamento; B- Tipo de Intervenção	40
Figura 4. A- Tipos de 1v1; B- Decisão do Adversário	41
Figura 5. A- Decisão do GR; B- Golos Sofridos	41
Figura 6. A- Momentos do Jogo; B- Formas de Reposição	42
Figura 7. A- Gr sofreu Pressão em Algum Momento; B- Bolas Longas.....	43
Figura 8. A- Passes Feitos Com Sucesso; B- A equipa Teve Vantagem no Passe.....	43
Figura 9. A – Situações de Golo para o Adversário; B- Situações de Golo para a Equipa	44
Figura 10. A- Altura da Bola; B- Zona de Contacto com a Bola; C- Saída à Bola; D- Resultado da Saída; E- Posicionamento do Gr; F- Resultou em Golo?	45

Índice de Tabelas

Tabela 1. Calendário da primeira fase do campeonato.	7
Tabela 2. Tabela Classificativa após o final da primeira fase do campeonato.....	8
Tabela 3. Calendário competitivo da fase de subida, série 1.	8
Tabela 4. Microciclo semanal - Semana 39	17
Tabela 5- Microciclo semanal - Semana 41	18
Tabela 6. Método de Obtenção da Finalização	31
Tabela 7. Método de Realização do Cruzamento.....	32
Tabela 8. Quantificação dos cruzamentos efetuados durante as sessões de treino específico	35
Tabela 9. Quantificação das ações de 1v1 praticadas em treino de GR.....	36
Tabela 10. Quantificação das reposições feitas pelos GR em treino específico.....	36
Tabela 11. Quantificação das ações de controlo de profundidade ensaiadas pelos GR em treino específico.....	36
Tabela 12. Caracterização dos Cruzamentos	37
Tabela 13. Caracterização de Situações de 1v1	37
Tabela 14. Caracterização das Reposições de Bola.....	38
Tabela 15. Caracterização dos Remates à Baliza	38
Tabela 16. Caracterização do Controlo de Profundidade	39
Tabela 17. Quantidade de cruzamentos realizados pelo GR titular nos treinos	40
Tabela 18. Situações de 1v1 realizadas em treino específico por parte do GR	42
Tabela 19. Situações de Reposição de Bola Realizadas em Treino Específico por parte do GR.	44
Tabela 20. Situações de Controlo de Profundidade em Treino Específico por parte do GR.....	46

Resumo

O presente documento expõe o Relatório Final de Estágio, que visa a obtenção do grau de mestre em Ciências da Educação Física e Desporto com especialização em Treino Desportivo. O estágio foi realizado na equipa Sénior “B” do Vitória Sport Clube, na época desportiva de 2021/2022, com a participação na Liga 3.

O relatório de estágio teve como grande objetivo descrever todo o processo, reportando tudo o que foi observado e analisado, quer de treino, quer de jogo. Um dos objetivos durante o estágio seria de caracterizar as ações que o Guarda-Redes tem em jogo, conseguindo traçar um perfil ideal do mesmo para esta nova Liga 3. Para além deste, seria realizar um estudo visando o treino específico do Guarda-Redes, comparando com as ações que este tem em jogo.

Para alcançar estes objetivos, estivemos presentes em todas as unidades de treino ao longo da temporada participando ativamente na mesma. Foi também realizada uma ferramenta de observação, com o intuito de caracterizar as ações do Guarda-Redes em jogo, e outra com o intuito de quantificar estas ações em treino específico. Após obter todos os dados, foi realizado um estudo de comparação entre o número de ações que o Guarda-Redes realiza em jogo, com o número das mesmas ações que este realiza em treino específico de GR.

Em concordância com o TGR principal, as técnicas quantificadas e analisadas seriam os cruzamentos, situações de 1v1 com os avançados, bolas em profundidade e as reposições de bola. Ao analisarmos as várias técnicas específicas do GR, notou-se que algumas mostraram que o treino pode ter grande influência na eficácia dessa mesma ação no jogo enquanto outras com pouco treino apresentaram tão bons ou melhores níveis. Neste sentido é necessário ter em conta que diferentes fatores podem influenciar as ações do GR em jogo, desde o estilo de jogo da equipa e dos adversários, as características do GR em si ou o então a quantidade e qualidade do treino específico.

Enquanto futuro treinador de Guarda-Redes de futebol, esta experiência tornou-se bastante útil e das mais enriquecedoras que um jovem treinador poderia vivenciar.

Palavras-chave: Futebol; Guarda-Redes; Treino de Guarda-Redes; Planeamento de Treino.

Abstract

This document presents the Final Internship Report, which aims to obtain a master's degree in Physical Education and Sport Sciences with a specialization in Sports Training. The internship was carried out in the Senior “B” team of Vitória Sport Clube, in the 2021/2022 sports season, with participation in Liga 3.

The internship report aimed to describe the entire process, reporting everything that was observed and analyzed, both in training and in the game. One of the objectives during the internship would be to characterize the actions that the Goalkeeper has in play, managing to draw an ideal profile for this new League 3. In addition to this, it would be to carry out a study aimed at the specific training of the Goalkeeper, compared to the actions he has in play.

To achieve these goals, we were present in all training units throughout the season, actively participating in it. An observation tool was also carried out, to characterize the actions of the goalkeeper in play, and another to quantify these actions in specific training. After obtaining all the data, a comparison study was carried out between the number of actions that the goalkeeper performs in the game, with the number of the same actions that he performs in specific training of GR.

In accordance with the main TGR, the techniques quantified and analyzed would be crosses, 1v1 situations with forwards, deep balls, and ball replacements. When analyzing the various specific GR techniques, it was noticed that some showed that training can have a great influence on the effectiveness of this same action in the game while others with little training showed as good or better levels. In this sense, it is necessary to consider that different factors can influence the actions of the GR in play, from the style of play of the team and opponents, the characteristics of the GR itself or the quantity and quality of specific training.

As a future football goalkeeper coach, this experience has become very useful and one of the most enriching that a young coach could have.

Keywords: Football; Goalkeeper training; Training Planning

Introdução

Frequentemente, os guarda-redes (GR) são classificados por toda a estrutura de uma equipa de futebol como uma “espécie à parte”. É preciso ter coragem para ir para a baliza. Contudo, todos os agentes envolvidos no jogo seriam da opinião que uma equipa sem um GR à altura, tem o seu potencial muito limitado (Englund & Pascarella, 2017). A importância que dão aos GR não se equipara de todo à importância que dão ao treino de GR. “Quiçá, o treino de guarda-redes é um dos aspetos mais esquecidos no futebol” (Baranda et al., 2005).

No geral, o futebol tem imensos profissionais ligados à equipa, desde treinadores, preparadores físicos, departamentos de saúde, departamento de *scouting*, etc. No fundo todos servem os jogadores, mas quando se trata da especificidade do GR, parece-nos que poucos o fazem. Existem imensos trabalhos realizados na área de futebol, desde o treino ao jogo, passando por todos os processos que envolvem a modalidade. Se nos focarmos só no GR, a informação é escassa e pouco contextualizada. Em comparação com a pesquisa em análise do jogo, comportamento e do nível de desempenho dos jogadores de futebol noutras funções e posições, a investigação sobre o treino de GR é reduzida. Tal, pode justificar, não só o menor conhecimento e bases científicas da função e da performance do GR no jogo, mas também aumentar a probabilidade de qualquer proposta metodológica de treino desportivo para esta ser contestada pela comunidade (Cachulo & Mendes, 2019).

Podemos constatar que é difícil encontrar suporte teórico para sustentar cientificamente o processo de treino de um GR ao longo do microciclo semanal e da temporada. Por se saber pouco sobre as ações que um GR deve ter em treino, parece-nos relevante indagar sobre o impacto que a prática de uma determinada técnica específica tem em jogo.

Daquilo que foi discutido com o treinador de guarda-redes (TGR) durante a época desportiva, o treino deve-se focar sobretudo em dois processos: a técnica base e a tomada de decisão.

Entende-se por “técnica base” de um GR, todos os movimentos e ações que esta realiza de modo a defender remates, intercetar cruzamentos, sair em situações de 1v1, antecipar bolas nas costas ou mesmo ajudar a equipa com reposições de bola. Segundo Englund e Pascarella, (2017), um GR tem a sua técnica bem assimilada quando é eficaz a defender remates, segurando a bola ou desviando-a, tem um bom timing de saída a cruzamentos e também é capaz de dificultar as ações dos avançados em situações de 1v1. Para além disso, os autores afirmam também que ser competente a jogar com os

pés, é uma mais-valia para a equipa, podendo este resolver situações muitas vezes complicadas.

Ao longo da temporada, foi notória a importância dada pelo TGR aos momentos de prática da técnica base. Praticamente todas as sessões de treino eram iniciadas com uma sessão de treino específico, onde esta também começava sempre com algumas ações de técnica como receções ou quedas. O TGR justificou esta abordagem de treino com a sua experiência como antigo jogador profissional, pois esta fazia-o sentir que um GR só estava preparado para uma boa carreira após dominar e exercitar constantemente o básico de que é ser um GR de futebol. O autor West, (2018), afirma que um GR realiza várias técnicas durante um jogo. Estas técnicas passam por “mergulhar” a uma bola, sair a um cruzamento, agarrar ou socar, posicionar-se e realizar várias distribuições de bola. Neste sentido, a abordagem de cada TGR é diferente, contudo, e sendo unânime entre todos os treinadores, um GR que não domine ou cumpra com a técnica base tem muita dificuldade em vingar no futebol profissional.

Desde o momento em que acordamos, até ao momento que nos deitamos, todas as nossas ações requerem uma tomada de decisão. Quer esta seja errada ou correta, qualquer ação que decidimos tomar, partiu de uma escolha racional. Esta, pode ter tido dias, horas, minutos ou mesmo segundos para poder ser tomada, de modo a ser realizada da melhor decisão possível. Dillon, (1998), refere que existem três modos de tomada de decisão: Descritiva, prescritiva e normativa. O primeiro diz respeito ao que a pessoa faz ou fez. O prescritivo é o que a pessoa consegue e deve fazer. Este é ajustado à situação específica e à necessidade da pessoa que toma a ação. A tomada de decisão normativa está relacionada com o que a pessoa deve fazer na teoria.

Se enquadrarmos estas definições com o futebol, um jogador passa os 90 minutos a ter estes três modos de tomada de decisão. Esta é reconhecida pela grande maioria dos agentes do futebol como fator-crítico de sucesso de todo e qualquer jogador, desde os escalões de iniciação ao do rendimento. Poder-se-á dizer sem grande margem de erro que são as decisões e os processos que lhe estão associados que determinam a qualidade e o resultado das ações individuais, coletivas e, por consequência, do jogo (Pereira; et al., 2019). Segundo Fontana (2007), o ato de tomada de decisão é um dos elementos da sequência de processamento de informação. Estes elementos são a perceção, conhecimento base, memória, tomada de decisão e execução prática. O autor afirma que uma ação pode ser executada com base na teoria de processamento de informação. Esta diz respeito à informação presente no ambiente que é percebida pelo indivíduo, processado pelo sistema nervoso central, o

conhecimento base é acionado e a tomada decisão é escolhida com a ação realizada no fim.

Não sendo diferente dos restantes jogadores de campo, os GR, também têm de tomar decisões em questões de milésimos de segundo. A única diferença é que o número de ações por jogo é “menor”. O processo de tomada de decisão, não acontece por acaso (Fontana, 2007). Nenhum dos passos até à realização da ação é inato, sendo necessário treinar e aperfeiçoá-los a todos. É aqui que entra o treino específico de GR, onde dentro de uma semana de trabalhos, o objetivo passa por dar estímulos aos GR onde possam melhorar a percepção do jogo que os rodeia, aumentar o seu conhecimento base para todas as situações e ensiná-los a tomar a melhor decisão realizando a ação mais eficaz para aquele momento.

O presente documento pretende descrever o meu percurso como “treinador estagiário” e analisar uma temporada junto de um TGR profissional. Este estágio realizou-se durante uma época desportiva (2021/2022) no âmbito do mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, correspondente ao 2º ano do referido mestrado. Para a realização do estágio surgiu um convite, que foi prontamente aceite, para a integração da equipa do Vitória Sport Clube “B”. No final da temporada pretendo apresentar dados relevantes sobre o treino e o jogo. Não houve qualquer dúvida em aceitar realizar o estágio na equipa mencionada pois trata-se de um escalão sénior e profissional, o que torna a experiência mais enriquecedora. A acrescentar a isso, a possibilidade de acompanhar também de perto profissionais de excelência na área do treino de GR, tornou o convite irrecusável.

Após uma reunião, definiu-se uma série de objetivos a serem cumpridos durante a temporada para a elaboração de um estudo de forma a enriquecer o estágio e o conhecimento sobre uma área tão específica como é o treino de G.R. e o seu impacto no jogo:

- Quantificar o número de ações que o GR titular tem durante os treinos relativos a várias técnicas específicas da posição;
- Caracterizar essas mesmas ações do GR em jogos oficiais ao longo da primeira fase do campeonato;

- Comparar o número das ações que o GR apresenta em treino com a eficácia que este apresenta destas mesmas ações em jogo;
- Elaborar um perfil de GR da equipa na liga 3.

Na tentativa de concretizar os nossos objetivos, acompanhamos os treinos específicos todos ao longo da temporada e elaborámos uma ferramenta de observação, na tentativa de caracterizar todas as ações do GR e usando estes dados para traçar um perfil ideal para o Vitória Sport Clube “B”.

Partindo destes pressupostos, estruturamos o relatório de estágio em cinco pontos. A introdução, no qual expomos o problema, apresentamos a sua pertinência e procedemos à enunciação dos objetivos. No segundo ponto fazemos uma pequena caracterização do contexto em que foi realizado o estágio. De seguida aprofundamos os objetivos do estágio. No quarto ponto analisamos o contexto prático do estágio com microciclos e sessões de treino. No penúltimo ponto apresentamos a investigação realizada e por fim uma pequena reflexão final sobre a temporada passada no clube.

Descrição do Contexto

Caracterização do clube

O Vitória Sport Clube, é um clube português fundado a 22 de setembro de 2022. A sua sede situa-se em Guimarães e é considerado pela maioria dos residentes, o clube da cidade. As suas cores são o preto e o branco que simbolizam a abertura do Vitória Sport Clube para receber todos, sem discriminação de raça ou estatuto social. Os atletas do Vitória Sport Clube são, constantemente, apelidados de Conquistadores, devido à ligação com D. Afonso Henriques e a cidade de Guimarães.

O clube tem como a modalidade principal o futebol sendo um dos clubes com mais participações na primeira liga portuguesa de futebol, tendo inclusive participado diversas vezes em competições europeias.

Instalações

O clube tem várias instalações para as várias modalidades, mas apenas duas estão associadas ao futebol. O estádio D. Afonso Henriques e a academia Vitória Sport Clube. Para além destas duas, a câmara municipal cede o estádio municipal, a Pista de Atletismo Gémeos de Castro.

Estádio D. Afonso Henriques

Situa-se no centro da cidade e é considerado um dos marcos da cidade. Construído em 1965, inicialmente como Estádio Municipal de Guimarães, onde décadas mais tarde foi renomeado com o nome do primeiro rei de Portugal. De forma a ficar apropriado para receber o EURO2004, o estádio sofreu remodelações passando a ter a capacidade de 30000 pessoas.

Academia Vitória Sport Clube

Construído em 1997, a academia alberga toda a estrutura de futebol do clube, desde a academia de futebol afonsinhos à equipa sénior. O clube fornece 6 campos às equipas, 3 relvados e 3 sintéticos. Numerados do 1 ao 6, os campos 1,4 e 6 são sintéticos e normalmente usados pelas equipas de formação. Os campos 2 e 3 são relvados e estão reservados pela equipa principal e o campo 5, futuramente o miniestádio, é usado pela equipa b para treinar. O principal edifício do complexo fica anexado aos campos 2,3, 4 e 5 e é onde toda a estrutura da direção tem os escritórios, assim como o refeitório. Na parte inferior do edifício situam-se o ginásio para a equipa principal e alguns gabinetes médicos. Mais abaixo são as rouparias e os balneários da equipa principal e equipa b. Junto ao campo

1, existe uma estrutura de apoio onde se situam balneários e uma rouparia que usado sobretudo pela formação. O futuro miniestádio está em obras, com a parte de cima em construção, contudo, na parte de baixo já há balneários, departamento médico e uma zona de rouparia. No final da temporada os juniores já realizaram alguns jogos neste campo.

Caracterização dos recursos materiais

Ao longo da temporada, no treino de GR foi utilizado uma grande variedade de materiais de treino. Os mais utilizados foram os cones, sinalizadores, estacas, marcadores e balizas portáteis. Para a realização de treinos mais específicos foram também utilizadas barreiras, elásticos para treinos de força, uma rede para exercícios de reação e bonecos insufláveis.

Caracterização da População alvo

A população acompanhada nos treinos foram os GR da equipa B. Ao longo da temporada foram 11 os GR que passaram pelos treinos da equipa, sendo que apenas 2 eram fixos. Os outros 9 iam variando consoante as necessidades das restantes equipas do clube. Os jogadores tinham idades compreendidas entre os 17 e os 23 anos. De todos, apenas 3 não eram portugueses. Havia um de nacionalidade húngara, um cabo-verdiano e um costa-marfinense. Destes 3 só um não falava português pelo que a comunicação com ele seria em inglês.

Quadro competitivo

A equipa B do VSC, competiu na época 2021/2022 na liga 3, estreando assim a competição. O clube, na época transata, teria recebido um convite da federação portuguesa de futebol para participação nesta nova Liga 3 após classificação através do Campeonato de Portugal. O campeonato consistiu na criação de duas séries, uma mais a norte e outra mais a sul. Cada uma seria composta por 12 equipas. Após a realização de duas voltas do campeonato, as 4 primeiras equipas de cada série seguiam para um apuramento de campeão, enquanto as outras 8 misturavam-se em 4 grupos para séries de manutenção. O apuramento de campeão seria feito com o 1º e 4º de uma e os 2º e 3º da outra série. Após a realização de um campeonato de 4 equipas a duas voltas, os primeiros classificados ficariam automaticamente promovidos à liga 2, mas realizariam um jogo entre si para determinar o campeão da Liga 3. Os 2º classificados fariam um jogo entre eles para determinar quem iria disputar o play-off de acesso à liga 2 com o antepenúltimo classificado dessa mesma liga.

O campeonato iniciou a 15/08 tendo o Vitória SC “B” recebido em sua casa o Lusitânia de Lourosa (Tabela 1). Foi até 5/3 com a equipa b a ficar posicionada no 4º lugar com acesso à fase de subida (tabela 2).

Tabela 1. Calendário da primeira fase do campeonato.

Vitória S.C “B”	Lusitânia de Lourosa	2-0	15-ago
U.D. Oliveirense	Vitória S.C “B”	3-2	21-ago
S.C. Braga “B”	Vitória S.C “B”	1-1	27-ago
Vitória S.C “B”	Montalegre	3-1	19-set
Sanjoanense	Vitória S.C “B”	3-1	2-out
Vitória S.C “B”	Anadia	1-0	22-out
S. João Ver	Vitória S.C “B”	1-0	20-out
Vitória S.C “B”	A.D. Fafe	2-0	6-nov
Canelas 2010	Vitória S.C “B”	2-1	26-nov
Vitória S.C “B”	Felgueiras 1932	0-1	5-dez
Pevidém	Vitória S.C “B”	1-4	8-dez
Lusitânia de Lourosa	Vitória S.C “B”	2-0	11-dez
Vitória S.C “B”	U.D. Oliveirense	2-1	19-dez
Vitória S.C “B”	S.C. Braga “B”	2-0	9-jan
Montalegre	Vitória S.C “B”	2-1	15-jan
Vitória S.C “B”	Sanjoanense	3-3	23-jan
Anadia	Vitória S.C “B”	0-0	29-jan
Vitória S.C “B”	S. João Ver	2-1	5-fev

A.D. Fafe	Vitória S.C “B”	1-3	13-fev
Vitória S.C “B”	Canelas 2010	1-0	20-fev
Felgueiras 1932	Vitória S.C “B”	1-0	26-fev
Vitória S.C “B”	Pevidém	2-1	5-mar

Tabela 2. Tabela Classificativa após o final da primeira fase do campeonato.

Class.	Equipa	Pont os	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
1º	FC Felgueiras 1932	39	22	12	3	7	25	19	6
2	UD Oliveirense	38	22	11	5	6	39	31	8
3	SC Braga B	37	22	10	7	5	37	29	8
4	Vitória SC B	36	22	11	3	8	33	25	8
5	Canelas 2010	36	22	10	6	6	28	25	3
6	AD Sanjoanense	34	22	10	4	8	36	27	9
7	Lusitânia de Lourosa	34	22	10	4	8	31	29	2
8	S. João Ver	29	22	6	11	5	27	22	5
9	Anadia FC	29	22	9	2	11	24	28	-4
10	CDC Montalegre	24	22	6	6	10	25	33	-8
11	Fafe	23	22	6	5	11	28	41	-13
12	Pevidém SC	7	22	1	4	17	14	38	-24

Após o final da última jornada, haveria um interregno de uma semana até começar a fase de subida à Liga 2. O Vitória SC “B” iniciaria esta segunda fase contra o Felgueiras (1º classificado da mesma série), visitando de seguida o Alverca (2º classificado da outra série) e terminando a primeira volta em casa contra o Torreense (3º classificado da outra série) (Tabela 3).

Tabela 3. Calendário competitivo da fase de subida, série 1.

FC Felgueiras 1932	Vitória SC B	1-2	20-mar
FC Alverca	Vitória SC B	2-0	1-abr
Vitória SC B	Torreense	0-1	10-abr
Vitória SC B	FC Felgueiras 1932	1-1	15-abr
Vitória SC B	FC Alverca	0-0	24-abr
Torreense	Vitória SC B	3-0	30-abr

Objetivos do Estágio

No início de uma época desportiva, cada equipa técnica define, em conjunto com a direção do clube, os objetivos a serem atingidos a curto, médio e longo prazo. Em alguns casos passa por serem campeões, noutros não descenderem de divisão e outros de ficarem classificados num determinado lugar na tabela. Estes objetivos afetam o tipo de intervenção que a equipa técnica iria ter perante os jogadores. Como estudante estagiário numa equipa profissional, a intervenção também dependeria dos objetivos traçados no início da época. Para que houvesse um acompanhamento da intervenção e esta conseguisse ser o mais eficaz possível, delineou-se três fases para colocar em prática os objetivos.

Fase de Integração e Preparação

Numa fase inicial de integração, o orientador do estágio no clube levou-nos a conhecer as instalações e os espaços que iríamos frequentar. Enquanto os objetivos eram definidos e preparados, foi-nos autorizada a utilização do seu gabinete. A realização de todas as ferramentas de trabalho e o planeamento da temporada, coincidiu com o tempo de pré-época da equipa “B”. Nessa altura, apenas se foi ao campo uma vez para fazer o teste da ferramenta que mais tarde iríamos utilizar. A fase de intervenção começou então no fim da pré-temporada, com a ida para o campo no início da semana da primeira jornada.

Fase de Intervenção

Em comunicação com a equipa técnica, foi dada a autorização para participar em todas as sessões de treinos, acompanhar de perto os treinos específicos de GR e seguir simultaneamente o TGR durante o treino da equipa. Inicialmente, apenas assistíamos, fazendo apontamentos e discutindo alguns assuntos, mas progressivamente fomos incluídos no treino começando a ajudar o treinador. Em todos os treinos havia uma pequena discussão sobre a sessão dada trocando algumas opiniões sobre possíveis melhorias ou se estava adequado para o dia da semana. Por nossa solicitação, todas as sessões que interessavam na investigação, eram gravadas. Estas eram realizadas pelo observador responsável por filmar os treinos da equipa usando uma segunda câmara. No final, os vídeos eram enviados de modo a se conseguir preencher a ferramenta de observação.

Este procedimento durou até ao final da primeira fase do campeonato, tendo acabado a recolha de informação, mas continuado a assistência dos treinos. No final da primeira volta, foi realizado o primeiro relatório com os dados adquiridos até ao momento, e com o perfil do GR traçado. Estes

resultados, apenas diziam respeito aos primeiros onze jogos do campeonato, mas dava para ter uma ideia de como seria a segunda volta.

Fase de Avaliação e Reflexão

No final da temporada, foi apresentado ao TGR o relatório final que incluía todas as ações do GR em jogo, a quantidade de determinadas ações do GR em treino específico, algumas reflexões e o perfil que o GR do Vitória Sport Clube “B” apresentou ao longo da temporada.

Intervenção profissional

Microciclo Semanal Tipo

Ao longo dos últimos anos, em alguns casos por falta de evidência científica, uma das dúvidas relativamente ao treino no futebol, prendia-se pelo tipo de metodologia que se devia implementar durante a semana. Eram várias as dúvidas existentes relativamente aos aspetos físicos como as cargas, volume ou intensidade. Para além disso, a altura ideal para a aquisição de conteúdos técnico-táticos, físicos ou psicológicos era uma grande incógnita. Nos dias que correm já são vários os estudos que apontam para uma melhor abordagem no microciclo semanal de modo que os jogadores assimilem a parte tática corretamente e tenham a carga física ideal para chegar ao jogo em condições excelentes. Segundo Pereira, (2009), o principal objetivo dentro de um microciclo é a aquisição da forma desportiva individual, através da melhoria das capacidades condicionais, com um aumento da intensidade das cargas e um aumento gradual do aumento do volume de cargas. Numa primeira fase utilizam-se valores quase máximos e numa segunda fase baixa-se o volume para valores intermédios.

Torna-se evidente que os comportamentos que os futebolistas apresentam durante o jogo traduzem, em grande parte, no resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino (Garganta, 1997). Num estudo realizado por Santos et al., (2011), a treinadores de futebol profissional, concluiu que independentemente de se atribuir igual importância ou não às dimensões do rendimento, todos eles consideravam a componente tática como o “guia” de todo o processo de treino. Todo o microciclo deve ser planeado consoante as exigências do jogo e tendo sempre em conta o modelo de jogo como base. No caso dos GR, o cenário não se altera. Apesar de ser necessário um maior foco em comportamentos técnicos, ao longo da semana não se deve deixar de pensar de forma progressiva. Durante um microciclo, o TGR deve tentar focar o treino tático dos GR em momentos de jogo que se enquadrem no modelo de jogo da equipa.

Para além dos princípios base para a forma como uma equipa joga, esses mesmos princípios podem ser adaptados em função dos adversários (Pereira, 2009). Ao longo do microciclo, o TGR deve ser capaz de exercitar momentos que poderão acontecer com mais frequência no jogo após análise do adversário. No caso, equipas que tenham um estilo de jogo mais direto e mais rápido, apresentam grandes índices de bolas nas costas da defesa adversária assim como situações de 1v1 com o GR. Neste caso o TGR, deve ter isto em conta e juntar a preparação técnica á tática olhando para o adversário.

Cachulo, (2020) considera haver três situações de treino específico de GR distintas e com diferentes propósitos. A primeira, o treino específico individual, onde o principal objetivo são as ações técnicas individuais. A segunda seria o treino específico grupal, onde entre o TGR e os restantes GR da equipa, realizam exercícios que se aproximem o mais possível de uma situação de jogo. Por último o treino específico de equipa, onde o GR seria integrado junto dos restantes jogadores da equipa podendo assim trabalhar a parte tática em conjunto com quem iria jogar com ele o próximo jogo. Estes três momentos complementam-se sendo essencial que se trabalhe regularmente neste registo. Dentro da sessão de treino, e para haver uma ordem de progressão, inicia-se com a técnica individual e termina-se a treinar com a equipa. Neste sentido é essencial que o treinador principal disponibilize no seu treino um período para o TGR poder trabalhar as duas primeiras situações. Para que o trabalho consiga ser feito com qualidade, o ideal seria este período rondar os vinte/trinta minutos de treino, deixando o restante tempo para os GR se juntarem à equipa. Na nossa perspetiva e articulando com o treinador principal este tempo poderá em alguns casos ser efetuado antes do treino se por exemplo houver a necessidade de integrar logo de início os GRs

Recuperação ativa após o jogo

É determinante nos dias após o jogo haver controlo de cargas para aqueles que jogaram mais tempo, normalmente acima de 60 minutos (Rabbani et al., 2019). No caso dos GR, salvo raras exceções, apenas um deles joga cumprindo os 90 minutos de jogo. Neste sentido, os treinadores precisam de ter em consideração estes fatores na prescrição do primeiro treino da semana. Neste caso em concreto, o treinador principal costumava dar pelo menos um dia de folga entre o jogo e o primeiro treino da semana. Quando o jogo seguinte era mais afastado, este concedia dois dias de folga à equipa toda. Se no MD+1 houvesse treino, o GR era retirado do treino e realizava apenas massagem ou banhos de gelo enquanto os suplentes treinavam para atingirem uma carga que os aproximasse da carga do GR titular. O MD+2 foi o primeiro treino da semana na maioria da época.

A fadiga sentida pelos jogadores nos dias após o jogo tem um pico no MD+2, sendo que pode durar até 4 dias após o jogo a desaparecer (Rabbani et al., 2019). Passando isto para os GR, estes também sentem mais fadiga após dois dias, contudo, ao ter atividade, vai reduzir a sensação de fadiga para que no MD+3 estejam aptos para poderem levar com mais carga. Segundo Malone et al., (2018), num estudo realizado a um GR profissional, concluíram que este apresentava níveis de fitness mais baixos nos dias MD+1 e MD+2. Este estudo vai de encontro ao planeamento delineado pelo TGR onde o

GR descansa no dia seguinte ao jogo e faz recuperação ativa dois dias após o mesmo.

O TGR planeou no início da época manter a mesma abordagem durante a época inteira. Decidiu que no primeiro treino da semana, estando o GR titular ou não, iria trabalhar alguns aspetos de técnica base como receções ou deslocamentos. Este entende que são aspetos que devem ser trabalhados semanalmente e como causam pouco cansaço poderiam ser utilizados neste dia. Outro fator, prendia-se com o facto de a equipa treinar a maioria das vezes num campo sintético no primeiro treino, que segundo o TGR, não é o local onde vão competir por isso não valia a pena treinar aspetos que seriam dificultados pelo tipo de piso.

O dia de Treinar Força

O futebol envolve muitos movimentos potentes como chutar, sprintar, saltar ou mudar de direção (Turner & Stewart, 2014). Os GR não são exceção, apesar da diferença da posição. Estes, utilizam a força para movimentos mais curtos e rápidos. Como indicado em estudos anteriores (Moreno- Pérez et al., 2020), os GR caminham durante 68% do jogo e passam menos de 1% do tempo em atividades de alta intensidade. Como os GR estão limitados à sua baliza ou grande área, é normal não terem muitas ações de grande intensidade. Neste sentido, o objetivo do treino específico de GR passa por focar nas ações explosivas e de aceleração como saltar, encurtar ou atirar.

Num microciclo semanal de um jogo por semana, e como dito anteriormente, o GR no dia MD-4 se coincidir com o MD+3, já se encontra em níveis físicos ótimos para poder realizar uma carga mais alta. Com um microciclo de cinco dias, o TGR realizava sempre o denominado dia de força quatro dias antes do jogo. O treino resistido tem provado que melhora a aceleração e as mudanças de direção (Edge et al., 2006). O foco do treino era muitas vezes a força resistente usando um elástico e simulando saltos ou deslocamentos. Com isto pretendia-se que o GR trabalhasse os movimentos que normalmente utilizava, mas com uma resistência externa. O TGR apenas utilizava um ou dois exercícios com esta ferramenta de treino por considerar que o estímulo que causava seria suficiente, e porque pretendia trabalhar outros aspetos da força com outro tipo de exercícios.

Ao longo do ano foram várias as metodologias utilizadas no dia de força. Para além do treino com uma força resistida, os exercícios de pliometria também estavam bem presentes no leque de exercícios apresentados. O treino consistia numa sucessão de saltos com barreiras, variando a altura do salto, a forma de deslocamento ou a direção do mesmo. O TGR juntava sempre algum tipo de técnica a estes saltos, tendo sempre receções, quedas ou reposicionamentos na baliza. Este tipo de treino vai de

encontro ao que a literatura afirma sobre os treinos de pliometria. Este tipo de treino aumenta a potência dos atletas assim como a sua explosividade. Para além destas adaptações, o treino aumenta o tamanho das fibras musculares e a sua agilidade (Chelly et al., 2010; Edge et al., 2006; Meylan & Malatesta, 2009).

Desde o início que o TGR reconheceu a importância deste tipo de treino tentando sempre que possível em função do calendário competitivo, incluí-lo na semana de treinos. Mesmo tendo um GR com índices físicos acima da média, o treinador nunca deixou de realizar este tipo de treino. O objetivo principal passava por manter ou melhorar os índices físicos do GR sem que este ganhe demasiada fadiga para o jogo, ou treino.

Treinar em especificidade: o processo técnico-tático do GR

O facto de os GR durante o jogo terem uma visão total do campo, é uma grande vantagem para aqueles que conseguem entender o que se está a passar à frente deles (Englund & Pascarella, 2017). Segundo Mulqueen e Woitalla, (2011), os GR devem saber exatamente qual o plano de jogo e devem certificar-se que os jogadores o cumprem. Ao observar as ações no campo, manter o plano de jogo em mente e comunicar de maneira inteligente com os colegas de equipa, os GR servem como treinadores em campo. Nem todos os GR são capazes de utilizar corretamente esta vantagem mantendo-se em campo “calados”, utilizando apenas alguns *feedbacks* motivacionais. Este é um dos motivos pelo qual muitos GR com enorme projeção acabam por não atingir corresponder às expectativas quando chegam ao topo do futebol. Quando são mais novos e jogam nos escalões de formação, a capacidade técnica normalmente “é suficiente”, mas quando o jogo fica mais rápido, estas características não são suficientes.

Ao treinarmos um GR de equipa sénior, mesmo que seja novo e ainda esteja em processo formativo, já começa a precisar de algo mais do que apenas treinos técnicos e físicos. As ações do GR estão perfeitamente enquadradas no jogar coletivo (Silva Pereira, 2009). A especificidade dos comportamentos coletivos é tão importante como especificidade das técnicas do GR porque este está inserido no coletivo (Silva Pereira, 2009). Resumindo, ao treinar as situações táticas com os GR é tão ou mais importante do que treinar os restantes aspetos. De salientar que este tipo de treino deve ser aplicado a GR profissionais, sendo que para os escalões de formação a abordagem deve/pode ser diferente.

Seguindo o microciclo, o dia seguinte ao dia de força costuma ser três dias antes do jogo. Após um

dia de carga mais elevada, os GR costumam estar a sentir as pernas mais pesadas ou algum cansaço acumulado. Neste dia, o treino específico passava por dar ao GR estímulos que aconteciam frequentemente em jogo como cruzamentos e reposições de bola. Em conversa com o TGR, este afirmou que ao delinear o modelo semanal de treino no início da época, decidiu que no MD-3 apenas se iria focar nestes dois momentos por considerar que são cruciais no modelo de jogo da equipa. Durante a época, o treinador utilizou este dia para realizar treinos específicos que fossem de encontro ao estilo de jogo dos adversários, pois considerava que o GR vai mais preparado para jogo se durante a semana tiver experienciado situações semelhantes ao que poderia acontecer.

Este modelo de treino vai de encontro ao referido pelos autores anteriormente, salientando a necessidade de um GR treinar com base na maneira da equipa jogar e do que o GR vai encontrar no fim de semana.

Especificidade sim, fadiga não

O MD-2 é um dia de treino muito sensível. Por se encontrar a 2 dias do jogo, exercícios que possam causar fadiga excessiva, estão proibidos no treino. Ao longo da semana foi-se trabalhando alguns aspetos físicos que pudessem causar mais fadiga, devido à distância que se encontravam do dia de jogo. Se nos primeiros dias da semana, e após o GR estar recuperado do jogo, se realizavam treinos onde se focavam a potência e resistência muscular, nos últimos dias o foco estava em estimular determinados aspetos físicos sem que causasse mazelas para o jogo. Há dois aspetos físicos que, controlando o volume e a intensidade, podem trazer grandes benefícios ao treino de GR: a velocidade de movimentos e a velocidade de reação.

Segundo Cachulo (2020), dois dias antes do jogo, do ponto de vista fisiológico, importa submeter o GR a estímulos que o façam atingir a sua velocidade máxima, e, neste caso concreto, a maioria das ações realizam-se dentro da área com pequenos sprints. Os autores Englund & Pascarella, (2017), ajudam-nos a entender melhor esta questão, afirmando que os exercícios deviam ser entre cinco e vinte segundos com algum tempo de descanso entre séries, os autores indicam que a chave está no volume total realizado, onde o objetivo passa por fazer poucas repetições e poucas séries para não causar fadiga muscular. Ao longo da temporada, o TGR, ao planear a semana de treinos, deve ter em conta os diferentes movimentos que um GR realiza em velocidade máxima. Movimentar-se dentro da baliza de forma lateral, mudar de direção, correr para saltar a uma bola, acelerar para encurtar espaço para 1v1 com o avançado ou mesmo correr uma distância maior para sair a uma bola em

profundidade, são tudo movimentos que podem ser trabalhados neste dia antes de um jogo.

O outro aspeto que pode e deve ser trabalhado no MD-2 é a reação do GR, esta, entende-se por ser todas as bolas para qualquer tipo de defesa que são rematadas com uma determinada força e curta distância, que não permite o GR ter muito tempo de reagir. Durante um jogo de futebol, um GR tem um enorme conjunto de estímulos à sua volta que dificulta a reação, tendo este de tomar a melhor decisão no menor espaço de tempo possível. Muitos fatores têm impacto no tempo de reação dos GR. Alguns podem ser afetados pelo treino, enquanto outros são determinados pela genética e não se consegue mudar, como por exemplo a idade (Obetko et al., 2019). Por serem ações com pouca demanda física, os exercícios de reação acabam por ser um bom estímulo para o treino específico de GR a dois dias do jogo.

A preocupação pelo bem-estar físico dos GR sempre foi uma prioridade por parte do TGR. Neste sentido, o treinador tinha sempre o cuidado de no MD-2 baixar as cargas e intensidades do treino. Ao longo da época, a metodologia manteve-se igual, trabalhando aspetos de velocidade máxima e de reação, preparando os GR para o jogo. Por estar próximo do dia de jogo, a própria equipa baixava as cargas do treino realizando exercícios mais táticos. Nestes momentos, o GR simulava situações de jogo que os treinadores pediam, mantendo-se sempre na baliza. A equipa ao realizar uma sessão de treino mais leve e parada, é essencial que o GR possa trabalhar alguns aspetos relativos à sua posição específica à parte, pois, o treino com a equipa tipicamente tinha poucas ações.

Microciclo Semanal Tipo: Análise aos Planos de Treino

Ao longo da época, os jogos do campeonato apenas foram jogados ao fim de semana. A jornada começava sexta e acabava domingo. Muitos dos jogos deste campeonato tiveram transmissão televisiva o que fazia com que os jogos tivessem horários e dias diferentes todas as jornadas. Por efeito, os números de treinos realizados dependiam sempre tanto do último jogo como do jogo seguinte. Nas tabelas 4 e 5, estão dois microciclos semanais onde ambos os jogos se realizaram à sexta-feira, tanto em casa como fora.

Tabela 4. Microciclo semanal - Semana 39

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
	28-03-2022	29-03-2022	30-03-2022	31-03-2022	01-04-2022	02-04-2022	03-04-2022
<i>Manhã</i>	Treino	Treino (MD-3)	Treino (MD-2)	Treino (MD-1)	Treino não convocados	Folga	Folga
<i>Horário e Local</i>	10H30 Campo 5	10H30 Campo 5	10H30 Campo 5	10H30 Campo 5	10H30 Campo 6		
<i>Tarde</i>	Descanso	Descanso	Descanso	Viagem para Lisboa	2ª J da LIGA 3 Série I FC Alverca x VITÓRIA SC "B"	Folga	Folga
<i>Horário e Local</i>					19H30 Estádio do Alverca		

Na semana 39 de treinos, a equipa teve jogo a uma sexta-feira à noite contra o Alverca. O primeiro treino realizou-se segunda-feira após um dia de folga e uma semana onde não houve jogo devido a paragem internacional. Todos os treinos foram realizados às 10H30 no campo 5 como habitual durante a época. Quinta-feira da parte da tarde foi quando a equipa viajou para Lisboa para a realização do estágio pré-jogo. Sexta-feira da parte da manhã foi realizado um treino para os não convocados, mas neste caso todos os GR tinham ido com a equipa para o jogo. O treinador concedeu dois dias de folga à equipa voltando aos treinos na segunda-feira seguinte.

Tabela 5- Microciclo semanal - Semana 41

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
	11-04-2022	12-04-2022	13-04-2022	14-04-2022	15-04-2022	16-04-2022	17-04-2022
<i>Manhã</i>	Treino	Treino (MD-3)	Treino (MD-2)	Treino (MD-1)	4ª J da LIGA 3 Série1 VITÓRIA SC "B" x FC Felgueiras	Folga	Páscoa
<i>Horário</i>	10H30	10H30	10H30	10H30	11H		
<i>e Local</i>	Campo 6	Campo 5	Campo 5	Campo 5	Gémeos de Castro		
<i>Tarde</i>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso		Folga	Páscoa
<i>Horário</i>							
<i>e Local</i>							

A semana 41 de trabalhos da equipa “B” coincidiu com a semana do domingo de Páscoa. O jogo foi marcado para sexta-feira, feriado religioso daí ser realizado às 11h no campo das Pistas Gémeos de Castro. De modo a poupar o relvado, a equipa realizou o primeiro treino da semana no campo 6 e o resto da semana no campo 5. Como era fim de semana de Páscoa, o treinador deu o fim de semana de folga mais a segunda-feira de Páscoa.

No capítulo seguinte iremos proceder à análise dos planos de treino que corresponderam aos microciclos acima representados.



VITÓRIA
SPORT
CLUBE

EQUIPA B

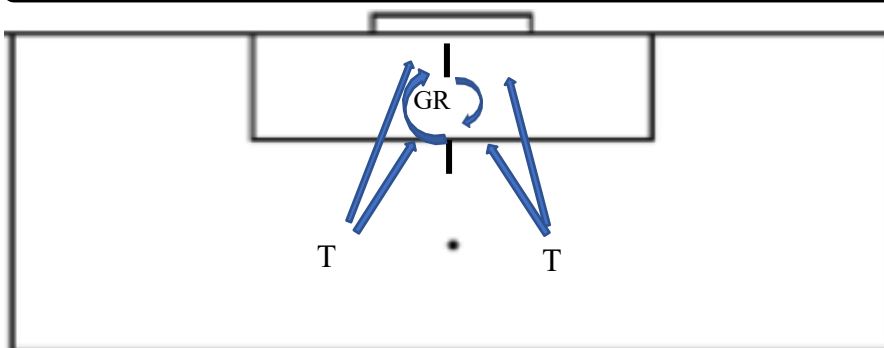
PLANO DE TREINO

28-03-2022

Objetivos Gerais:

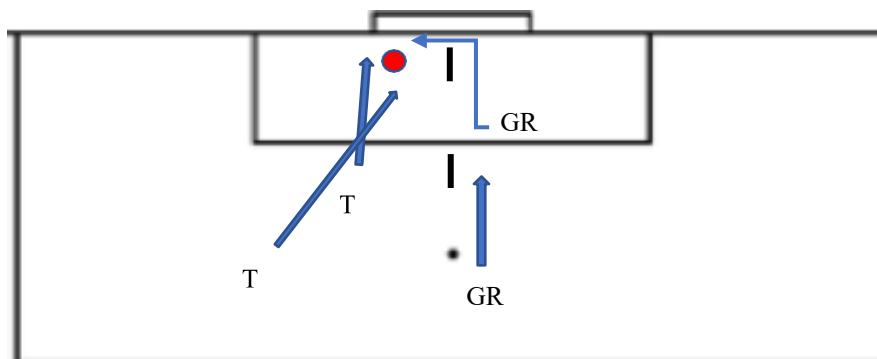
Readaptação após folga;

Trabalho de receções com mudanças

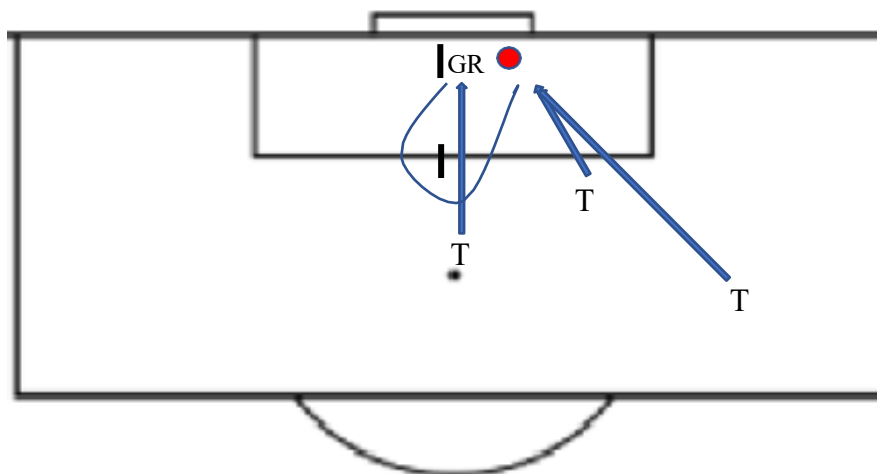


Aquecimento: O GR começa na estaca de trás

avança para a da frente, onde recebe 3 bolas para receção alta. De seguida, recua e recebe 3 bolas em baixo.



Exercício 1: O GR começava na estaca da frente e recebia uma bola para receção alta. Depois recuava, contornava a estaca e defendia a bola junto ao poste. A bola junto ao poste era rasteira com exceção da última que seria picada. No fim de defender a bola junto ao poste levantava-se e defendia um remate vindo da diagonal.



Exercício 2: O GR começa á frente e recua para uma receção alta, depois acelera, contorna a estaca e defende uma bola entre o sinalizador e o poste. De seguida levanta-se e defende um remate de longe. As bolas junto ao poste são 2 rasteiras e uma picada

Plano de Treino 28-03-2022

Após um dia de folga, e sendo o primeiro da semana, o treino foi à base de questões técnicas como as receções e deslocamentos.

Aquecimento: Duas estacas frente a frente separadas por cerca de 5m. Com esta distância, os GR começam a ativação geral para os deslocamentos que iriam ser realizados a seguir. As receções serviam para começar a prepará-los para defender remates. Ao todo realizavam 12 receções e 12 deslocamentos.

Exercício 1: Neste exercício pretendia-se trabalhar o deslocamento do GR e a sua defesa de baliza. Com o primeiro movimento, o GR recolocava-se na baliza tendo uma receção alta para o estímulo do remate. De seguida tinha de defender uma bola rasteira junto ao poste que requeria um deslocamento lateral, caso contrário não chegava a tempo de defender. Por fim o TGR colocou um último remate para que os GR tivessem o estímulo de se levantar rápido após defesa incompleta.

Exercício 2: Neste segundo e último exercício os GR têm de contornar uma estaca na diagonal e defender uma bola também junto ao poste. Com isto, pretende-se trabalhar a mudança de direção com reposicionamento imediato do GR para um primeiro remate. Assim como o primeiro exercício, há uma segunda bola para estimular o GR a levantar-se rápido e posicionar-se corretamente na baliza.

Foi uma sessão de carga moderada, visto que não tinha havido jogo no fim de semana anterior, e o próximo ainda estava a quatro dias de distância. O treino foi de encontro ao planeamento delineado pelo TGR, que no primeiro dia da semana, treinava acima de tudo receções e deslocamentos. Isto deve-se ao facto de em muitas semanas, o primeiro treino era realizado após um ou dois dias de folga, o que por vezes pode tornar a bola “estranha” para os jogadores. Desta maneira, com a realização das receções os GR retomam à normalidade.



VITÓRIA
SPORT
CLUBE

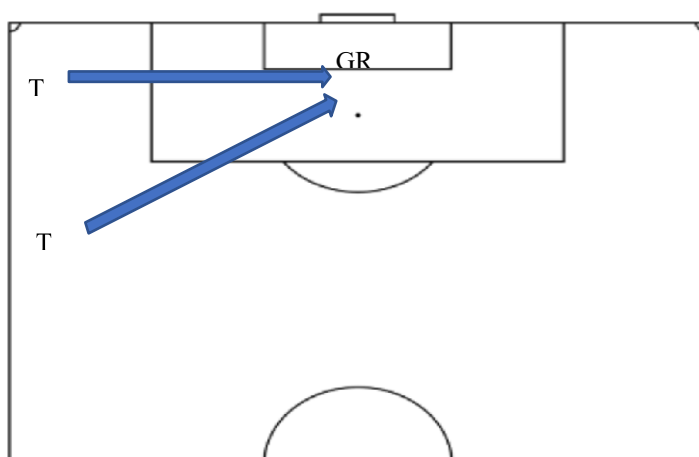
EQUIPA B

PLANO DE TREINO

29-03-2022

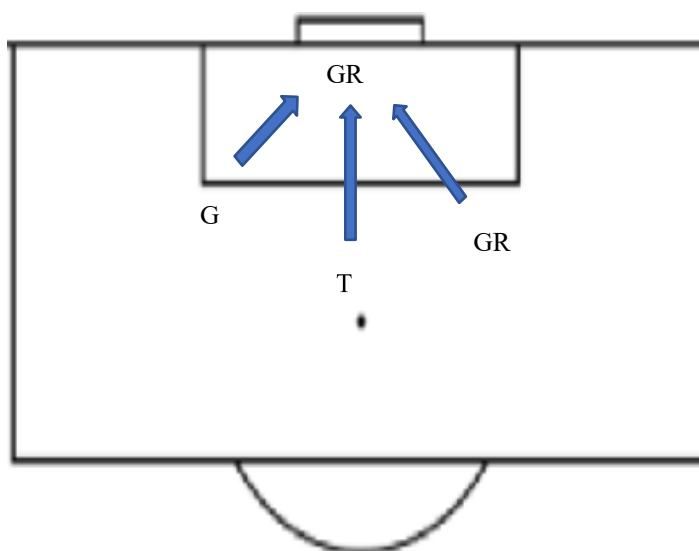
Objetivos Gerais

Situações de
Cruzamento



Exercício 1: Situação de cruzamentos, onde o treinador realiza

um conjunto de 4 cruzamentos de ambos os lados junto à linha de fundo, e 4 cruzamentos de ambos os lados de uma zona mais afastada.



Aquecimento: Um GR fica na baliza, o treinador de frente e os outros dois GR nas diagonais. Há duas bolas em jogo e vão rematando alternadamente para receções altas e o GR vai devolvendo a bola para o GR que não tem bola. Uma variante do exercício foi o treinador rematar para receção baixa enquanto os GR mantêm a receção alta.

Plano de Treino 29-03-2022

No *match day* -3 (MD-3), o TGR tem planeado realizar sempre cruzamentos, pois defende que um jogador não deve ir a jogo sem ter realizado alguns cruzamentos durante a semana.

Aquecimento: Uma série de receções alternando quem chuta e a quem se devolve a bola. Como o exercício seguinte era um exercício simples e que não requeria grande exigência física por parte dos GR, o aquecimento acabou por ser pouco demorado.

Exercício 1: O TGR coloca-se num dos cantos e cruzava a bola para os GR saírem. Apenas contavam aquelas que o GR agarrava ou desviava. Decidiu-se alternar um cruzamento cada GR, pois permitia que descansasse entre ações. Após cada GR realizar 4 cruzamentos de um lado, trocava-se de lado. No final repetia-se tudo, mas com cruzamentos mais afastados da área.

Normalmente, o tempo dado pelo treinador principal para o treino específico de GR no MD-3 não era muito o que limitava o TGR na inclusão de outro tipo de exercícios. O facto de o dia dos cruzamentos ser sempre 3 dias antes do jogo, prende-se pela quantidade de saltos que o GR realiza neste dia. Se for mais perto do jogo, pode deixar algum desconforto na hora da competição. Não é realizado antes, pois se a semana tiver uma unidade diária de treino a mais, realiza-se um treino de força no dia antes dos cruzamentos para dar tempo de recuperação para o jogo.



VITÓRIA
SPORT
CLUBE

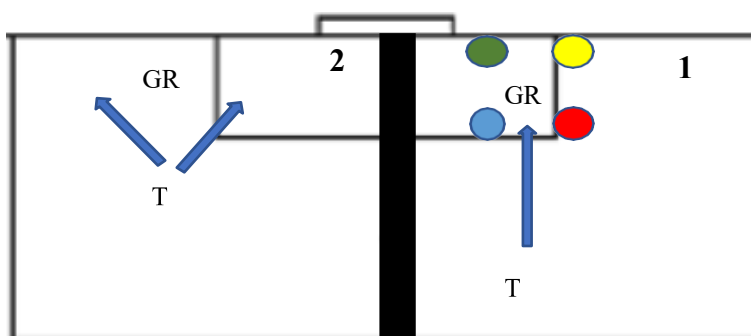
EQUIPAB

PLANO DE TREINO Nº

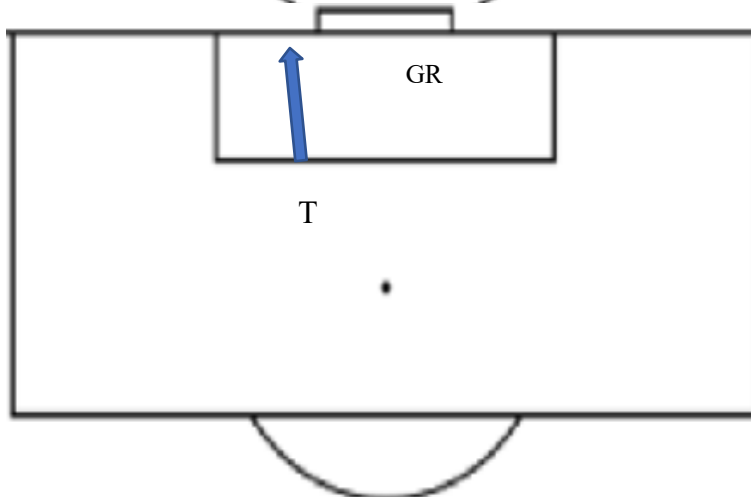
30-03-2022

Objetivos Gerais:

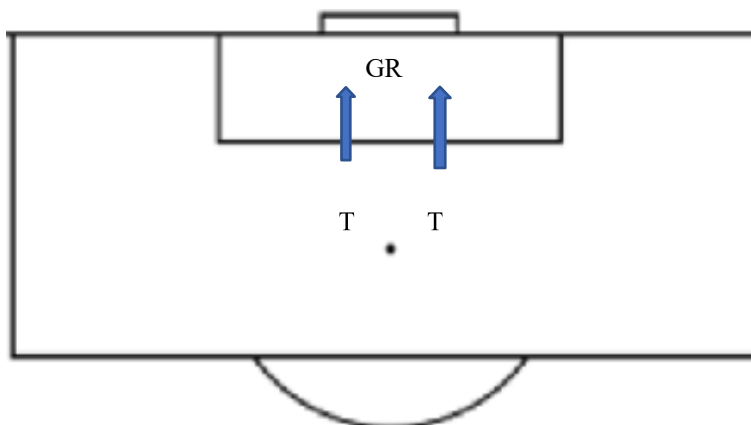
Exercícios de reação



Aquecimento: O Gr coloca-se num quadrado formado por 4 sinalizadores de 4 cores diferentes. O T diz uma cor e o GR tem de tocar com o pé contrário no sinalizador e de imediato recebe uma bola para receção alta (1). A seguir, o T remata 6 bolas ao todo para o GR realizar receções laterais baixas (2).



Exercício 1: O GR inicia perto do 1º poste em diagonal. Mal o treinador parta para a bola, o GR inicia a corrida para defender a bola rematada para o 2º poste.



Exercício 2: O GR inicia na baliza enquanto os dois treinadores se

colocam de frente com uma bola cada. O objetivo é apenas um rematar a bola sem que o GR saiba qual dos dois vai rematar para reagir ao remate mais tarde.

Plano de Treino 30-03-2022

No terceiro dia do microciclo, o treino específico de GR, assim como a equipa, tem uma carga mais baixa e os exercícios são à base de reação e velocidade.

Aquecimento: Com a utilização das cores, o TGR pretende logo no aquecimento estimular a reação dos GR, dizendo a cor e colocando a sua atenção à prova com um remate rápido. No fim de todos passarem pelo exercício, os GR faziam 3 receções baixas para cada lado para não entrarem no exercício 1 sem ainda terem caído. O quadrado das cores é um exercício bastante simples de pôr em prática e muito eficaz na reação e concentração do GR.

Exercício 1: Neste primeiro exercício já se pretende trabalhar tanto a reação como a velocidade. A distância a que o T se coloca é muito perto o que requer que o GR tenha de se movimentar rápido e tente reagir quando a bola for rematada.

Exercício 2: Neste último exercício, o facto de ter 2 bolas e 2 rematadores, cria muita indefinição no GR que apenas tem tempo de reagir à bola quando esta for rematada, não podendo ler quem vai rematar. A distância é bastante curta (mais perto que um penalti), estimulando uma reação pura por parte do GR para defender a bola.

No MD-2, o essencial é realizar exercícios que não criem fadiga muscular pois é muito próximo do jogo e pode não haver uma recuperação total. Neste sentido, o TGR teve o cuidado de não fugir deste planeamento durante toda a época. A escolha por realizar exercícios de reação neste dia recai sobre dois motivos. O primeiro, e relativamente à reação, deve-se ao facto de causar pouca fadiga quando realizadas poucas repetições. O segundo motivo é o TGR considerar essencial o trabalho deste aspeto técnico pois está presente em todos os jogos e praticamente todas as ações realizadas por um GR num jogo de futebol.

Plano de Treino 31-03-2022

No dia anterior ao jogo, os GR passam o tempo todo com a equipa não tendo nenhum momento de treino específico. Neste dia, eles juntam-se à equipa na realização de “meinhos” e posteriormente nas bolas paradas, sobretudo defensivas. No final, alguns jogadores ficam a praticar penalties ou livres diretos e os GR acabam também por treinar este momento.



VITÓRIA
SPORT
CLUBE

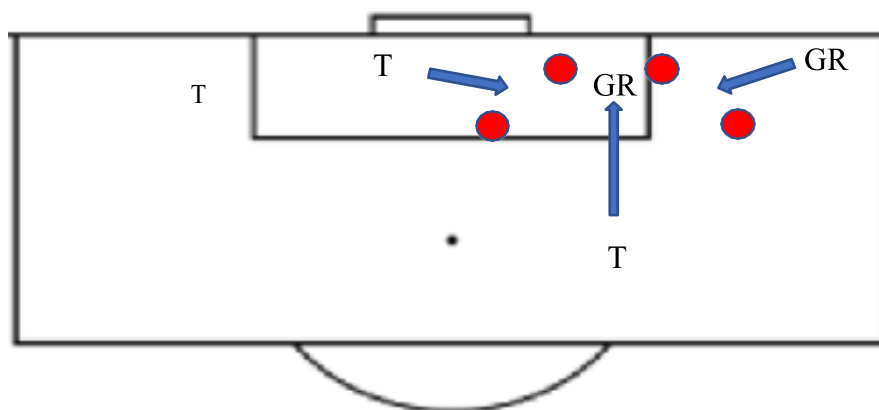
EQUIPAB

PLANO DE TREINO Nº

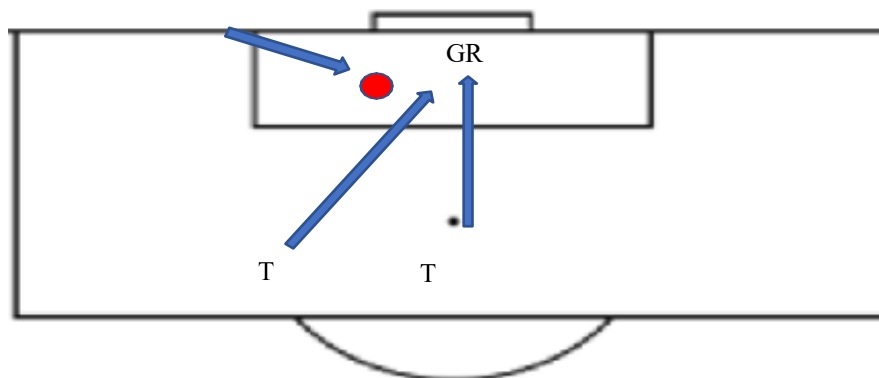
11-04-2022

Objetivos Gerais:

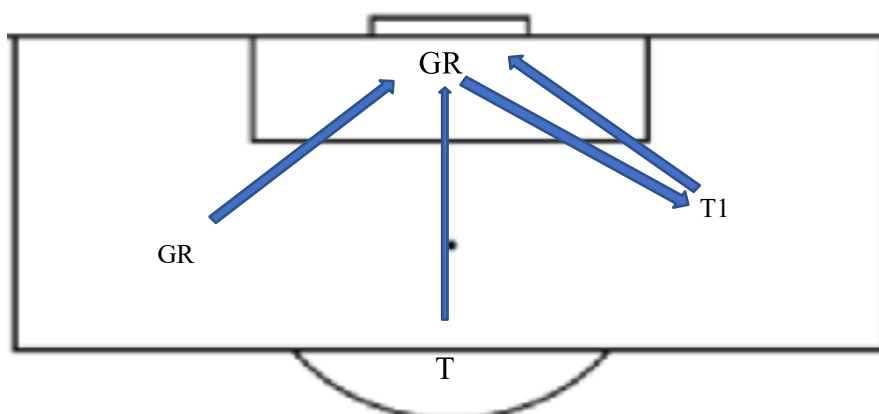
Trabalho de técnica base com os GR
suplentes



Aquecimento: Um GR inicia no meio com uma receção alta, desloca-se para a lateral e faz um passe de primeira para o T ou GR, volta ao meio e recebe uma bola em baixo.



Exercício 1: O exercício inicia-se no meio com uma bola batida pelo treinador. De seguida o GR desloca-se para a lateral onde recebe uma bola rasteira lateral e posiciona-se na diagonal para um remate à baliza.



Exercício 2: A bola inicia no T1 onde faz um passe ao Gr e este recebe e passa ao T na diagonal. De seguida recebe um remate do T frontal e leva uma recarga do GR lateral.

Plano de Treino 11-04-2022

No MD+1 o trabalho feito foi realizado apenas com os suplentes pois o GR titular realizou trabalho de recuperação por ter jogado no dia anterior. A sessão de treino foi realizada no campo sintético e devido a isso o treino foi mais á base de receções e remates à baliza. O facto de estarem a treinar num piso que não estavam habituados, o treino foi planeado sem que tivessem muitos deslocamentos ou impactos para os joelhos.

Aquecimento: O objetivo foi “aquecer as mãos” com receções altas e baixas assim como um passe de primeira. O deslocamento para fazer o passe era pequeno assim como a distância da bola, para não criar demasiado cansaço causado pelo relvado sintético.

Exercício1: No primeiro exercício o objetivo passava por dar o estímulo do reposicionamento e da rápida reação a uma segunda bola. A terceira bola servia para simular sobretudo um desvio efetuado pelo GR na segunda bola.

Exercício 2: No último exercício, o objetivo principal seria a defesa da baliza com uma segunda bola, também a simular um possível desvio do GR. O passe que o GR tinha de fazer a um dos treinadores serviu acima de tudo para aquecer para quando se juntasse à equipa.

Assim como a semana anteriormente analisada, o TGR usou a mesma metodologia do primeiro treino da semana. Trabalho de receções e deslocamentos. Quando o treino é em sintético, o treinador tem o cuidado de dar treinos que não contenham muitos deslocamentos e muitos saltos. Deve-se muito por os GR não estarem habituados a este terreno e por este ser mais pesado, podendo causar mais desgaste do que o tencionado.



VITÓRIA
SPORT
CLUBE

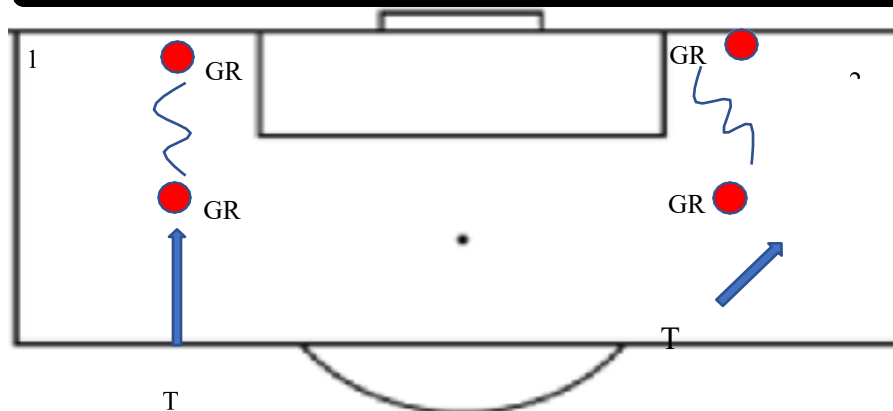
EQUIPA B

PLANO DE TREINO Nº

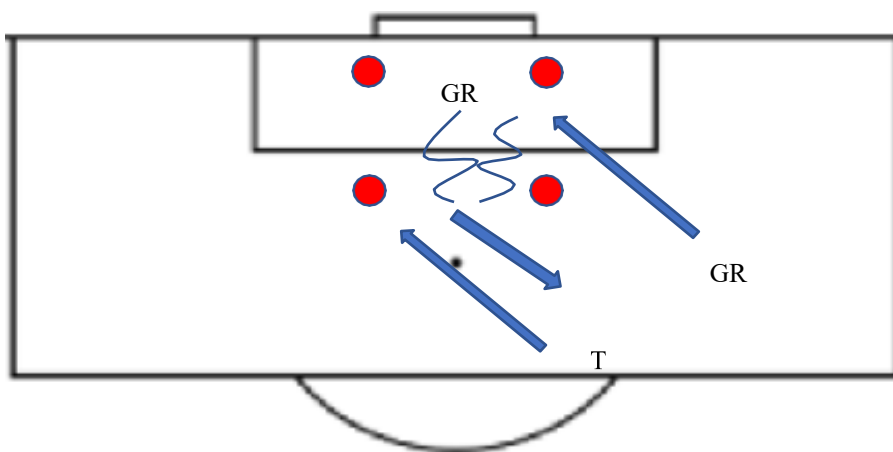
12-04-2022

Objetivos Gerais:

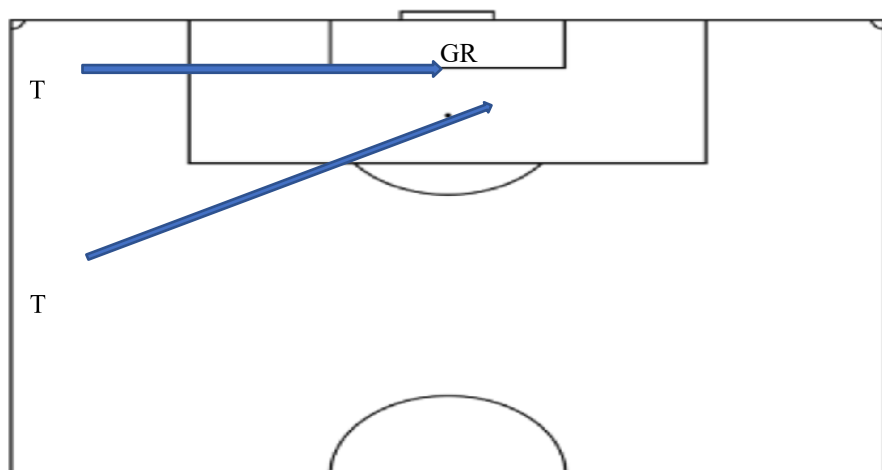
Trabalho de saída de
cruzamentos



Aquecimento: Começa no momento 1 onde o GR avança de um sinalizador para o outro, recebe uma bola nas mãos e ao regressar faz alguma mobilidade. Ao todo foram 4 bolas para cada lado e a seguir repetiam o exercício, mas com receção baixa. Na situação 2, o GR movimentava-se na diagonal e no fim tinha uma bola rasteira. Realizavam 2 rasteiras para cada lado e duas altas para cada lado.



Exercício 1: Num quadrado de estacas ou sinalizadores, o GR começa no meio e corre para a linha de sinalizadores da frente onde faz um passe ao treinador. Mal toca na bola, desloca-se para a lateral para defender uma bola chutada para o canto por parte do outro GR. Por último levanta-se rápido e defende a bola que passou ao treinador que a vai chutar para a baliza da frente.



Exercício 2: Realização de cruzamentos. Ao todo foram 16 divididos por 8 de cada lado, 4 mais junto à linha de fundo e 4 mais afastado fora da área.

Plano de Treino 12-04-2022

Seguindo o mesmo planeamento, o MD-3 seria o dia em que havia um momento com cruzamentos. Sendo apenas o segundo dia após o jogo, o GR titular estaria ainda em recuperação. Contudo, sentindo-se bem, realizou o treino de igual forma.

Aquecimento: Receções de bola com a mobilidade articular. Desta forma poupava algum tempo, num dia que tradicionalmente não lhe é atribuído muito tempo para trabalhar à parte.

Exercício 1: Este exercício vai muito ao encontro do que se costuma realizar no primeiro dia da semana. Incluiu-se um momento com receções e deslocamentos um pouco devido ao facto de o GR titular não ter realizado no dia anterior. Outro fator é, devido à equipa realizar muita finalização neste dia, os GR precisarem de aquecer bem para esse momento.

Exercício 2: O último exercício foi os momentos de cruzamento sempre com oposição. Quer dos GR, quer de um segundo treinador.

O treino foi de encontro à metodologia aplicada pelo TGR durante toda a época. Como ex profissional desta posição, o treinador defendia que os GR deviam ter um dia dedicado a praticar cruzamentos. Por considerar um momento muito recorrente e essencial no estilo de jogo da equipa, o treinador não prescinde de trabalhar cruzamentos durante a semana.



VITÓRIA
SPORT
CLUBE

EQUIPA B

PLANO DE TREINO

Nº

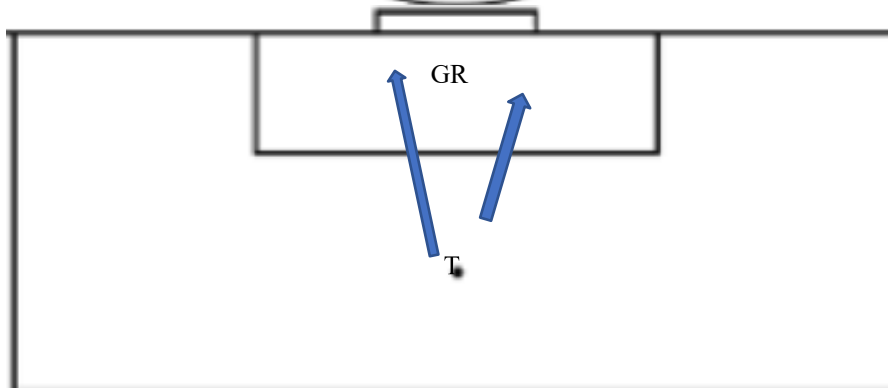
13-04-2022

Objetivos Gerais:

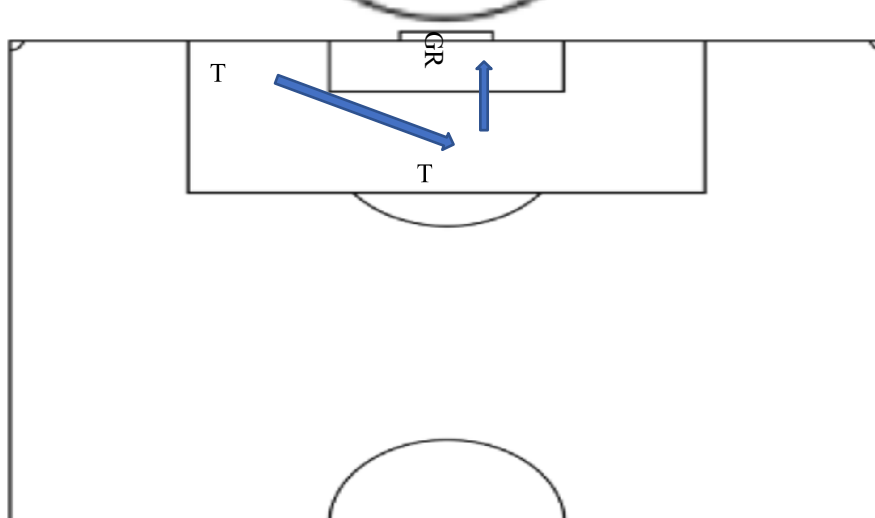
Reação e velocidade



Aquecimento: O GR acelera até à segunda linha de sinalizadores onde o T chuta a bola para uma receção alta. De seguida, o GR volta para trás a fazer mobilidade.



Exercício 1: O GR começa no meio e defende uma bola baixa para um dos lados, levanta-se rápido e defende outa no outro lado. A segunda série é bola alta e a terceira picada.



Exercício 2: Um treinador posicionava-se na linha de fundo e faziam passe atrasado para a zona de penalti onde outro treinador rematava à baliza.

Plano de Treino 13-04-2022

No MD-2, o essencial é trabalhar com pouca carga, mas de uma maneira eficaz. Posto isto, o treinador realizou um treino onde as repetições de cada exercício era o fator principal para que houvesse um bom treino sem criar cansaço.

Aquecimento: Algumas receções com mobilidade articular e muscular entre elas. Deve-se acima de tudo ao facto de os GR terem realizado um exercício lúdico com a equipa antes de irem para o treino específico.

Exercício 1: Para treinar a agilidade do GR, neste exercício é essencial que o jogador defenda a primeira bola e rapidamente se levante para ir buscar uma outra que foi atirada para o outro canto da baliza. Aqui os GR apenas realizavam 2 defesas e trocavam. Na série seguinte era igual, mas com a bola batida mais alta.

Exercício 2: No último exercício pretendia-se trabalhar um momento muito explorado pelos adversários com cruzamentos atrasados seguidos de remates ao segundo poste. O objetivo seria simular a situação de jogo com finalização em várias zonas do segundo poste. O GR teria de ser rápido a mudar a direção e a correr para o segundo poste.

A escolha pela realização de exercícios de velocidade neste dia vai de encontro ao mencionado neste mesmo dia do microciclo analisado anteriormente. A velocidade, sendo uma ação rápida cria muita fadiga, contudo, controlando os tempos de descanso e as repetições fica ideal para se trabalhar a poucos dias do jogo. Aliado à necessidade de treinar uma ação que poderia acontecer em jogo, o treinador juntou num exercício só a questão física e técnica que se pedia para este dia.

Plano de Treino 14-04-2022

No MD-1, os GR, mais uma vez, juntaram-se à equipa para a realização dos “meinhos” e do aquecimento. De seguida fizeram os esquemas táticos e terminaram com penalties. Visto ser muito próximo do jogo, o treinador opta por não dar carga nenhuma aos GR para que eles cheguem a cem por cento à competição.

Perfil do Guarda-Redes do Vitória S.C “B” na Liga 3

Com o acompanhar dos jogos e com as análises feitas no exercício anterior, foi possível começar a traçar um perfil do GR do Vitória nesta nova competição. Este primeiro perfil foi traçado em função dos 22 jogos do campeonato, e que se espera que seja a realidade que a equipa vai encontrar caso se mantenha nesta liga 3 na próxima temporada.

Momento Defensivo

Principal função do GR é defender a baliza.

Ao todo foram 88 remates à baliza sendo que o GR defendeu 65 deles e 22 resultaram em golo. As zonas onde aconteciam a finalização foram bastante dispersas pelas zonas dentro e fora da área, não havendo nenhuma zona que se salientasse. Contudo remates frontais à baliza dentro e fora da área foram cerca de 34. A equipa “permitiu” alguns remates frontais à baliza. Relativamente à forma como os adversários chegam às situações de finalização, o que os dados demonstram é que a maioria dos remates provêm de ataques posicionais. Contudo, contra-ataques e ataques rápidos também são situações onde os adversários acabam por realizar muitas finalizações. Já nas bolas paradas, a equipa tem demonstrado solidez, o que faz com que o GR não tenha tido muitos remates à baliza a partir deste momento do jogo (Tabela 15). O estilo de posse que a equipa tem, pode ter dado mais espaço aos adversários de criar perigo a partir de recuperações de bola ou usando o facto desta estar instalada no meio-campo ofensivo.

Tabela 6. Método de Obtenção da Finalização

Contra-ataque	Ataque-Rápido	Ataque Posicional	Livre-Direto	Canto	Total
18	24	28	9	8	36

Olhando para um outro momento defensivo, o 1v1 do GR com o adversário. Estes tipos de situações aconteceram 18 vezes no total e resultaram em 8 golos concedidos. É um momento que não acontece tão frequentemente como os remates à baliza, mas é onde os adversários são bem mais eficazes. Sendo que a maioria dos remates acontecem por via de ataques posicionais, o número de situações de 1v1 com o GR fica mais difícil de acontecer. Porém, os ataques rápidos e contra-ataques, foram bastantes

e são momentos do jogo onde é mais propício acontecerem situações destas com o GR. Por ser um momento de difícil defesa para o GR pode ser importante trabalhar este aspeto para conseguir prever o movimento dos adversários ou antecipá-los. A comunicação com a defesa é fundamental para poder evitar que os avançados se isolem com facilidade.

Um outro momento resultante de transições ofensivas dos adversários são o controlo de profundidade que o GR necessita de ter. Um pouco contra as “expectativas”, estas situações de controlo de profundidade que o GR tinha possibilidade de sair foram 81. Destas, o GR saiu em 75 e apenas não cortou o ataque em 6 delas. Estes números demonstram que o GR se posiciona muito bem conseguindo ler a trajetória da bola e antecipando o adversário. Mais uma vez, os altos números de bolas nas costas da defesa resultam de uma linha defensiva muito alta por parte do Vitória e do estilo de jogo dos adversários ser muito de bolas longas para os avançados. Estas bolas nas costas foram mais comuns dentro da área onde o GR resolveu bem a maioria delas, contudo caso o GR não tenha um forte controlo de profundidade há o risco de o número de situações de 1v1 aumentarem e possivelmente o número de golos sofridos também.

Por fim quanto aos cruzamentos no total foram 104 aqueles que foram para uma zona segura para o GR sair, todos aqueles que fugiram desta zona não foram classificados. Esperava-se que as equipas tivessem mais situações de cruzamento principalmente a partir da organização ofensiva delas, contudo neste momento do jogo apenas foram realizados 29 cruzamentos para a zona do GR. O maior número veio das bolas paradas que entre livres e cantos, foram 54 os cruzamentos realizados (Tabela 16). Claramente um momento do jogo bem aproveitado por parte dos adversários. A equipa sofreu 7 golos.

Tabela 7. Método de Realização do Cruzamento

<i>Ataque Posicional</i>	<i>Ataque-Rápido/Contra-ataque</i>	<i>Livres</i>	<i>Cantos</i>	<i>Total</i>
29	21	24	30	104

Momento Ofensivo

Este momento diz respeito a todo o tipo de reposições que o GR fez durante um jogo. Aqui podem-se retirar várias ilações dos dados. No total foram 653 formas de reposição, onde a maioria foram de atrasos dos colegas de equipa que totalizaram 351 vezes. Foi de longe o momento onde o GR tinha de repor a bola mais vezes em jogo. Estes atrasos vinham muitas vezes devido à pressão aos centrais, ou médios, ou por falta de linhas de passe aos centrais. O resto dos momentos tiveram sensivelmente o mesmo número de situações. Um ponto importante foi perceber se o GR recebia pressão muitas vezes ou não. De um total de 351 bolas, o GR sofreu pressão em 236 situações. Apesar de equivaler a quase 40% das bolas é um número elevado e que deve ser tido em conta. Ao longo dos jogos o que se foi observando é que a pressão nem sempre era regular havendo equipas que pressionavam sem grande critério. Com a grande qualidade de jogo de pés e capacidade de construção do GR, a equipa técnica decidiu utilizá-lo como parte do processo da primeira fase de construção. Colocaram um dos centrais a jogar a bola para o GR para que este se pudesse adiantar um pouco com a bola e fazer o passe mais longo ou para ter tempo para ler o jogo. Esta maneira de realizar os pontapés de baliza resultaram em mais atrasos para o GR e também em mais pressão. O GR utilizou muitas vezes a bola longa como forma de saltar linhas (460), contudo apenas teve vantagem no passe em 170 destas.

Em suma, o GR do Vitória “B” tecnicamente deve ser um GR que dentro dos postes “cumpra” porque, apesar de não haver muitos remates à baliza, as equipas são muito difíceis e um golo pode fazer toda a diferença. Tem que ter a coragem de sair a cruzamentos em qualquer tipo de situação. Neste campeonato as bolas paradas são sempre vistas como boas oportunidades para os adversários chegarem perto da baliza e criarem perigo. Como a maioria das equipas gosta de jogar recuado e sentem-se confortáveis a jogar em transições, as situações de 1v1 com o GR são muito comuns. Desta forma, o GR tendo um bom posicionamento e abordagem neste tipo de situações, consegue anular grandes oportunidades ou mesmo golos para os adversários. Os atributos mais importantes que o GR tem de ter a competir nesta Liga 3 são o controlo de profundidade e as reposições de bola. Estas duas são as que acontecem com mais frequência tendo em conta o tipo de jogo dos adversários e da própria equipa. Os adversários têm-se sentido confortáveis em tentar a bola longa nas costas da defesa, e é crucial que o GR esteja bem fora da área e preparado para sair com convicção à bola. Caso o GR não consiga aliviar e a defesa seja apanhada em contrapé, os adversários conseguem com muita frequência

situações de 1v1 a partir de jogadas deste género. Quanto às reposições, a equipa pede muitas das vezes ajuda ao GR para solucionar problemas de construção ou aliviar a pressão que se faz sentir na linha defensiva. Com o passado campeonato, foi notório que a qualidade de passe do GR era um atributo a ser explorado. Desta forma, as saídas de bola com pressão próxima da área, eram realizadas acima de tudo pelo GR devido à sua capacidade de passe longo com precisão. Esta estratégia ajudou a equipa em muitos momentos porque podia contar com mais um jogador na primeira fase de construção. Posto isto, um GR com boa capacidade de jogo de pés traz mais vantagem á equipa para conseguir sair de pressão com mais qualidade.

Estudo Científico

Para a realização dos objetivos definidos para o estudo, foi realizada uma pesquisa, com recurso a duas ferramentas de observação e análise. Os treinos foram analisados e quantificados quanto às ações que o GR tem numa determinada técnica. As ações registadas apenas dizem respeito ao treino específico de guarda-redes. Nenhum exercício com a equipa foi contabilizado. Durante a época de 2021/2022, foram monitorizados os treinos de GR de uma equipa profissional a competir na Liga 3.

Material

Foram elaboradas duas ferramentas de observação, estruturada em folha de Excel. A primeira tinha o objetivo de quantificar um determinado número de ações, de certas técnicas, que o GR realizava em treinos específicos para a sua posição. Da tabela 6 à tabela 9 estão demonstradas todas as ações que foram analisadas.

A segunda tinha como fim caracterizar as ações do guarda-redes nas variadas técnicas que este usa durante um jogo oficial. Os dados foram todos registados em tabelas em baixo descritas (tabela 10 à tabela 14).

Tabela 8. Quantificação dos cruzamentos efetuados durante as sessões de treino específico

Cruzamentos	Cruz. Aberto	Cruz. Fechado	Cruz. Rasteiro	Cruz. Atrasado	Cruz. Lado Esquerdo	Cruz. Lado Direito	Cruz. Central
<i>Jogador 1</i>							
<i>Jogador 2</i>							
<i>Jogador 3</i>							
	Saídas	Soco	Agarrou	Falhou			
<i>Jogador 1</i>							
<i>Jogador 2</i>							
<i>Jogador 3</i>							

Tabela 9. Quantificação das ações de Iv1 praticadas em treino de GR

Iv1	Curto	Médio	Longo
<i>Jogador 1</i>			
<i>Jogador 2</i>			
<i>Jogador 3</i>			

Tabela 10. Quantificação das reposições feitas pelos GR em treino específico

Reposições	Passes Curtos	Passes Longos	Reposição no Ar(vólei)	Reposição com a Mão	Sob Pressão	Falhas
<i>Jogador 1</i>						
<i>Jogador 2</i>						
<i>Jogador 3</i>						

Tabela 11. Quantificação das ações de controlo de profundidade ensaiadas pelos GR em treino específico

Controlo de Profundidade	Aérea	Rasteira	Fora da área	Dentro da área
<i>Jogador 1</i>				
<i>Jogador 2</i>				
<i>Jogador 3</i>				

Amostra

Para a elaboração da pesquisa sobre o impacto que o treino de GR tem sobre o jogo, apenas foram contabilizados os dados de treino do GR que realizou mais jogos oficiais (18 jogos). Os outros dois G.R. que fizeram jogos oficiais foram excluídos do estudo.

Procedimento

As ações dos treinos eram quantificadas no próprio dia com recurso ao vídeo do treino realizado. Apenas uma ação técnica (remate) não foi contabilizada, devido ao facto de nos treinos específicos muitas vezes ser utilizada a prática desta técnica para preencher tempo “morto”, ou seja, exercício que não estava planeado pelo TGR. Quanto ao jogo, usava-se o recurso ao vídeo para conseguir avaliar devidamente as ações do GR. Para a realização do perfil do GR, assim como para perceber o impacto que o treino de guarda-redes tem sobre o mesmo nos jogos, foram preenchidas as ferramentas de observação. Os GR observados foram o GR – A (18 jogos), GR – B (1 jogo) e GR - 3 (1 jogo).

Tabela 12. Caracterização dos Cruzamentos

<i>Tipo de Cruzamento</i>	<i>Lado do Cruzamento (GR)</i>	<i>Método de Realização do Cruzamento</i>	<i>Saída</i>	<i>Tipo de intervenção</i>	<i>Zona do Cruzamento</i>	<i>Golo</i>
<i>Aberto</i>	Esquerdo	Ataque Posicional	Sim	Agarrou a Bola	1º Poste	Sim
<i>Fechado</i>	Direito	Ataque Rápido/Contra-Ataque	Não	Socou a Bola	2º Poste	Não
<i>Rasteiro</i>	Centro	Livre	-	Manteve-se Posicionado	Centro	-
<i>Atrasado</i>	-	Canto	-	Falhou a Saída	-	-
-	-	-	-	Defesa	-	-
-	-	-	-	Nenhuma	-	-

Tabela 13. Caracterização de Situações de 1v1

<i>Tipo de 1v1</i>	Decisão do adversário	Tipo de decisão do GR	Golo
<i>Jogador Isolado Antes da Grande Área</i>	Rematar de Longe	Encurtou espaço até ao Avançado	Sim
<i>Jogador Isolado Dentro da Grande Área</i>	Rematar de Perto	Encurtou pouco espaço	Não
-	Fintar GR	Manteve-se na Posição Inicial	-
-	Passou a Bola	-	-

Tabela 14. Caracterização das Reposições de Bola

<i>Momento do jogo</i>	Forma de Reposição	GR sofreu pressão em algum momento	Bola Longa	A equipa Teve Vantagem no Passe	Passe Feito com Sucesso	Criou Situação de Golo Adversário	Criou Situação de Golo para a Equipa
<i>Pontapé de Baliza</i>	Pé Dominante	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
<i>Transição Ofensiva/Contra-ataque</i>	Pé não dominante	Não	Não	Não	Não	Não	Não
<i>Atraso ao GR</i>	Mão	-	-	-	-	-	-
<i>Organização</i>	Vôlei	-	-	-	-	-	-
<i>Livre Indireto/Direto</i>	-	-	-	-	-	-	-

Tabela 15. Caracterização dos Remates à Baliza

Zona de Finalização	Forma de obtenção da finalização	Método de obtenção	Resultado da finalização	Intervenção do GR
Zona A (ZA)	Pé Direito (PD)	Contra-Ataque (CA)	Golo(G)	Defesa Completa
Zona B (ZB)	Pé Esquerdo (PE)	Ataque Rápido (AR)	Defesa do Guarda redes (DGR)	Defesa Incompleta
Zona C (ZC)	Cabeça (C)	Ataque Posicional (AP)	Poste (P)	Defesa para Canto
Zona D (ZD)	Peito (P)	Penalti (PEN)	Autogolo (AG)	Sem Intervenção
Zona E (ZE)	Outro (O)	Livre Direto (LD)	-	-
Zona F (ZF)	-	Livre Indireto (LI)	-	-
Zona G (ZG)	-	Lançamento Linha Lateral (LLL)	-	-
Zona H (ZH)	-	Canto Longo (CL)	-	-
Zona I (ZI)	-	Canto Curto (CC)	-	-
Zona J (ZJ)	-	Pontapé de baliza (PB)	-	-

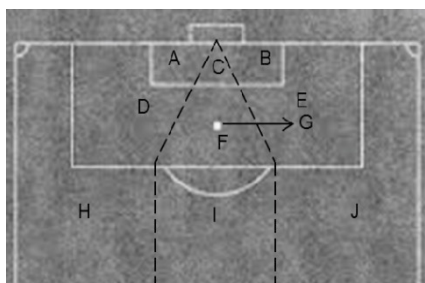


Figura 1. Meio-campo dividido em zonas de finalização (adaptado de Fernando Santos et al., 2016)

Tabela 16. Caracterização do Controlo de Profundidade

<i>Altura da Bola</i>	<i>Zona de</i> <i>Contacto com a</i> <i>Bola</i>	<i>Posicionamento</i> <i>do Gr</i>	<i>Saída à bola</i>	<i>Resultado da</i> <i>Saída</i>	<i>Resultou em</i> <i>Golo</i>
<i>Rasteira</i>	Fora da área	Dentro da área	Sim	Gr Ficou com a Bola Segura	Sim
<i>Aérea</i>	Dentro da área	Pouco Fora da Área	Não	Gr cortou a Bola	Não
-	-	Muito Fora da Área	-	Gr falhou o corte da bola	-
-	-		-	Adversário Chegou 1º	-

Resultados

Cruzamentos

Ao longo da primeira fase do campeonato houve 104 situações de cruzamento em que o guarda-redes poderia ou não ter saído à bola. Os 104 cruzamentos foram efetuados em quatro diferentes situações como ataque posicional, livres diretos e indiretos, cantos ou ataques rápidos/transições. Destas quatro situações, os cantos e em ataque posicional foi onde houve mais situações propícias a que o GR saísse, sendo que nas outras duas o número de situações foi bastante semelhante (Fig. 2A). Do total de cruzamentos, o GR saiu em mais de metade deles o que demonstra uma boa capacidade de saída, tendo em conta que muitos cruzamentos contabilizados não seriam passíveis de saída devido à situação em concreto (Fig. 2B). De todos os 104 cruzamentos, o GR agarrou a maioria das vezes a bola (41 situações), manteve-se posicionado em 36 cruzamentos, socou 19 vezes e apenas falhou a saída em 8 situações (Fig. 3B). Estes dados demonstram uma boa segurança no jogo aéreo por parte do GR. Nesta primeira volta do campeonato a equipa apenas concedeu 7 golos em 104 situações de cruzamento (Fig. 3ª).

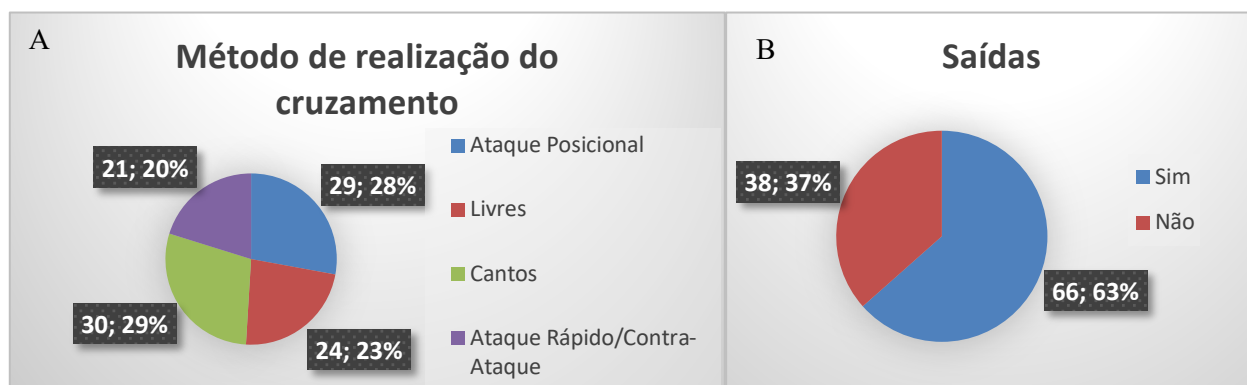


Figura 2. A- Método de Realização do Cruzamento; B- Saídas a Cruzamento

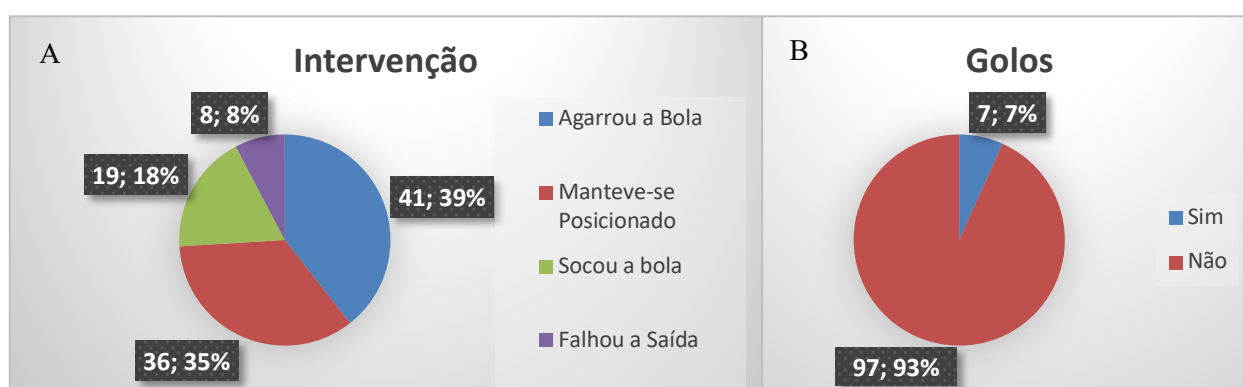


Figura 3. A- Golos de Cruzamento; B- Tipo de Intervenção

Olhando agora para os dados do treino fornecidos, observou-se que ao todo foram realizados 266 cruzamentos, entre o lado direito e o lado esquerdo, em que o GR tinha condições de sair à bola (Fig. 15).

Tabela 17. Quantidade de cruzamentos realizados pelo GR titular nos treinos

Cruzamentos	Cruz. Aberto	Cruz. Fechado	Cruz. Rasteiro	Cruz. Atrasado	Cruz. Lado Esquerdo	Cruz. Lado Direito	Cruz. Central
GR (A)	135	131	2	16	135	131	0

Situações de 1v1

Relativamente às situações de 1v1, no total foram 18 vezes que os adversários enfrentaram o GR sem oposição. Os tipos de 1v1 podiam ser de duas maneiras: ou o jogador vinha isolado desde fora da área com a bola controlada, ou isolava-se já dentro da área. Houve uma pequena predominância de um deles tendo havido 11 situações onde o jogador se isolou antes da grande área (Fig. 4A). Em todas as situações os adversários tinham algumas opções, desde rematar de longe, rematar em cima do GR, fintar o GR ou passar a um colega livre. A decisão mais comum por parte dos adversários era rematar de perto, ou seja, na maioria das vezes aproximavam-se da baliza para finalizar em vez de rematar de longe. De seguida o tentar fintar foi das opções mais utilizadas e rematar de longe e passar a bola foram as ações que os adversários menos utilizaram (Fig. 4B).

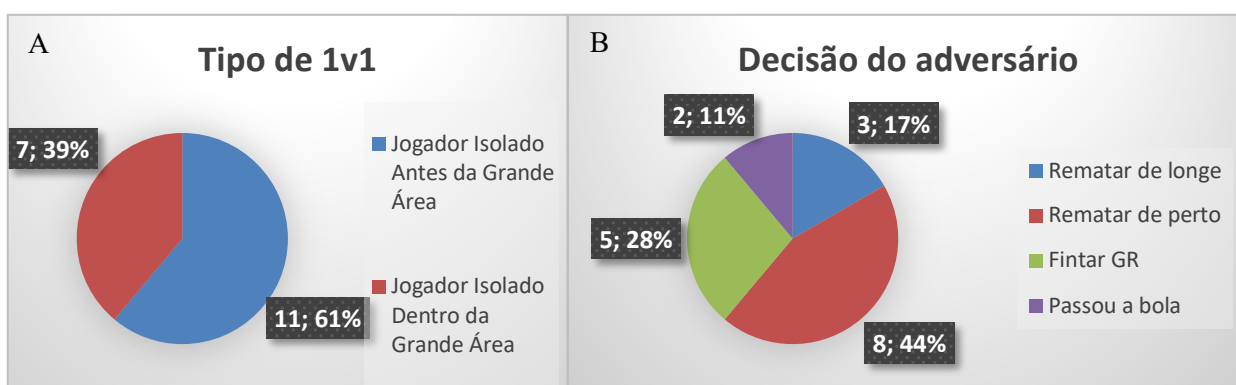


Figura 4. A- Tipos de 1v1; B- Decisão do Adversário

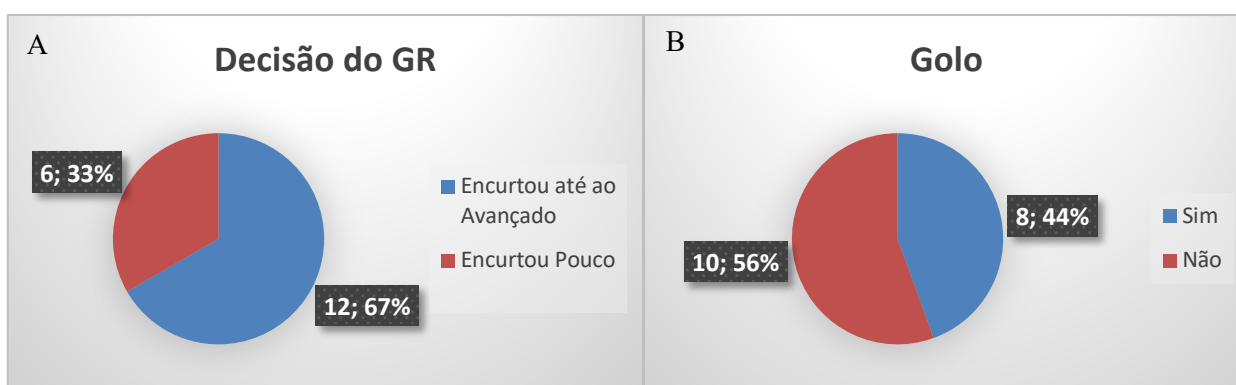


Figura 5. A- Decisão do GR; B- Golos Sofridos

Até à semana 30, o GR realizou apenas 14 situações de 1v1 (Fig. 16). O facto de este ter estado ao serviço da respetiva seleção de Sub-21 contribuiu para o baixo número de situações destas em treino.

Tabela 18. Situações de 1v1 realizadas em treino específico por parte do GR

1V1	Curto	Médio	Longo
GR (A)	4	9	1

Reposições de Bola

As situações de reposição de bola em jogo foram de longe as situações em que o GR teve mais ações. Quer pontapé de baliza, transições, situações de organização, livres ou atrasos, este momento esteve presente em abundância em todos os jogos. Ao todo foram 653 situações de reposição onde a maioria vinha de atrasos para o GR (351). Os pontapés de baliza foram a situação a seguir que aconteceram com maior frequência (120), enquanto as restantes foram menos comuns (Figura 6A). Sendo o pé direito o predominante do GR, foi com este que realizou a maioria das reposições quer fossem curtas, longas, rasteiras ou aéreas (488). Realizou algumas reposições com o pé não dominante (64) e com a mão (75) sendo a reposição em vôlei a menos utilizada (26) (Figura 6B).

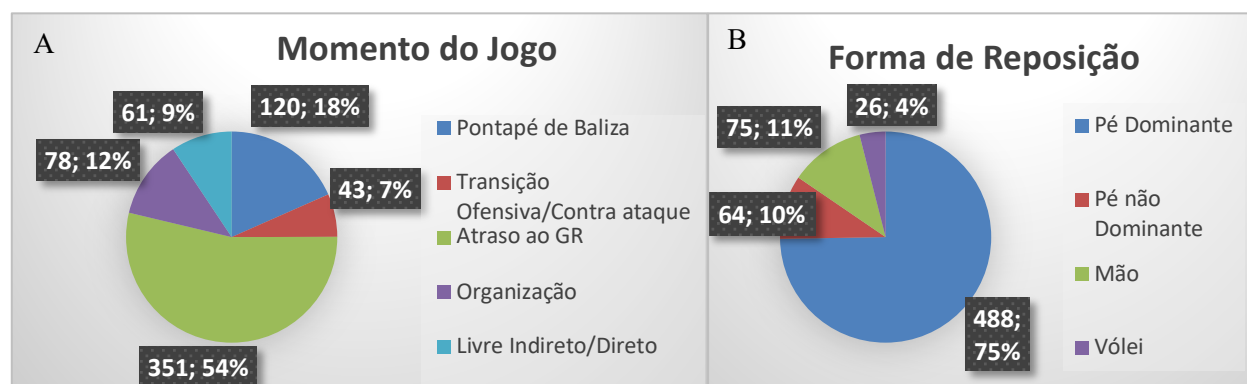


Figura 6. A- Momentos do Jogo; B- Formas de Reposição

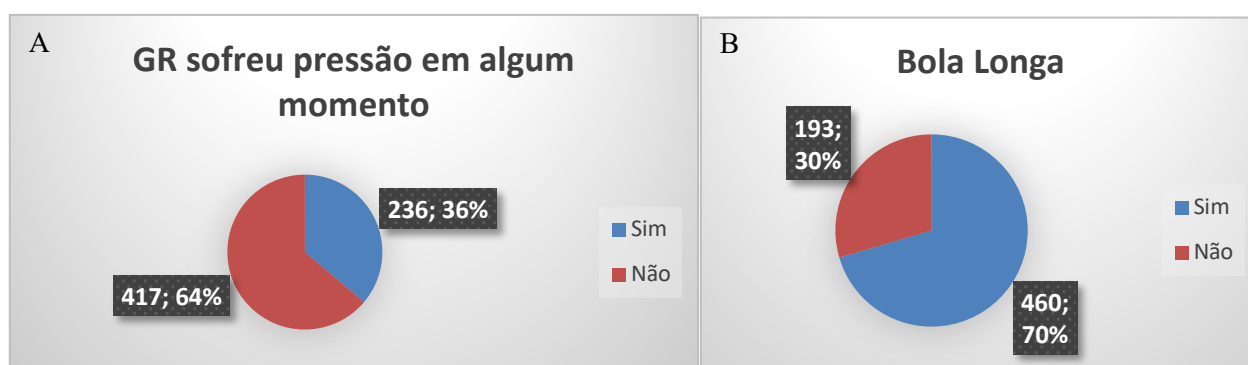


Figura 7. A- Gr sofreu Pressão em Algum Momento; B- Bolas Longas

De todos estes momentos houve alguns em que o GR sofreu pressão do adversário (236), esta pressão apenas foi contabilizada em momentos que o GR tinha a bola no chão e os adversários podiam roubar-lhe a bola (Fig. 7A). Deste momento específico o número de bolas longas realizadas pelo GR é de salientar pois é incomum este valor ser superior ao de bolas curtas (460 e 193 respetivamente) (Fig. 7B). Também seria importante perceber a eficácia de passe do GR em jogos, sendo que este apresenta uma eficácia de 71%. Tendo em conta que a maioria das reposições são bolas longas, esta percentagem está num valor bastante bom (Fig. 8A). De modo a determinar se os passes realizados eram feitos com intenção de ajudar a equipa a queimar linhas ou a subir no terreno com sucesso, também foram contabilizadas a quantidade de passes em que a equipa teve vantagem (26%) (Figura 8B).

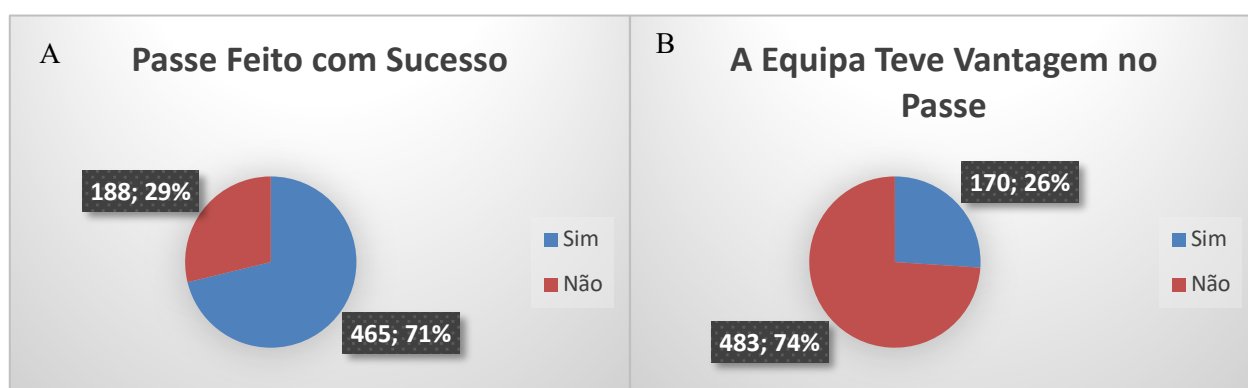


Figura 8. A- Passes Feitos Com Sucesso; B- A equipa Teve Vantagem no Passe.

Esta última análise nas reposições diz respeito às situações de perigo ou golo que os passes realizados pelo GR criaram, tanto para a baliza adversária, como para a própria equipa. Com esta informação conseguimos perceber se as reposições ofensivas acabam por trazer algum resultado imediato, assim como se o risco que o GR toma a realizar as ações acabam em perdas de bola em zonas perigosas. Pelos valores retirados (5 situações para o adversário e 12 para a equipa), percebe-se que o GR não expõe muitas vezes a equipa com os passes que realiza, mas também não inicia nenhuma situação perigosa para a baliza adversária.

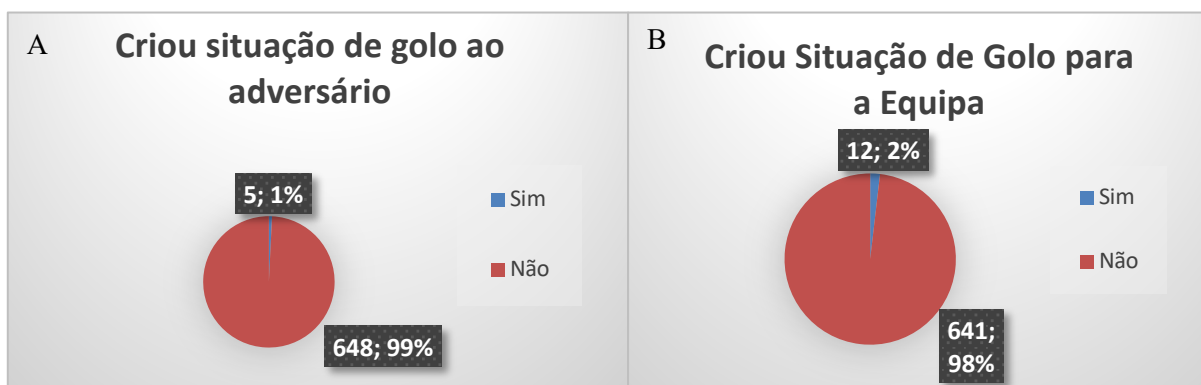


Figura 9. A – Situações de Golo para o Adversário; B- Situações de Golo para a Equipa

As reposições são, até ao momento, a segunda técnica mais trabalhada semanalmente. Ao todo foram 235 reposições que o GR realizou, distribuídas por passes curtos e longos, com a mão e em vólei (Fig. 17).

Tabela 19. Situações de Reposição de Bola Realizadas em Treino Específico por parte do GR

<i>Reposições</i>	Passes Curtos	Passes Longos	Reposição no Ar(vólei)	Reposição com a Mão	Sob Pressão	Falhas
<i>GR (A)</i>	40	84	58	53	0	25

Controlo de Profundidade

Por último, foram observadas as bolas colocadas em profundidade, quer em altura quer rasteiras, e se estas foram intercetadas dentro ou fora da área. Foi também observado o posicionamento do GR antes do último passe, a sua saída, o resultado da saída e se acabou em golo ou não. Todas as ações contabilizadas foram ações que eram passíveis de saída. Ao todo foram 81 bolas em profundidade em 22 jogos, sendo a maioria bolas rasteiras (53) (Fig. 13A). A zona onde o GR ou o avançado intercetaram a bola foi muito dividida entre dentro e fora da área, tendo havido um número um pouco superior nas bolas dentro da área (Fig. 13B). De salientar aqui foi o número de bolas que o GR saiu a controlar a profundidade, no caso 75 das 81 possíveis (Fig. 13C). Com o resultado da saída dá para perceber um pouco da eficácia do GR onde apenas falhou cinco vezes. Todas as outras bolas foram cortadas ou ficaram em segurança do GR (Fig. 13D). Golos que resultaram de bola colocadas em profundidade apenas foram 4 (Fig. 13F).

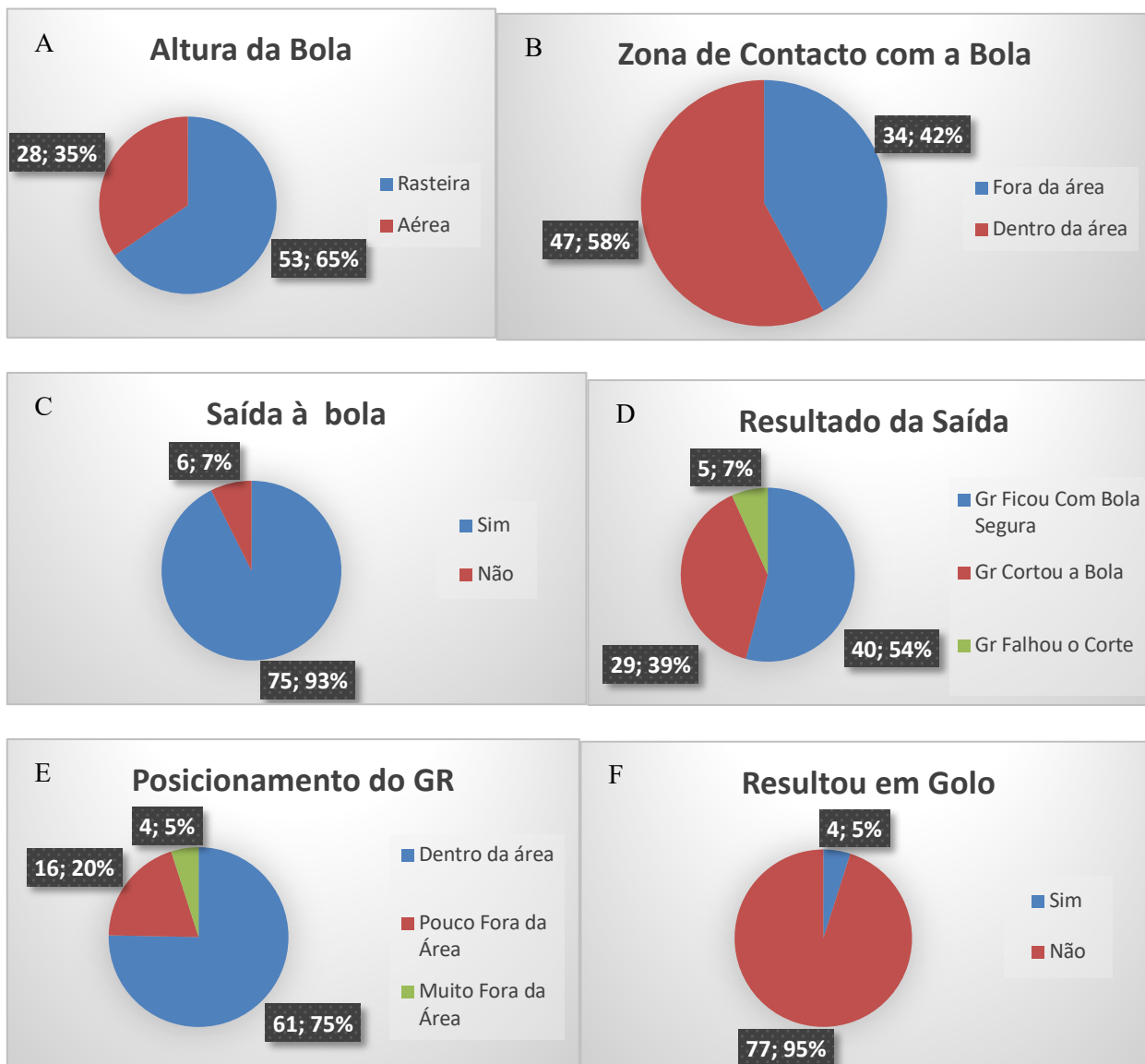


Figura 20. A- Altura da Bola; B- Zona de Contacto com a Bola; C- Saída à Bola; D- Resultado da Saída; E- Posicionamento do Gr; F- Resultou em Golo?

Durante as semanas de treino de todo o campeonato, o GR Celton apenas realizou controlo de profundidade numa delas o que resultou em 7 situações semelhantes a um contexto de jogo (Fig. 18).

Tabela 20. Situações de Controlo de Profundidade em Treino Específico por parte do GR

Controlo de Profundidade	Aérea	Rasteira	Fora da área	Dentro da área
GR (A)	3	1	0	4

Discussão

O objetivo do presente estudo era comparar o número de ações que o GR tem durante o jogo ao longo da temporada, com a quantidade de vezes que realiza essa mesma ação em treino específico de GR.

O momento de cruzamentos e/ou bolas altas corresponde a todas as situações em que existe um passe para o interior da grande área, com a finalidade de um dos adversários tentar executar um remate à baliza (Cachulo & Mendes, 2019). No futebol atual é uma ferramenta muito utilizada por todas as equipas, usando especialmente bolas paradas perto da grande área para a colocar pelo ar. Por ser uma bola bastante imprevisível e dependente do ataque de cabeça, torna-se um momento bem perigoso para a baliza do GR. Neste sentido, um GR que saia corretamente e resolva este tipo de situações com frequência, torna-se muito apreciado pelos treinadores, colegas e mesmo adeptos. No estudo realizado, o número de cruzamentos que houve em treino foram 104. Olhando para o rácio entre treino e jogo, o GR realiza menos de 3 cruzamentos em treino por cada cruzamento que há no jogo. Este apresentou uma eficácia de 58% em resolver as situações de cruzamento, seja agarrando a bola seja socando. Sendo o objetivo do treino, melhorar o tempo, a coordenação e a agressividade da saída, este apresenta níveis bons de sucesso nas saídas em jogo. Depois da análise dos dados, seria interessante de perceber se diminuísse ou aumentasse o número de vezes que o GR tem o estímulo do cruzamento durante a semana, afetaria a sua eficácia em jogo? Segundo Silva Pereira, (2009), numa entrevista realizada a dois TGR, o cruzamento tem a particularidade de ser difícil recriar uma situação de jogo em treino. Contudo, defendem que o ensinar da técnica de saída é fundamental para que quando os GR estiverem em jogo, consigam abordar corretamente o cruzamento.

Uma situação de 1v1 isto é quando existe um duelo entre o GR e um avançado, o avançado tem várias opções, desde rematar, driblar, mudar de direção, picar a bola ou mesmo atacar a bola numa recarga. Desta forma, o GR tem de estar preparado para todas estas situações, mas mais importante, tentar eliminar algumas destas (Englund & Pascarella, 2017). Se olharmos para a quantidade de situações deste género que aconteceram em jogo, reparamos que não é um número muito elevado, comparando com o resto das ações técnicas (18 situações). Contudo, o GR apenas tem uma eficácia de defesa de 55% o que diz respeito a 8 golos sofridos. Durante o campeonato todo, o GR analisado sofreu 23 golos. Destes, 8 foram de situações de 1v1, o que dá 35% dos golos sofridos. Olhando agora para o número de situações que teve em treino, ao todo foram 14 numa época inteira. Dá menos de uma situação em treino, por cada que há no jogo. Fica a questão de que se o TGR tivesse realizado mais

sessões para trabalhar este tipo de técnica, teria havido uma maior eficácia nestes momentos do jogo? Este momento do jogo é dos mais complicados para o GR devido às variadas opções que os atacantes têm. Como treinador de GR, o objetivo passa por tentar recriar todas as situações em treino, mesmo com o fator limitativo de ser um outro GR ou mesmo um treinador a finalizar.

Segundo diversos autores, o jogo de pés de um GR durante um jogo, está a tornar-se cada vez mais um fator diferenciador e a ganhar uma grande preponderância (Cachulo & Mendes, 2019; Cachulo, 2020; Englund; & Pascarella, 2017; Baranda et al., 2007). Num jogo de futebol, é de longe a ação que o GR tem de executar com mais frequência. Desde pontapés de baliza a atrasos, este momento começou a ganhar mais importância nos trabalhos diários dos TGRs, em comparação com remates à baliza por exemplo. Os autores Berto e Magalhaes (2017), afirmou num estudo quantitativo realizado, que o GR apresentou valores de reposições superiores às demais ações durante a temporada. Esta afirmação vai de encontro ao registado esta temporada pelo GR titular, ao registar um número bastante superior de ações. Apesar deste número ser bastante elevado (653), acredita-se que o estilo de jogo da equipa influencia este número. Neste caso específico, o GR tem um papel muito ativo numa primeira fase de construção, tendo total liberdade para decidir onde e como jogar a bola. Em contextos diferentes, muitos treinadores preferem que o GR se limite a pontapear a bola para a frente ou jogar seguro num colega de equipa mais próximo. Em treino, o GR apenas teve 235 situações de reposição de bola, quer fosse no chão ou no ar, com a mão ou com o pé. No global o número de ações é elevado, mas comparado com o número de situações que teve em jogo, uma vez mais não chega se quer a uma reposição de bola em treino, por cada uma em jogo. O TGR, referenciou que pretende deixar os GR trabalharem este momento de jogo com a equipa por ser mais real do que se trabalhasse em contexto de treino específico. Todas os momentos de reposições que foram realizados em treinos específicos, serviram acima de tudo para os GR ganharem confiança e terem algum estímulo antes do jogo.

O momento de jogo controlo da profundidade é o momento em que a equipa está subida no campo, sem a posse de bola, onde o guarda-redes tem a função de controlar o espaço entre ele e a linha defensiva, garantindo que qualquer passe que o adversário coloque nas costas da sua defesa demasiado longo seja controlado por ele (Cachulo & Mendes, 2019). Este espaço tanto pode ser dentro como fora da área, sendo que quando se fala em controlo de profundidade é normalmente associado às situações onde o GR tem de sair sem poder usar as mãos. Esta situação de jogo é das que mais depende do modelo de jogo da própria equipa e da equipa adversária. Se a equipa jogar com uma linha defensiva

mais alta, o espaço entre esta e o GR é maior, o que acaba por acontecer mais situações para se poder sair para cortar a jogada. Aliado a isto, se o estilo de jogo da equipa adversária for mais direto, estas situações acontecem com mais frequência. Ao longo da temporada o GR titular apenas teve um momento de prática de controlo da profundidade resultando em 4 situações ao todo. Durante o campeonato, houve 81 situações onde o GR poderia ter saído a uma bola colocada nas costas. Destas 81, 70 foram resolvidas eficazmente, afastando o perigo da sua baliza. De todas as técnicas observadas e analisadas, esta foi claramente a que o GR teve mais eficácia. Assim, conclui-se que, quanto a esta situação de jogo, não foi a quantidade de vezes que se realizou em treino que ditou a eficácia do GR em jogo. Alguns fatores podem estar relacionados com a boa capacidade de saída do GR. Segundo Englund e Pascarella, (2017), esta situação requer uma extrema coordenação entre o GR e a sua linha defensiva facilitando a abordagem. Estar posicionado de modo a ficar enquadrado com a bola e a uma distância que permita intercetar qualquer passe na profundidade (da Silva Pereira, 2009). Outro fator que não apresenta qualquer evidência científica, mas que pode estar relacionado com a eficácia de saída, é a capacidade de aceleração do GR. Apresentar índices de velocidade de aceleração superiores à média, podem estar na origem da grande eficácia no controlo de profundidade.

Conclusões

Concluindo o estudo, foram retiradas algumas ilações sobre como o TGR deve agir em treino para aumentar a eficácia do GR.

Recomendações Práticas

Relativamente aos cruzamentos, concluiu-se que dar o estímulo ao GR uma vez por semana, ajuda a este assimilar melhor a técnica de saída melhorando assim a sua abordagem. Ficou evidenciado a dificuldade em recriar situações semelhantes ao jogo, o que pode estar na origem da eficácia de saída estar perto dos 50%. As situações de 1v1, sendo das mais complexas de defender, foram das que tiveram menos prática em treino. Com isto fica a questão de que se o GR tivesse tido mais prática desta técnica, aumentaria ou não o seu nível de intervenção. A comunidade científica é coerente quanto ao aumento da importância do jogo de pés nos GR (Mulqueen & Woitalla, 2011; Cachulo & Mendes, 2019; Berto & Magalhaes, 2017; Englund & Pascarella, 2017; Cachulo, 2020). Sendo a

situação que o GR tem mais em jogo, é crucial que este seja competente nas suas ações. Se este já tiver uma boa técnica adquirida em anos anteriores, a prática das reposições ajuda sobretudo na parte mental de ganho de confiança. Por último, o controlo de profundidade, é uma técnica que requer alguma prática e que depende muito do posicionamento do GR para a sua boa intervenção.

Traçou-se um perfil de um GR que relativamente aos remates à baliza, tem de ter atenção aos frontais, pois é onde os adversários costumam ter mais eficácia. Contra-ataques e ataques rápidos também foram bastante comuns o que indica que podem acontecer muitas bolas nas costas ou situações de 1v1. O estilo de posse da equipa acaba por deixar muito espaço nas costas da defesa não ajudando a esta situação. Ofensivamente o GR tem muitas ações com os pés, sobretudo em atrasos de colegas. É muitas vezes utilizado numa primeira fase de construção para passes mais longos, acima de tudo pelos centrais estarem com pressão.

Ao analisarmos várias técnicas específicas, notou-se que algumas mostraram que o treino pode ter grande influência na eficácia dessa mesma ação no jogo enquanto outras com pouco treino apresentaram tão bons ou melhores níveis. O cruzamento tendo sido uma ação trabalhada semanalmente, apresentou um nível de resolução do problema acima de 50%. Sendo o volume de treino alto, fica a questão se o método poderia melhorar esta percentagem. Como analisado no perfil do GR, este tem muitas situações de 1v1. Esta ação é de difícil execução com grande eficácia. Ao olhar-mos para os números de treino e de jogo, há claramente falta de treino para este momento tão difícil de jogo. Outra técnica analisada foi o jogo de pés e a reposição do GR. Atualmente o GR começa, cada vez mais, a fazer parte do processo ofensivo da equipa com passes longos ou passes entre linhas. Neste caso, o GR analisado teve imensas ações ao longo da época em jogo, tendo sido a segunda técnica que mais trabalhou em treino. Ao apresentar uma eficácia de 71% das bolas que repôs, e apesar de realizar menos de metade destas ações em treino, conclui-se que o GR não precisa de realizar o mesmo número de situações em jogo e em treino. Por fim, o controlo de profundidade foi a técnica que contrariou os resultados todos, pois foi onde o GR teve maior eficácia e realizou menos situações em treino. Neste sentido conclui-se que em determinadas técnicas, o número de ações que o GR realiza em treino podem influenciar a sua eficácia em jogo, enquanto noutras, os fatores influenciadores podem não estar relacionados com o treino específico.

Futuras Investigações

A posição de GR requer ainda muito estudo, tanto no treino como em jogo. De um modo geral existem algumas recomendações para futuras investigações. Existe um excesso de informação para situações que raramente acontecem no jogo, como é o caso das grandes penalidades. Seria interessante perceber quais os melhores aspetos físicos para se trabalhar num GR. E acima de tudo, aumentar o número de investigações na área do GR de futebol analisando abordagens de treino para a melhoria da eficácia deste em jogo.

Reflexões Finais

Concluído o período de estágio, torna-se fundamental realizar as reflexões finais relativas a todo o processo. A oportunidade que a Universidade da Maia nos deu de realizar o estágio num dos melhores clubes em Portugal como é o Vitória Sport Clube, foi surpreendente. Para além do mais, ter a oportunidade de aprender, observar e ajudar o treino de GR de uma equipa profissional, tornou esta experiência única superando todas as expectativas.

A adaptação ao clube não foi difícil, tendo sempre trabalhado com profissionais exemplares e prontos a ajudar. De realçar a prontidão e abertura por parte do TGR que nos recebeu da melhor maneira possível, assim como a restante equipa técnica que nunca nos fez sentir desconfortáveis por fazer parte do processo de treino. Durante a época inteira, o único ponto menos positivo relativamente ao estágio foi a distância que o complexo se situava da nossa residência o que acarretou um enorme esforço financeiro para conseguir cumprir o mesmo.

Inicialmente, a expectativa passava por apenas assistir, por fora, aos treinos específicos dos GR, coletando toda a informação necessária para a investigação que iria ser realizada. Surpreendentemente, desde o primeiro dia, que o TGR nos abordou para o assistir a dar os treinos e fazer parte da sessão de treino da equipa dentro do campo. Em muitos momentos ao longo da época, foram discutidos muitos assuntos relativos ao processo de treino dos GR, assim como algumas técnicas e situações específicas de jogo. Foram, sobretudo, estas conversas que tornaram o estágio bastante mais enriquecedor, pois ficamos a perceber melhor como trabalhar no treino com jogadores séniores e a planear a semana de treinos de uma forma mais efetiva.

Voltando aos objetivos iniciais propostos, e analisando os resultados encontrados, podemos dizer que foram cumpridos. A investigação passava por perceber a influencia que o treino específico tem sobre as ações que o GR tem em jogo.

A temática estudada revelou-se um grande desafio dada a falta de evidência científica na área do GR. Após explorar muitos artigos, livros e outras teses, a conclusão a que chegamos é que a informação específica para GR de futebol existe à base de livros escritos por outros treinadores ou ex-jogadores. Cientificamente, a informação está “misturada” com a restante equipa, não havendo dados que isolem esta posição. De forma “surpreendente”, foram encontrados muitos artigos sobre uma situação que acontece raramente no jogo que são os penalties, talvez por ser um momento decisivo para um jogo

e de mais fácil análise. Quanto ao trabalho físico específico, a informação é escassa, considerando apenas alguns aspetos que um GR necessita de ter. Onde se encontrou mais informação sobre aspetos técnicos e táticos foi em livros.

A equipa do Vitória Sport Clube “B”, apresentou um estilo de jogo constante ao longo da temporada. A forma de jogar da equipa acaba por ditar o tipo de ações de finalização que esta permite com mais frequência aos adversários. Para além disto, as próprias equipas do campeonato tinham um estilo de jogo muito similar entre elas, com exceção de três ou quatro. Estes fatores, permitiram, e usando a caracterização realizada às ações do GR em jogo, criar um perfil de GR para a equipa, para este campeonato. Este perfil permite que, nas próximas temporadas, e enquanto o Vitória Sport Clube “B” se mantiver na Liga 3, possam esperar que nos jogos ocorram um determinado tipo de ações com uma certa frequência. No fundo, ajuda o TGR a preparar a temporada seguinte podendo planear o seu microciclo em função desta informação.

A nível de crescimento, foi das experiências mais enriquecedoras, tendo adquirido um conhecimento enorme. Desde o planeamento de época, a estruturação de um microciclo, a gestão de um grupo de trabalho tão especial, a execução do processo de treino e imensos aspetos técnicos aplicados no futebol profissional sénior.

Finalizo a reflexão sugerindo aprofundar cientificamente a posição de GR de futebol. Há imensos aspetos relacionados com o processo de treino, com o jogo e com o calendário profissional que devem ser aprofundados.

Resta-me agradecer a toda a gente que esteve envolvida no processo de estágio quer sejam ligados ao clube, à universidade, a familiares e amigos. Foi sem dúvida uma das experiências mais enriquecedoras para o meu futuro sucesso desportivo.

Referências Bibliográficas

- Baranda, P. S. de Llopis, L., & Toro, E. O. (2005). *Metodología global para el entrenamiento del portero de fútbol*. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Baranda, P. S. de, Portugal, L. L., & Toro, E. O. (2007). *Metodología Global Para el Entrenamiento Del Portero de Fútbol*.
- Berto, E. S. D., & Magalhaes, F. C. O. (2017). Quantitative analysis of the football goalkeeper's actions. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 9(34), 273–281.
- Cachulo, E. R. R. (2020). *Perceção dos Treinadores de Elite Nacional sobre Treino e Formação de Guarda-Redes de Futebol*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Cachulo, E. R. R., & Mendes, R. (2019). *Guarda-Redes de Futebol: Treino e Jogo*.
- Chelly, M. S., Ghenem, M. A., Abid, K., Hermassi, S., Tabka, Z., & Shephard, R. J. (2010). Effects of In-Season Short-Term Plyometric Training Program on Leg Power, Jump and Sprint Performance of Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- da Silva Pereira, P. F. (2009). *O Processo de Treino do Guarda-redes de Futebol – Da Prática à Teoria*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Dillon, S. M. (1998). Descriptive Decision Making: Comparing Theory with Practice. In *In Proceedings of 33rd ORSNZ Conference*.
- Edge, J., Hill-Haas, S., Goodman, C., & Bishop, D. (2006). Effects of resistance training on H⁺ regulation, buffer capacity, and repeated sprints. *Med Sci Sports Exerc*. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000233793.31659.a3>
- Englund, T., & Pascarella, J. (2017). *Soccer Goalkeeper Training - The Comprehensive Guide*. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Fernando Santos, Bruno Mendes, Nuno Maurício, Bruno Furtado, Paulo Malico Sousa, & Válder Pinheiro. (2016). Estudo Original Análise do Golo em Equipas de Elite na Época 2013-2014. *Revista de Desporto e Actividade Física, Volume 8(Nº1)*, 11–22.

- Fontana, F. (2007). *The effect of exercise intensity on decision making performance of experienced and inexperienced soccer players*. University of Pittsburgh.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol Modelação táctica do jogo de Futebol*. Universidade do Porto.
- Malone, J. J., Jaspers, A., Helsen, W., Merks, B., Frencken, W. G., & Brink, M. S. (2018). Seasonal training load and wellness monitoring in a professional soccer goalkeeper. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 672-675.
- Meylan, C., & Malatesta, D. (2009). Effects of In-Season Plyometric Training Within Soccer Practice on Explosive Actions of Young Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23.
- Moreno-Pérez, V., Malone, S., Sala-Pérez, L., Lapuente-Sagarra, M., Campos-Vazquez, M. A., & Del Coso, J. (2020). Activity monitoring in professional soccer goalkeepers during training and match play. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(1), 19–30. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1699386>
- Mulqueen, T., & Woitalla, M. (2011). *The complete soccer goalkeeper*. Human Kinetics.
- Obetko, M., Peráček, P., Šagát, P., & Mikulič, M. (2019). *Impact of Age and Agility Performance Level on the Disjunctive Reaction Time of Soccer Goalkeepers*. 59(2), 224–238. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2019-0020>
- Pereira, N., Miranda, M., & Vieira, R. (2019). *As 1001 Decisões do Guarda-Redes de Futebol*. Prime Books.
- Rabbani, A., Clemente, F. M., Kargarfard, M., & Chamari, K. (2019). Match Fatigue Time-Course Assessment Over Four Days: Usefulness of the Hooper Index and Heart Rate Variability in Professional Soccer Players. *Frontiers in Physiology*, 10(February), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00109>
- SANTOS, P., CASTELO, J., & SILVA, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(1).

- Turner, A. N., & Stewart, P. F. (2014). Strength and conditioning for soccer players. *Strength and Conditioning Journal*, 36(4), 1–13. <https://doi.org/10.1519/SSC.00000000000000054>
- West, J. (2018). A review of the key demands for a football goalkeeper. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1215–1222. <https://doi.org/10.1177/1747954118787493>

Anexos

Anexo I: Instrumento de Observação

Nome da variável	Nome da categoria	Definição operacional
Tipo de Cruzamento	Aberto	O cruzamento é efetuado indo na direção da baliza, realizando um arco aberto.
	Fechado	O cruzamento é efetuado a fugir da baliza, realizando um arco fechado.
Lado do Cruzamento	Direita	O cruzamento é realizado do lado direito do GR
	Esquerda	O cruzamento é realizado do lado esquerdo do GR
	Centro	O cruzamento é realizado no centro do terreno.
Método de Realização do Cruzamento	Ataque Posicional	Situação de cruzamento criada através de ataque posicional.
	Ataque Rápido/Contra-Ataque	Situação de cruzamento criada através de ataque rápido ou contra-ataque.
	Livre	Situação de cruzamento criada através de um livre direto ou indireto.
	Canto	Situação de cruzamento criada através de um canto ou do seguimento do mesmo.
Saída	Sim	O gr saiu ao cruzamento
	Não	O gr não saiu ao cruzamento
	Agarrou a bola	Na saída, o gr agarrou a bola.

Tipo de Intervenção	Socou a bola	Na saída, o gr socou a bola.
	Manteve-se posicionado	No cruzamento o gr manteve-se posicionado na baliza.
	Falhou a saída	Na saída, o gr falhou o contacto com a bola, sem sofrer falta.
	Defesa	No cruzamento, o gr defendeu a bola após remate.
Zona do Cruzamento	1º Poste	O cruzamento foi efetuado ao 1º poste.
	2º Poste	O cruzamento foi efetuado ao 2º Poste
	Centro	O cruzamento foi efetuado no centro da baliza
Golo	Sim	O cruzamento resultou em golo do adversário. É contabilizado caso o golo tenha sido feito pelo primeiro jogador que teve contacto com a bola.
	Não	O cruzamento não resultou em golo do adversário. Caso tenha havido golo com mais que um jogador a tocar na bola após o cruzamento, este não é contabilizado.

Nome da variável	Nome da categoria	Definição operacional
Tipo de 1v1	Jogador Isolado Antes da Grande Área	O adversário domina a bola e isola-se antes da grande área.
	Jogador Isolado Dentro da Grande Área	O adversário domina a bola e isola-se dentro da grande área.
Decisão do Adversário	Rematar de Longe	O adversário remata longe do gr.
	Rematar de Perto	O adversário remata perto do gr.
	Fintar o GR	O adversário tenta ultrapassar o gr antes de rematar à baliza.
	Passou a Bola	O adversário passou a bola, quando o gr encurtou o espaço.
Decisão do GR	Encurtou até ao Avançado	Encurtou o espaço até ao avançado reduzindo muito o ângulo de remate do mesmo.
	Encurtou Pouco	Encurtou pouco o espaço até ao avançado, reduzindo pouco o ângulo de remate do mesmo.
	Manteve-se na Posição Inicial	Após o adversário se isolar, o gr manteve-se na posição que tinha vindo a manter
	Sim	Golo resultante da situação de 1v1.

Golo	Não	A situação de 1v1 não resultou em golo, podendo ter sido golo após a mesma.
------	-----	---

Nome da variável	Nome da categoria	Definição operacional
Momento do jogo*	Pontapé de Baliza	A reposição da bola em jogo foi feita através de pontapé de baliza, sendo que esta não voltou ao gr até passar o meio-campo, ou perderem a posse de bola.
	Transição Ofensiva/Contra-ataque	O gr repôs a bola rapidamente em jogo aproveitando o desequilíbrio defensivo do adversário.
	Atraso ao GR	O gr repôs a bola, após esta ser atrasada por um colega de equipa.
	Organização	O gr repôs a bola em jogo tendo ambas as equipas organizadas.
	Livre Indireto/Direto	O gr repôs a bola em jogo através de uma situação de livre indireto ou direto.
Forma de Reposição	Pé dominante	O gr repôs a bola com o seu pé dominante.
	Pé não dominante	O gr repôs a bola com o seu pé não dominante.
	Mão	O gr repôs a bola com a mão.
	Vôlei	O gr repôs a bola usando a técnica de vôlei.
Gr sofreu pressão em algum momento	Sim	Após a primeira reposição e até esta ser terminada, o gr sofreu pressão do adversário em algum momento.

	Não	Após a primeira reposição e até esta ser terminada, o gr não sofreu pressão do adversário em nenhum momento.
Bola Longa	Sim	A reposição foi feita pelo ar, ou pelo chão, mas para um colega que se encontrava longe.
	Não	A reposição foi feita de forma curta.
A Equipa Teve Vantagem no Passe	Sim	Considera-se vantagem quando a reposição realizada passou pelo menos uma linha do adversário e a equipa conseguiu sair a jogar.
	Não	Considera-se que a equipa não teve vantagem se a reposição efetuada não ultrapassou qualquer jogador da equipa adversária, ou que a equipa não conseguiu sair a jogar.
Passe Feito Com Sucesso	Sim	A reposição do gr foi feita na direção de um colega de equipa de forma que ele pelo menos a conseguisse disputar.
	Não	A reposição do gr não teve a direção de nenhum colega ou foi intercetada antes de chegar a um.
Criou Situação de golo para o adversário	Sim	A reposição do gr resultou numa situação de perigo para a equipa adversária.
	Não	A reposição do gr não resultou numa situação de perigo para a equipa adversária.
Criou Situação de golo para a equipa	Sim	A reposição resultou numa situação de perigo para a equipa.
	Não	A reposição não resultou numa situação de perigo para a equipa.

*Uma reposição consiste na última vez que o gr toca na bola antes desta passar o meio-campo, sair pelas quatro linhas ou o adversário intersear a bola. Ex: Se o gr iniciar a reposição em pontapé de baliza e a bola for atrasada ao mesmo, antes de cumprir um dos requisitos acima descritos e após o atraso um dos requisitos for cumprido, a reposição anotada foi o atraso e não o pontapé de baliza.

Nome da variável	Nome da categoria	Definição operacional
Zona de Finalização	Zona A	Ver Figura 1
	Zona B	Ver Figura 1
	Zona C	Ver Figura 1
	Zona D	Ver Figura 1
	Zona E	Ver Figura 1
	Zona F	Ver Figura 1
	Zona G	Ver Figura 1
	Zona H	Ver Figura 1
	Zona I	Ver Figura 1
	Zona J	Ver Figura 1
Forma de Obtenção da Finalização	Pé Direito (PD)	
	Pé Esquerdo (PE)	
	Cabeça (C)	
	Peito (P)	
	Outro (O)	

Método de Obtenção da Finalização	Contra-Ataque (CA)	
	Ataque Rápido (AR)	
	Ataque Posicional (AP)	
	Penalti (PEN)	
	Livre Direto (LD)	
	Livre Indireto (LI)	
	Lançamento Linha Lateral (LLL)	
	Canto Curto (CC)	
	Pontapé de baliza (PB)	
	Bola de saída (BS)	
Resultado da Finalização	Golo(G)	
	Defesa do Guarda redes (DGR)	
	Poste (P)	
	Autogolo (AG)	
Intervenção do GR	Defesa Completa	
	Defesa incompleta	
	Defesa para Canto	
	Sem Intervenção	