

Relatório de Estágio Gil Vicente Futebol Clube (Sub-16)

João Paulo Miranda da Silva

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto - Treino Desportivo
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

junho de 2020

Agradecimentos

A elaboração deste trabalho não seria possível sem o contributo, colaboração, estímulo, e apoio de todas as pessoas que, diretamente ou indiretamente contribuíram para que esta tarefa fosse possível de ser concretizada. A todas elas o meu muito obrigado.

À minha família, em especial aos meus pais e irmã, por toda a ajuda e suporte dado, que permitiram que esta experiência fosse possível. Por toda a educação e valores transmitidos, e todo o carinho e amor que demonstraram durante a minha vida. A vocês estarei sempre grato.

Agradecer também, ao meu orientador, Professor Doutor António Vicente, por toda a disponibilidade demonstrada, e toda a ajuda prestada ao longo do estágio e na elaboração do relatório do mesmo, pelos conselhos e orientação que contribuíram o desenvolvimento e enriquecimento de todo o trabalho realizado no estágio.

A todos os meus colegas que me acompanharam nesta jornada, pelo companheirismo, amizade e momentos de diversão únicos que vivenciamos juntos.

A todas as pessoas com quem tive a oportunidades de trabalhar dentro e fora do Futebol, pois todas contribuíram para a minha evolução, aprendizagem e crescimento a nível pessoal e profissional.

Resumo

O presente Relatório resulta do Estágio realizado no âmbito do Treino Desportivo em Futebol visando a obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto, na Universidade da Beira Interior. O aprofundamento e desenvolvimento do conhecimento, no âmbito da metodologia de treino em Futebol, e sua aplicação prática em contexto de Estágio, foi realizado com a equipa de Futebol Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube (GVFC), Clube da cidade de Barcelos.

Iniciamos este Relatório pela apresentação do Clube onde decorreu o Estágio, a sua história e recursos humanos e materiais disponíveis para o escalão de sub-16 do GVFC.

Seguidamente apresentamos e refletimos sobre a implementação das ideias transmitidas pela Coordenação para as equipas da Formação, em especial para o escalão de sub-16, desde as estratégias intervenção no decorrer do Estágio, o diagnóstico, controlo, trabalhos realizados, e função desempenhada no Clube e equipa.

O Relatório contempla ainda um trabalho de investigação, cujo objetivo foi o treino e a avaliação da evolução da precisão do lançamento com a mão da bola pelos Guarda-Redes do escalão de sub-16 e no qual, participarão os dois Guarda-Redes do escalão. Devido ao cancelamento dos treinos e jogos por conta do estado de emergência declarado (pandemia covid-19), não foi possível a conclusão do trabalho nos moldes previstos, pelo que as conclusões relativas à evolução dos Guarda-Redes nesta capacidade através das situações propostas ficaram comprometidas devendo este trabalho ser continuado num futuro próximo.

Palavras-chave

Futebol, Estágio, Treino Desportivo, Intervenção, Guarda-Redes

Abstract

This Report is the result of the Internship carried out within the scope of Sports Training in Football aiming to obtain a master's degree in Sports Sciences, at the University of Beira Interior. The deepening and development of knowledge, within the scope of the Football training methodology, and its practical application in the context of an Internship, was carried out with the Under-16 Football team of Gil Vicente Futebol Clube (GVFC), a football Club in the city of Barcelos.

We started this Report with the presentation of the Club where the Internship took place, its history and the human and material resources available to the GVFC under-16 level.

Then we present and reflect on the implementation of the ideas transmitted by the Superiors for the training teams, especially for the under-16 level, from the intervention strategies during the Internship, the diagnosis, control, work performed, and function played in the Club and team.

The Report also contemplates an investigation work, the objective of which was the training and evaluation of the evolution of the precision of the launch with the hand of the ball by the Goalkeepers of the under-16 level and in which the two Goalkeepers of the level have participated. Due to the cancellation of training and games because of the declared state of emergency (pandemic covid-19), it was not possible to complete the work in the manner prescribed, so the conclusions regarding the evolution of Goalkeepers in this capacity through the proposed situations were left committed, this work should be continued in the near future.

Keywords

Football 11, Internship, Sports Training, Intervention, Goalkeeper

Índice

1. Introdução	1
1.1. Objetivos do Estágio	2
1.2. Apresentação e Caracterização da Entidade de Acolhimento	3
1.2.1. Departamento de Formação do GVFC	5
1.2.2. Recursos Humanos Disponíveis, Escalão Sub-16	7
1.3. Estado de Arte no Futebol	9
1.3.1. Ensino e Aprendizagem	11
1.3.2. Modelo e Princípios de jogo	14
2. Estratégias de Intervenção, Intervenção e Controlo	16
2.1. Estratégias de Intervenção	16
2.2. Intervenção	17
2.2.1. Diagnóstico	18
2.2.2. Intervenção e Trabalhos Realizados	20
2.3. Controlo	29
2.3.1. Controlo da Intervenção	30
2.3.2. Resultados Obtidos	31
3. Trabalho de Investigação	33
3.1. Introdução	34
3.2. Metodologia	37
3.2.1. Participantes	37
3.2.2. Procedimentos	38
3.2.3. Análise e Tratamento de Dados	43
3.3. Resultados	44
3.4. Discussão	47
3.5. Conclusões	50
4. Conclusão	51
5. Referências Bibliográficas	53
Anexos	55

Lista de Figuras

Figura 1. Logotipo do Gil Vicente Futebol Clube.....	4
Figura 2. Recursos Humanos da Formação do Gil Vicente Futebol Clube.....	5
Figura 3. Plantel da Equipa de Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube 19/20.....	6
Figura 4. Campo de Jogos do Marca.....	7
Figura 5. Desenho Tático Ofensivo.....	20
Figura 6. Exemplo de Movimento de Organização Ofensiva Tipo da Equipa.....	21
Figura 7. Desenho Tático da Saída a 3, primeira fase de construção ofensiva.....	22
Figura 8. Desenho Tático Defensivo	23
Figura 9. Posicionamento da Equipa nos Cantos Defensivos.....	24
Figura 10. Exemplo de Aquecimento nos Treinos de GRs.....	25
Figura 11. Exemplo de uma Parte Fundamental do Treino de GRs.....	26
Figura 12. Classificação da Equipa, Jornada 5.....	31
Figura 13. Classificação da Equipa, Jornada 10.....	32
Figura 14. Classificação da Equipa, Jornada 15.....	32
Figura 15. Classificação da Equipa, Jornada 18.....	32
Figura 16. Planificação do Período de Treinos.....	39
Figura 17. Esquema usado para as Avaliações.....	40
Figura 18. Exemplo de um Plano de Treino.....	42
Figura 19. Gráfico da hipotética evolução do Participante 1, tendo em conta os resultados das 3 avaliações.....	48
Figura 20. Gráfico da hipotética evolução do Participante 2, tendo em conta os resultados das 3 avaliações.....	49

Lista de Tabelas

Tabela 1. Dados Recolhidos na Avaliação Diagnóstica.....	44
Tabela 2. Dados hipotéticos, Avaliação de Controlo.....	45
Tabela 3. Dados hipotéticos, Avaliação Final.....	46

Lista de Acrónimos

GRP	Gabinete de Relações Públicas
GRs	Guarda-Redes
GVFC	Gil Vicente Futebol Clube
MARCA	Movimento Associativo de Recreio, Cultura e Arte
UBI	Universidade da Beira Interior

1.Introdução

O trabalho que se segue é referente ao Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto, especialização na área do Treino Desportivo, na Universidade da Beira Interior. Este Estágio realizou-se na Equipa de Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube, clube situado na cidade de Barcelos, e teve a duração de uma época desportiva. Esta equipa de Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube disputa a Serie A do Campeonato Distrital de Juvenis (sub-17) 2019/2020, da Associação de Futebol de Braga. No decorrer do trabalho vai ser apresentada a descrição, fundamentação e reflexão do trabalho efetuado no decorrer do Estágio.

A escolha pela realização do Estágio em detrimento de uma dissertação deveu-se à possibilidade de ter um contacto mais próximo com a realidade diária do clube, de forma operacional, o que permite uma vivencia daquilo que é o quotidiano de um clube de futebol, facilitando desta forma também a integração no mesmo.

Enquanto Treinador Estagiário as minhas responsabilidades passaram pela realização de todas as tarefas que me eram propostas pelos treinadores e dirigentes responsáveis, assim como o acompanhamento da equipa em todos os treinos e jogos. Quanto às tarefas realizadas primeiramente fiquei responsabilizado pela coleta dos dados estatísticos de todos os jogos da equipa, através do preenchimento de uma ficha tipo fornecida pelo clube, e só posteriormente, devido a reformulações em algumas equipas técnicas na formação do clube, fiquei responsável pelo treino de Guarda-Redes do escalão de Sub-16. No ponto 2 será apresentada de forma mais detalhada a intervenção realizada.

Enquanto Treinador de Guarda-Redes foi possível a realizar o trabalho de investigação proposto para este Estágio, que consistia numa proposta de melhoria da precisão no passe com a mão dos Guarda-Redes do escalão de Sub-16. O trabalho debruçou-se sobre a melhoria da precisão no passe com a mão dos Guarda-Redes do escalão de Sub-16. Para a concretização deste trabalho planeámos e operacionalizámos um conjunto de treinos com vista á melhoria destas capacidades, tendo em vista a recolha de dados da prestação do guarda redes antes e depois da intervenção, através de testes diagnósticos e de controlo da evolução dos jogadores. O ponto 3 do presente relatório será dedicado ao trabalho de investigação realizado. Ressalvo que não foi possível a conclusão do trabalho de investigação devido ao cancelamento dos treinos e jogos por conta do estado de emergência declarado, com início a 18 de março de 2020.

1.1. Objetivos do Estágio

O objetivo geral do Estágio foi proporcionar um contacto com o mundo do trabalho, facilitando a integração no mesmo, através da participação nas diversas atividades desenvolvidas pela organização.

O Estágio teve também como objetivos a aquisição e o desenvolvimento de competências relativas à modalidade de Futebol de modo a ampliar os conhecimentos na área do treino desportivo, sendo que o trabalho em contexto real, vai permitir consolidar técnicas e táticas organizacionais e relacionais adquiridas até então, permitindo também desenvolver princípios metodológicos e pedagógicos, bem como planeamento e operacionalização de treinos, e criar hábitos de reflexão crítica sobre os problemas vividos em contexto real.

A nível pessoal, os objetivos do Estágio centram-se no desenvolvimento de competências relativas à leitura e compreensão do jogo, enquanto treinador, no desenvolvimento de características pessoais, tais como, a comunicação e liderança, e além disso, na aplicação e desenvolvimento, na prática, de princípios pedagógicos e metodológicos, de modo a ter uma intervenção mais assertiva e competente, tanto em contexto de treino como de jogo no âmbito do Futebol.

O Estágio teve ainda como objetivos a realização de um trabalho de introdução à investigação procurando uma ligação estreita do conhecimento adquirido ao longo da formação académica e a sua implementação prática. Neste sentido procurámos fundamentar e operacionalizar uma proposta de evolução de uma capacidade/aptidão futebolística num grupo de jogadores, através de um conjunto de treinos. Para tal foi necessário a realização da planificação de tudo aquilo que se relaciona com esta proposta evolutiva, desde a planificação do período de treino, à planificação do controle de evolução, e à planificação das unidades de treino e respetiva lecionação, bem como a justificação dos conteúdos abordados no treino.

1.2 Apresentação e Caracterização da Entidade de Acolhimento

Segundo o site oficial do Gil Vicente Futebol Clube¹ a história do clube tem início em 1924, data de Fundação do Gil Vicente com designação de Gil Vicente Football Club. Um grupo de jovens reuniram-se no largo do Teatro Gil Vicente e resolvem criar um clube de futebol.

Em 1933, tem a sua estreia no Campo da Granja (hoje Estádio Adelino Ribeiro Novo, em homenagem ao ex-atleta que faleceu após um choque com um adversário, em 1946) a 3 de maio de 1933.

1943 é a data da subida à Segunda Divisão Nacional. No ano seguinte, o Gil Vicente deixa o campeonato regional e passa a disputar um campeonato a nível nacional, com início em janeiro.

Em 1987, a Câmara Municipal de Barcelos doa o Estádio Adelino Ribeiro Novo ao Gil Vicente, em 8 de novembro. Nesse mesmo dia, o Gil Vicente inaugura a sua nova sede.

Em 1989-90 dá-se a subida à Primeira Divisão, com o presidente Francisco Dias.

Em 1996 após sete anos de permanência na Primeira Divisão o Gil Vicente desce à Segunda Divisão de Honra. Na época seguinte, com Francisco Magalhães na presidência, o Gil Vicente só não voltou à Primeira Divisão por mais uma decisão administrativa, no “Caso Alverca”.

1999 é a data de regresso ao núcleo dos grandes. O Gil Vicente F.C. regressa ao lugar a que pertencia por direito próprio – a Primeira Divisão.

2004 é a data da fundação do Estádio Cidade de Barcelos. Em 30 de Maio é inaugurado o Estádio Cidade de Barcelos, onde a partir de 2004-05 o Gil Vicente Futebol Clube passa a realizar os seus jogos.

Em 2006 relativo ao caso Mateus. O Gil Vicente F. C. permanece na prova maior do nosso futebol durante cinco anos e na época de 2005-06, depois de no campo ter conseguido a permanência no último jogo com o Belenenses, por decisão administrativa é relegado para a Divisão secundária. Este caso ficou na história do Futebol Nacional como “Caso Mateus” e ainda aguarda decisão superior. No entanto, foi como uma lufada de ar fresco o Tribunal Administrativo já ter reconhecido que as inscrições dos jogadores são atos administrativos como sempre o Gil Vicente defendeu

¹ <https://gilvicentefc.pt>



Figura 1. Logotipo do Gil Vicente Futebol Clube ²

Na época 2010-11, sob a Direção de António Fiúza, o clube sagra-se campeão da Liga Orangina na última jornada, regressando, cinco anos depois à Primeira Liga

Em 2012 o clube disputa a Final da Taça da Liga. Em 14 de maio, o Gil Vicente disputa a final da Taça da Liga, frente ao Benfica, no Estádio Cidade de Coimbra. Esta é a primeira final do Clube e ficará para sempre na história do Gil Vicente. O resultado, infelizmente, terminou na vitória do Benfica, por 2-1.

Em 2016 o Tribunal Administrativo do Círculo de Lisboa deu razão ao Gil Vicente no “Caso Mateus” num processo que ditou a descida do emblema de Barcelos à II Liga e a “repescagem” do Belenenses que, então, tinha descido de divisão. A decisão chega quase uma década depois: o caso remonta a agosto de 2006.

Depois de uma passagem pelo Campeonato de Portugal na época 2018/2019, o Gil Vicente Futebol Clube sobe à Primeira Liga na época seguinte.

Segundo o site oficial do GVFC¹, o clube tem no seu palmarés, uma 2^a Divisão de honra na época 1998/1999, e uma Liga Orangina na época de 2010/2011.

Nos seus registos históricos, o clube conta ainda com uma participação na Meia-Final da Taça de Portugal em 2015/2016, uma participação na Final Taça da Liga em 2011/2012, uma participação na Meia-Final da Taça de Portugal (1976/1977), e um 5^o Lugar na Primeira Liga (1999/2000)

² Logotipo GVFC. (n.d.). [logotipo]. Retrieved from httpswww.google.comsearchq=gvfc&tbm=isch&chips=qgvfc,online_chipsfutebol+clube&rlz=1C1JZAP_pt-PTPT759PT759&hl=pt-BR&ved=2ahUKEwiasNCgy-XoAhVLYxoKHd1aClcQ4lYoAXoECAEQFw&biw=2026&bih=1006#imgrc=_k0ehboDev4hNM

1.2.1 Departamento de Formação do GVFC

Segundo as informações transmitidas pelos responsáveis da Coordenação do Departamento de Futebol Formação do Gil Vicente, o clube tem como missão detetar, encaminhar, avaliar e potenciar os futebolistas formados no seu seio, contribuindo para a formação integral de cada um enquanto cidadãos e encaminhar os seus melhores valores para o Futebol Profissional e rentabilizando-os em mais valias para o clube. Relativamente à visão do clube, são propósitos do GVFC, ser reconhecido como uma instituição de referência no plano desportivo nacional, despertando nos seus praticantes um forte desejo de se juntar a um clube centenário, pelo elevado padrão de qualidade dos seus princípios e valores que monitoriza nas diversas atividades que promove.

A figura 2 abaixo que se segue é referente ao staff dos recursos humanos do Departamento de Formação do GVFC para a época 2019/2020.

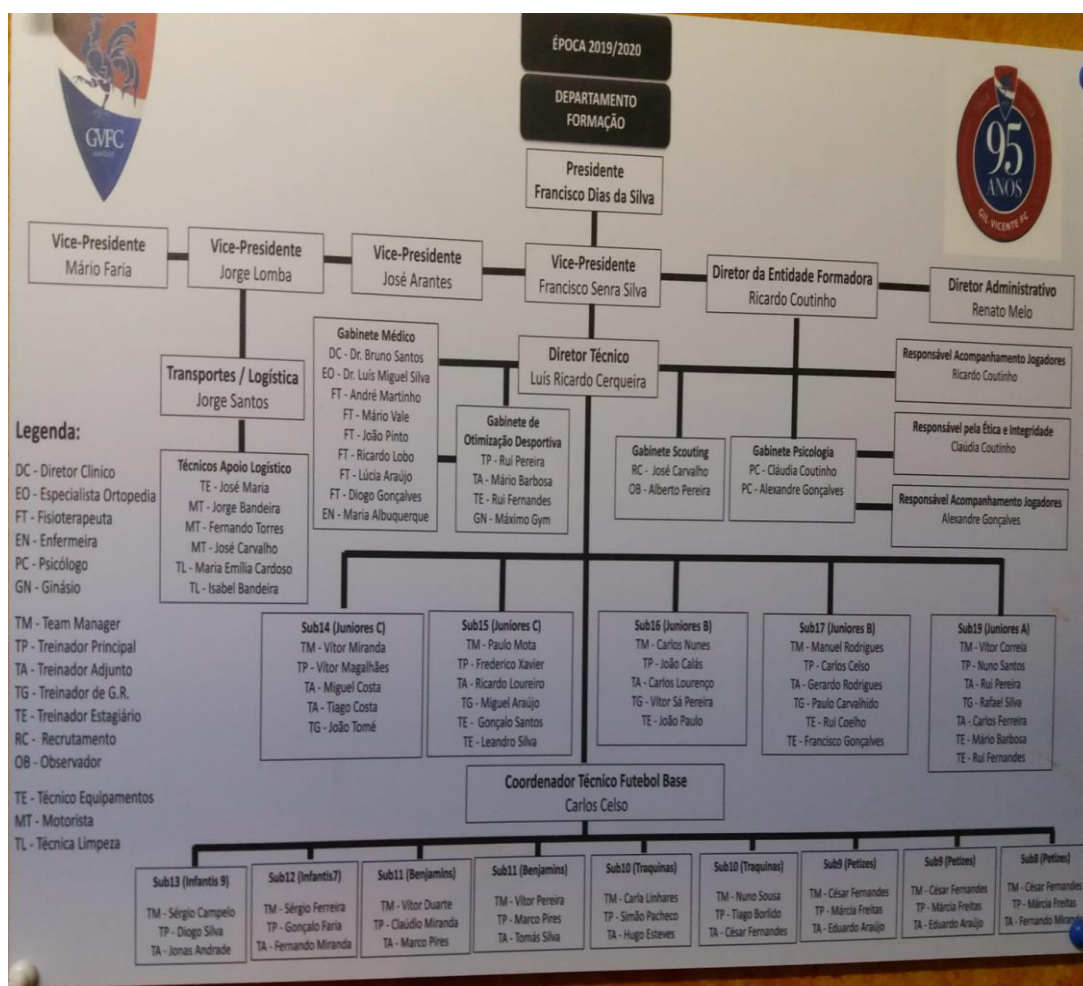


Figura 2. Recursos Humanos do Departamento de Formação do GVFC

O Departamento de Formação do GVFC conta com um total de 14 equipas, que vão desde os petizes (sub-8), até à equipa de juniores (sub-19).

Relativamente ao escalão de sub-16, no qual realizei o meu Estágio, este para além do pessoal da equipa técnica interveniente que podemos ver na figura 2 acima descrita, contou com um total de 23 jogadores, apresentados na figura 3 que se segue.

ATLETAS	
1	Artur Leite
2	Guilherme Silva
3	Guilherme Carvalho
4	Diogo Cunha
5	Luís Silva
6	Tomás Pereira
7	André Carneiro
8	Diogo Oliveira
9	Rodrigo Oliveira
10	Daniel Branco
11	Gonçalo Miranda
12	Gonçalo Monteiro
13	Tiago Caldas
14	João Arantes
15	Bruno Nóvoa
16	Rodrigo Silva
17	João Coutada
18	Alexandre Couto
19	André Falcão
20	Marco Sousa
21	Diogo Costa
22	Leandro Pereira
23	Miguel Costa

Figura 3. Plantel da equipa de sub-16 do GVFC

1.2.2 Recursos Materiais Disponíveis, Escalão de Sub-16

Na figura 4 que se segue podemos ver o campo de jogos disponibilizado para o escalão de sub-16 do GVFC, para os treinos e jogos realizados pela equipa.



Figura 4. Campo de jogos do MARCA³

O campo de jogos do MARCA, situa-se na freguesia de Vila Cova em Barcelos, é um relvado sintético com as dimensões de 99m por 56m.

A instalação desportiva conta ainda com:

- 1 relvado natural de futebol 7
- 3 balneários para jogadores
- 1 balneário para treinadores/árbitros
- 1 Bar
- 2 arrumos de material desportivo
- 1 Lavandaria

-Sala com maca e material médico, para a equipa de sub-16 do GVFC, os jogadores que apresentassem algum tipo de lesão, deveriam dirigir-se ao departamento médico do GVFC, situado no Estádio Adelino Ribeiro Novo, em Barcelos.

³ <https://www.zerozero.pt/estadio.php?id=4186>

Material de treino Disponível para o escalão de sub-16 do GVFC:

- 13 bolas
- 3 jogos de 10 coletes
- Cones
- Sinalizadores
- 10 barras
- 1 bola medicinal de 8kg, e uma outra de 10kg

1.3. Estado de Arte no Futebol

Costa, Greco, Garganta, Costa, & Mesquita, (2010), afirmam que, com uma popularidade cada vez maior, o Futebol promove o envolvimento direto e indireto de pessoas de todas as idades, sexos e classes sociais, suscitando práticas culturais, mobilizando recursos financeiros e a mídia. No que respeita aspetos institucionais e de desenvolvimento do desporto, observa-se que o Futebol possibilita o estabelecimento de estreitas relações com vários setores da organização social, como a indústria, o comércio, o turismo, as políticas públicas, os setores de organização e promoção de desportos em diferentes locais e com diferentes níveis de rendimento (clubes, federações, comitê olímpico nacional e internacional órgãos municipais, estaduais, regionais e federais).

Em concordância, Garganta (2002) afirma que, o Futebol ocupa um lugar importante no contexto desportivo contemporâneo, dado que, na sua expressão multitudinária, não é apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação da ciência.

Garganta (2002) caracteriza a modalidade dizendo que, o Futebol pertence a um grupo de modalidades com características próprias e comuns, habitualmente designadas por jogos desportivos coletivos (JDC). Sem diminuir a importância das restantes características, é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol (Garganta, 2001).

Na mesma linha, Garganta (2002) diz que, se compararmos o Futebol, no plano estrutural, com outros denominados grandes jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol e Voleibol), constatamos algumas diferenças extensivas ao plano funcional, que nos permitem retirar ilações importantes para a orientação do processo de ensino/treino deste jogo (Garganta & Pinto, 1994). Dimensão do terreno de jogo, número de jogadores.

Quanto maior for o espaço de jogo mais elevada terá de ser capacidade para o cobrir, mental e fisicamente. (...) Voleibol (Bauer & Ueberle, 1988). Para além disso, o número de jogadores a referenciar num jogo, condiciona a complexidade inerente à perceção das situações (leitura do jogo).

Para Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo, (2013), o jogo de Futebol, porque decorre da natureza do confronto entre dois sistemas dinâmicos complexos, as equipas, caracteriza-se pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade.

Garganta (2001), diz sobre modalidade de Futebol que, (...) dado que se trata de situações de mudança de final aberto, torna-se inglória a busca de laços diretos causa/efeito quando pretendemos inteligir a lógica da atividade. O raciocínio eficaz está sobretudo relacionado com a descoberta de novos significados e o desenvolvimento de novas perspetivas (Stacey, 1995).

Garganta et all (2013) continuam dizendo que, no domínio das modalidades desportivas situacionais ou estratégicas, as ações dos praticantes são realizadas tendo em conta diversos constrangimentos, tais como a posição e trajetória da bola, a posição e os deslocamentos dos companheiros e dos adversários e as possibilidades de ação do jogador. As habilidades perceptivo-cognitivas, tais como a antecipação e a tomada de decisão, são cruciais para se alcançar um desempenho eficaz em ambientes de treino e de competição (Williams, Davids & Williams, 1999; Williams, 2002; (Tavares, Greco & Garganta, 2006).

Para Garganta et all (2013), pode dizer-se que a essencialidade do jogo de Futebol decorre de um quadro de referências que contempla: (i) o tipo e relação de força entre os efetivos que se defrontam; (ii) a variabilidade e a aleatoriedade do contexto em que as ações ocorrem; (iii) as características das habilidades motoras, para agir em contextos específicos (Garganta, 2005). Deste modo, a compreensão dos cenários de jogo e a construção de situações para o aprender e exercitar dependem de um entendimento que viabilize a representação do respetivo conteúdo, a partir dos constrangimentos típicos inerentes às diferentes fases e momentos do jogo

1.3.1 Ensino e Aprendizagem

Para Garganta, et al (2013), o desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores (Garganta, 2005).(...) tal sugere que para vir a ser executante de excelência é imprescindível acumular uma experiência de vivências relevantes, em quantidade e qualidade, e por isso o jogador só desponta verdadeiramente depois de exposto ao processo de treino e à competição (Garganta, 2009).

Continuando na mesma linha Garganta et all (2013) diz que, justifica-se assim uma cada vez maior sensibilização para o entendimento do processo de ensino e treino, na sua íntima relação com a competição, de modo a propiciar a exploração de cenários que permitam perceber a influência de certas competências e circunstâncias na otimização do desempenho e na formação pessoal dos praticantes. Dado que o processo de ensino e treino visa induzir alterações comportamentais e atitudinais nos praticantes, o problema central que se coloca é o de saber como viabilizar uma formação eficaz, baseada na compreensão e na harmonização das capacidades e habilidades para treinar e jogar, garantindo uma filiação emocional ao jogo e a tudo o que pode apurar.

Portanto, compete aos treinadores formar e capacitar os jovens, no respeito pela tríade: saber, saber fazer, saber estar (Garganta, 2006).

Para Garganta (2002), o jogo de Futebol é uma realidade complexa porque o jogador tem que, a um tempo, relacionar-se com a bola e referenciar a sua situação no terreno de jogo, a posição dos colegas, dos adversários e das balizas. Devido a esta complexidade, impõe-se que o seu ensino seja gradual: do conhecido para o desconhecido, do fácil para o difícil, do menos para o mais complexo. Até chegar aos problemas do jogo formal, há que resolver um conjunto de situações passíveis de hierarquização, em função da estrutura dos elementos de jogo: jogador, bola, balizas, colegas e adversários.

Garganta (2002) diz ainda que, a aprendizagem dos procedimentos técnicos constitui apenas uma parte dos pressupostos necessários para que, em situação de jogo, os praticantes sejam capazes de resolver os problemas que o contexto específico lhes coloca. Desde os primeiros momentos da aprendizagem, importa que os praticantes

assimilem um conjunto de princípios que vão do modo como cada um se relaciona com o móbil do jogo (bola), até à forma de comunicar com os colegas e contra comunicar com os adversários, passando pela noção de ocupação racional do espaço de jogo (Garganta & Pinto, 1994).

O desenvolvimento da capacidade para jogar implica um desenvolvimento de "saberes".

Saber o que fazer, o que se prende com um conhecimento factual ou declarativo, que pode ser exprimido através de enunciados linguísticos; saber executar, isto é, possuir um conhecimento processual que decorre da ação propriamente dita (Anderson, 1976; Chi & Glasser, 1980; Maggil, 1993).

Nesta linha, torna-se importante identificar os traços que constituem indicadores de qualidade neste grupo de desportos (Rink et al., 1996):

Ao nível cognitivo, o conhecimento declarativo e processual organizado e estruturado, o processo de captação da informação eficiente, o processo decisional rápido e preciso, rápido e preciso reconhecimento dos padrões de jogo (sinais pertinentes), o superior conhecimento tático, a elevada capacidade de antecipação dos eventos do jogo e das respostas do oponente, o superior conhecimento das probabilidades situacionais (evolução do jogo)

Ao nível da execução motora, a elevada taxa de sucesso na execução das técnicas durante o jogo, a elevada consistência e adaptabilidade nos padrões de movimento, os movimentos automatizados, executados com superior economia de esforço, a superior capacidade de deteção dos erros e de correção da execução.

Em concordância, Costa et al (2010) referem que, os jogadores que se destacam no seu rendimento desportivo possuem um nível de conhecimento declarativo e processual mais organizado, capacidades preceptivas mais eficientes, bem como um reconhecimento de padrões de jogo mais rápido e eficaz. Estes parâmetros se traduzem a partir de um conhecimento tático superior, maior capacidade de leitura da situação de jogo e, conseqüentemente, de antecipação dos acontecimentos do jogo. Ou seja, existe uma relação direta entre um melhor conhecimento das probabilidades situacionais, capacidade de decisão mais rápida e eficaz e habilidades técnicas bem apuradas para corresponder às exigências táticas.

Costa, Greco, Garganta, Costa, & Mesquita, (2010), dizem ainda que, para que esse vínculo duradouro seja assegurado o professor/treinador deve estar atento à vontade que os alunos/jogadores demonstram em participar dos treinos e dos jogos.

Pelo fato de muitos deles tratarem o desporto como uma das atividades mais importantes de suas vidas, as aulas/treinos devem oferecer experiências prazerosas que os motivem a permanecer interessados pela modalidade. Por isso, durante as aulas/treinos, em meio ao desenvolvimento dos princípios orientadores de atitudes que conduzam ao gosto pelo esforço, superação e aperfeiçoamento dos aspectos técnicos e táticos do jogo, deve-se dar ao praticante a oportunidade para brincar, jogar e desfrutar os momentos sublimes da prática.

Em concordância Garganta et al (2013), dizem que, de facto, a busca do prazer pelo jogo e do gosto pelo treino deve ser uma preocupação da qual não se deve abdicar, sob pena de se comprometer a eficácia e a continuidade da prática desportiva de crianças e jovens.

Garganta et al (2013), dizem ainda que, torna-se assim necessário que o professor/treinador, em vez de punir os erros, esteja capacitado para os identificar, bem como aos enredos que estão na origem da respetiva ocorrência, e os aproveite para fazer progredir os praticantes (Garganta, 2006).

1.3.2 Modelo e Princípios de Jogo

Para Garganta et al (2013), os problemas primordiais do jogo de Futebol situam-se no plano estratégico-tático, porque saber o que fazer e como fazer condicionam-se mutuamente, o que implica uma congruência elevada entre a percepção da informação relevante (i.e., das linhas de força do jogo), a tomada de decisão e a execução propriamente dita (Garganta, 2006; (Tavares, Greco & Garganta, 2006). Desta forma, o jovem praticante deverá aprender a resolver os problemas que lhe são colocados pela prática do jogo, constituindo-se a técnica tão-somente, mas não menos importante, como instrumento que permite materializar a tomada de decisão.

Segundo Garganta et al (2013), uma equipa de Futebol pode ser entendida como um superorganismo cujo comportamento emerge a partir das sinergias que ocorrem entre as partes constituintes, sendo que estas se orientam para finalidades convergentes que favorecem a identidade e a integridade do organismo como um todo. Trata-se, portanto, de um coletivo auto-organizado capaz de gerar uma identidade emergente e em que a relação entre a percepção e a ação dos seus constituintes, i.e., entre si e destes com o envolvimento, dá origem a um organismo superior distinto e indecomponível (Moritz & Fuchs, 1998, cit. Haber, s/d; Rosen, 2000; Marsh et al., 2006; Hölldobler & Wilson 2009).

Na mesma linha Garganta et al (2013) citando Katsikopoulos & King (2010) sustenta que, contrariamente a tentativas individuais e isoladas, a informação combinada entre os jogadores de uma equipa permite, através de processos de interação, encontrar soluções com maior eficácia para problemas que surgem no decorrer do jogo. Este mecanismo reflete uma inteligência coletiva que decorre de sinergias que tendem a originar uma entidade social única que propicia ao sistema-equipa a descoberta de novas soluções que permitam ultrapassar os constrangimentos em cada situação de jogo (Duarte et al., 2012).

Para Casarin et al (2011), a finalidade do modelo de jogo é proferir sentido ao desenvolvimento do processo em face de um conjunto de regularidades que se pretende observar, ou seja, delinear o caminho e os passos a serem dados. O modelo de jogo busca desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) em seus quatro momentos: organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (Garganta, 1997; Oliveira, 2004; Gomes, 2008). No modelo de jogo devem constar os comportamentos dos jogadores nas diversas escalas,

interconectados com a dimensão: técnica-física-psicológica-estratégica (Teodorescu, 1984; Bota & Colibabaevulet, 2001).

Casarin, Reverdito, Greboggy, Afonso, & Scaglia, A. J. (2011), dizem que, os princípios de jogo auxiliam a ação dos jogadores e são uma exigência natural do jogo (Teodorescu,1984; Bayer,1994; Garganta, 1997; Bota; Colibaba-Evulet, 2001). Para Gomes (2008), estes nada mais são que referências (intencionais) do treinador e dos jogadores para solucionar os constantes problemas pertencentes ao jogo nos seus momentos de organização defensiva e ofensiva, bem como a transição defensiva e ofensiva.

Casarin et al (2011), citando Gomes (2008), não existe um modelo de jogo único (universal), porque cada clube possui uma cultura de jogo e cada treinador, suas concepções e adaptações a essa cultura. Estes fatores determinam os objetivos comportamentais (princípios de jogo), particulares de cada equipe. A construção de um modelo de jogo deverá evidenciar uma propriedade fractal única, aberta às contingências das interações entre os diferentes agentes (treinadores, jogadores, cultura), variando de acordo com cada clube (Oliveira, 2004; Tamarit, 2007; Gomes, 2008).

2. Estratégias de Intervenção, Intervenção e Controlo

Segundo os documentos fornecidos pelo clube existe um Modelo de Jogo tipo para as equipas da formação do GVFC, onde estão descritos quais os comportamentos que as equipas devem adotar nos diferentes momentos de jogo, quais os princípios e subprincípios de jogo eu devem ser abordados no treino ao trabalhar cada momento de jogo, qual a tática base a ser adotada (Anexo 1). Nos documentos fornecidos está ainda delineada qual a estrutura da unidade de treino ao nível dos conteúdos abordados.

Dito isto, devo dizer que da perceção que tive, o Clube dá alguma liberdade aos Treinadores da Formação para fazer algumas adaptações àquilo que é o modelo base de trabalho que os treinadores da formação do GVFC devem seguir.

Para além dos documentos acima falados, o Clube, por meio dos Coordenadores de Formação entregou, também, uma série de documentos, em formato digital, relativos aquilo que seria a planificação e execução da época, tais como, ficha de presenças nos treinos (Anexo 2), ficha de contabilização dos jogos jogados por cada um dos jogadores(Anexo 3), Avaliações escolares (Anexo 6), convocatórias tipo (Anexo 8), Ficha de Avaliação Individual(Anexo 9). Todos estes documentos foram cariz obrigatório para a posterior entrega à coordenação.

Ao nível do planeamento dos treinos, foi necessário a entrega à Coordenação da Formação de todos os, Microciclos (Anexo 4), Mesociclos (Anexo 10), Planos de Treino (Anexo 7) e Planeamento Anual (Anexo 5).

2.1. Estratégias de Intervenção

Relativamente às estratégias de intervenção, é da responsabilidade do Treinador Principal decidir a forma como o grupo vai ser dirigido, assim sendo, a perceção que tive da intervenção por parte do treinador principal, esta foi realizada na sua maior parte usando a oratória, isto é a informação era passada aos jogadores por meio oral, usando por vezes o quadro técnico para auxilio no passar das informações no que diz respeito ao carater técnico-tático, não existindo por isso o uso de qualquer outro tipo de recursos, como é exemplo do vídeo.

No que diz respeito à intervenção no treino era da responsabilidade do treinador adjunto o aquecimento, a fase preparatória e a fase final do treino, enquanto que o treinador principal dirigia a parte fundamental do treino.

A minha responsabilidade ficava então a realização do treino de Guarda-Redes que tinha a duração do aquecimento mais fase preparatória do treino, cerca de 25/30 minutos, e a operacionalização do aquecimento dos Guarda Redes nos dias de jogo.

Nos dias de jogo foi também responsável pelo preenchimento das Fichas das Estatísticas do Jogo (Anexo 14).

Quanto à minha intervenção no grupo, comunicava para o grupo, ou a algum jogador de forma individual, sempre que achava pertinente o transmitir de alguma informação que pudesse ser importante, tendo sempre por parte do treinador principal total confiança para o fazer.

Quanto às informações/ideias que seriam transmitidas ao grupo de trabalho, estas eram sempre discutidas entre os três treinadores que compõe a equipa técnica sendo que a decisão final ficava sempre a cargo do Treinador Principal.

2.2. Intervenção

Ao nível dos trabalhos realizados enquanto treinador estagiário da equipa de sub-16, estes focaram-se em duas principais tarefas, sendo essas, o preenchimento das fichas relativas às estatísticas dos jogos (Anexo 14) e a planificação e operacionalização dos treinos de Guarda-Redes, sendo que quanto aos Guarda-Redes fui ainda responsável por planificar e concretizar o aquecimento dos GRs em todos os jogos realizados pela equipa.

Além destas duas tarefas estava incumbido de prestar auxílio ao treinador principal e adjunto sempre que solicitado. Por exemplo fui diversas vezes solicitado para tarefas complementares, às quais correspondi, como por exemplo a realização de cortes de vídeo dos golos dos 2 jogos que foram filmados da equipa (Pasta de Anexos), o preenchimento de algumas fichas individuais (Anexo 15), que contém as informações sobre os jogadores. e a leção de alguns exercícios no treino.

No que ao preenchimento das Fichas Estatísticas de jogo diz respeito, Anexo 14, estas estavam entre os documentos entregues pela Coordenação aos treinadores para o preenchimento e posterior entrega aos mesmos. Foi então da minha responsabilidade a coleta dos dados pedidos na Ficha Estatística, durante o jogo, e o preenchimento digital da mesma, para a sua posterior entrega aos Coordenadores da Formação.

Relativamente ao treino de Guarda-Redes não foi exigido, aos Treinadores, a entrega de nenhum tipo de documentação à coordenação, não tem por isso exemplares dos planos de treino lecionados ao longo da época, excetuando os planos lecionados no período de treino correspondente ao trabalho de proposta de evolução da capacidade/aptidão futebolística dos GRs (Anexo 13), a planificação do aquecimento nos dias de jogo pode ser vista no Anexo 16.

2.2.1. Diagnóstico

Relativamente ao diagnóstico feito à equipa no início da época não tenho conhecimento de como se processou, ou seja quais as ferramentas que a equipa técnica usou para avaliar os jogadores, visto que só tive contacto com a equipa no início do mês de outubro que corresponde a última semana do período preparatório da equipa.

Contudo tratando-se da formação de jogadores, é necessário que haja um seguimento dos jogadores por parte de toda a estrutura responsável pelo departamento de formação, assim sendo a coordenação faz-se valer de um conjunto de ferramentas para ter uma perceção de quais podem ser as mais valias futuras para o clube, e acompanhar a evolução das mesmas.

Quanto às ferramentas usadas no diagnóstico da equipa de sub-16 do GVFC, no Anexo 1 podemos ver a estrutura do plantel, onde está descrito as principais posições ocupadas pelos jogadores nos terrenos de jogo, e o esquema tático base da equipa. No Anexo 2 está explícito um exemplo da folha de presenças aos treinos. O anexo 3 corresponde ao registo dos jogos jogados de cada jogador. O Anexo 6 é correspondente aos registos das avaliações escolares de cada jogador. No Anexo 9 podemos ver um exemplo de uma ficha de avaliação individual de um jogador, que faz referência a uma avaliação das qualidades futebolísticas de cada jogador realizada pelos treinadores. No anexo 15 podemos ver uma ficha individual com as informações pessoais do jogador, como por exemplo, contactos, agregado familiar, área de residência, escola que

frequente, historial futebolístico, entre outros. O anexo 14 é um exemplo de uma das fichas de estatísticas do jogo.

Todas estas ferramentas acima descritas servem como ferramentas de diagnóstico da equipa a nível coletivo e individual, dando aos treinadores e dirigentes responsáveis do clube informações importantes ao nível do rendimento futebolístico e aproveitamento escolar dos jogadores que atuam nos seus quadros competitivos, tornando assim de extrema importância para o clube a utilização das mesmas, permitindo o seguimento assíduo dos seus atletas por parte de todos os responsáveis envolvidos na formação dos jogadores.

Relativamente ao Diagnóstico dos Guarda-Redes, com os quais trabalhei mais diretamente, para além do realizado na ficha de Avaliação Individual pelos treinadores Principal e adjunto que pode ser vista no anexo 9, usando a Plataforma Dossier do Treinador foi-me possível a realização de uma avaliação diagnóstica que pode ser vista no Anexo 18.

2.2.2. Intervenção e Trabalhos Realizados

Quanto à intervenção e aos trabalhos realizados, o grande objetivo para a equipa, passou pela implementação de um modelo de jogo que fosse ao encontro do que era as ideias da coordenação, mas também daquilo são os pontos fortes da equipa e em como podemos explorá-los de modo que a equipa consiga alcançar sucesso desportivo, na evolução dos jogadores, mas também ao nível dos resultados desportivo. A equipa traçou o grande objetivo de alcançar os lugares de promoção, o que significava que no final do campeonato teríamos de estar num dos dois primeiros lugares.

A ideia foi então a de criar uma equipa forte em todos os momentos do jogo, com os jogadores a saberem quais os comportamentos que deviam ter individual e coletivamente em cada momento do jogo.

Relativamente ao esquema tático base utilizado, este foi o 4-3-3, mas com um desenho em campo diferente em situação defensiva e ofensiva.

Assim sendo a equipa ofensivamente tinha em termos posicionais, 1 guarda-redes, 2 defesas laterais (um esquerdo, um direito), 2 defesas centrais (um esquerdo, um direito), 1 médio centro defensivo, 1 médio centro de ligação, 1 medio centro ofensivo, 2 extremos(um esquerdo, um direito) e um ponta de lança, sendo que o desenho tático da equipa ofensivamente corresponde à Figura 5 abaixo descrita.

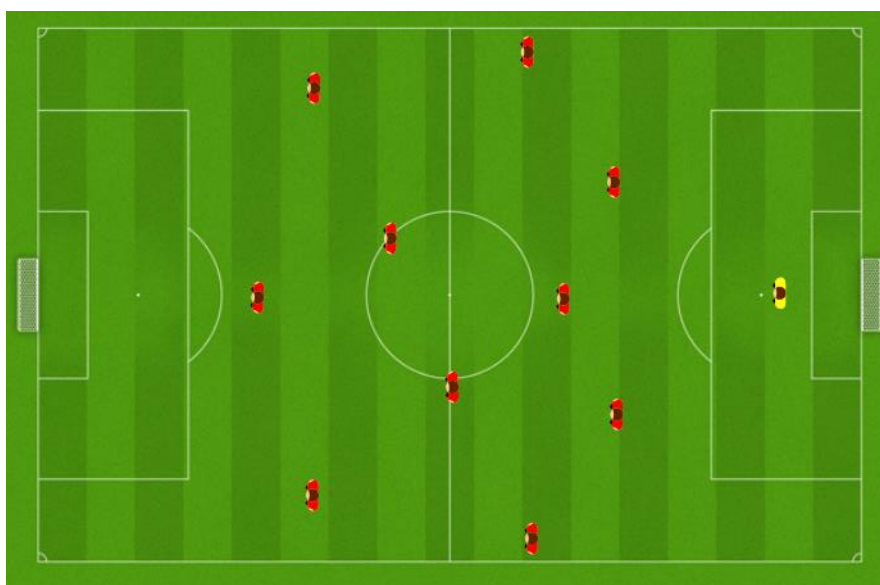


Figura 5. Desenho tático ofensivo

Em termos de organização ofensiva as ideias transmitidas, foram primeiramente a equipa jogar em toda a largura do campo, para permitir a criação de espaços, muita mobilidade, nos homens mais adiantados no terrenos de jogo e dos defesas laterais, para manter a posse de bola e criar desequilíbrios na defesa adversária, coberturas ofensivas para permitir a manutenção da posse de bola e prevenir contra-ataques do adversário, e na chegada ao ultimo terço, através de diagonais ou por meio individual, penetrar na defesa adversário para criação de oportunidades de finalização. A Figura 6 Abaixo representada faz referência a um exemplo de um movimento de organização coletiva trabalhado em situação de treino.

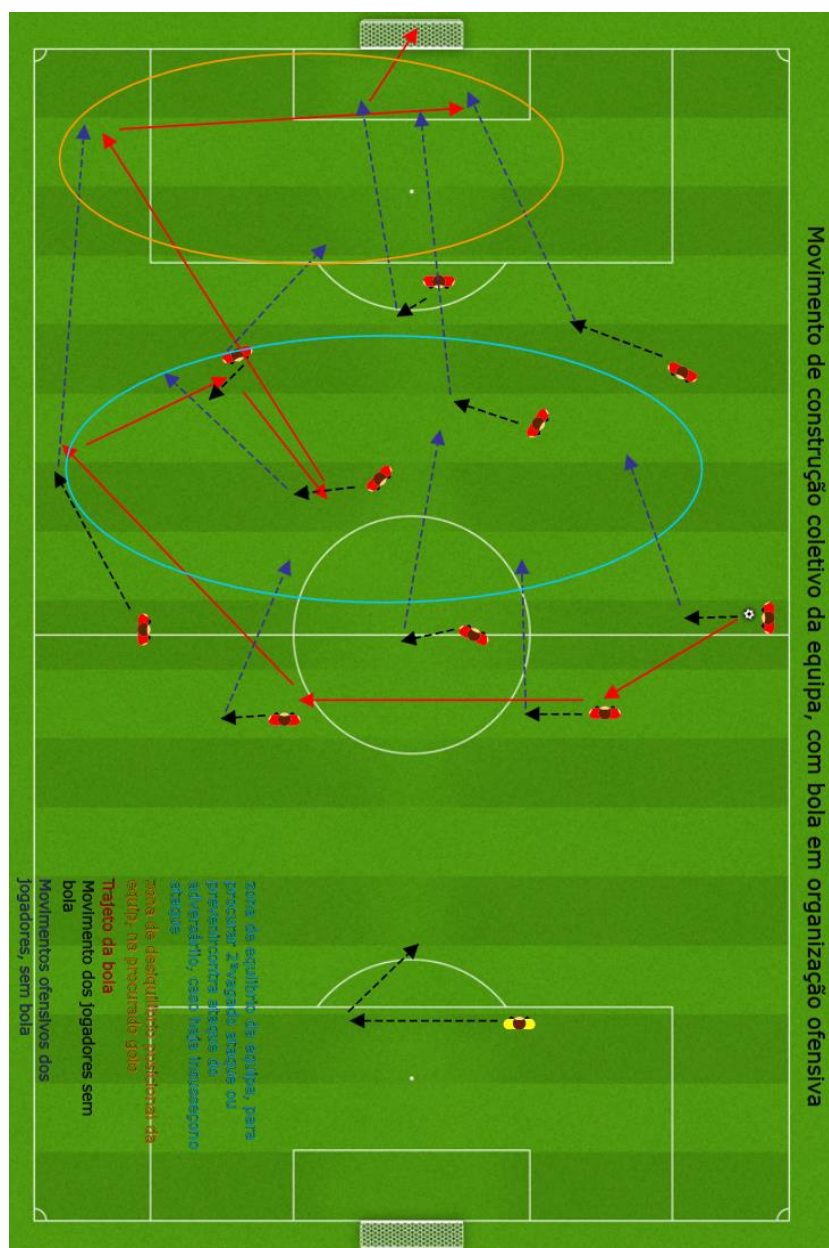


Figura 6. Exemplo de Movimento de organização ofensiva tipo da equipa

Outro exemplo de uma situação trabalhada em organização ofensiva, que diz respeito à primeira fase de construção, foi a saída a 3, deste modo a equipa possuiria mais equilíbrio, permitindo que os defesas laterais jogassem, alternadamente, em terrenos mais avançados e os extremos viessem buscar jogo entre linhas, para a criação de desequilíbrios na defesa adversária, através das trocas posicionais. Na Figura 7 que se segue está representado o desenho tático da equipa na utilização da saída a 3, na sua primeira fase de construção.

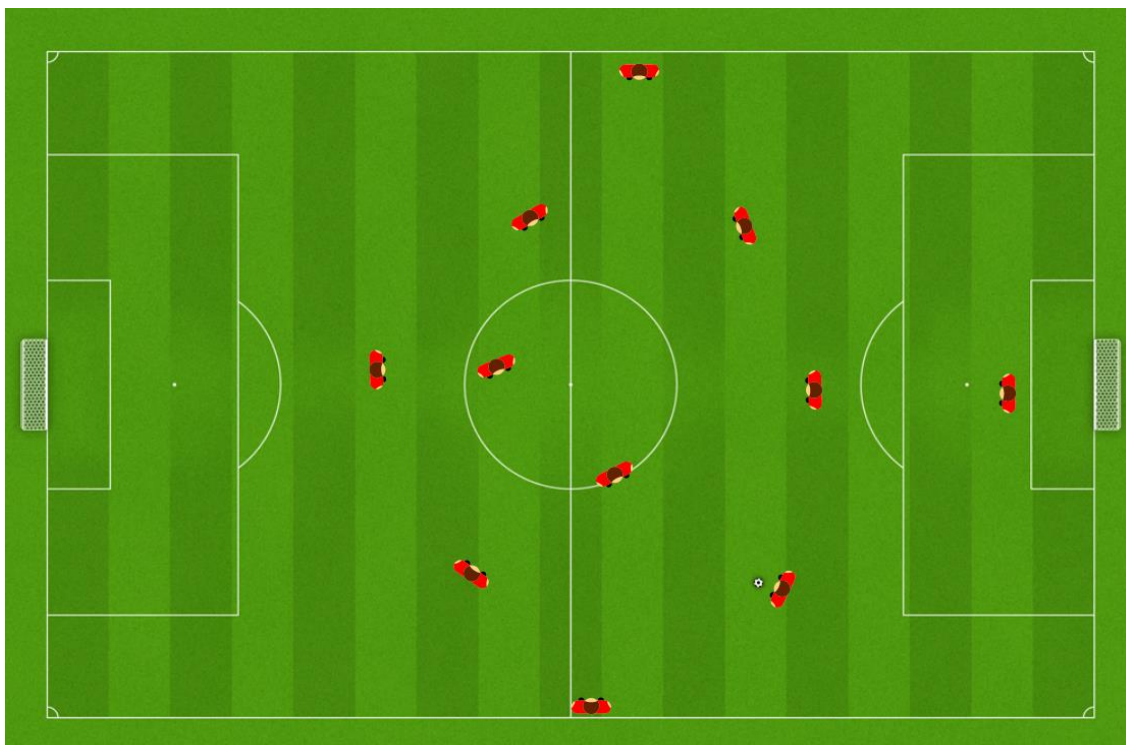


Figura 7. Desenho tático da saída a 3, primeira fase de Organização Ofensiva

O uso deste início de construção seriam então o mais utilizado pela equipa, mas dependendo do pressing efetuado pelo adversário, a equipa utilizava também a saída a 4, tendo por base os mesmos princípios de organização ofensiva acima falados. Para desta forma criar alguma incerteza ao adversário na sua marcação que permitiam uma primeira fase de construção realizada com mais sucesso.

No que diz respeito à organização defensiva, as ideias passavam por numa primeira fase o encurtamento dos espaços entre os jogadores, a equipa a posicionar-se com os jogadores mais próximos, diminuindo os espaços entre linhas, com as equipa sempre a vascular conforme o posicionamento da bola.

Em termos de posicionamento coletivo, defensivamente a equipa posicionava-se num bloco compacto, médio alto, com os três jogadores mais avançados a condicionar a circulação de bola adversária, e os jogadores mais recuados e Guarda Redes a controlar a profundidade nas costas da defesa, os jogadores do meio campo, ficavam responsáveis por ganhar as segundas bolas e não permitir jogo entre linhas por parte do adversário.

Defensivamente a equipa possui um desenho tático diferente, como podemos ver na Figura 6 abaixo descrita, onde passava a jogar num 4-3-3 com duplo pivô defensivo, em termos posicionais ficar então, com 1 guarda redes, 2 defesas laterais, 2 defesas centrais, 2 médios centro defensivos, 1 médio centro ofensivo, 2 extremos e 1 ponta de lança.

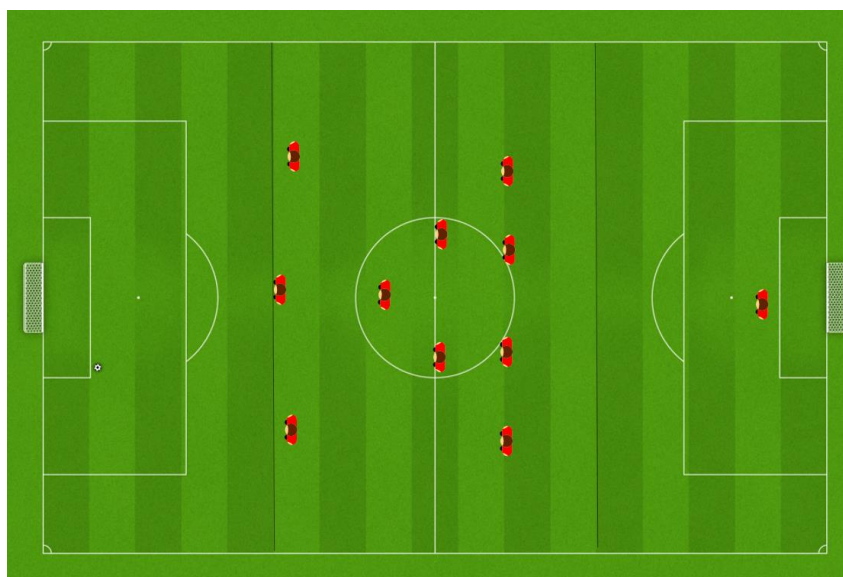


Figura 8.Desenho tático defensivo

Quanto à transição ataque-defesa, a primeira ideia seria a reação rápida à perda de bola, na tentativa de recuperar a posse da mesma, com os homens mais perto da bola a pressionar de imediato o portador e a condicionar as linhas de passe mais próximas. Sendo que, quando a equipa adversária conseguisse tirar a bola da linha de pressão, o bolco descia ligeiramente e a equipa organizava-se defensivamente.

Na transição defesa-ataque, o primeiro objetivo seria tirar a bola da zona de pressão e aglomeração de jogadores, se possível já a progredir no terreno de jogo, e depois aproveitar os espaços e desequilíbrios na defesa adversário na tentativa de rapidamente criar uma situação de finalização. Caso não fosse possível criar a situação de finalização de forma rápida, a equipa deveria conservar a posse de bola e organizar ofensivamente para construir jogo.

Relativamente ao trabalho efetuado ao nível de bolas paradas, ofensivamente, as únicas preocupações existentes foram o delineador dos executantes das mesmas, quais os jogadores, dependendo da zona onde se iria realizar o lance, que podiam subir no terreno de jogo para atacar a bola em zonas próximas da baliza, e o delinear das zonas de ataque de cada um, e funções que cada um iria cumprir individualmente.

Nas bolas paradas defensivas, o tipo de defesa utilizado foi sempre a defesa à zona, com a equipa a ter como referência o posicionamento da bola e o ataque à mesma. No caso de um livre contra, a equipa posicionava-se em linha sendo que a zona do terreno onde se colocavam era definida pelos homens responsáveis da defesa, como é o caso dos defesas centrais. Na situação de um canto, ou um livre próximo da zona do canto, o posicionamento da equipa teria o seguinte desenho, que podemos ver abaixo descrito na Figura 9.

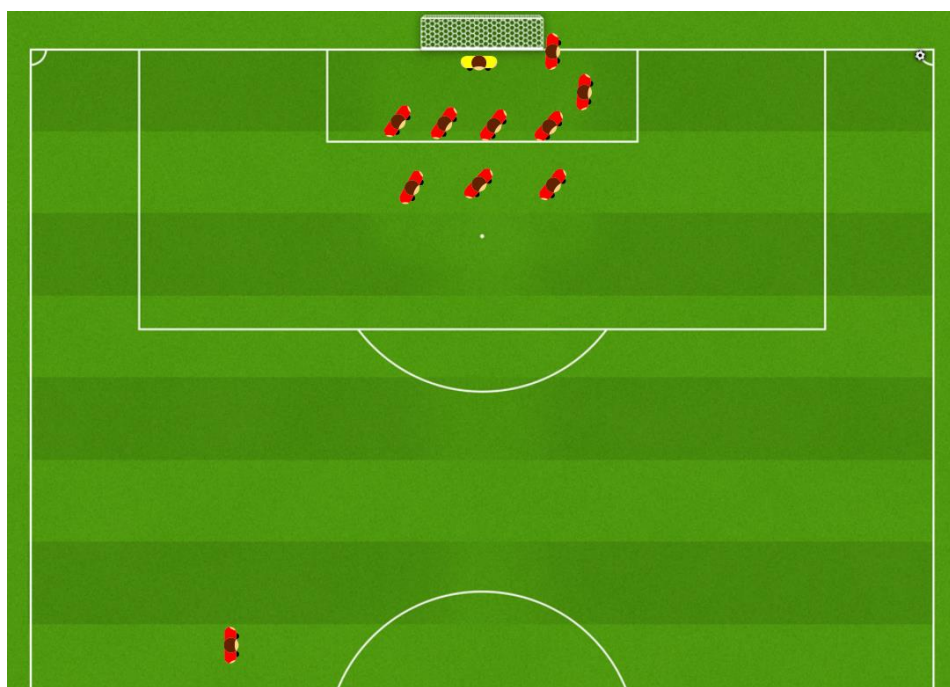


Figura 9. Posicionamento da equipa nos cantos defensivos

Quanto à minha intervenção, apesar de ter tido intervenção também no grupo de trabalho, o grande foco da minha intervenção passou pelo treino de Guarda-Redes, nessa vertente as minhas duas tarefas passaram pelo planeamento e operacionalização do treino de Guarda-Redes, e o planeamento e operacionalização do aquecimento dos mesmos em dia de jogo. Visto a Coordenação não me ter exigido a entrega dos planeamentos do treino de guarda redes não existem exemplares, executando um exemplo de um dos treinos realizados durante a época que pode ser visto no Anexo 9.

Dissecando aquilo que foram os planos de treino, na Figura 10 que se segue podemos ver o exemplo de um aquecimento usado em alguns dos treinos de Guarda-Redes realizados, onde podemos ver o trabalho de capacidades motoras de coordenação e o potenciar daquilo que são algumas técnicas individuais específicas da posição de Guarda-Redes.

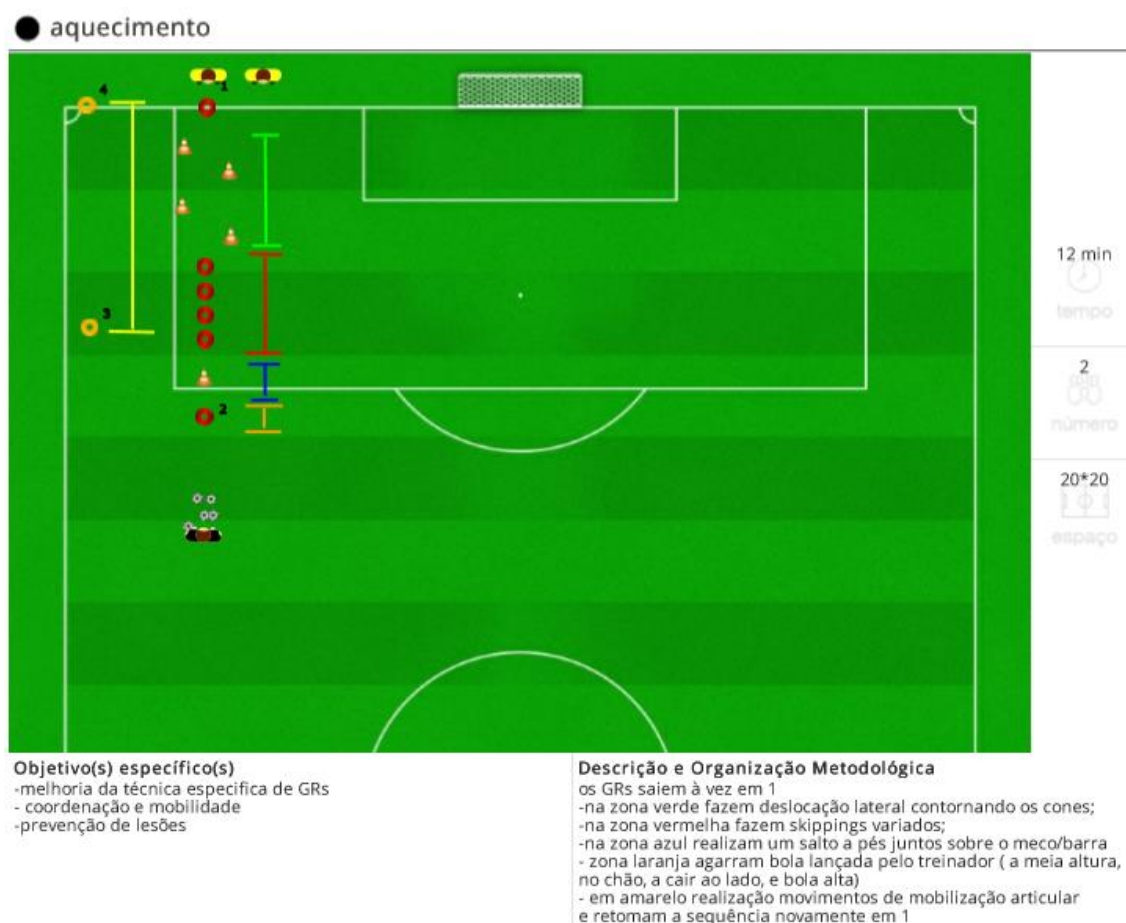


Figura 10. Exemplo de aquecimento usado nos treinos de GRs

A parte fundamental do treino consistia sempre na realização de 1 ou 2 exercícios, dependendo dos objetivos traçados para o treino. Na Figura 11 que se segue está um exemplo da parte fundamental de um dos treinos realizados.

● **exercício 2**



<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - diminuição do tempo de reação 	<p>8</p> <p>tempo</p>
<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - o GR coloca-se de frente para a parede e tem de defender a bola lançadas das suas costas pelo treinador e que vai ressaltar na parede - o exercício realiza-se em 3 séries de 8-10 bolas - o GRs em espera faz alongamentos 	<p>2</p> <p>número</p>
	<p>10*10</p> <p>espaço</p>

● **exercício 3**



<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - melhoria da velocidade de deslocação entre os postes - trabalho de GRs entre os postes 	<p>5 a 10 min</p> <p>tempo</p>
<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <ul style="list-style-type: none"> - os GRs saem em 1, à vez - em verde, saltam sobre o cone/barra - em vermelho fazem skipings variados - em azul contornam o meco, com o corpo e o olhar sempre orientados para a posição da bola e depois defendem a bola lançada pelo treinador - os GRs vão alternando o exercício à esquerda e à direita da baliza 	<p>2</p> <p>número</p>
	<p>grande área fut 11</p> <p>espaço</p>

Observações/balanco

Figura 11. Exemplo de uma parte fundamental do treino de GRs

Nesta parte do treino o trabalho incidia normalmente sobre o potenciar de capacidades motoras tais como a força, velocidade, reação, havendo um aumento do volume e/ou da intensidade dos exercícios em relação ao aquecimento, nesta parte do treino o foco sobre as técnicas específicas dos GRs, mantinham-se de extrema importância como de resto acontecia em todas as partes do treino, visto o objetivo do treino de guarda redes ser a evolução de capacidades motoras e técnicas específicas da posição que não tem a possibilidade de serem abordadas nos treinos conjuntos com os jogadores de campo.

Ao nível dos conteúdos abordados em cada microciclo de treinos, a grande preocupação era trabalhar aspetos menos conseguidos do jogo transato, de modo a corrigir e melhorar esses aspetos, e fazer um trabalho continuo no reforço das capacidades motoras e técnicas mais específicas da posição.

Relativamente ao aquecimento em dias de jogo, planeei um aquecimento com a duração de 20 a 25 min, o objetivo do aquecimento seria preparar o GRs selecionado para jogar para as exigências que acarretam um jogo de futebol, colocando-o em condições físicas e mentais ótimas para jogar o jogo. Dissecando o aquecimento do jogo, este pode então ser dividido em 5 partes.

A primeira parte do aquecimento seria então o aquecimento, consistindo na realização de movimentos de mobilização articular e de coordenação, e alongamentos, tendo a duração total de cerca de 7 minutos.

A segunda parte do aquecimento era trabalhada entre os postes, e consistia no trabalho de gestos técnicos de Guarda Redes, tais como o agarrar a bola de diferentes forma, isto é agarrar no chão, saltar e agarrar, agarrar bola a meia altura, e defender bola lançada pelo treinador, esta parte do aquecimento teria a duração de cerca de 6 minutos.

A terceira parte do aquecimento, consistia em trabalhar o jogo aéreo, mais concretamente as saídas aos cruzamentos, e a reposição da bola em jogo com o pé ou com a mão. Nesta parte do aquecimentos eram realizados 4 cruzamentos do lado esquerdo do campo e mais 4 cruzamentos do lado direito do campo, o objetivo era o GR sair ao cruzamento falando e agarrando a bola, e depois repor bola no guarda redes que se encontra posicionado na zona do meio campo do lado contrário de onde saio o cruzamento. Esta parte do aquecimento teria a duração de cerca de 6 minutos.

A quarta parte do aquecimento relacionava-se com o trabalho da técnica de receção e passe, e com a variação do centro de jogo, com o GR a servir como pivô na 1ª fase de construção de jogo. O exercício consistia em o guarda redes realizar passe e receção variando o centro de jogo e posicionando-se em campo em função do posicionamento da bola. O exercício tenha a duração de cerca de 4 minutos.

O último exercício consistia em trabalhar em conjunto com o grupo, enquanto o grupo trabalhava a finalização em remates de meia distância o GR trabalha entre os postes a defender a baliza. Nesta última parte o GR defendia cerca de 6 a 8 remates e era substituído na parte final pelo GR suplente.

Outra tarefa da qual fiquei incumbido foi o preenchimento das fichas das estatísticas do jogo que podemos ver um exemplo no Anexo 14.

Quanto às informações contidas na ficha de jogo, estas são, o escalão, a competição em disputa, o local onde se realiza o jogo, o numero da jornada, a data e hora do jogo, o resultados ao intervalo e resultado final, os jogadores e respetivos números, as posições ocupadas durante o jogo por cada jogador, os cartões amarelos e vermelhos assinalados, marcadores dos golos e assistências para golo, minutos jogados por cada jogador, desenhos táticos usados durante o jogo. Ao nível dos dados estatísticos do jogo, foram assinaladas as faltas sofridas e cometidas por cada jogador, os passes certos e passes errados de cada jogador, as perdas de bola e recuperações de cada jogador, e as oportunidades de golo de cada jogador. Coletivamente foram assinalados os cantos a favor e contra e os remates efetuados e consentidos pela equipa.

2.3. Controlo

Para que os jogadores estejam em condições competir é necessário que estes estejam fortes nestas 4 vertentes. As físicas, psicológicas, técnicas e táticas. Assim sendo a equipa técnica fez-se valer das seguintes ferramentas para auxiliar a transmissão das ideias aos jogadores e para os colocar em níveis de competitividade adequados à exigência da competição.

O planeamento anual (Anexo 7), que contem uma previsão de todas as unidades de treino e de todos os jogos que se vão realizar, para deste modo auxiliar os treinadores a esquematizar os períodos de treino no qual deve haver mais carga e menos carga de trabalhos, e quando os diferentes conteúdos vão ser abordados no treino.

A criação de mesociclos de trabalho (Anexo 12) foi outra ferramenta da qual a equipa técnica se serviu, para de forma mais detalhada perceber como iria funcionar cada mês de trabalho, ao nível de conteúdos e cargas. Permitindo também uma maior organização no trabalho aos treinadores, situando-os temporalmente na zona da época que atravessam e ajudando também a combater possíveis imprevistos normais de uma época desportiva.

O planeamento semanal do microciclo (Anexo 4), foi outra ferramenta muito útil, no planeamento, para atempadamente se perceber qual seriam o conjunto de ideias que seriam transmitidas na semana de trabalhos, com vista à preparação do jogo a disputar no final da semana, auxiliando os treinadores a planear as unidades de treino dessa semana, exemplo no Anexo 7.

2.3.1. Controlo da Intervenção

Para o controlo da intervenção, em situação de treino, existiu a divisão de tarefas, como já foi referido, o treinador principal lecionava a parte principal do treino, enquanto o aquecimento, a parte inicial e parte final eram lecionadas pelo treinador adjunto, os guarda-redes trabalhavam à parte do grupo, normalmente nos primeiros 25/30 e ficava a meu cargo o treino dos mesmo até estes integrarem com o restante grupo.

Para facilitar o controlo da intervenção no treino, a construção dos exercícios era feita antes do início do treino, pois desta forma haveria melhor aproveitamento do tempo de treino e a diminuição das preocupações no decorrer do treino, facilitando o foco em questões fundamentais do treino, como a forma como o exercício estava a ser executado por parte dos jogadores, e os *feedbacks* a serem dados se necessário ao comportamentos demonstrados. Além disso desta forma é mais difícil perder-se o controlo do grupo, no montar e desmontar de exercícios, mantendo assim o grupo mais focado no trabalho que estava a ser feito.

Quantos às ferramentas utilizadas no controlo da intervenção, para além de toda a planificação de treinos acima referida, a equipa técnica fez-se valer também de uma folha de presenças aos treinos (Anexo 2), o registo dos jogos jogados (Anexo 3) e a folha das estatísticas do jogo (Anexo 14). Estas ferramentas permitiram um seguimento do trabalho que estava a ser realizado, ajudando a equipa técnica a tomar decisões nas inúmeras situações de dúvida que foram surgindo ao longo da época, de forma a que privilegiar positivamente decisões sobre quem, que para além de estar mais bem preparado desportivamente, demonstra-se mais responsabilidade e sentido de compromisso para com a equipa.

O controlo da evolução dos jogadores era realizado através da observação daquilo que eles realizavam nas situações de treino e no jogo, neste aspeto penso que a ficha das estatísticas de jogo, podia ter sido um auxiliar importante, mas poucas vezes foi utilizado para servir este propósito. Dito isto a perceção que tive através da observação que ia sendo feita, foi que houve uma evolução positiva dos jogadores individualmente e da equipa durante a época, com os jogadores a conseguirem assimilar as ideias que eram transmitidas e no global a conseguirem executá-las na prática, ou seja em contexto de jogo.

No caso particular dos GRs o controlo da evolução processou de forma igual à restante equipa. Sendo que na minha opinião existiu uma evolução bastante positiva dos dois Guarda-Redes em todos os aspetos, destacando uma evolução mais acentuada ao nível dos aspetos psicológicos e técnicos, que se refletiu em bons níveis de confiança, em situações de jogo, e realizando as suas ações sempre de forma segura.

2.3.2. Resultados Obtidos

Relativamente aos resultados obtidos estes foram ao encontro aquilo que eram os objetivos da época, existiu uma notória evolução da equipa no decorrer da época, que pode muito bem ser vista na melhoria dos resultados a primeira volta da competição para a segunda volta, essa evolução foi também sentida ao nível individual nos jogadores, de uma forma geral. Havia intenção de se fazer o intercambio de alguns jogadores para o escalão de sub-17, mas visto haver um plantel muito extenso, a rondar os 30 jogadores, tal não foi possível. Ainda assim, até á suspensão do campeonato devido à pandemia do vírus Covid-19, a equipa estava a lutar pelo grande objetivo em termos competitivos da época, ocupando o 2º lugar da tabela classificativa estando apenas a 1 ponto do primeiro lugar, e a uma distância confortável do 3º lugar, estando a 6 pontos de diferença, estando assim em zona de promoção.

As Figuras 12, 13, 14 e 15 que se seguem fazem referência à classificação da equipa em diferentes fases da época⁴, de modo a dar uma perceção da evolução da equipa no decorrer da época.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Lomarense	13	5	4	1	0	18	6	+12	+
2	Fintas	12	4	4	0	0	19	0	+19	+
3	Merelinense B	12	5	4	0	1	21	4	+17	+
4	Gil Vicente B	10	5	3	1	1	12	3	+9	+
5	Vilaverdense FC	10	5	3	1	1	6	3	+3	+
6	GD Prado B	7	5	2	1	2	15	11	+4	+
7	Marinhas B	7	5	2	1	2	5	15	-10	+
8	Águias de Alvelos	7	5	2	1	2	6	18	-12	+
9	SCL Enguardas	7	4	2	1	1	9	4	+5	+
10	Santa Maria FC B	4	5	1	1	3	8	11	-3	+
11	Este FC	4	5	1	1	3	10	10	0	+
12	Parada de Tibães	1	5	0	1	4	1	15	-14	+
13	FC Roriz	1	5	0	1	4	2	21	-19	+
14	MARCA	1	5	0	1	4	3	14	-11	+

Figura 12. Classificação da Equipa, Jornada 5

⁴ <https://www.zerozero.pt/>

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Fintas	27	9	9	0	0	35	6	+29	+
2	Gil Vicente B	22	10	7	1	2	28	8	+20	+
3	Lomarense	20	10	6	2	2	24	12	+12	+
4	Merelinense B	19	10	6	1	3	26	7	+19	+
5	Vilaverdense FC	19	10	6	1	3	20	12	+8	+
6	SCL Enguardas	17	9	5	2	2	18	8	+10	+
7	GD Prado B	16	10	5	1	4	26	19	+7	+
8	Este FC	13	10	4	1	5	26	21	+5	+
9	Marinhas B	12	10	3	3	4	12	25	-13	+
10	Santa Maria FC B	10	10	3	1	6	17	24	-7	+
11	Águias de Alvelos	8	10	2	2	6	11	36	-25	+
12	MARCA	7	10	2	1	7	15	29	-14	+
13	Parada de Tibães	7	10	2	1	7	8	23	-15	+
14	FC Roriz	1	10	0	1	9	4	40	-36	+

Figura 13. Classificação da Equipa, Jornada 10

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Fintas	34	14	11	1	2	45	12	+33	+
2	Gil Vicente B	31	15	9	4	2	34	11	+23	+
3	Vilaverdense FC	30	15	9	3	3	30	16	+14	+
4	Merelinense B	27	15	8	3	4	37	11	+26	+
5	SCL Enguardas	27	14	8	3	3	25	13	+12	+
6	Lomarense	26	15	7	5	3	30	17	+13	+
7	GD Prado B	26	15	8	2	5	40	29	+11	+
8	Este FC	25	15	8	1	6	50	29	+21	+
9	Marinhas B	21	15	6	3	6	26	33	-7	+
10	Santa Maria FC B	19	15	6	1	8	29	34	-5	+
11	MARCA	10	15	3	1	11	22	44	-22	+
12	Águias de Alvelos	9	15	2	3	10	13	54	-41	+
13	Parada de Tibães	7	15	2	1	12	13	39	-26	+
14	FC Roriz	4	15	1	1	13	11	63	-52	+

Figura 14. Classificação da Equipa, Jornada 15

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Fintas	41	17	13	2	2	55	15	+40	+
2	Gil Vicente B	40	18	12	4	2	41	13	+28	+
3	Merelinense B	34	18	10	4	4	48	12	+36	+
4	SCL Enguardas	31	17	9	4	4	28	16	+12	+
5	Lomarense	31	18	8	7	3	40	24	+16	+
6	GD Prado B	30	18	9	3	6	44	32	+12	+
7	Vilaverdense FC	30	18	9	3	6	32	25	+7	+
8	Este FC	28	18	8	4	6	55	34	+21	+
9	Marinhas B	26	18	7	5	6	32	36	-4	+
10	Santa Maria FC B	21	18	6	3	9	35	41	-6	+
11	MARCA	13	18	4	1	13	25	51	-26	+
12	Parada de Tibães	10	18	3	1	14	18	45	-27	+
13	Águias de Alvelos	10	18	2	4	12	15	66	-51	+
14	FC Roriz	7	18	2	1	15	14	72	-58	+

Ver classificação detalhada >

- Promoção Divisão Honra (Decisão da AFB - Covid19)
- Promoção Divisão Honra (Decisão da AFB - Covid19)
- Despromoção sem efeito (Decisão da AFB - Covid19)
- Promoção sem efeito (Equipa principal na Honra)

Figura 15. Classificação da Equipa, Jornada 18

3. Trabalho de Investigação

A realização deste trabalho de investigação vai ao encontro de um dos objetivos primordiais do Estágio, que visa a aquisição e o desenvolvimento de competências relativas à modalidade de Futebol de modo a ampliar os conhecimentos na área do treino desportivo, sendo que o trabalho em contexto real, vai permitir consolidar técnicas e tácticas organizacionais e relacionais adquiridas até então, permitindo também desenvolver princípios metodológicos e pedagógicos, bem como planeamento e lecionação de treinos, e criar hábitos de reflexão crítica dos problemas vividos em contexto real.

O objetivo do trabalho de investigação passou pelo desenvolvimento de uma aptidão/ capacidade futebolística num grupo de jogadores. Tendo eu a responsabilidade no estágio de planificar e executar o treino dos Guarda Redes da equipa de Juvenis B, sub-16, do Gil Vicente Futebol Clube, optei pela realização de um período de treinos com o objetivo de promover uma evolução positiva daquilo que é a precisão do passe com a mão nos GRs.

Devido à pandemia do vírus Covid-19 e à declaração do Estado de Emergência em todo o País, houve o cancelamento dos treinos de todos os escalões do Gil Vicente Futebol Clube, e de todas as competições em que estavam inseridos, tendo sido impossível continuar os trabalhos conforme o planeado. Assim sendo o trabalho só tem dados até dia 18 de março de 2020, data em que foi decretado pelo Presidente da República o estado de Emergência em Portugal.

3.1. Introdução

Spínola (2010), diz que, estes primeiros passos foram dados, mas o Treino de Guarda-Redes é, desde há muito tempo, uma área do Futebol por ser explorada e estudada. As primeiras ações de formação e cursos resolveram alguns problemas, mas continua ainda muito por explorar e estudar dentro desta temática específica.

Pereira (2009), diz que, ao que nos parece, o treino de guarda-redes é uma temática ainda pouco explorada. Existe pouca informação e a que surge apresenta dados pouco relevantes ao nível do treino porque todos sabemos que o guarda-redes tem de ter qualidades técnicas, táticas, psicológicas e físicas. A maior parte dos livros, apenas retratam uma forma de ver o treino de guarda-redes porque os exercícios descontextualizados de problemas táticos, de um Modelo, dos jogadores que compõem o plantel, entre outras variantes, de pouco ou nada servem, porque não estão identificados com aquilo que queremos que o guarda-redes faça.

Pereira (2009) diz ainda que, normalmente há uma tentativa de relacionar o papel do guarda-redes com áreas da psicologia ou aprendizagem motora, entendendo a sua ação ao nível da imaginação e visualização mental (Madeira 2002) ou relacionada com a tomada de decisão, com a perceção (Silva, 2001) ou ainda coma a velocidade de reação.

Em concordância Pinto (2009), diz em relação à investigação sobre os GRs de futebol que, no entanto, verifica-se que a dimensão da modalidade não é acompanhada pelo investimento em investigação, nomeadamente no que respeita ao estudo dos condicionalismos da posição específica do guarda-redes. ~

Citando Da Silva, Borfe, & Burgos (2012), os goleiros cumprem uma função tática tão importante quanto os outros jogadores, porém realizam ações muito particulares (...). Fica evidente, então, que o goleiro deve ter uma preparação diferenciada dos demais jogadores.

Relativamente às ações dos GRs no jogo, Pereira (2009) diz que, atualmente, a pesquisa relativa às ações defensivas do guarda-redes no jogo têm indicado uma tendência clara: o número de ações ofensivas do guarda-redes tem tido um maior protagonismo no jogo coletivo (Raya & Gomez, 2000, cit. por Sainz de Baranda et al., 2005). Por isso, no processo de ensino-aprendizagem, juntamente com as ações

defensivas, a forma como o guarda-redes participa no processo ofensivo da equipa deve ser bem treinado (Sainz de Baranda et al., 2005).

Pereira (2009) continua dizendo que, as ações técnicas ofensivas são compostas pelo pontapé de baliza e os arremessos (com a mão tipo bowling, em parábola, com pé com bola em jogo e o pontapé de saída). As ações técnicas defensivas referem-se aos encaixes ao nível do peito e do abdómen, às quedas laterais para ambos os lados rentes ao chão, a meia altura e altas, quedas laterais com desvio da forma referida anteriormente e receção aos cruzamentos altos baixos e saídas.

Pereira (2009), diz ainda, Esteves (2006) considera que o guarda-redes é fundamental no início do ataque e segundo o autor (2006:27): *“para começar um ataque posicional eficiente, é necessário uma boa colocação de toda a equipa, a atenção do guarda-redes centrar-se-á, em primeira estância, no organizador de jogo, ou, se o ataque provem de um lado, procurará o defesa lateral oposto que já deve estar a correr e a posicionar-se, «abrindo», de modo a ganhar altura e profundidade. Em contra-ataque exige-se ao guarda-redes um passe rápido e preciso para surpreender. A bola não deve dirigir-se exatamente ao avançado, mas às costas dele e deverá ter uma trajetória baixa para evitar o tempo de chegada da defesa. Deve procurar o meio do campo contrário onde o adversário poderá estar descoberto, visto ter estado em ataque e ter adiantado as suas linhas, procurando assim a possível desorganização posicional defensiva.”*

No treino de GRs, Pereira (2009), diz que, Capuano (2002) refere também que tal como outros jogadores, o guarda-redes deve prender a ter timing (sensibilidade temporal para agir) para as suas ações. Primeiro a aquisição da precisão espacial e depois da precisão temporal. O timing depende da rapidez de reação e de antecipação.

N mesma linha Pereira (2009), continua dizendo que, Capuano (2002) salienta ainda que a repetição é muito importante para que a ação técnica num determinado tipo de situações fique refinada, libertando a atenção para outras ações e outros estímulos que não aqueles relacionados com o gesto propriamente dito.

Pereira (2009) diz também que, Schubert (1990, cit por Capuano,2002) salienta a necessidade de treinar bastante a análise das trajetórias. Normalmente os guarda-redes mais jovens têm várias dificuldades nestas situações especialmente nas bolas frontais, porque estas exigem uma perceção da profundidade que é muito difícil de alcançar nos quais os aparelhos vestibulares e táteis ainda estão muito

subdesenvolvidos. O guarda-redes tem de aprender a identificar a origem, a direção, o tipo de parábola que a bola vai descrever e o local de queda para ter sucesso na análise destas bolas.

Para Castanheira, (2017), o treino de força procura então, essencialmente, otimizar os ganhos da força dos atletas já que constitui um fator essencial do treino para a obtenção de níveis superiores de rendimento desportivo. De facto, níveis elevados de força possibilitam uma performance desportiva aumentada e são um pressuposto básico na otimização do gesto desportivo (Bompa, 1999; Fleck & Kraemer, 1997; Komi & Hakkinen, 1988). Esta ideia é partilhada com o pensamento de Marques (1993) ao afirmar que a força integra, inequivocamente, a estrutura da prestação desportiva e manifesta-se como um requisito básico para a qualidade técnica dos atletas. Para além disso, a aquisição de um determinado nível de força pode potenciar ou limitar o nível de outras capacidades motoras.

No mesmo sentido, Marques & González-Badillo (2005), referem que para além de fortalecer e melhorar o rendimento físico, o treino de força em jovens praticantes é determinante para um desenvolvimento da técnica e da coordenação, já que muitas das vezes a dificuldade na melhoria da técnica assenta num défice de força.

Ainda dentro da mesma linha, Castanheira (2017) diz-nos que, alguns autores (Marques, 1993; Marques & Oliveira, 2001; Nielson et al. 1980) confirmam esta assunção ao afirmar que muitas vezes os erros técnicos cometidos pelos jogadores ainda jovens não se devem a uma técnica deficiente ou a uma deficiente coordenação motora, mas sim à falta de força nos músculos que intervêm nesse movimento técnico. Esta evidência é facilmente constatada em crianças ou jovens quando tentam compensar o défice de força utilizando recursos nem sempre ideais nas mais variadas situações de jogo e habilidades motoras (González-Badillo, 2001).

Neste sentido, e no âmbito do Etágio realizado e das funções exercidas, objetivo do trabalho centrou-se na melhoria da precisão da técnica de lançamento com a mão da bola por parte dos GRs de futebol.

3.2. Metodologia

O trabalho de investigação que se segue traduz-se numa planificação de um período de treinos para evolução da precisão, do lançamento/passe com a mão pelos Guarda Redes de Futebol. O treino desta capacidade foi ser aplicado a dois Guarda Redes do escalão de sub-16, que atuam nas escolas de formação do Gil Vicente Futebol Clube, com a duração de aproximadamente 11 semanas, contendo um total de 31 sessões de treino e 3 sessões para avaliação diagnóstica, avaliação de controlo, e avaliação final, cada sessão terá uma duração de cerca de 30 minutos.

3.2.1. Participantes

O Trabalho contou com 2 amostras, sendo essas os Guarda Redes do plantel de sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube, Ambos nasceram em 2004, sendo que, o participante 1 pesa 53 Kg e tem 1,66 metros de altura, e o participante 2 pesa 64Kg e tem 1,67 metros de altura. Ambos os jogadores são destros, ou seja, tem predominância em jogar com a mão e o pé direito.

3.2.2. Procedimentos

Relativamente às avaliações, esta tem o intuito de controlar a evolução dos atletas, através da recolha de dados estatísticos, por meio do uso do esquema de avaliações, que podemos ver em Anexo 13, o esquema para o controlo de avaliações dos atletas.

Da Silva et all (2012) dizem-nos que, a estatística é fundamental para o acompanhamento do trabalho que é desenvolvido com o goleiro. É através dela que se tem um acompanhamento técnico mais eficaz e uma base mais concreta para o planeamento do trabalho a ser realizado.

Ainda dentro da mesma linha, Silva et all (2012), referem que, para Sant' Anna, essa avaliação pode ser dividida em três fases distintas: diagnóstico, controle e classificação. Fase de diagnóstico: Usada para determinar presença ausência de habilidades e ou pré-requisitos e, ainda, para identificar as causas de repetidas dificuldades na aprendizagem e no desempenho das técnicas específicas do futsal. Fase de controle: Tem como função informar ao treinador e aos jogadores detalhes a cerca do rendimento da aprendizagem durante o desenvolvimento das atividades, além de detetar e localizar deficiências na organização do treinamento, de modo a possibilitar reformulação do mesmo e aplicação de técnicas de recuperação, de reforço e de automatização dos gestos específicos e minimizando erros. Fase de classificação: Como o próprio nome sugere, será indicada para classificar os jogadores, segundo os seus níveis de aproveitamento.

Apesar do texto acima fazer referência à modalidade de futsal, o texto pode, na minha opinião, ser aplicado à modalidade de Futebol.

Assim sendo a avaliação e o controlo da evolução foi dividida em 3 momentos, o primeiro momento vai ser a avaliação diagnóstica dos 2 atletas, daquilo que é a sua técnica e acerto/precisão no lançamento da bola com a mão.

O segundo momento de avaliação foca-se no controle da evolução, onde se irá realizar o mesmo teste da avaliação diagnóstica, este momento vai servir para perceber se os atletas estão a evoluir no sentido ao esperado, e de certa forma é também momento para refletir se o tipo de treino que esta a ser realizado precisa de sofrer algum acerto ou reformulação.

Para permitir o controlo da evolução das amostras, foi criado um esquema que serviria como estrutura base para as 3 avaliações, a diagnóstico, a de controlo, e final, que pode ser visto na Figura 17 que se segue.

DT Gil Vicente FC
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
1

Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo	Mesociclo	Período
Data	Hora 19:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos
baliza pequena, marcadores, 5 bolas	- avaliação diagnóstica dos GRs, na técnica e eficácia do lançamento com a bola na mão		- contabilizar os número de vezes que os GRs acertam na baliza, para controlo da evolução dos mesmos

● **Exercício 1**

Objetivo(s) específico(s)
Acertar com o maior número de bolas na baliza

Descrição e Organização Metodológica
O GR tem de lançar, um total de 5 bolas na direcção da baliza, sem ultrapassar a zona delimitada, e acertar o maior número de vezes possível na baliza.
O exercício vai ser repetido um total de 4 vezes, contabilizando um total de 20 lançamentos para cada guarda redes.

Observações/balanço

Figura 17. Esquema usado para as avaliações

Esta avaliação tem como objetivo a recolha de dados relativos ao número de vezes que cada participante acertou na baliza, de modo a possibilitar o controlo da evolução da precisão do lançamento da bola com a mão, dos participantes. Para além das informações transmitidas por meio dos resultados obtidos em termos percentuais, relativos aos números de acertos na baliza, dão também informações ao treinador, ao nível da evolução técnica da técnica em questão, através da observação dos comportamentos demonstrados na execução da técnica, e desta forma possibilita ao treinador perceber se os conteúdos transmitidos estão a ser adquiridos pelos jogadores.

Assim sendo aquando das avaliações foi feito um relatório da avaliação realizada, para permitir ao treinador ter um *feedback* das diferenças visualizadas de umas avaliações para as outras, o relatório pode ser visto no Anexo 19.

Relativamente à forma como ser processaria cada avaliação, todas as avaliações seguiriam o mesmo procedimento, os lançamentos seriam realizados de forma alternada em 4 séries de 5 lançamentos cada , isto porque o intercalar dos lançamentos em 4 rondas de cinco permitia aos GRs o descanso entre repetições de forma que os lançamentos fossem realizados nas melhores condições possíveis, e não em condições de esforço físico, prevenindo assim possíveis lesões que podiam ser contraídas por parte dos atletas, outra razão prende-se com o material disponível para o treino de Guarda Redes, que só tem um total de 5 bolas disponibilizadas para o seu treino. Seria então contabilizado o número total de acertos na baliza, num total de 20 lançamentos a 28 metros de distância da baliza, por parte de cada participante.

Para a execução das unidades de treino, houve a planificação de cada sessão de treino. Na Figura 18 que se segue pode ser visto um exemplo de um plano de treino operacionalizado.

DT Gil Vicente FC www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 3	
Plano de Treino			
Nº jogadores 2	Microciclo 2	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 02-03-2020, segunda-feira	Hora 19:00	Clima Frio sem chuva	Volume
Material -marcadores, 5 bolas	Objetivos Gerais - melhoria da técnica - prevenção de lesões da articulação do tornozelo - técnica de lançamento com a bola na mão	Objetivos Específicos - técnica de lançamento - cobertura do 1º poste	
● aquecimento			
		Objetivo(s) específico(s) - preparar os jogadores para exercícios de maior intensidade - reforço muscular da articulação do tornozelo - melhoria da técnica - técnica de lançamento da bola com a mão Descrição e Organização Metodológica - o GR mantém-se imóvel em um só pé em 1, enquanto agarra bolas lançadas pelo treinador, - ao sinal "bola no chão", o GR desloca-se para 2, - o GR defende bola lançada pelo treinador no espaço delimitado em 3, - depois de defendida a bola, o GR lança bola para o treinador, passando-a - o GR realiza exercícios de mobilização articular em 4	12 min 2 15*20 minutos
● exercício 1			
		Objetivo(s) específico(s) - cobertura do 1º poste Descrição e Organização Metodológica - ao sinal do treinador o GR sai do meio da baliza cobrir o 1º poste e defender bola rematada pelo treinador - o GR mantém-se a cobrir o poste e há 2 situações possíveis: - situação 1: o treinador remata direto há baliza e o GR tem de defender - situação 2: o treinador passa a bola para o ATA que está situado numa das duas zonas de finalização, que remata para o GR defender, - dependendo da zona onde o ATA está colocado, o remate sai para a zona pré-determinada - ATA em zona 1, remata para 1º espaço; ATA em zona 2, remata para 2º espaço	15 min 2 grande área fut1
Observações/balanco			

Figura 18. Exemplo de um Plano de Treino

Para a planificação das unidades de treino foi necessário o cuidado de conciliar o treino que vinha sendo feito de preparação dos GRs para os jogos do campeonato, com o objetivo do trabalho que passa pela evolução da precisão do lançamento com a mão.

Para a evolução da técnica de lançamento, em cada microciclo de treinos com um total de 3 treinos, foi planeado a execução de 1 treino de força de membros superiores e core, e 1 a 2 treinos com exercícios onde a técnica de lançamento teria de ser usada.

3.2.3. Análise e Tratamento de Dados

A recolha dos dados seria feita através de apontamentos em papel e passados à posterior para Computador (software Microsoft Excel) para fazer a análise dos dados.

As recolhas destes dados seriam então feitas da mesma forma em todas as avaliações, diagnóstica, de controlo e final, e os dados recolhidos iram servir como tremo de comparação para estudar a evolução das amostras ao longo do período de treinos. Fazendo-se a comparação das percentagens de acerto das amostras nas diferentes avaliações.

Através dos dados recolhidos e das comparações de resultados obtidos por cada uma das amostras, sendo possível tecer comparações na prestação entre os dois participantes., tendo em conta os comportamentos demonstrados na execução da técnica por parte das amostras.

Devido ao cancelamento dos treinos à data de 18 de março 2020, só foi possível a recolha de dados relativos à avaliação diagnóstica.

Para a análise dos dados recolhidos, contemplar-se-ia a média de acertos na baliza no total dos lançamentos, e fazer comparações, do total das três avaliações para perceber quais os padrões de evolução de cada participante.

3.3. Resultados

A tabela 1 que se segue refere-se à recolha do número de acertos na baliza do total das 20 tentativas realizadas na avaliação diagnóstica. Onde podemos ver que o Participante 1 contabilizou um total de 4 acertos nas 20 tentativas, enquanto que o Participante 2 contabilizou um total de 5 acertos no total das 20 tentativas. Em termos percentuais o Participante 1 tem uma percentagem de acertos na baliza de 20%, enquanto que o Participante 2 possui um total de 25% na percentagem de acertos na baliza, na avaliação diagnóstica.

Tabela 1
Dados recolhidos na Avaliação Diagnóstica

	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Total dos acertos	Média do total dos acertos	Média do total dos acertos em %
Participante 1	0	2	1	1	4	4/20	20%
Participante 2	1	0	3	1	5	5/20	25%

Devido ao cancelamento dos treinos a dia 18 de março de 2020, por conta da declaração do estado de emergência em todo Portugal, devido à pandemia do vírus covid-19, só existem dados relativos à avaliação diagnóstica, visto que foi o único momento de avaliação possível de realizar.

Assim sendo as tabelas 2 e 3 que se seguem fazem referência a possíveis cenários, das avaliações de controlo e final respetivamente. De modo a possibilitar uma pequena reflexão especulativa de como podia ser a evolução dos guarda-redes.

A tabela 2 que se segue refere-se aos dados hipotéticos da avaliação de controlo, na tabela podemos ver que o Participante 1 contabilizou um total de 10 acertos nas 20 tentativas, enquanto que o Participante 2 contabilizou 14 acertos num total de 20 tentativas. Em termos percentuais o Participante 1 tem uma percentagem de acertos na baliza de 50%, enquanto que o Participante 2 possui um total de 70% na percentagem de acertos na baliza

Tabela 2

Dados hipotéticos, Avaliação de Controlo

	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Total dos acertos	Média do total dos acertos	Média do total dos acertos em %
Participante 1	3	2	2	3	10	10/20	50%
Participante 2	3	3	4	4	14	14/20	70%

A Tabela 3 que se segue refere-se aos dados hipotéticos da avaliação final. na tabela podemos ver que o Participante 1 contabilizou um total de 12 acertos nas 20 tentativas, enquanto que o Participante 2 contabilizou 11 acertos num total de 20 tentativas. Em termos percentuais o Participante 1 tem uma percentagem de acertos na baliza de 60%, enquanto que o Participante 2 possui um total de 55% na percentagem de acertos na baliza

Tabela 3

Dados hipotéticos, Avaliação Final

	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Total dos acertos	Média do total dos acertos	Média do total dos acertos em %
Participante 1	3	2	4	3	10	12/20	60%
Participante 2	3	4	2	2	14	11/20	55%

3.4. Discussão

Quanto aos resultados obtidos é-me difícil retirar conclusões, isto porque não há dados suficientes para fazer análise. A única análise possível é uma comparação entre as duas amostras tendo por base os dados recolhidos aquando da avaliação diagnóstica, verifica-se então muita proximidade nos resultados obtidos pelas duas amostras, sendo que a amostra 2 acertou mais um lançamento que a amostra 1, no total dos vinte lançamentos, a média de lançamentos certos da amostra 1 situa-se então em $1/5$, enquanto que a amostra 2 tem uma média de acerto de $1/4$.

Relativamente à técnica de lançamento/ reposição com a mão, Pereira (2009), diz que, importante que neste gesto técnico guarda-redes, consiga esticar o braço no momento do lançamento e que tenha uma excelente relação com a bola para que consiga dominá-la a uma só mão num movimento dinâmico.

Pereira (2009), diz também que, o passe com a mão pode ser junto ao chão ou pelo ar com ou sem ressalto antes de chegar ao colega de equipa.

Dito isto daquilo que foram as observações realizadas por mim, os participantes apresentaram um bom nível técnico na execução do lançamento, acontece que no lançamento ambos os participantes optaram por colocar uma trajetória muito alta na bola alta, que em algumas vezes se refletiu no ressaltar da bola por cima da baliza. Assim sendo a meu ver a principal correção técnica a fazer prende-se com o encontrar um equilíbrio na altura a que a bola é lançada, para em primeiro lugar impedir que a bola ressalte a alturas muito altas, impedindo o acerto do lançamento, e em segundo lugar diminuir o tempo de deslocação da bola no lançamento, que em situação de jogo se pode demonstrar muito importante, principalmente em níveis competitivos mais elevados.

Na execução dos exercícios existiu a preocupação de conciliar o treino para a competição, com o treino da gesto técnico do lançamento, que a meu ver estava a ser conseguido com sucesso fazendo a integração da técnica de lançamento nos exercícios que iam sendo propostos para os treinos, e visto que o trabalho de força ser útil a evolução de outras técnicas e para a melhoria da performance, penso que existiu ganhos para os dois principais objetivos dos treinos.

Mantendo a estrutura das avaliações, e avaliando apenas a evolução da precisão penso que podiam ser recolhidos dados para além do número de vezes que cada amostra acertou na baliza, podia ter sido recolhido dados de quantas vezes cada amostra acertou nos postes ou barra da baliza, quantas vezes a bola foi lançada perto da baliza, e quantas vezes a bola foi lançada longe da baliza.

Uma outra sugestão para melhoria do trabalho foca-se na análise da execução do gesto técnico, a minha proposta é a filmagem das avaliações e possivelmente de alguns dos treinos realizados, para permitir uma análise mais detalhada da execução do gesto técnico em questão, e desta forma possibilitar uma correção mais assertiva à posteriori.

Visto não haver dados da avaliação de controlo e avaliação final, as Figuras 19 e 20 são gráficos representativos de uma hipotética evolução dos GRs tendo em conta os dados das Tabelas 1, 2 e 3, recolhidos na avaliação diagnóstica, de controlo e final respetivamente.

Na Figura 19 que se segue, podemos ver um gráfico representativo da hipotética evolução do Participante 1.

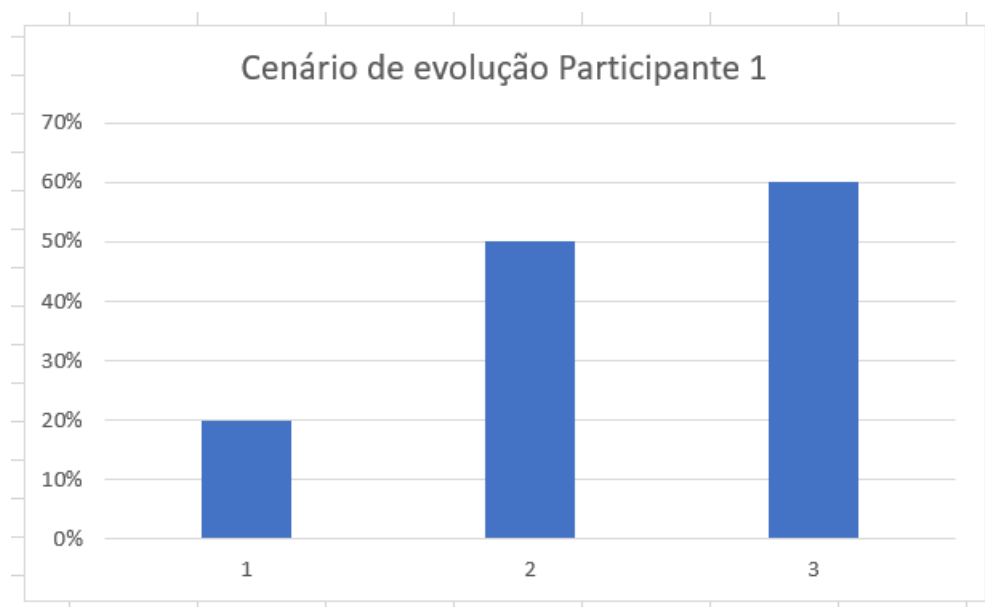


Figura 19. Gráfico da hipotética evolução do Participante 1, tendo em conta os resultados das 3 avaliações

Relativamente à hipotética evolução do Participante 1 segundo os dados recolhidos em cada uma das 3 avaliações podemos ver que existiu uma evolução positiva da precisão do lançamento com a mão da bola, com um aumento de 30% na

percentagem de acerto da primeira para a segunda avaliação e um aumento de 10% da segunda para a terceira avaliação. Contabilizando um total de aumento da precisão do lançamento com a mão da bola de 40%.

Na Figura 20 que se segue podemos ver um gráfico representativo da hipotética evolução da Participante 2.

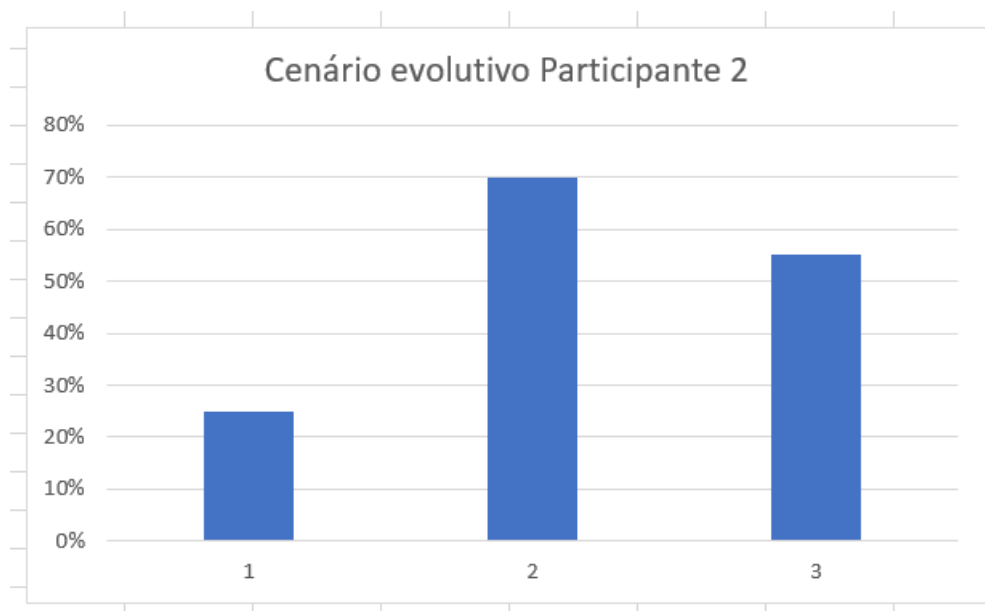


Figura 20. Gráfico da hipotética evolução do participante 2, tendo em conta os resultados das 3 avaliações

Relativamente à hipotética evolução do Participante 2 segundo os dados recolhidos em cada uma das 3 avaliações podemos ver que existiu uma evolução positiva da precisão do lançamento com a mão da bola, contabilizando um total de aumento da precisão do lançamento com a mão da bola da primeira para a última avaliação de 30%, de salientar que da primeira para a segunda avaliação existiu um aumento de 45% da percentagem da acerto, melhoria essa que não foi vista da segunda para a terceira avaliação onde existiu um decréscimo de 15% na percentagem de acerto do lançamento com a mão da bola.

3.5. Conclusões

Relativamente ao trabalho, apesar de não ser possível a execução de tudo o que estava planeado, pelas razões acima já referidas, penso que foi ao encontro aos principais objetivos, ou seja, permitiu-me desenvolver princípios metodológicos e pedagógicos, bem como planeamento e lecionação de treinos, e criar hábitos de reflexão crítica dos problemas vividos em contexto real.

Ao nível prático apesar de apenas terem sido lecionados 5 treinos penso que já foi possível o colocar em prática e desenvolver algumas competências, tais como, a comunicação e liderança, e a aplicação de alguns princípios pedagógicos e metodológicos.

Relativamente ao objetivo do trabalho, torna-se então impossível concluir sobre a evolução da precisão do lançamento com a mão dos dois participantes, visto que não houve o número de treinos suficiente para que tal acontecesse, nem a recolher de dados suficientes para concluir sobre a sua evolução.

Quanto a propostas de melhorias que possam ser aplicadas num trabalho futuro deste tipo, depois de refletir sobre o trabalho feito surgiram algumas ideias possíveis de implementar de modo a recolher informações úteis sobre outros aspetos importantes relacionados com este gesto técnico, que é o lançamento de bola com a mão, de a recolher mais dados sobre a execução do gesto por parte dos participantes.

Uma alteração prende-se com a tomada de decisão na execução dos lançamentos. Sendo este fator de extrema importância em situação de jogo. Ora vejamos uma situação de contra-ataque com início no guarda-redes, numa situação destas a forma como o guarda-redes decide e executa o lance pode determinar o sucesso ou insucesso da jogada. Assim sendo a minha proposta vai no sentido de nas avaliações, haver a utilização de outros tipos de alvos para além da baliza, a diferentes distâncias, sendo que cada alvo teria um valor pontual consoante o grau de dificuldade de acerto, deste modo a amostra teria de decidir em cada lançamento qual o objeto alvo do lançamento de modo a conseguir o maior número de pontos no total de todos os lançamentos.

4. Conclusão

A realização deste Estágio no Gil Vicente Futebol Clube mostrou-se uma experiência muito enriquecedora a todos os níveis, as experiências vivenciadas ao longo do estágio permitiram um crescimento ao nível pessoal e profissional muito grande, tendo adquirido todo um conjunto de ferramentas metodológicas, de intervenção, e planificação muito importantes para um profissional que atua na área do treino desportivo.

Por meio do Estágio foi-me possível também a integração no seio do clube, o que se demonstra muito proveitoso, visto que me permite continuar a crescer pessoalmente e profissionalmente neste ramo do treino desportivo.

Os objetivos propostos para o Estágio foram de forma geral todos alcançados, o que a nível pessoal me transmite um sentimento de realização e confiança muito altos, e me deixa com uma grande expectativa em relação ao meu futuro enquanto profissional do treino desportivo da modalidade de futebol.

Relativamente aos pontos menos fortes do trabalho esses focam-se naquilo que é a planificação dos treinos de guarda-redes, que apesar de ter havido a planificação das unidades de treino dos GRs, não existe documentação no digital dos planos realizados.

Outro ponto menos positivo foi a não conclusão do trabalho de investigação devido ao cancelamento de todos os treinos e jogos, por motivos da pandemia Covid-19, que impossibilitou a realização do mesmo.

Relativamente aos pontos onde mais cresci, prende-se com o treino de guarda-redes, que durante toda a época procurei pesquisar e pôr-me a par daquilo que são os treinos os treinos de guarda-redes, através da pesquisa nos mais diversos meios, trabalho este que espero continuar a desenvolver e aprofundar no futuro.

Apesar do foco da época ter passado muito pelo treino de guarda-redes, tenho presente que também evolui muito na área do treino de futebol, tendo adquirido muitos conhecimentos, através da pesquisa de matéria relacionada com o treino, e também através do acompanhamento da equipa e daquilo que foi trabalho por nós, equipa técnica, durante a época. E penso ter dado um contributo importante para o crescimento de toda a equipa no geral, tendo aplicado os conhecimentos adquiridos até então de forma útil e oportuna para toda a equipa.

Todo o trabalho que realizei, permitiu ganhar o respeito e confiança dos meus pares, tendo já a perspectiva de na próxima época continuar ligado ao clube

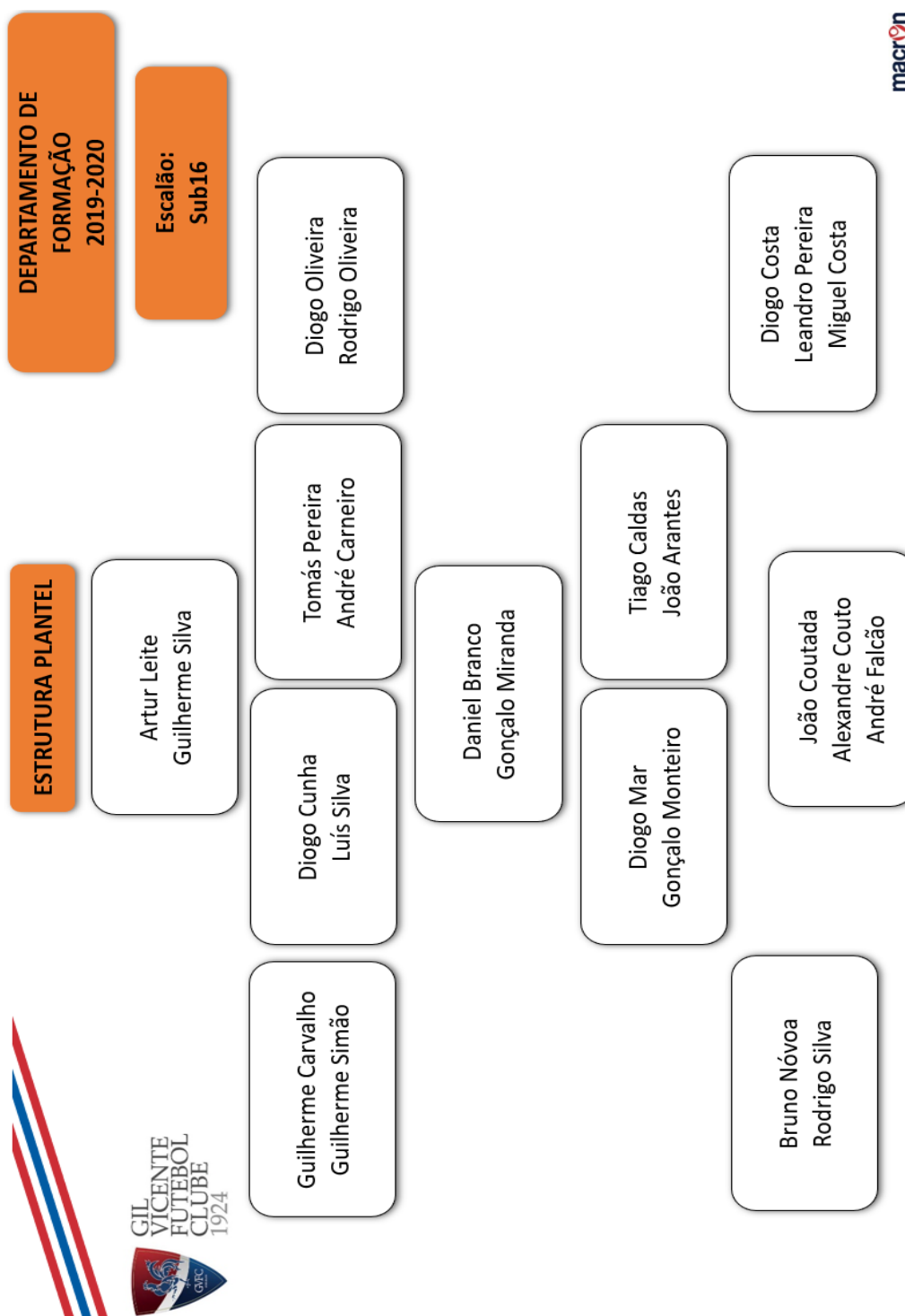
5. Referências Bibliográficas

- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., de Lima Grebogy, D., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). *Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos*. *Movimento*, 17(3), 133-152.
- Castanheira, K. F. G. (2017). *O efeito do treino de força na performance do lançamento em jovens jogadoras de basquetebol*. Universidade da Beira Interior.
- Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V., & Mesquita, I. (2010). *Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol*. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(2).
- Da Silva, E. M. N., Borfe, L., & Burgos, L. T. (2012). *Análise do nível técnico dos goleiros da ASSAF-Associação Santa-cruzense de futsal no campeonato série ouro do estado do Rio Grande do Sul no ano de 2012*. *Cinergis*, 13(4), 20-25.
- Farto, E. R. (2002, May). *Estrutura e planificação do treinamento desportivo*. [Http://Www.Efdeportes.Com/](http://Www.Efdeportes.Com/) Revista Digital. http://www.geocities.ws/aquabarra_aabb/Artigos/Treinamento/Texto_11.pdf
- Garganta, J. (2001, September). *Futebol e ciência. Ciência e futebol*. [Http://Www.Efdeportes.Com/%20Revis](http://Www.Efdeportes.Com/%20Revis). <http://arquivo.ufv.br/des/Futebol/artigos/Futebol%20e%20ci%C3%Aancia.pdf>
- Garganta, J. (2002, February). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas*. [Http://Www.Efdeportes.Com/](http://Www.Efdeportes.Com/). <http://arquivo.ufv.br/des/futebol/artigos/Compet%C3%Aancias%20no%20ensino%20e%20treino%20de%20jovens%20futebolistas.pdf>
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Jogos desportivos coletivos*. *Researchgate*, 199-263.
- Pereira, P. (2009). *O processo de treino do guarda-redes de futebol: da prática à teoria: um estudo com Wil Coort e Ricardo Peres*. Universidade Do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22427/2/39469.pdf>

Pinto, D. (2009). *O efeito da idade relativa na selecção de guarda-redes de futebol*. Universidade Do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22407/2/39578.pdf>

Spínola, J. (2010). *A Formação do Treinador de Guarda-Redes*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. <https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/982/1/Tese%20Mestrado%20-%20Jo%C3%A3o%20Sp%C3%ADnola.pdf>

Anexo 1 (Tática/Estrutura do Plantel)



Anexo 4 (Exemplo de Microciclo)

2017/2018



Microciclo-Padrão--Sub16

Tempo-Parcial	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sáb.	Dom.
Minutos	(Regime de Força)	(Regime de Recuperação)	(Regime-Resistência)	(Regime de Velocidade)	(Regime de Recuperação)		
10	Fase Preparatória Corrida-Continua Mobilidade-Articular Alongamentos-Dinâmicos		Fase Preparatória Corrida-Continua Mobilidade-Articular Alongamentos-Dinâmicos	Fase Preparatória Corrida-Continua Mobilidade-Articular Alongamentos-Dinâmicos			
10--15	Fase Multilateral Exercícios de coordenação; meINHOS;-Circuitos de- passe-e-recepção;-Técnica- Individual		Fase Multilateral Exercícios de coordenação; meINHOS;-Circuitos de- passe-e-recepção;-Técnica- Individual	Fase Multilateral Exercícios de coordenação; meINHOS;-Circuitos de- passe-e-recepção;-Técnica- Individual			
50--55	Fase Especifica Prípios do-Modelo-de- Jogo Organização-Defensiva Transições-Ofensivas		Fase Especifica Prípios do-Modelo-de- Jogo Organização-Inter-Setorial Finalização	Fase Especifica Prípios do-Modelo-de- Jogo Organização-Defensiva Transições-Ofensivas Bolas-Paradas-/Finalização			Jogos Folga
5--10	Fase Final Atividades-Lúdicas Relaxamento		Fase Final Atividades-Lúdicas Relaxamento	Fase Final Atividades-Lúdicas Relaxamento			
Total 75-90	% 70	% 90	% 70	% 70	% 90		

Dimensões do treino (Importância relativa)			
Recuperação	Resistência (Específica)	Velocidade (Específica)	Força (Específica)
			Flexibilidade (Gera)
			Capacidades Coordenativas

Anexo 5 (Planeamento da Época Desportiva)



Departamento de Formação
2019/2020

PLANEAMENTO ANUAL

	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
1						Jornada 7	NATAL	Jornada 13	Jornada 17	Un. Treino 82		
2				Un. Treino 9		Un. Treino 34	Un. Treino 44	Un. Treino 69	Un. Treino 83	Un. Treino 83		
3					Jornada 4			Un. Treino 57			Jornada 24	
4				Un. Treino 10	Un. Treino 22	Un. Treino 35	Un. Treino 45	Un. Treino 70	Un. Treino 86	Un. Treino 98		
5				Jogo Treino	Un. Treino 23	Un. Treino 36	Jornada 10	Un. Treino 58	Un. Treino 71	Jornada 22		
6					Un. Treino 24	Un. Treino 37	Un. Treino 46	Un. Treino 59	Un. Treino 85	Un. Treino 99		
7				Jogo Treino	Un. Treino 27	Jornada 8	Un. Treino 47			Un. Treino 100		
8						Un. Treino 38	Un. Treino 48	Jornada 14	Jornada 18	Un. Treino 87		
9				Un. Treino 11	Jornada 5	Un. Treino 39	Un. Treino 49	Un. Treino 72	Un. Treino 88	Un. Treino 101		
10				Un. Treino 12	Un. Treino 25	Un. Treino 40	Un. Treino 50	Un. Treino 73				
11				Un. Treino 13	Un. Treino 26	Un. Treino 41	Jornada 11	Un. Treino 61	Un. Treino 74	PÁSCOA		
12				Jogo Treino	Un. Treino 27	Un. Treino 42	Un. Treino 48	Un. Treino 62	Un. Treino 89	Un. Treino 102		
13						Un. Treino 43	Un. Treino 51	Un. Treino 63	Un. Treino 90	Un. Treino 103		
14						Un. Treino 44	Un. Treino 52	Un. Treino 64	Un. Treino 91			
15						Un. Treino 45	Un. Treino 53	Un. Treino 65	Un. Treino 92	Jornada 25		
16						Un. Treino 46	Un. Treino 54	Un. Treino 66	Un. Treino 93	Un. Treino 104		
17						Un. Treino 47	Un. Treino 55	Un. Treino 67	Un. Treino 94	Un. Treino 105		
18						Un. Treino 48	Un. Treino 56	Un. Treino 68	Un. Treino 95	Un. Treino 106		
19						Un. Treino 49	Un. Treino 57	Un. Treino 69	Un. Treino 96			
20						Un. Treino 50	Un. Treino 58	Un. Treino 70	Un. Treino 97			
21						Un. Treino 51	Un. Treino 59	Un. Treino 71	Un. Treino 98			
22						Un. Treino 52	Un. Treino 60	Un. Treino 72	Un. Treino 99			
23						Un. Treino 53	Un. Treino 61	Un. Treino 73	Un. Treino 100			
24						Un. Treino 54	Un. Treino 62	Un. Treino 74				
25						Un. Treino 55	Un. Treino 63	Un. Treino 75				
26						Un. Treino 56	Un. Treino 64	Un. Treino 76				
27						Un. Treino 57	Un. Treino 65	Un. Treino 77				
28						Un. Treino 58	Un. Treino 66	Un. Treino 78				
29						Un. Treino 59	Un. Treino 67	Un. Treino 79				
30						Un. Treino 60	Un. Treino 68	Un. Treino 80				
31						Un. Treino 61	Un. Treino 69	Un. Treino 81				

T O R N E I O S D E V E R Ã O

Anexo 6 (Avaliações Escolares)


Escalão:		GIL VICENTE F.C. - REGISTO DE AVALIAÇÕES ESCOLARES				Departamento de Formação		
Atletas	Ano Esc.	Escola	1º Per. Negativas	2º Per. Negativas	3º Per. Negativas	Média Geral		
	10º Ano	Escola Secundária Alvaldes de Faria	1					
	10º Ano	Colégio La Salle	0					
	10º Ano	Colégio La Salle	0					
	10º Ano	Colégio La Salle	1					
	10º Ano	Escola Secundária Sá de Miranda	0					
	10º Ano	Externato Infante D. Henrique	0					
	10º Ano	Escola Secundária Alberto Sampaio	0					
	10º Ano	Escola Secundária de Barcelinhos	0					
	10º Ano	Externato Infante D. Henrique	0					
	10º Ano	Ecola Secundária Santa Maria Maior	1					
	10º Ano	Escola Secundária Rocha Peixoto	2					
	10º Ano	Escola Secundária Carlos Amarante	0					
	10º Ano	Escola Secundária de Barcelos	0					
	10º Ano	Escola Secundária de Barcelos	2					
	10º Ano	Escola Secundária Henrique Medina	1					
	9º Ano	Escola D. Diogo Sousa	0					
	10º Ano	Escola Secundária de Barcelos	1					
	10º Ano	Escola Secundária de Barcelinhos	0					
	10º Ano	Escola Alberto Sampaio	0					
	10º Ano	Escola Secundária de Barcelos	0					
	9º Ano	Escola Secundária Vale do Tâmega	1					
	10º Ano	Ecola Secundária Santa Maria Maior	0					

Anexo 7 (Exemplo de Plano de Treino)


Juvenis sub16 (Sub16) Época 2019-2020

Dominantes da unidade de treino:
Foco nos aspetos técnico-táticos

Unidade de treino: 1
Vila Cova - Barcelos
09-09-2019 - 19:00

	<p>Data do jogo anterior: 31-05-2019 (6ª Feira)</p> <p>Data do jogo seguinte: 08-10-2019 (3ª Feira)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 75 min. 0 seg.</p>
---	--

<p>1 Aquecimento_mobilidade articular com bola</p> <p>Situação A: jogador realiza diferentes tipos de condução de bola, quando chega ao final da área delimitada realiza mudança de direção e executa passe para a sua fila; no trajecto de volta realiza os exercícios de mobilidade articular pedidos pelo treinador.</p> <p>Situação B: o jogador realiza passe para o seu colega em frente e desloca-se sem bola no sentido deste realizando os exercícios de mobilidade articular pedidos pelo treinador; o jogador que recebe realiza condução de bola até à sua fila.</p> <p>Situação C: O jogador lança a bola para a cabeça do seu colega à sua frente; o jogador realiza cabeceamento e após o cabeceamento realiza rápida reação e corrida até final da área delimitada.</p>	 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Tempo execução:</td> <td>6 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (6 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>6 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo execução:	6 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (6 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	6 min. 0 seg.	
Tempo execução:	6 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (6 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	6 min. 0 seg.															

<p>2 Jogo formal 11v11</p> <p>Jogo formal 11v11</p>	 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Tempo execução:</td> <td>80 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(6 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (80 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>86 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo execução:	80 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	2	(6 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (80 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	86 min. 0 seg.	
Tempo execução:	80 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	2	(6 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (80 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	86 min. 0 seg.															

<p>3 Alongamentos</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Tempo execução:</td> <td>6 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (6 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>6 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo execução:	6 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (6 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	6 min. 0 seg.	
Tempo execução:	6 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (6 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	6 min. 0 seg.															

Anexo 8 (Exemplo de Convocatória)

CONVOCATÓRIA

Jornada: 1

Jogo: Parada de Tibães

	ATLETAS	C	ASSINATURA
1	Artur Leite	X	
2	Guilherme Silva	X	
3	Guilherme Carvalho	X	
4	Diogo Cunha	X	
5	Luís Silva		
6	Tomás Pereira	X	
7	André Carneiro	X	
8	Diogo Oliveira	X	
9	Rodrigo Oliveira	X	
10	Daniel Branco	X	
11	Gonçalo Miranda		
12	Gonçalo Monteiro	X	
13	Tiago Caldas	X	
14	João Arantes		
15	Bruno Nôvoa	X	
16	Rodrigo Silva	X	
17	João Coutada	X	
18	Alexandre Couto	X	
19	André Falcão	X	
20	Marco Sousa		
21	Diogo Costa	X	
22	Leandro Pereira		
23	Miguel Costa	X	
24			

Local Concentração: Adelino

Hora da Concentração: 13:45


Data da Concentração: 12-10-2019

Diretor: Carlos Nunes

Próximo Treino: Segunda-feira 14 de Outubro de 2019

O Treinador:

Anexo 9 (Exemplo de Ficha de Avaliação Individual dos Jogadores)

GIL VICENTE F. C.					
		Ficha de Avaliação Individual (Guarda-Redes)			
Nome:		Data Nascimento: <input type="text" value="#####"/>			
Posição:		Escalão: <input type="text" value="Sub 16"/>			
Guarda-redes					
COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS/EMOCIONAIS					
Demonstra atitude, carácter e vontade de quem quer, acima de tudo, vir a ser profissional de futebol			3		
Mantém postura e concentração adequadas durante toda a jogo, independentemente do resultado				4	
Tem capacidade de superação em situações de adversidade				4	
Aborda o lance com "agressividade" a nível ofensivo ou defensivo				4	
Mantém controlo emocional com o árbitro, adversários e árbitro, mesmo em situações em que é assediado			3		
Revela capacidade de liderança e influência positiva sobre o colega				4	
Total Parcial			55		
COMPETÊNCIAS TÁCTICO - TÉCNICAS					
Adapta o comportamento e a atitude pela modalidade de jogo e pela posição que ocupa				4	
Em função da situação observada decide pela melhor opção				4	
Percebe e age de acordo com as zonas de requisição do árbitro				4	
Tem capacidade para dar informações constantes sobre o jogo e o estado do jogo			3		
Dominar os princípios técnicos de dar o passe e de parir a bola			3		
Em situações 1x1 defender e encerrar rapidamente a opção para a partida da bola			3		
Segurança na bloqueio de diferentes trajetórias da bola (aérea e terrestre)			3		
Segurança na saída ao cruzamento			3		
Dominar bem as diferentes partes do jogo da bola			3		
É agressivo na diminuição da opção em situações de 1x1				4	
Revela capacidade de fazer a mancha e preencher as opções da bola				4	
Em situações ofensivas revela bom jogo de pés				4	
Consegue colocar a bola com a pé em direção a mais longe quando a zimbra justifica			3		
Avança bem na terreno na fase ofensiva da equipa			3		
Total Parcial			206		
COMPETÊNCIAS FÍSICAS/ANTROPOMÉTRICAS/COORDENATIVAS					
Possui envergadura adequada na posição que ocupa, tendo em conta o alto rendimento			3		
Cumprir os requisitos de lateralidade			3		
É um jogador com capacidade de impulsão e qualidade na tempo de salto adequadas na posição que ocupa			3		
Tem boa técnica de corrida não apresenta dificuldades de coordenação motora				4	
Possui boa velocidade de deslocação e reacção				4	
Total Parcial			51		
COMPETÊNCIAS SOCIAIS					
Relaciona-se de forma positiva com o colega, treinador, director, árbitro, arbitragem, outros jogadores					5
Tem um comportamento extra-futebol que se coaduna com a exigência de um futuro jogador profissional				4	
É atento e concentrado durante o treino			3		
Revela um comportamento humilde perante o colega, treinador e outros jogadores				4	
Total Parcial			40		
TOTAL GLOBAL				70	
Critérios de avaliação:				Nível: B	
Mais de 90% - Jogador de elevada potencial - Nível A Entre 70% e 90% - Jogador com potencial para integrar a equipa GFC da zona escalão - Nível B Entre 50% e 70% - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação e sua continuidade na GFC - Nível C Abaixo de 50% - Jogador sem potencial, não rendimento na presente para integrar a equipa da zona escalão - Nível D					
PERSPECTIVAS / EXPECTATIVAS (ACTUAIS E) FUTURAS					
Quilista tem potencial para na final da época continuar a ser reserva do clube		SOF	N	P	S
				X	
Legenda: SOF - Sem Opinião Formada N - Não P - Poderer S - Sim					
DADOS COMPLEMENTARES					



GIL VICENTE F. C.

Ficha de Avaliação Individual (Guarda-Redes)



Nome:

Data Nascimento: [REDACTED]

Posição:

Guarda-redes

Escalão: Sub16

COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS/EMOCIONAIS	1	2	3	4	5
Demonstra atitude, carácter e vontade de quem quer, acima de tudo, vir a ser profissional de futebol				4	
Mantém postura e concentração adequadas durante toda a jogo, independentemente do resultado				4	
Tem capacidade de superação em situações de adversidade			3		
Aborda o lance com "agressividade" a nível ofensivo e/ou defensivo			3		
Mantém calma emocional com o calor, adversários e árbitros, mesmo em situações de pressão					5
Revela Capacidade de liderança e influência positiva sobre o calor			3		
Total Parcial					55

COMPETÊNCIAS TÁCTICO - TÉCNICAS	1	2	3	4	5
Adaptar o comportamento e a atitude para a modalidade de jogo ou para a posição que ocupa				4	
Em função da situação observada decide pela melhor opção			3		
Percebe o jogo de acordo com o plano de segurança e de risco				4	
Tem capacidade para dar informações constantes sobre o calor do jogo			3		
Dominar os princípios técnicos da defesa e da posição de baliza			3		
Em situações de defesa encerra rapidamente a zona para a partida da bola				4	
Segurança na bloqueio de diferentes trajetórias da bola (aérea e terrestre)			3		
Segurança na saída de cruzamentos			3		
Dominar bem os diferentes tipos de saída de baliza			3		
É agressivo na diminuição da zona em situações de 1x1			3		
Revela capacidade de fazer a mancha e preencher a zona da baliza				4	
Em situações ofensivas revela bom jogo de pés				4	
Consegue colocar a bola com o pé em direção ao gol quando assim se justifica			3		
Avança bem na terreno na fase ofensiva da equipa			3		
Total Parcial					201

COMPETÊNCIAS FÍSICAS/ANTROPOMÉTRICAS/COORDENATIVAS	1	2	3	4	5
Possui envergadura adequada para a posição que ocupa, tendo em conta o alto rendimento			3		
Cumprir os requisitos de lateralidade			3		
É um jogador com capacidade de impulso e qualidade na tomada de decisão adequada para a posição				4	
Tem boa técnica de corrida não apresentada dificuldades de coordenação motora				4	
Possui boa velocidade de deslocamento e reação				4	
Total Parcial					54

COMPETÊNCIAS SOCIAIS	1	2	3	4	5
Motivação de forma positiva com o calor, treinadores, directores, árbitros, assistência, outros					5
Tem um comportamento extra-futebol que se coaduna com a exigência de um futuro jogador profissional					5
Está atento e concentrado durante o treino				4	
Revela um comportamento humilde perante o calor, treinadores e outros jogadores do plantel					5
Total Parcial					48

TOTAL GLOBAL

72

Critérios de avaliação:

Nível: B

Mais de 90% - Jogador de elevada potencial - Nível A

Entre 70% e 90% - Jogador com potencial para integrar a equipa GFC deste escalão - Nível B

Entre 50% e 70% - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação e sua continuidade na GFC - Nível C

Abaixo de 50% - Jogador sem potencial, nem rendimento na presente para integrar a equipa deste escalão - Nível D

PERSPECTIVAS / EXPECTATIVAS (ACTUAIS E) FUTURAS	SOF	N	P	S
O atleta tem potencial para na final da época continuar no serviço do clube				*

Legenda: SOF - Sem Opinião Formada, N - Não, P - Poderer, S - Sim

DADOS COMPLEMENTARES



Anexo 10 (Exemplo de Mesociclo)

Planificação: MESOCICLO 1				Período: Pré-Competitivo				Época 2019/2020	
Escalão:	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo		
DATA: HORA: LOCAL: UT OU JOGO	9 Setembro 19h Vila Cova UT1		11 Setembro 19h Vila Cova UT2			14 Setembro 10h Vila Cova Jogo Marca			
DATA: HORA: LOCAL: UT OU JOGO	16 Setembro 19h Vila Cova UT3		18 Setembro 19h Vila Cova UT4			21 Setembro 15h30m Ferreiros Jogo Ferreirense			
DATA: HORA: LOCAL: UT OU JOGO	23 Setembro 19h Creixomil UT5		25 Setembro 19h Creixomil UT6		27 Setembro 19h Vila Cova UT7		29 Setembro 10h S. Verissimo Jogo S.Verissimo		
DATA: HORA: LOCAL: UT OU JOGO	30 Setembro 19h Creixomil UT8								
DATA: HORA: LOCAL: UT OU JOGO									

Anexo 11 (Esquema de Avaliações Diagnóstica, Controlo e Final)

Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo 1	Mesociclo 1	Período Preparatório
Data 10-02-2020, segunda-feira	Hora 19:00	Clima	Volume
Material baliza pequena, marcadores, 5 bolas	Objetivos Gerais - avaliação diagnóstica dos GRs, na técnica e eficácia do lançamento com a bola na mão	Objetivos Específicos - contabilizar os número de vezes que os GRs acertam na baliza, para controlo da evolução dos mesmos	

● Exercício 1



Objetivo(s) específico(s)
Acertar com o maior número de bolas na baliza

Descrição e Organização Metodológica
O GR tem de lançar, um total de 5 bolas na direção da baliza, sem ultrapassar a zona delimitada, e acertar o maior número de vezes possível na baliza.
O exercício vai ser repetido um total de 4 vezes, contabilizando um total de 20 lançamentos para cada guarda-redes.

Observações/balanço

Anexo 13 (Exemplo de Plano de Treino do Treino de Guarda-Redes, trabalho de investigação)

Plano de Treino

Nº Jogadores 2	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 02-03-2020, segunda-feira	Hora 19:00	Clima Frio sem chuva	Volume

Material -marcadores, 5 bolas	Objetivos Gerais - melhoria da técnica - prevenção de lesões da articulação do tornozelo - técnica de lançamento com a bola na mão	Objetivos Específicos - técnica de lançamento - cobertura do 1º poste
---	--	--

● aquecimento



Objetivo(s) específico(s)

- preparar os jogadores para exercícios de maior intensidade
- reforço muscular da articulação do tornozelo
- melhoria da técnica
- técnica de lançamento da bola com a mão

Descrição e Organização Metodológica

- o GR mantém-se estável em um só pé em 1, enquanto agarra bolas lançadas pelo treinador,
- ao sinal "bola no chão", o GR desloca-se para 2,
- o GR defende bola lançada pelo treinador no espaço delimitado em 3,
- depois de defendida a bola, o GR lança bola para o treinador, passando-a
- o GR realiza exercícios de mobilização articular em 4

12 min
tempo

2
número

15*20
metros
espaço

● exercício 1



15 min
tempo

2
número

grande
área fut11
espaço

Objetivo(s) específico(s)

- cobertura do 1º poste

Descrição e Organização Metodológica

- ao sinal do treinador o GR sai do meio da baliza a cobrir o 1º poste e defender bola rematada pelo treinador
- o GR mantém-se a cobrir o poste e há 2 situações possíveis:
- situação 1 o treinador remata direto há baliza e o GR tem de defender
- situação 2, o treinador passa a bola para o ATA que está situado numa das duas zonas de finalização, que remata para o GR defender,
- dependendo da zona onde o ATA está colocado, o remate sai para a zona pré-determinada
- ATA em zona 1, remata para 1º espaço; ATA em zona 2, remata para 2º espaço

Observações/balanco

Anexo 14 (Exemplo de Ficha de Estatísticas do Jogo)



FICHA DE JOGO

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO 2019/2020

ESCALÃO: Juvenis B	COMPETIÇÃO: Camp. Distrital Juvenis, 1ª divisão, A.F. Braga	
LOCAL: CAMPO NOVO DO AGUIAS (100x60) - Relvado Sintético - ALVELOS - BARCELOS JORNADA: 11		
DATA: 05/01/2020	HORA: 15:00	JOGO: ARC Águias Alvelos vs GVFC
RESULTADO AO INTERVALO: 0-2	RESULTADO FINAL: 0-6	

EQUIPA INICIAL									
N.º	Jogador	Posição Inicial	Posição Final	C. A.	C. V.	Golos	Assist.	Total Min.	Obs.
1		GR	GR	-	-	-	-	80	-
2		DD	DD	-	-	-	2	63	-
3		DC	DC	-	-	1	-	80	-
4		DC	DC	-	-	-	-	80	-
5		DE	DE	-	-	-	1	80	-
6		MCD	MCD	-	-	-	-	80	-
7		ED	PL	-	-	1	1	80	-
8		MC	MC	-	-	-	-	80	-
9		PL	EE	-	-	1	-	80	-
10		MCO	MCO	-	-	1	-	65	-
11		EE	EE	-	-	1	1	67	-
SUPLENTES									
12		-	-	-	-	-	-	-	-
13		MCO	ED	-	-	-	-	15	-
14		-	-	-	-	-	-	-	-
15		-	-	-	-	-	-	-	-
16		DD	DD	-	-	1	-	17	-
17		-	-	-	-	-	-	-	-
18		MCO	MCO	-	-	-	-	13	-
<p>Sistema de jogo Inicial utilizado: 4:3:3</p> <p>Sistema de jogo Alternativo utilizado:</p> <p>Outras Informações Complementares:</p>									



FICHA DE JOGO

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO 2019/2020

Dados estatísticos:

Atleta	Faltas cometidas	Faltas sofridas	Passees Certos	Passees Errados	Perdas de bola	Recuperaç.	Oportunidades de Golo
...	-	-	20	-	-	-	-
...	-	-	12	-	1	-	-
...	-	-	32	4	-	1	-
...	-	-	40	1	-	-	-
...	1	-	16	-	1	-	-
...	1	-	33	2	-	2	-
...	-	3	18	-	-	1	-
...	-	-	21	-	-	-	-
...	1	2	6	2	-	-	1
...	1	-	15	1	1	3	1
...	-	1	8	-	-	-	2
...	-	1	5	-	-	-	-
...	1	-	-	1	-	1	1
...	1	-	3	-	-	-	-

CANTOS	
A favor	Contra
8	1

REMATES	
Efetuos	Consentidos
14(6)	-

Anexo 15 (Exemplo de ficha individual)



DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO 2018/2019

Ficha Individual – Gil Vicente F. C.					
Nome:					FOTO
Morada:					
Código postal:			Data Nascimento:	---	
Posição		Escalão:		Lateralidade:	
CC:		Telemóvel:			
E-Mail					
Habilitações:		Escola:			Sócio nº:
Horário Livre	2ºf:	3ºf:	4ºf:	5ºf:	6ºf:
Medidas:	Calçado:	Camisola:	Calção:	Fato Treino:	Casaco:
Enc. Educação:	Nome:			Sócio	
Morada:					
Código postal:			Data Nascimento:		Idade:
E-Mail:					
Telemovel:		Profissão			
Historial Como Jogador					
Clube	Escalão	Época	Posição	Jogos	Golos marcados
<u>Observações</u>					

Anexo 16 (Estrutura do Aquecimento dos GRs em díade jogo)

Plano de Treino

Nº jogadores	Microciclo	Mesociclo	Periodo
2	1	1	Competitivo
Data	Hora	Clima	Volume
01-10-2019, terça-feira	00:00		
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
-5 bolas	-preparar o guarda Redes para as exigências do jogo de futebol	-preparar os Guarda redes para as exigência físicas do jogo -trabalhar aspectos técnicos -aumentar níveis de confiança	

● exercício 1



Objetivo(s) específico(s)
-prevenção de lesões

Descrição e Organização Metodológica
-mobilização articular de MS e MI

● exercício 2



Objetivo(s) específico(s)
-trabalhar aspectos técnicos do GR

Descrição e Organização Metodológica
- agarrar bola 12-15x
- agarrar bola no chão 10-12x
- saltar e agarrar bola no ar 4x

● exercício 3

	Objetivo(s) específico(s) -prevenção de lesões -melhorar amplitude de movimentos	4  tempo
	Descrição e Organização Metodológica -alongamentos	2  número
		grande área de fut11 espaço

● Exercício 4

	Objetivo(s) específico(s) -trabalhar aspectos técnicos -aumentar intensidade -ganhar confiança	4  tempo
	Descrição e Organização Metodológica -agarrar bola -agarrar bola no chão -defender bola lançada com a mão -reagir à bola	1  número
		grand area fut11 espaço

● exercício 5

	Objetivo(s) específico(s) -trabalhar jogo aéreo -trabalhar reposição de bola	5  tempo
	Descrição e Organização Metodológica - sair ao cruzamento e agarrar bola 4x direita +4x esquerda -repor a bola em jogo no GR que se encontra a meio campo,4x, bola no chão e bola na mão (trabalhar as 2 situações)	1  número
		1/2 campo fut11 espaço

● exercício 6

	Objetivo(s) específico(s) -trabalhar aspetos técnicos de passe e receção	3  tempo
	Descrição e Organização Metodológica -trocar passes os 2 apoios que estão fora da área à esquerda e à direita -os apoios são móveis para permitir, o trabalho de passes curtos e passes longo	1  número
		1/3 campo fut11 espaço

Anexo 17 (Relatório da avaliação diagnóstica da proposta de evolução dos GRs)

RELATÓRIO

Teste diagnóstico

Devido ao cancelamento do treino do dia 24 de fevereiro 2020, por conta do jogo da equipa principal contra o SL Benfica a contar para a jornada 22 da Primeira Liga 2019/2020, o teste diagnóstico foi aplicado no treino seguinte datado do dia 26 março de 2020.

Tendo contado com 2 amostras:

Amostra 1: 53kg, 1,66 metros

Amostra 2: 64kg, 1,67 metros

Na Tabela que se segue está representado o número de acertos de ambas as amostras na baliza do total das 20 tentativas realizadas no teste diagnóstico.

Amostra 1	0	2	1	1	Total	4/20
Amostra 2	1	0	3	1		5/20

Assim sendo a percentagem de acertos na baliza foi relativamente baixa tendo a amostra 1 acertado apenas 20% das tentativas realizadas, e a amostra 2 acertado 25%.

Relativamente à aplicação do teste diagnóstico, este decorreu bem, os atletas submetidos ao teste realizaram sem problemas de maior, existia alguma reticência da minha parte devido à distância do lançamento ser grande (28 metros), mas os atletas não apresentaram grandes dificuldades em atingir a distância pretendida. Apesar de a taxa de acerto ser baixa a rondar os 20%,25%, os atletas conseguiram acertar por muitas ocasiões em zonas próximas da baliza, o que é um bom indicador da sua precisão na técnica do lançamento, havendo ainda assim espaço para melhorias por parte dos atletas.

Anexo 18 (Diagnóstico dos Guarda Redes)



ARTUR 1



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.67
média

Ficha Individual

Número	1
Nome	Artur Leite
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Guarda-redes
Outras posições	
Títulos conquistados	Época

Dados Clínicos

	Data da Last Res.	Regresso	Gravidade
Peso (Kg)	53	IMC (%)	19.23
Altura (m)	1.66	FCrepouso (bpm)	
Inicial		Inicial	

Perfil do Jogador (1-10)

técnica de mãos	6	comunicação	8	cap. de trabalho	8
técnica de pés	7	coordenação	6	autoconfiança	7
duelos 1x1	6	velocidade	6	carácter/ personalidade	9
cruzamentos	4	altura e porte atlético	4	autocontrolo	9
fora dos postes	6	agilidade	7	cond. física geral	6
entre os postes	6	leitura de jogo	7	resistência às lesões	8

Observações



GUI 12



POSICÃO



PÉ DOMINANTE

6.17

média

PERFIL DO JOGADOR (1-10)

Ficha Individual

Número	12
Nome	Guilherme Silva
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	
Licença nº	
Clube anterior	
Pé dominante	Direito
Posição habitual	Guarda-redes
Outras posições	

Títulos conquistados	Época

Dados Clínicos

Data da lesão	Regresso	Gravidade

Peso (Kg)	IMC (%)	Altura (m)	FCrepouso (bpm)
Inicial	64 22.95	Inicial	1.67

Perfil do Jogador (1-10)

técnica de mãos	6	comunicação	6	cap. de trabalho	8
técnica de pés	4	coordenação	5	autoconfiança	6
duelos 1x1	6	velocidade	6	carácter/ personalidade	9
cruzamentos	4	altura e porte atlético	4	autocontrolo	10
fora dos postes	5	agilidade	6	cond. física geral	6
entre os postes	6	leitura de jogo	6	resistência às lesões	8

Observações

Anexo 19 (Plano de treino GRs)

Plano de Treino

Nº jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
2	1	1	Preparatório
Data: 12-02-2020, quarta-feira	Hora: 19:00	Clima	Volume: 70
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
- 5 bolas, 15 marcadores, 7 cones, 3 barras	- trabalho de gestos técnicos específicos de GRs - diminuir tempo de reação - aumento da velocidade de deslocação entre os postes	- melhoria da técnica do agarrar bola - melhoria da coordenação e deslocação - trabalho entre os postes	

● aquecimento



12 min

Tempo

2

Marcador

20*20

Medida

Objetivo(s) específico(s)
- melhoria da técnica específica de GRs
- coordenação e mobilidade
- prevenção de lesões

Descrição e Organização Metodológica
os GRs saem à vez em 1
- na zona verde fazem deslocação lateral contornando os cones
- na zona vermelha fazem shippings variados
- na zona azul realizam um salto a pés juntos sobre o meco/barra
- zona laranja agarram bola lançada pelo treinador (a meia altura, no chão, a cair ao lado, e bola alta)
- em amarelo realização movimentos de mobilização articular e retomam a sequência novamente em 1

● exercício 2



Objetivo(s) específico(s)
- diminuição do tempo de reação

Descrição e Organização Metodológica
- o GR coloca-se de frente para a parede e tem de defender a bola lançada das suas costas pelo treinador e que vai resultar na parede
- o exercício realiza-se em 3 séries de 8-10 bolas
- o GRs em espera faz alongamentos

8

Tempo

2

Marcador

10*10

Medida

● exercício 3



Objetivo(s) específico(s)
- melhoria da velocidade de deslocação entre os postes
- trabalho de GRs entre os postes

Descrição e Organização Metodológica
os GRs saem em 1, à vez
- em verde, saltam sobre o cone/barra
- em vermelho fazem shippings variados
- em azul contornam o meco, com o corpo e o olhar sempre orientados para a posição da bola
- e depois defendem a bola lançada pelo treinador
- os GRs vão alternando o exercício à esquerda e à direita da baliza

5 a 10 min

Tempo

2

Marcador

grande
area fut-11

Medida

Observações/balanco