



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Eduardo Rafael Ribeiro Cachulo

PERCEÇÃO DOS TREINADORES DE ELITE NACIONAL
SOBRE TREINO E FORMAÇÃO DE GUARDA-REDES DE FUTEBOL

Dissertação no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens,
orientada pelo Professor Doutor António José Barata Figueiredo e pelo Professor Doutor Rui Manuel Sousa Mendes
e apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Março de 2020

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra

Perceção dos Treinadores de Elite Nacional sobre Treino e Formação de Guarda-Redes de Futebol

Eduardo Rafael Ribeiro Cachulo

Dissertação no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens orientada pelo Professor Doutor António José Barata Figueiredo e pelo Professor Doutor Rui Manuel Sousa Mendes e apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens.

Coimbra

Março de 2020

1 2  9 0

UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Cachulo, E. (2020). *Perceção dos Treinadores de Elite Nacional sobre Treino e Formação de Guarda-Redes de Futebol*. Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra.

*“Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és
No mínimo que fazes.
Assim, em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive.”*
(Reis, 1933).

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento e concretização de um trabalho de qualquer índole não se materializa exclusivamente pelo esforço do(s) autor(es). Em última análise, as pessoas que nos rodeiam, como os colegas de profissão, os docentes e colegas do percurso académico e até os familiares e amigos influenciam invariavelmente quem somos, como pensamos e o caminho que dia após dia vamos trilhando, participando, direta ou indiretamente, nos nossos feitos.

Ao longo desta caminhada no Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, nomeadamente no caso concreto do processo da composição da presente dissertação, tive a sorte de estar rodeado de notáveis personalidades que contribuíram decisivamente para a mesma. Face ao exposto, quero registar o meu manifesto agradecimento a quem contribuiu para este trabalho, não por ser uma tradição fazê-lo, mas porque quero efetivamente colocar público a participação decisiva de todos.

Ao Professor Doutor António José Figueiredo pelo interesse e prontidão em orientar esta dissertação e pela dedicação em colocar os seus vastos saberes e experiências ao serviço deste estudo, transmitindo constantemente os melhores conselhos. É uma honra ter um nome de tal prestígio associado a este trabalho.

Ao Professor Doutor Rui Mendes, coorientador desta dissertação. Mais do que um professor com grande preponderância e influência em todo o percurso académico, um amigo e uma referência em todos os domínios. Agradeço todos os conselhos, mas acima de tudo agradeço a incitação à dúvida e a instalação da incerteza, fazendo-me refletir e procurar imarcescivelmente novas questões e novas respostas, sem me deixar cair no abismo de perder o rumo do que é essencial.

Aos treinadores de guarda-redes entrevistados, pela disponibilidade e vontade demonstrada em participar no estudo desde o primeiro contacto. Das entrevistas guardo o conteúdo riquíssimo, a forma apaixonada e entusiasmada com que abordaram os temas e a abertura que mostraram ao partilhar o vosso dia-a-dia e as vossas ideias. Conversar convosco foi uma experiência incalculável e sublime, que fez de mim melhor pessoa, melhor treinador e que, com certeza, me deu “matéria prima” proeminente, da melhor que há nesta área. Colocaram a fasquia alta, mas espero, com sinceridade, que o trabalho final esteja à altura dos vossos contributos.

Se as entrevistas se destacaram pela imensa qualidade de conteúdo disponibilizado, reconheça-se que a preparação do guião e das próprias entrevistas reuniu as condições para que esse conteúdo emergisse. Nesse sentido, agradeço ao

Professor Doutor Francisco Campos e ao Professor Doutor Ricardo Rebelo pela excelência colocada na revisão do guião da entrevista. As vossas desmedidas qualidades humanas e competências profissionais participam perentoriamente neste trabalho, uma vez que foram determinantes para a validação do método de recolha de dados.

Ao Professor Fernando Brassard pela imediata cooperação na identificação de fontes bibliográficas.

Ao Professor Doutor Artur Romão Pereira que, sem saber, me fascinou e entusiasmou com o seu inspirador modelo integrado do processo de identificação e desenvolvimento do talento desportivo.

Ao Fernando Ferreira, ao Pedro Pereira, ao Miguel Miranda, ao Jorge Vital, ao Miguel Menezes e ao Hélder Esculcas, companheiros de longas conversas, discussões e partilhas na esfera do treino e do jogo do guarda-redes, pelas referências que são no treino e na formação de GR.

Os professores têm a nobre missão de preparar os futuros cidadãos, sendo o principal veículo de educação e formação da sociedade. Por isso, agradeço a todos os professores das unidades curriculares do mestrado, sem exceção, pelos valiosos ensinamentos nas diversas áreas que me dotaram de soberanos recursos, essenciais na projeção e conceção desta monografia.

Aos meus colegas deste percurso académico, pela forma como me acolheram e integraram na FCDEF-UC. O vosso companheirismo e amizade invadiu profundamente o plano pessoal e tornou esta caminhada ainda mais prazerosa.

Por felicidade, conciliei ao longo dos anos o percurso académico com o percurso desportivo, como treinador de guarda-redes de futebol. Reconheço que a sorte me tem brindado com os colegas treinadores, coordenadores e até com os dirigentes com que me tenho cruzado nos vários clubes e projetos, pelas suas qualidades pessoais e profissionais, fator extremamente decisivo para a pessoa e para o treinador que sou hoje. Não menos importante, porque sempre que tento ensinar aprendo, os jogadores, em especial os guarda-redes com quem partilhei e partilho o dia-a-dia, que dão sentido à função do treinador e me marcam categoricamente. Por isso, um imenso obrigado a todos aqueles com quem tive o privilégio de trabalhar. Neste ponto, sem querer individualizar, porque todos foram importantes, tenho que destacar a minha imensurável gratidão ao Vasco Cavaleiro, porque acreditou em mim e deu início a tudo.

Aos meus amigos de sempre, que sabem quem são e que fazem parte da minha própria história, por serem como irmãos para mim.

As conquistas e sucessos pessoais e profissionais são assentes sobre o pilar da educação. É a família que mais nos molda e nos ensina os princípios e valores essenciais para toda a vida, não através das palavras, mas do exemplo diário. O maior dos meus agradecimentos tem que se dirigir, legitimamente, para o meu pai, para a minha mãe e para a minha irmã, sem esquecer os demais familiares, pelos bons exemplos diários de amor, carinho, simplicidade, honestidade, trabalho e bravura, compreendidos no apoio, suporte e amparo que nunca me faltaram, devendo-vos um pedido de desculpas pelas muitas horas fora de casa em prol do futebol. Amo-vos.

*“Aqueles que passam por nós
não vão sós,
não nos deixam sós.
Deixam um pouco de si,
levam um pouco de nós”
(Antoine de Saint-Exupéry).*

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE GERAL	xi
ÍNDICE DE TABELAS	xv
ÍNDICE DE FIGURAS	xvii
RESUMO	xix
ABSTRACT	xxi
1. Introdução	1
1.1. Apresentação do problema	1
1.2. Objetivos	3
1.3. Pertinência do estudo	4
1.4. Estrutura da dissertação	5
2. Revisão da literatura	7
2.1. Caracterização do jogo de futebol e do seu treino	7
2.1.1. A (supra)dimensão tática do jogo	11
2.2. Caracterização do guarda-redes de futebol	14
2.2.1. História do guarda-redes de futebol	15
2.2.2. Momentos de jogo e ações técnico-táticas do GR	16
2.2.2.1. Momentos específicos do jogo do GR	17
2.2.2.1.1. Defesa da Baliza	21
2.2.2.1.2. Cruzamentos e bolas altas	23
2.2.2.1.3. 1xGR	26
2.2.2.1.4. Controlo da Profundidade	28
2.2.2.1.5. Passe Atrasado	29
2.2.2.1.6. Distribuição de Jogo	31
2.2.2.2. Ações técnico-táticas do guarda-redes	32
2.3. Perfil fisiológico e funcional do GR de futebol	34
2.4. Perfil psicológico do GR de futebol	36
2.3. A tomada de decisão no futebol	41
2.3.1. O contributo das neurociências	46

2.3.1.1. O papel das emoções e dos sentimentos na tomada de decisão	46
2.3.1.2. A importância dos “Marcadores Somáticos” no treino de futebol	48
2.3.2. Aprendizagem e aquisição de hábitos no futebol	49
2.4. O treino de guarda-redes de futebol.....	53
2.4.1. O Treinador de Guarda-Redes de Futebol	58
2.5. Formação desportiva	64
2.5.1. Etapas de formação no futebol.....	65
2.5.2. Implicações do crescimento e maturação.....	68
2.6. Etapas de formação do guarda-redes	71
3. Metodologia.....	77
3.1. Amostra	77
3.2. Investigação em Ciências do Desporto	77
3.3. Investigação Qualitativa	78
3.3.1. A Entrevista.....	80
3.4. Guião da entrevista semiestruturada.....	84
3.4.1. Guião da entrevista semiestruturada – versão 1	84
3.4.2. Validação do guião da entrevista semiestruturada	85
3.4.3. Guião da entrevista semiestruturada – versão final.....	89
3.5. Recolha de dados	91
3.6. Análise de conteúdo.....	92
4. Apresentação e discussão dos resultados.....	95
4.1. Caracterização da amostra	95
4.2. Modelo de treino de guarda-redes	96
4.2.1. Microciclo padrão de treino de guarda-redes	101
4.3. Modelo de formação a longo prazo de GR de futebol	107
4.3.1. Perfil do guarda-redes talentoso	109
4.3.2. Etapas de formação do GR de futebol	112
4.3.2.1. Transição para o futebol sénior	121
4.4. Competências do treinador de guarda-redes de excelência.....	123

4.4.1. A formação do treinador de guarda-redes.....	127
5. Conclusão	131
5.1. Principais conclusões.....	131
5.2. Reflexões e sugestões.....	135
5.2.1. Proposta de modelo dos princípios de jogo do GR.....	135
5.2.2. Proposta de modelo de treino e microciclo padrão de treino de GR.....	136
5.2.2.1. Segunda-feira (dia "+1").....	138
5.2.2.2. Terça-feira (dia "-5").....	138
5.2.2.3. Quarta-feira (dia "-4").....	140
5.2.2.4. Quinta-Feira (dia "-3").....	141
5.2.2.5. Sexta-feira (dia "-2").....	142
5.2.2.6. Sábado (dia "-1").....	143
5.2.3. Proposta de modelo de formação de guarda-redes.....	146
5.2.3.1. Etapas de formação do guarda-redes de futebol.....	149
5.2.3.1.1. Recreação Exploratória Fundamental	151
5.2.3.1.2. Experimentação refletida.....	153
5.2.3.1.3. Investimento deliberado	154
5.2.3.1.4. Especialização aprofundada	156
5.2.3.2. Pontos facilitadores da transição para o futebol sénior.....	159
5.2.4. Proposta da organização e estruturação da formação do treinador de guarda-redes.....	166
5.3. Sentido dos entrevistados em relação ao estudo	170
5.4. Limitações do presente estudo.....	171
5.5. Sugestões para futuras investigações.....	172
6. Referências	175
ANEXOS	187
Anexo I - Exemplos de exercícios de treino de guarda-redes segundo a identidade de exercícios de Cachulo e Mendes (2019).....	189
Anexo II - Consentimento informado, esclarecido e livre.....	197
Anexo III - Entrevista a Treinador de Guarda-Redes 1.....	199

Anexo IV - Entrevista Treinador de Guarda-Redes 2	219
Anexo V - Entrevista a Treinador de Guarda-Redes 3	245
Anexo VI - Entrevista a Treinador de Guarda-Redes 4	253
Anexo VII - Proposta de exercícios do microciclo padrão de treino de GR.....	265

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Momentos de Jogo do GR considerados nas referências consultadas (baseado e atualizado a partir de Cachulo & Mendes, 2019).....	18
Tabela 2 - Princípios de jogo do momento de defesa da baliza.	22
Tabela 3 - Princípios de jogo no momento de cruzamentos e bolas altas.	26
Tabela 4 - Princípios de jogo no momento 1xGR.....	27
Tabela 5 - Princípios de jogo do momento de controlo da profundidade.	29
Tabela 6 - Princípios de jogo do momento de passe atrasado.....	30
Tabela 7 - Princípios de jogo do momento distribuição de jogo.	32
Tabela 8 - Ações técnico-táticas do GR (segundo Cachulo & Mendes, 2019).....	34
Tabela 9 - Capacidade de memorização (aprendizagem) em função do processo de ensino (adaptado de Weineck, 2002).....	49
Tabela 10 - Fatores de aprendizagem (baseado em Godinho, Mendes, Melo, et al., 2007a).	51
Tabela 11 - Métodos de treino de GR (adaptado de Cachulo & Mendes, 2019).....	54
Tabela 12 - Fatores de categorização dos exercícios (Cachulo & Mendes, 2019; Miranda, 2018).....	55
Tabela 13 - Categorização dos exercícios (Cachulo & Mendes, 2019; Miranda, 2018).	56
Tabela 14 – Instrumentos para a consecução de um treino mais organizado, melhor estruturado e mais coerente (adaptado de Vasconcelos-Raposo, 2019).	60
Tabela 15 - Princípios da relação treinador-pais (baseado em Serpa, 2016).	63
Tabela 16 - Dimensões de análise do desenvolvimento com aplicação no desporto (Barreiros, 2016).....	64
Tabela 17 - Dimensões de análise do desenvolvimento com aplicação no desporto (Barreiros, 2016).....	65
Tabela 18 - Escalões etários (FPF) vs. Fases de formação desportiva (Pereira, 2014)	66
Tabela 19 - Objetivos e conteúdos do nível 1 do processo de formação do GR (Madir, 2004).	71
Tabela 20 - Objetivos e conteúdos do nível 2 do processo de formação do GR (Madir, 2004).	72
Tabela 21 - Objetivos e conteúdos do nível 3 do processo de formação do GR (Madir, 2004).	73
Tabela 22 - Objetivos e conteúdos do nível 4 do processo de desenvolvimento do GR (Madir, 2004).	73

Tabela 23 - Objetivos e conteúdos do nível 5 do processo de desenvolvimento do GR (Madir, 2004).	74
Tabela 24 - Proposta de formação do GR (Pereira, 2009; Silva, 2009; Vigil, 2008). ...	75
Tabela 25 - Tipo de perguntas em função do tema abordado (baseado em Amado, 2013 e Patton, 2002).	83
Tabela 26 - Guião da entrevista sobre treino e formação de guarda-redes de futebol – versão 1.....	84
Tabela 27 - Críticas e sugestões do P1 ao guião da entrevista.....	86
Tabela 28 - Críticas e sugestões do P2 ao guião da entrevista.....	87
Tabela 29 - Guião da entrevista sobre treino e formação de guarda-redes de futebol – versão 2.....	89
Tabela 30 - Caracterização dos treinadores entrevistados.	95
Tabela 31 – Distribuição dos conteúdos físicos nos microciclos apresentados pelos treinadores.....	103
Tabela 32 - Etapas de formação consideradas pelos entrevistados.....	114
Tabela 33 – Competências e características do TGR de excelência.....	127
Tabela 34 – Proposta de princípios de jogo do GR.....	136
Tabela 35 - Etapa "recreação exploratória fundamental" do GR.	153
Tabela 36 - Etapa "experimentação refletida" do GR.	154
Tabela 37 - Etapa "investimento deliberado" do GR.	155
Tabela 38 - Etapa "especialização aprofundada" do GR.....	156
Tabela 39 – Proposta de objetivos e conteúdos do primeiro nível de treinador de guarda-redes.	167
Tabela 40 - Proposta de objetivos e conteúdos do segundo nível de treinador de guarda-redes.	168

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Os quatro momentos gerais do jogo de futebol (adaptado de Tobar, 2018)..	9
Figura 2 - Fatores que intervêm na formação do modelo de jogo (adaptado de Tamarit, 2013).	11
Figura 3 - Relação todo-partes (adaptado de Morin, 1977).	12
Figura 4 - Momentos gerais do futebol vs. momentos específicos do GR (Cachulo & Mendes, 2019).	18
Figura 5 - Momentos e submomentos específicos do jogo do GR (Cachulo & Mendes, 2019).	20
Figura 6 - Distância de remate (Cachulo & Mendes, 2019; Sainz de Baranda et al., 2005, 2008).	21
Figura 7 - Ângulos de remate (Cachulo & Mendes, 2019; Sainz de Baranda et al., 2005, 2008).	22
Figura 8 - Posicionamento do GR em função da zona da bola (Cachulo & Mendes, 2019).	23
Figura 9 - Zonas de cruzamento (Cachulo & Mendes, 2019).	24
Figura 10 - Posicionamento do GR em função da zona do cruzamento (Cachulo & Mendes, 2019).	25
Figura 11 – Roda da excelência (Orlick, 2016).	37
Figura 12 - Modelo pendular da tomada de decisão (adaptado de Greco, 2006).	45
Figura 13 - Sequência das ações do treinador na gestão do processo de treino (adaptado de Vasconcelos-Raposo, 2019).	59
Figura 14 - Fundamentos da investigação quantitativa vs. qualitativa (adaptado de Coutinho, 2019).	79
Figura 15 - Dia "+1".	138
Figura 16 – Características do dia "-5".	139
Figura 17 - GR+3x3+GR (adaptado de Tobar, 2018).	140
Figura 18 – Características do dia "-4".	141
Figura 19 - Características do dia "-3".	142
Figura 20 - Características do dia "-2".	143
Figura 21 - Características do dia "-1".	144
Figura 22 - caracterização dos vários dias do microciclo.	144
Figura 23 – Proposta de microciclo-padrão de treino de guarda-redes.	146
Figura 24 - Paciência, coerência, confiança e sensibilidade como suporte de um modelo de formação a longo prazo.	147
Figura 25 - Domínios do desenvolvimento do talento.	148

Figura 26 - Scouting específico de GR.	149
Figura 27 – Relação clube-pais/agente, etapas de formação do GR, distribuição etária de referência e períodos decisórios do tipo de comprometimento.....	151
Figura 28 – Objetivos, conteúdos, metodologia e feedback nas etapas de formação do GR.	158
Figura 29 - Pontos facilitadores da transição para o futebol sénior.	161
Figura 30 - Catalisadores intrapessoais e contextuais.	163
Figura 31 - Gabinete de treino de GR.	164

RESUMO

Objetivo: A investigação visou a validação de um guião de uma entrevista semiestruturada e respetiva aplicação a treinadores com experiência no treino e formação de Guarda-Redes (GR) de Futebol. Pretendeu-se analisar e compreender a visão dos entrevistados quanto às principais temáticas relevantes no treino específico deste jogador: 1) Metodologia e características de um microciclo-padrão de treino de GR, 2) Perfil do GR talentoso, 3) Treino e formação de GR a longo prazo, e, 4) Competências do treinador de GR e sua formação.

Metodologia: Foram entrevistados quatro treinadores com anos de experiência na coordenação e no treino de GR de futebol, no presente a trabalhar em quatro clubes de futebol da 1ª Liga em Portugal. A primeira versão do guião da entrevista, desenvolvida em função do tema e da revisão da literatura foi revisto por dois Professores Doutores em Ciências do Desporto. Foram ainda, realizadas entrevistas piloto a dois treinadores de GR de futebol, com experiência de treino em escalões de formação e em futebol sénior, testando os procedimentos metodológicos de aplicação da entrevista na sua versão definitiva.

Resultados: Os entrevistados defenderam que o treino de GR de futebol deve dotá-lo de ferramentas que potenciem a sua ação no jogo, revelando os pressupostos que norteiam o seu trabalho, em especial o microciclo padrão. Enaltecendo as características do GR talentoso, os treinadores entrevistados referem-se à necessidade de estruturar o treino de GR a longo prazo em várias etapas de formação, considerando os atributos e as necessidades das crianças e dos jovens durante o seu desenvolvimento. No quadro das competências do treinador de GR, para além das aptidões em relação ao próprio treino, destaca-se que o mesmo deve ter capacidade de liderança do subgrupo dos GR, em sinergia com a gestão do treinador principal, criando uma relação interpessoal forte com os GR.

Conclusões: Os requisitos associados ao treino de GR, bem como a identificação e desenvolvimento de GR talentosos, devem integrar as exigências e preocupações das estruturas técnicas dos clubes de futebol, através da nomeação de treinadores de GR. Importa que os treinadores de GR sejam reconhecidos na sua função, tenham a sua profissão certificada e acesso a formação específica autenticada por entidades competentes.

Palavras-chave: Futebol; Guarda-Redes; Treino Desportivo; Modelo de Formação; Talento Desportivo.

ABSTRACT

Aim: The investigation aimed to validate a script for a semi-structured interview and its application to coaches with experience in Soccer Goalkeeper (GK) training and youth GK development. It was intended to analyze and understand the view of the interviewees regarding the main relevant topics in the specific training of this player: 1) Methodology and characteristics of a standard microcycle of GK training, 2) Profile of the talented GK, 3) Training and youth GK long-term development, and, 4) GK coach skills and formation.

Methodology: Four coaches with several years of experience in Soccer Goalkeeper training and coordination youth GK development were interviewed, currently working in four football clubs of the 1st League in Portugal. The first version of the interview guide, developed according to the theme and the literature review, was reviewed by two PhD in Sports Sciences. Pilot interviews were also conducted with two GK coaches, with training experience in youth GK training and senior soccer, testing the methodological procedures for applying the interview in its definitive version.

Results: The interviewees argued that the GK training should provide GK with tools that enhance their action in the game, revealing the assumptions that guide their work, especially the standard microcycle. Praising the characteristics of the talented GK, the coaches interviewed refer to the need to structure the GK training in the long term in several stages of training, considering the attributes and needs of children and young people during their development. In terms of the skills of the GK coach, in addition to the skills in relation to the training itself, it is emphasized that the same should have leadership capacity of the GK subgroup, in synergy with the management of the main coach, creating a strong interpersonal relationship with GK.

Conclusions: The requirements associated with GK training, as well as the identification and development of talented GK, must integrate the requirements and concerns of the technical structures of football clubs, through the nomination of GK coaches. It is important that GK coaches are recognized in their role, have their profession certified and have access to specific professional qualification authenticated by competent entities.

Keywords: Soccer; Goalkeeper; Sports Training; Youth Long-term Development; Sports Talent.

1. Introdução

“Conhecer as leis que se escondiam por detrás dos fenómenos e que os regulavam, saber que determinadas condições contribuíam para que os fenómenos acontecessem, foi um desejo permanente do homem que lhe deu a crença de que podia ser «dono do universo»” (Coutinho, 2019, p. 5).

Desde a sua origem até aos dias atuais, o futebol conquistou a sociedade e ganhou um poder mundial que perdura de geração em geração, estando ligado a eventos de grande importância mundial, inclusivamente a cessares de fogo em guerras e conflitos de várias ordens, e os seus agentes usufruem de elevado estatuto social (Frias, 2018).

Este impacto sócio desportivo do futebol tem aumentado o interesse e o investimento nas investigações na área do treino desportivo de alto rendimento em várias esferas. Neste sentido, verifica-se que o investimento científico e empírico aumentou significativamente nas últimas décadas, conduzindo a uma evolução considerável das metodologias de treino, na procura da excelência desportiva e do melhor rendimento.

O guarda-redes (GR) de futebol tem uma função muito específica no seio da sua equipa, o que o torna num atleta com características necessariamente diferentes de todos os outros. Inicialmente, o GR tinha a função exclusiva de defender a sua baliza, no entanto, a evolução do próprio jogo, das metodologias de treino e dos próprios agentes desportivos, exigiu ao GR a capacidade de se envolver com maior preponderância em todos os processos da equipa. Assim, o treino de GR deve também assumir características específicas.

Ao nosso passado como atleta e ao presente como treinador de guarda-redes (TGR), acresce o investimento académico direcionado para o mesmo tema, quer na licenciatura no âmbito das Ciências do Desporto, quer nas unidades curriculares do curso de mestrado na área do Treino Desportivo. Neste quadro, sintetizámos em livro o conhecimento sobre treino e jogo do guarda-redes de futebol (Cachulo & Mendes, 2019), o qual, por conseguinte, assume protagonismo nesta dissertação.

1.1. Apresentação do problema

Em todos os domínios, à medida que amplia a complexidade dos técnicos e das estruturas teóricas, torna-se necessária uma especialização cada vez mais

pormenorizada. Verifica-se que inumeráveis disciplinas que compõem a ciência fazem emergir, constantemente, subdisciplinas novas, na procura de um conhecimento mais aprofundado (Bertrand & Guillemet, 1988).

Também no futebol, a evolução do jogo e do treino, inerente ao investimento científico e empírico realizado, tem, cada vez mais, direcionado as preocupações dos agentes desportivos para uma especialização nas diversas áreas do treino, como é o exemplo da análise de jogo, da monitorização do treino e da recuperação e prevenção de lesões, com o objetivo de otimizar o desenvolvimento e o rendimento dos atletas. De igual forma, a área do treino e formação de guarda-redes requer profissionais especializados e um entendimento microscópico dos fatores que contribuem para o seu sucesso.

No entanto, numa era em que a informação é facilmente disseminada, o interesse pelo jogo e pelo treino de futebol não se esgota na sua comunidade técnica, atraindo sobre as temáticas associadas ao seu treino o entusiasmo de demais agentes externos, como os adeptos e a imprensa, que muitas vezes procuram o que é interessante, e não o que é importante. Assim, se esta evolução científica do jogo for escassa e pouco consistente, enfrentará naturais oposições que continuarão a nortear as reflexões relativas ao futebol por juízos de valor, crenças e preconceitos com pouca fundamentação (Liparotti, 2014; Rebelo-Gonçalves, 2010). Por outro lado, acreditamos que as experiências práticas no futebol, seja como jogador ou treinador, continuam a ter relevo no âmbito do treino desportivo. Com isto, queremos alertar que o investimento científico e empírico no futebol devem “caminhar lado a lado”, para que o fenómeno possa ser entendido na sua globalidade (Issurin, 2010).

A oferta de formação na área específica do treino de GR e as investigações a ela associadas têm aumentado (García-Angulo & Ortega, 2015), gerando importantes contributos para a mesma. Desta forma, notamos uma crescente preocupação sócio desportiva na melhoria das metodologias de treino e formação de GR. Contudo, em comparação com os estudos em futebol e nas metodologias de treino para os jogadores de campo, não se encontram publicadas e disseminadas propostas metodológicas sobre treino de guarda-redes tão robustas, generalizáveis e de reconhecido consenso entre os profissionais e os investigadores nesta temática. Adicionalmente, a oferta de cursos de treinadores de guarda-redes promovidos ou reconhecidos pelas organizações e entidades máximas do futebol (FIFA e suas associações), particularmente em Portugal, não é frequente (Cachulo & Mendes, 2019).

Muitos dos jovens jogadores aspiram atingir a excelência desportiva e chegar a clubes e campeonatos de elite, ainda que esta realidade seja restrita a uma pequena minoria. Acresce que, devido às grandes implicações financeiras associadas à identificação e desenvolvimento de um jovem futebolista talentoso, clubes e demais responsáveis estão, cada vez mais, empenhados na qualidade dos programas de desenvolvimento a longo prazo (Rebelo-Gonçalves, 2010).

No entanto, definir o conceito de talento na perspetiva do treino desportivo é uma tarefa complexa, não existindo um consenso claro na literatura, mas importante para que os clubes e seus responsáveis, nas mais diversas modalidades, consigam avaliar e determinar pré-requisitos onde possam basear o seu recrutamento (Bohme, 2008; Paoli, 2007). A questão da identificação e da seleção do talento suscita ainda muita discussão no futebol pela dificuldade em prever o sucesso a longo prazo em jovens atletas, ficando este processo dependente das avaliações subjetivas dos responsáveis por ele, sem métodos científicos definidos e aceites pela comunidade em geral (Paoli, Silva, & Soares, 2008; Reilly, Williams, Nevill, & Franks, 2000). Da mesma forma, urge a necessidade de se definirem as melhores estratégias de formação desportiva a longo prazo (Bohme, 2010).

Neste contexto, verifica-se que são ainda mais escassas propostas de formação desportiva do guarda-redes de futebol, atendendo às necessidades biológicas, motoras, emocionais e cognitivas das várias fases de desenvolvimento do jovem GR.

Face ao exposto, muitas vezes, as metodologias de treino de GR e o processo de identificação e desenvolvimento do GR talentoso são pouco fundamentadas, o que prejudica o desenvolvimento destes jogadores e, em última análise, pode desedificar todos os esforços e investimentos realizados por um clube de futebol. Associado a este facto, está a falta de formação técnica específica e reconhecida no âmbito do treino e formação de GR.

1.2. Objetivos

“A Filosofia do Futebol procura expurgar do futebol o inquestionamento de certos fundamentos do dominantemente estabelecido... tentando assim prolongar-se num futebol qualitativamente melhor!” (Sérgio, 2009, p. 18).

Atendendo às problemáticas levantadas anteriormente, pretendemos contribuir para uma maior fundamentação e entendimento das metodologias aplicadas ao treino e formação de GR de futebol.

Neste sentido, sabendo que existe uma dinâmica permanente da transformação do conhecimento (Vasconcelos-Raposo, 2019), é objetivo do presente trabalho contribuir para um saber mais profundo e robusto na área do treino de guarda-redes de futebol, através da validação de um guião de uma entrevista semiestruturada e respetiva aplicação a treinadores com experiência no treino e formação de GR, de forma a conhecer e compreender a visão dos entrevistados quanto às seguintes temáticas:

1. Metodologia e características de um microciclo-padrão de treino de GR;
2. Perfil do GR talentoso;
3. Treino e formação de GR a longo prazo;
4. Competências do treinador de guarda-redes e sua formação.

1.3. Pertinência do estudo

“Toda a teoria deve ser feita para poder ser posta em prática, e toda a prática deve obedecer a uma teoria. Só os espíritos superficiais desligam a teoria da prática, não olhando a que a teoria não é senão uma teoria da prática, e a prática não é senão a prática de uma teoria.” (Pessoa, 1926, p. 5).

A contínua evolução das ciências do desporto tem contribuído para o incremento de conhecimento e de novas evidências no treino desportivo (Issurin, 2010), o que auxilia o treinador na procura dos fatores decisivos para o desenvolvimento integral dos seus atletas e consequente otimização do processo de treino (Rebello-Gonçalves, 2010; Szwarc, 2007).

A formação de futuras gerações de atletas para o desporto de alto rendimento depende do treino a longo prazo, realizado de uma forma planeada e sistemática, considerando a identificação das variáveis relevantes e críticas nas diversas etapas de formação. Para os clubes que investem neste processo de treino a longo prazo, ganha importância a formulação de esquemas que confirmam fidedignidade à avaliação do talento, garantindo que o investimento feito nas etapas de formação do jogador está a ser realizado com as crianças e jovens que apresentam os requisitos necessários para jogar a um nível elevado e que encaixam no perfil de protótipos projetados longitudinalmente bem-sucedidos (Bohme, 2008, 2010; Reilly et al., 2000).

Na área específica do treino e formação de GR, o entendimento das metodologias de treino e da identificação e desenvolvimento de GR talentosos pode fornecer aos treinadores de GR uma panóplia de conhecimentos passíveis de aplicar nos seus meios profissionais, contribuindo para o sucesso dos programas de treino e

formação de GR de futebol. Ainda, considerando a inexistência de formação reconhecida para o treinador de guarda-redes (TGR) em Portugal, a conceção do perfil do TGR de excelência, baseado no seu quadro de competências, pode fundamentar a formação requerida a este técnico.

1.4. Estrutura da dissertação

Apresentado o problema em estudo e os objetivos e pertinência do trabalho (1), organizamos esta dissertação considerando a apresentação da revisão da literatura (2); da metodologia usada na pesquisa (3); da apresentação e discussão dos resultados (4); e das conclusões (5).

Na revisão da literatura, com o objetivo de conhecer o estado da arte, procura-se entender o fenómeno na sua globalidade. Ainda que haja a necessidade de especialistas dominarem determinada área do saber, especializando-se na manipulação de variantes delimitadas, como acontece no treino de GR de futebol, não devemos cair no erro de analisar um sistema cortando-o em pequenos fragmentos e analisar cada qual de forma analítica e isolada (Bertrand & Guillemet, 1988; Morin, 2001).

O GR e o treino de guarda-redes são uma parte pertencente a um todo que é o jogo de futebol, por isso, em primeiro, preocupamo-nos em caracterizar a modalidade e, posteriormente, a posição do GR. Porque o futebol é um desporto de grande cariz decisional, focamos, também, o processo de tomada de decisão no futebol. Após esta pesquisa, centramo-nos, então, no estado da arte sobre o treino de GR de futebol. Por fim, centralizamos a nossa atenção no processo de formação desportiva no futebol, de forma geral, para depois concluir com o processo de formação do GR de futebol, em particular.

No capítulo 3, metodologia, esclarecemos sobre os procedimentos de obtenção de dados e seu tratamento. Para tal, iniciamos a apresentar a amostra do estudo, realizando, depois, uma revisão sobre a investigação em ciências do desporto e a investigação qualitativa. Ainda, explanamos o guião da entrevista semiestruturada e o processo para a sua validação. Por fim, clarificamos o processo de recolha de dados e sua análise.

No capítulo 4 são apresentados, tematicamente, as ideias, opiniões e considerações dos entrevistados, em função das entrevistas realizadas.

O capítulo 5, conclusões, está subdividido em cinco subcapítulos. Em primeiro, apresentamos as principais conclusões a reter da análise dos entrevistados. Em segundo, reforçando o contributo que se pretende conceder para a área em estudo, elabora-se um conjunto de reflexões e propostas sobre as temáticas abordadas nas entrevistas, em função das mesmas e da revisão da literatura. Pretendendo fortalecer a pertinência do estudo e os contributos que o mesmo pode trazer à comunidade, expomos o sentido dos entrevistados em relação ao estudo e à sua própria participação. Finalizando este capítulo, apresentamos as limitações do presente estudo e recomendações para futuras investigações.

Porque antes da realização deste trabalho existiram inúmeros contributos, de várias áreas, dos quais nos servimos para robustecer as nossas ideias e o próprio trabalho, apresentamos, no último capítulo, todas as referências utilizadas na elaboração desta dissertação.

2. Revisão da literatura

“Um dos primeiros propósitos de uma investigação é gerar informação que possa contribuir para uma melhor compreensão do fenómeno social em estudo (...) O investigador nunca parte do zero. Existe um corpo de conhecimento que foi estabelecido por outros investigadores, e, por isso, a literatura publicada constitui um importante recurso para o investigador no processo (...) que vai iniciar”

(Coutinho, 2019, p. 55).

2.1. Caracterização do jogo de futebol e do seu treino

“(...) o que é o futebol? Trata-se de uma modalidade desportiva colectiva e, como tal, um aspeto particular da motricidade humana.” (Sérgio, 2009, p. 17).

O rendimento desportivo e competitivo é multidimensional, ou seja, são vários os fatores que contribuem para a sua concretização (Garganta, 1997).

Os jogos desportivos coletivos (JDC) evidenciam situações de confronto entre dois grupos com objetivos antagónicos, tentando destabilizar o equilíbrio da estrutura adversária para, assim, ganhar vantagem. Neste sentido, as constantes mudanças posicionais e comportamentais dos jogadores determinam uma enorme diversidade de situações momentâneas de jogo (Castelo, 1996), o que justifica que, contrariamente ao que se verifica em modalidades consideradas de dominante energético-funcional ou de maior preponderância técnica, a dimensão tática é determinante (Clemente & Mendes, 2011; Faria, 1999; Garganta, 1997; Lopes, 2005; Tobar, 2018).

Na mesma linha de pensamento, Seirul-lo (2017) defende que os JDC não podem ser analisados à luz da simplicidade conceptual das teorias behavioristas e mecanicistas, uma vez que estas não abarcam a infinidade de possibilidades que estão implícitas nestes jogos, donde emergem situações aleatórias, inesperadas, desconhecidas e irrepetíveis. Por esta razão, torna-se relevante realçar que o treino dos JDC está, cada vez mais, a distanciar-se do treino dos desportos individuais, cujas linhas orientadoras continuam a ser, entre outras, a linearidade causa-efeito, o entendimento do “Humano Desportista”, como o autor se refere ao atleta, como uma máquina convencional e a decomposição do jogo em várias dimensões, observando, analisando e controlando cada uma dessas dimensões de forma isolada.

Sérgio (2015) considera o jogador como ponto central do jogo e do treino. Seirul-lo (2017), com a mesma perspetiva, coloca o “Humano Desportista” como objeto principal do treino, propondo um modelo explicativo do mesmo como um agente

adaptativo, capaz de interatuar num contorno competitivo e de treino de um determinado JDC, caracterizando-o como um sistema autopoiético (resultante da autorregulação de todas as suas dimensões) e dissipativo (resultante das interações com o ambiente, neste caso, os JDC e seus constrangimentos). Então, devemos perceber o atleta através da compreensão de todas as suas dimensões de forma holística, como um todo, e da capacidade de adaptação ao envolvimento externo.

Como um jogo desportivo coletivo o futebol caracteriza-se pela sua dinâmica e complexidade resultante da interação entre os seus intervenientes, num confronto entre duas equipas em sucessiva alternância de estados de elevada ordem, desordem, estabilidade e variedade, conferindo-lhe assim um grande grau de imprevisibilidade no seu decorrer, cujo objetivo é marcar golo, introduzindo a bola na baliza adversária, e evitar que o adversário marque (Braz, 2016; Clemente & Mendes, 2015; Gama, Dias, Couceiro, & Vaz, 2017; Garganta, 2008; Madir, 2004; Sainz de Baranda, Llopis, & Toro, 2005; Tamarit, 2013).

Tobar (2018), embora admita que a riqueza do jogo está na sua inteireza inquebrantável, conceito que expressa a fluidez e continuidade do jogo, aclarando que a divisão do jogo deve ser entendida apenas a nível didático e que, na prática, o jogo é um continuum, sem quebras entre os vários momentos, aponta quatro momentos de jogo, isto é, um conjunto de instantes padronizados em função das equipas terem a posse de bola ou não e entre o perder e o recuperar da mesma (organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva, transição defesa-ataque). A catalogação destes momentos é não-linear e ininterrupta, não havendo uma sequência lógica e previsível entre os mesmos. Este autor, apesar de considerar possível assumir as bolas paradas (esquemas táticos) ofensivas (ETO) e defensivas (ETD) como um quinto momento, trata-as dentro das respetivas organizações para fins didáticos (figura 1).

Os JDC apresentam um grande nível de imprevisibilidade, mas, estes não devem ocorrer de forma aleatória. A atividade dos jogadores deve ser orientada por uma ideia, e não fruto do acaso, que deve ser, em primeiro, coerente e bem estruturada, para que depois se possa operacionalizar essa ideia, levando a que os jogadores a vivenciem e a somatizem em treino (Oliveira, 2019; Tamarit, 2013; Tobar, 2018).



Figura 1 - Os quatro momentos gerais do jogo de futebol (adaptado de Tobar, 2018).

Em síntese, o cariz imprevisível do jogo de futebol nota-se, sobretudo, à escala micro, no pormenor, uma vez que os problemas derivados do jogo podem ser resolvidos de distintas formas, dependendo da autopeiose e da interação com o jogo de cada atleta (Seirul-lo, 2017; Tobar, 2018). No entanto, numa perspetiva macro, as equipas devem revelar padrões de funcionamento e um conjunto de regularidades que evidenciem a referida ideia operacionalizada (Oliveira, 2019; Tamarit, 2013).

Assim, pretende-se reduzir ao máximo a imprevisibilidade do jogo no plano macro através da criação de padrões que sejam reconhecidos e adquiridos pelos jogadores (Tobar, 2018).

Estes padrões remetem-nos para o modelo de jogo, isto é, um conjunto de intenções prévias e linhas orientadoras que o treinador pretende transmitir para a sua equipa, de forma a que esta revele um conjunto de princípios que confira à equipa uma certa coesão e organização, levando os jogadores, nos vários momentos do jogo, a agir e a interagir de determinadas formas em detrimento de outras, reduzindo assim a imprevisibilidade do jogo a um nível macro (Gouveia, 2019; Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006).

Em função da semelhança existente dentro de cada um dos momentos de jogo e sua relativa estabilidade, definem-se princípios de jogo para cada um dos momentos identificados. Estes princípios auxiliam e orientam os jogadores na execução das ações técnico-táticas (ATT) (Casarin, Reverdito, Grebogg, Afonso, & Scaglia, 2011; Castelo, 1996; Clemente & Mendes, 2014; Garganta, 2008; Sainz de Baranda et al., 2005). Os

princípios de jogo surgem, então, como padrões relativos ao modelo de jogo nas várias escalas da equipa (individual, setorial, intersetorial e coletivo) que, ao manifestarem-se com regularidade, conferem à equipa identidade e funcionalidade nos vários momentos de jogo. São “princípios” e não “fins” porque não pré-determinam a tomada de decisão do jogador, mas orientam-na, dando espaço à sua criatividade na resolução dos problemas que o jogo lhes coloca (Tobar, 2018).

O modelo de jogo, como conjunto de intenções prévias, está em constante construção e evolução qualitativa e depende de todo o contexto envolvente, nomeadamente da cultura do país do clube, da cultura e da história do clube, da estrutura e dos objetivos do clube, da ideia de jogo do treinador, do sistema de jogo, das características dos jogadores, entre outros (Gouveia, 2019; Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho, & Escudeiro, 2016; Tamarit, 2013).

Neste prisma, importa diferenciar os conceitos de ideia de jogo e de modelo de jogo. A ideia de jogo do treinador é o conjunto de ideias que o treinador tem sobre a forma como quer que a sua equipa venha a jogar (em termos coletivos, a um nível macro). Existem treinadores conhecidos pelas suas equipas jogarem em contra-ataque, outros pela sua capacidade de conferir às suas equipas um ataque posicional com elevada percentagem de posse de bola. Interessa, com este exemplo, clarificar que não se trata de uns serem melhores que os outros, mas diferentes, e nessa perspetiva, também o clube deve ter a sua ideia de jogo definida (ainda que nem sempre aconteça), uma vez que esse deve ser um critério preponderante na escolha de um treinador, devendo a sua ideia ser convergente com a ideia do clube. Esta ideia de jogo é um dos vários fatores que contribui para a formação de um modelo de jogo, que emerge da interação entre os fatores referidos anteriormente. Em síntese, podemos afirmar que o modelo de jogo emerge da inter-relação da ideia de jogo do treinador com o contexto envolvente (Gouveia, 2019; Tamarit, 2013; Tobar, 2018) (figura 2).

Sumariamente, o modelo de jogo reflete um conjunto de comportamentos baseados nos princípios de jogo, definidos pelo treinador, que caracterizam a forma de jogar da equipa, levando a que os jogadores pensem em função da mesma intenção ao mesmo tempo. Atendendo ao anterior, conclui-se que é o modelo de jogo que confere uma identidade própria e única a cada equipa, diferenciando umas equipas das outras (Gouveia, 2019; Oliveira et al., 2006; Tobar, 2018).

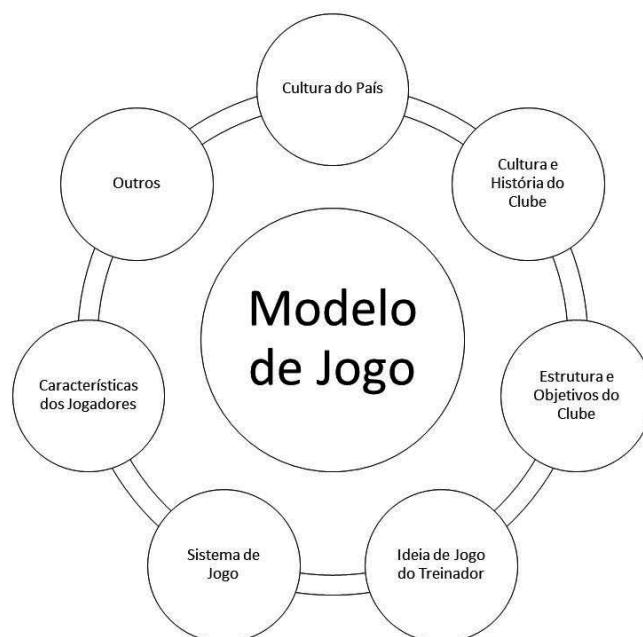


Figura 2 - Fatores que intervêm na formação do modelo de jogo (adaptado de Tamarit, 2013).

Para vários autores a dimensão tática corresponde a este modelo de jogo e, uma vez que tudo advém em função dela, estes referem-na como uma supradimensão: a supradimensão tática (Oliveira et al., 2006; Reis, 2018; Tamarit, 2013; Tobar, 2013, 2018).

2.1.1. A (supra)dimensão tática do jogo

*“Não são as dimensões
uma soma
são um padrão de interações,
só com metodologia
no dia-a-dia,
sempre assim as retoma.”
(Frade, 2014, p. 43).*

São vários os fatores que concorrem para o desempenho desportivo. No entanto, o entendimento destes diversos fatores não deve ser procurado através da decomposição do todo em várias parcelas, estudando cada uma delas de forma isolada. A decomposição analítica de um sistema (neste caso, o desempenho desportivo) em partes isoladas decompõe também o próprio sistema, cuja composição não é aditiva

mas sim transformadora de cada uma das partes (Faria, 1999; Morin, 1977; Oliveira et al., 2006; Tobar, 2013, 2018).

Morin (1977) entende que a redução do todo complexo nas propriedades dos elementos simples e isolados desarticula, desorganiza, decompõe e simplifica o que confere a própria realidade ao sistema: a articulação, a organização e a unidade complexa. Em vez disso, deve-se reduzir as propriedades das partes (elementos) às propriedades do todo, considerando as transformações que ocorrem nas partes enquanto partes de um todo e as qualidades que emergem em função da conjugação dessas partes. Assim, a explicação das partes depende do todo, que depende das partes. A relação entre as partes e o todo é complexa, pois resulta da inter-relação e da organização que as partes assumem como um todo complexo (figura 3).



Figura 3 - Relação todo-partes (adaptado de Morin, 1977).

Em suma, a dinâmica dos sistemas complexos implica o estudo e a análise das partes integradas no todo e dos efeitos que cada uma das partes produz no comportamento das outras e do todo (Araújo, Passos, & Esteves, 2011).

Apesar de Faria (1999) e Oliveira et al. (2006) apontarem que alguns treinadores optam por planejar e operacionalizar o treino das várias dimensões relacionadas com o desempenho em futebol (tática, técnica, fisiológica, psicológica e estratégica) de forma isolada, sem considerar a complexidade do todo, Tobar (2018) afirma que, cada vez mais, diferentes treinadores têm proposto uma visão sobre o treino de futebol à luz do pensamento complexo - em convergência com o pensamento já referido de Morin (1977) - considerando, como indicado anteriormente, o futebol regido pela supradimensão tática.

Sendo que a relação do todo com as partes resulta da inter-relação e da organização que as partes assumem como o todo complexo (Morin, 1977), também a complexidade do jogo de futebol (o todo complexo) não resulta da decomposição do jogo nas suas várias dominantes de forma isolada, mas sim da relação entre cada uma delas. Ou seja, a supradimensão tática emerge da relação das dimensões técnica, fisiológica, psicológica e estratégica (Oliveira et al., 2006; Reis, 2018; Tamarit, 2013; Tobar, 2018).

Tobar (2018) coloca um exemplo prático relativo ao futebol para fundamentar o raciocínio anterior, remetendo-nos para uma situação de jogo em que um jogador irá receber a bola e, posteriormente, terá que a passar a um outro companheiro. Dentro desta ação está presente a dimensão técnica (o gesto motor a realizar), o desgaste fisiológico implicado para controlar, dirigir e executar esse mesmo movimento e a dimensão psicológica, uma vez que o jogador optou por uma determinada ação em prejuízo de outras, com base no sentimento de desejo de garantir eficácia e eficiência. Ainda pode-se considerar a dimensão estratégica, no caso de o passe ser realizado para uma determinada zona do campo em função da estratégia do treinador para determinado jogo.

A manifestação destas várias dimensões de forma inter-relacionada e organizada faz emergir o todo complexo, isto é, a “supradimensão tática” (Oliveira et al., 2006; Reis, 2018; Tamarit, 2013; Tobar, 2018). Como referido anteriormente, a explicação das partes depende do todo, que depende das partes (Morin, 1977). Assim, o “todo” (a supradimensão tática) não pode ser considerado sem as partes (as dimensões técnica, técnica, fisiológica, psicológica e estratégica), da mesma forma que as partes não podem ser analisadas de maneira descontextualizada. Para Frade (2013) a dimensão tática não é nenhuma das outras, mas sem elas a dimensão tática não existe, porque provém delas.

Morin (1977) alerta, ainda, que o “todo” é insuficiente e incerto. Insuficiente porque não o conseguimos conhecer na sua totalidade, havendo sempre fissuras, sendo muito difícil conceber a ideia de “totalidade”. A incerteza do “todo” resulta do facto de não ser possível, segundo o autor, isolar completamente um sistema em relação aos outros com que interage. Neste sentido, também o “todo” é uma das partes que participa na composição de um “todo” maior.

Este pensamento deve ser aplicado ao futebol, no sentido em que a supradimensão tática, como todo, também se afigura como insuficiente e incerta. Como referido anteriormente, numa esfera macro, as equipas devem revelar padrões de funcionamento e um conjunto de regularidades que evidenciem um modelo de jogo, no entanto, não é possível controlar o pormenor (esfera micro), ou seja, se o jogador A, em determinado momento, vai passar para o jogador B ou para o C (ainda que esta decisão deva ser coordenada pelo modelo de jogo e não resultado do acaso). Mais, note-se que, em competição, a equipa interage com o adversário, entre outras condicionantes (por exemplo, o estado do campo e as condições meteorológicas). Neste sentido, a supradimensão tática é insuficiente porque não é possível conhecer e controlar a sua

totalidade. De igual modo, é incerta, uma vez que, em função da interação com o ambiente envolvente emergem cenários imprevisíveis e aleatórios (Tamarit, 2013; Tobar, 2018).

Se o futebol é um desporto regido pela supradimensão tática, em que os jogadores executam permanentemente em função de uma decisão orientada pelo modelo de jogo (Oliveira et al., 2006; Reis, 2018; Tamarit, 2013; Tobar, 2018), as capacidades dos jogadores devem ser alicerçadas na inteligência e na capacidade de decisão, pois são estas que determinam a qualidade e o resultado das ações individuais e coletivas (Oliveira & Tavares, 1997; Pereira, Miranda, & Vieira, 2019). Neste sentido, devem-se entender os processos cognitivos relacionados com a tomada de decisão e, por conseguinte, com a ação do jogador (Greco, 2006; Matias & Greco, 2010).

2.2. Caracterização do guarda-redes de futebol

“El portero, un personaje tan singular en la familia futbolística que siempre atrae sobre sí la atención de los compañeros de equipo, de los adversarios y de los espectadores.” (Bonizzoni & Leali, 1995, p. 15).

Embora o jogo de futebol seja um desporto coletivo em que a análise do rendimento se centra no produto final, ou seja, no desempenho da equipa, torna-se inevitável que, ao avaliar todo o coletivo, se caracterize o desempenho individual de cada um dos elementos que o constitui. Assim, a escolha de cada elemento para o desempenho das diferentes funções e missões táticas é fulcral para o funcionamento da equipa. Como noutros desportos coletivos, no futebol existe uma posição especial, cuja missão requer características particulares por se tratar de um jogador completamente diferente de todos os outros: o guarda-redes (Leitão, Campaniço, Pereira, & Sarmiento, 2010).

Para se desenvolver o tema do treino e da formação de GR de futebol, deve-se, previamente, compreender a verdadeira natureza desta posição específica integralmente.

Neste subcapítulo realiza-se uma caracterização do GR de futebol. Em primeiro, sintetizamos uma retrospectiva histórica, procurando entender a origem desta posição específica na modalidade. Em seguida, analisa-se como o jogo do GR pode ser organizado e estruturado. Por fim, dá-se a conhecer o perfil fisiológico e funcional do guarda-redes num jogo de futebol, bem como o seu perfil psicológico.

2.2.1. História do guarda-redes de futebol

“O filho bastardo do rugby” (Guilherme, 2006, citado por Queiroz, 2012).

Ao longo dos tempos o futebol tem sofrido alterações significativas que têm implicações na forma como se percebe o jogo e, naturalmente, nas funções dos jogadores em campo e na preparação das equipas. Neste quadro de análise, verifica-se que foi no quadro de tarefas e ações do GR no seio de uma equipa que surgiram as modificações mais relevantes no jogo (Paoli, 2007; Pereira, 2009).

A figura do guarda-redes não existia nas formas ancestrais do jogo de futebol. Entre 1810 e 1840, uma das regras que originava discórdia era a utilização ou não das mãos pelos jogadores. No entanto, em 1848 a utilização das mãos no futebol foi proibida, separando-o claramente do rugby. Em 1863 é criada a “Football Association” e, com ela, as primeiras regras oficiais da modalidade, onde a posição de GR ainda não era abordada (Barbieri, Benites, & Neto, 2009; Wilson, 2012).

A primeira referência à posição do GR surge, inequivocamente, nas leis do jogo em 1871, ao mencioná-lo como o único jogador que pode utilizar as mãos no seu meio-campo para proteger a sua baliza. Nesta lei, o GR passa a ser considerado a última linha defensiva de uma equipa. Em 1912 a utilização das mãos é restringida à sua área (Wilson, 2012). São estas alterações nas leis do jogo que nos remetem para a origem da posição de guarda-redes, assumindo-se como um jogador diferente de todos os outros.

O equipamento do GR foi igual ao dos colegas de equipa até 1909, ano em que é adotado um equipamento distinto (Wilson, 2012), o que ainda hoje se mantém, vincando as diferentes características entre o GR e demais jogadores.

Na década de 90 surgem novas alterações nas leis do jogo de futebol, proibindo o GR agarrar a bola à mão quando esta provém de um passe deliberado com o pé de um colega de equipa. Ainda, determinou-se que o GR apenas poderia ter a bola na mão por seis segundos, no máximo. Estas leis trouxeram novas exigências ao guarda-redes, nomeadamente a capacidade de jogar com os pés e de realizar ações em toda a grande área e também fora dela, atuando como um líbero ao proteger a profundidade entre ele e a sua linha defensiva (Englund & Pascarella, 2017; Leite et al., 2016; Rebelo-

Gonçalves, Coelho-e-Silva, Valente-dos-Santos, Tessitore, & Figueiredo, 2017; Sainz de Baranda et al., 2005; Sainz de Baranda, Ortega, & Palao, 2008; Ziv & Lidor, 2011).

Nota, ainda, para as alterações nas leis do jogo que entraram em vigor a 1 de junho de 2019. No que se refere ao GR, repare-se em três modificações nas leis que influenciaram diretamente o jogo do GR (IFAB, 2019):

1. Nos pontapés livres, no caso de ser formada uma barreira defensiva por três ou mais jogadores, os adversários não se podem intrometer na mesma, sendo obrigatório estar, no mínimo, a um metro de distância da referida barreira, até a bola estar em jogo. Desta forma, o GR deixou de se preocupar, durante a formação da barreira defensiva e no momento da execução do pontapé livre, com a eventual dificuldade causada pelos adversários na organização da barreira;

2. Nos pontapés de penalti, até então, o GR era obrigado a permanecer com os dois pés em linha com a linha de golo até à execução da grande penalidade; com a lei que entrará em vigor, o GR apenas terá que ter, no momento da marcação do penalti, uma parte de um dos pés em linha com a linha de golo; assim, o GR terá a capacidade de abranger mais espaço da baliza. No entanto, até que o avançado efetue o remate, o GR não se pode movimentar sobre a linha de golo nem tocar nos postes ou na barra (estratégia utilizada por alguns guarda-redes para tentar desconcentrar os adversários no momento da marcação do pontapé de penalti);

3. Nos pontapés de baliza, a bola é, desde a introdução das novas leis, considerada jogável a partir do momento em que está em movimento; assim, no caso da equipa que beneficia do pontapé de baliza, deixa de ser obrigatório que a bola saia da grande área para a poder jogar, no entanto, a equipa adversária continua a ter que estar fora da mesma até que a bola seja colocada em jogo. Com esta alteração, espera-se que o jogo se torne ainda mais rápido e dinâmico, nomeadamente na construção de jogo através do pontapé de baliza, onde o GR tem um papel preponderante.

2.2.2. Momentos de jogo e ações técnico-táticas do GR

Considerando que o jogo apresenta uma constante interação entre vários momentos, nomeadamente as organizações e as transições ofensivas e defensivas (Casarin et al., 2011; Clemente & Mendes, 2015; Rebelo-Gonçalves, 2010; Tobar, 2018), e que a modelação tática do jogo permite rentabilizar os processos de treino, aumentando a eficácia dos mesmos ao aproximá-los da complexidade encontrada em jogo (Garganta, 1997, 2008; Oliveira & Tavares, 1997; Pereira, 2009), devemos também

analisar o jogo do guarda-redes e, verificando que ao exercer uma tarefa muito específica dentro da equipa, tem também momentos de jogo específicos, considerando a sua função em campo. Mais, acresce que o GR cada vez mais intervém diretamente na organização da própria equipa (Castro, 2019; López, 2017; Pereira, 2009; Sainz de Baranda et al., 2005; Silva, 2009).

Por isso, para melhor compreender a função do guarda-redes e solicitações implicadas nas suas tarefas no jogo de futebol, importa estudar e analisar as várias ações do GR e os contextos em que as mesmas decorrem em competição, para que, em função disso, se possam planear e operacionalizar programas de treino de acordo com a realidade do jogo (Cachulo & Mendes, 2019; Filho et al., 2018; Sainz de Baranda et al., 2005, 2008; Szwarc, Lipińska, & Chamera, 2010; Voser, Guimarães, & Ribeiro, 2010). Pretende-se que os exercícios de treino auxiliem o GR a compreender os vários contextos em que decorrem a sua ação e, dentro das várias alternativas de resposta que tem, selecione a que melhor se adequa ao problema que o jogo lhe coloca (Leitão et al., 2010; Rebelo-Gonçalves, 2015b; Ribeiro, 2019). Pereira et al. (2019) entendem que um bom conhecimento do jogo aumenta exponencialmente o sucesso do GR nas suas ações.

2.2.2.1. Momentos específicos do jogo do GR

Considerando o exposto, Cachulo e Mendes (2019) apresentam uma organização do jogo do guarda-redes em momentos específicos, ao analisar os diversos contextos em que este atleta intervém no jogo de futebol. Nesta ótica, os autores realizam um levantamento bibliográfico relativo a este tema, constatando que não existe unanimidade em relação ao número, ao tipo e à designação destes momentos (tabela 1).

Com base nesta análise, os autores consideram seis momentos específicos do jogo do GR:

1. Defesa da baliza;
2. Cruzamentos e bolas altas;
3. 1xGR;
4. Controlo da profundidade;
5. Passe atrasado;
6. Distribuição de jogo.

Tabela 1 - Momentos de Jogo do GR considerados nas referências consultadas (baseado e atualizado a partir de Cachulo & Mendes, 2019).

	Defesa da Baliza	Cruzamentos	1xGR	Controlo da Profundidade	Passe Atrasado	Distribuição de Jogo
Pereira, Miranda e Vieira (2019)	Remate	X	X	Ação como Último Defesa	X	GR em posse
Ribeiro (2019)	Contexto de Remate	X	X	X	X	X
Englund e Pascarella (2017)	X	X	X	X	X	X
Brassard, Espinha e Roma (2015a)	Contexto de Remate	X	Saída		X	X
Leitert (2015)	X	Defesa do Espaço	Defesa da Baliza	Defesa do Espaço	Jogo Ofensivo	
Rebelo-Gonçalves (2015b)	X	X	X	X	X	X
Welsh (2014)	X	X	Defesa da Baliza	X	Distribuição de Jogo	X
Dooley e Titz (2011)	X	X	X	X		X

Os seis momentos são relacionados com os momentos gerais do jogo de futebol (figura 4), havendo uma associação entre estes (Brassard, Espinha, & Roma, 2015a, 2016; Cachulo & Mendes, 2019; Filho et al., 2018; Pereira, 2009; Rebelo-Gonçalves, 2015b; Ribeiro, 2019).



Figura 4 - Momentos gerais do futebol vs. momentos específicos do GR (Cachulo & Mendes, 2019).

Tal como nos momentos gerais do jogo de futebol, ou seja, nas organizações e transições ofensivas e defensivas, os momentos de jogo específicos do GR não emergem no jogo de forma isolada, mas sim com uma grande interação entre todos

eles. Segundo esta perspectiva, a estruturação e organização do jogo do GR de futebol em momentos não deve ser entendida como um fragmentar do mesmo, pois o jogo é fluído e contínuo, sem que haja uma sequência determinada e previsível entre os vários momentos de jogo. No entanto, esta organização do jogo em momentos torna-se útil, nomeadamente a nível didático e de organização e planeamento do treino, tornando-se uma ferramenta importante para clarificar os vários contextos em que decorrem as ações do GR (Cachulo & Mendes, 2019; Tobar, 2018).

Não sendo possível prever a ordem pela qual os vários momentos de jogo do GR vão surgir, o GR deve estar preparado para qualquer situação que o jogo lhe exija. Ainda assim, pode-se perspetivar que, de um determinado momento de jogo do GR possa surgir outro. Desta forma, para além de dominar cada um dos momentos de jogo individualmente, o GR deve compreender o jogo de uma perspetiva global, sendo capaz de transitar entre os vários momentos, como, por exemplo, passar de um posicionamento de cruzamento para um posicionamento de defesa da baliza, após o cruzamento ser realizado. Assim surgem os conceitos de momentos de jogo presente e momentos de jogo subsequentes, isto é, o momento de jogo presente refere-se ao atual momento de jogo em que o GR se encontra (no exemplo anterior, cruzamento) e os momentos subsequentes referem-se às possibilidades de se transitar do momento de cruzamento para outros. No exemplo referido, podemos perspetivar como momentos subsequentes os momentos de: 1) defesa da baliza, no caso do cruzamento ser realizado para um adversário com condições de finalização a mais de 5 metros do GR; 2) 1xGR, no caso do cruzamento ser realizado para um adversário isolado a menos de 5 metros do GR; e, 3) distribuição de jogo, no caso do GR intersetar o cruzamento e ganhar a posse da bola (Miranda & Caetano, 2019; Pereira et al., 2019).

Os esquemas táticos ofensivos e defensivos, enquadrando-se nas respetivas organizações (Tobar, 2018), surgem também associados aos vários momentos de jogo específicos do GR. Tal pode ser exemplificado através de um pontapé de baliza, que sendo uma bola parada ofensiva está enquadrada no momento de distribuição de jogo, e de um pontapé livre adversário, que dependendo da zona e da forma como é executado, poderá remeter o GR para o momento de defesa da baliza, cruzamento, 1xGR ou controlo da profundidade.

Assim como sucede com os princípios de jogo relativos aos momentos gerais do futebol, também com base na semelhança e relativa estabilidade de cada um dos momentos de jogo do GR, se definem um conjunto de princípios de jogo para cada um

dos momentos de jogo do GR, orientando e auxiliando o guarda-redes na sua tomada de decisão e na execução das suas ações técnico-táticas.

Cada um dos seis momentos específicos do GR é subdividido em submomentos, ou seja, contextos específicos em que cada um dos momentos supramencionados acontece (Cachulo & Mendes, 2019; Ribeiro, 2019).

Em cada um dos submomentos específicos, antes do GR realizar uma intervenção direta no jogo, deve estar preparado para essa hipotética intervenção, em primeiro pelo seu posicionamento e, em segundo, pela comunicação e orientação que transmite aos colegas de equipa. Consequentemente, o posicionamento e a comunicação que o GR deve adotar derivam em função do submomento de jogo que o GR se encontra (Cachulo & Mendes, 2019; Pereira et al., 2019; Silva, 2009).

De modo concludente, para cada momento de jogo do GR são definidos princípios de jogo que orientam o comportamento do GR e, dentro de cada um desses momentos, isto é, em conformidade com cada um dos submomentos, o GR deve adotar um posicionamento adequado e uma comunicação própria.

Em seguida sintetizam-se os vários momentos e submomentos do jogo do GR, bem como os princípios de jogo associados a cada um dos momentos (figura 5).



Figura 5 - Momentos e submomentos específicos do jogo do GR (Cachulo & Mendes, 2019).

2.2.2.1.1. Defesa da Baliza

O momento de defesa da baliza corresponde à missão mais elementar do guarda-redes e remete-nos para a sua origem: defender remates à baliza por parte do adversário (Castelo, 1996). Este momento subdivide-se em vários submomentos, dependendo da distância, do ângulo do remate e da situação que o antecede, podendo o remate surgir de uma situação de jogo corrido, de uma bola parada ou após um cruzamento (Jara Cortina, Ortega, Ruano, & Sainz de Baranda, 2018; Pereira et al., 2019; Sainz de Baranda et al., 2005, 2008). Para além disso, devido à sua especificidade, os pontapés livres e os pontapés de penalti (ETD) são também considerados submomentos deste momento.

Quanto à distância de remate são consideradas 3 zonas (figura 6): 1) remate a curta distância; 2) remate a média distância; e, 3) remate a longa distância.

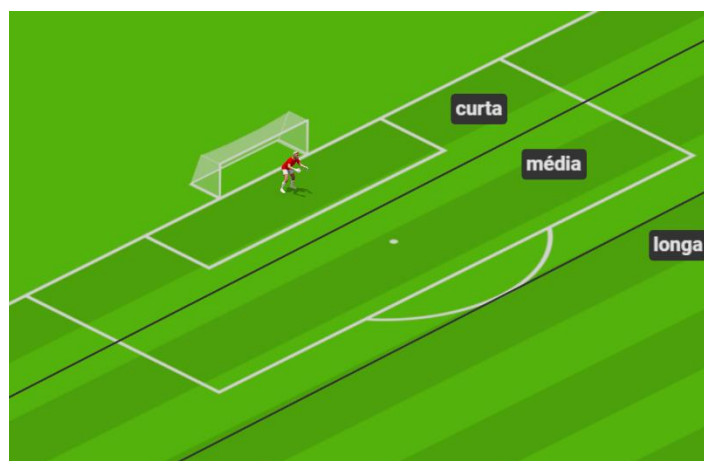


Figura 6 - Distância de remate (Cachulo & Mendes, 2019; Sainz de Baranda et al., 2005, 2008).

Aludindo agora aos ângulos de remate, catalogam-se cinco zonas, desde a mais central às mais laterais em relação à baliza (figura 7).



Figura 7 - Ângulos de remate (Cachulo & Mendes, 2019; Sainz de Baranda et al., 2005, 2008).

Os autores de referência salientam a importância do posicionamento e do modo de deslocamento do GR nos princípios de jogo do momento de Defesa da Baliza (tabela 2).

Tabela 2 - Princípios de jogo do momento de defesa da baliza.

Princípios de Jogo - Defesa da Baliza	Descrição
Apoios fixos no momento do remate	Os apoios (pés) do GR devem estar em contacto com o solo no momento do remate do adversário e orientados para a bola, para que o GR consiga iniciar a sua ação o mais rápido possível
Apoios e deslocamentos na diagonal	O GR deve realizar, por norma, deslocamentos na diagonal, procurando a bola o mais à frente possível

O posicionamento do GR neste momento deve ser na bissetriz do triângulo formado pelos postes e pela bola (figura 8), assegurando que o GR está sempre entre a bola e o meio da baliza. A distância a que o GR se encontra da linha de golo deve depender da distância a que a bola está da sua baliza (Brassard, Espinha, & Roma, 2015; Cachulo & Mendes, 2019; Pereira et al., 2019).

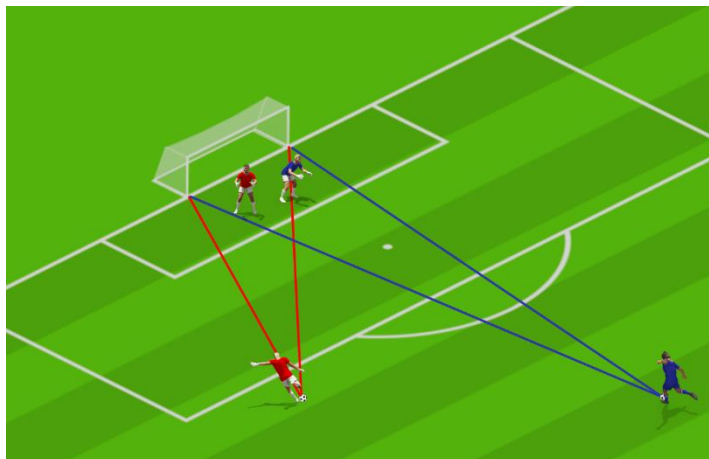


Figura 8 - Posicionamento do GR em função da zona da bola (Cachulo & Mendes, 2019).

2.2.2.1.2. Cruzamentos e bolas altas

O momento de cruzamentos e/ou bolas altas corresponde a todas as situações em que existe um passe das zonas mais laterais do campo para o interior da grande área, com a finalidade de um dos adversários tentar executar um remate à baliza. Quando estes passes, curtos ou longos, são realizados para a zona de intervenção do guarda-redes é-lhe requerida a capacidade de os intersestar com as mãos (Brassard, Espinha, & Roma, 2015b; Costa, 2017; Pereira et al., 2019).

Cachulo e Mendes (2019) consideram três critérios na catalogação dos submomentos:

1. Zona de origem do cruzamento (figura 9):
 - a. Zona 1
 - b. Zona 2
 - c. Zona 3
 - d. Zona 4
 - e. Zona 5
 - f. Zona 6
2. Zona alvo do cruzamento:
 - a. Primeiro poste
 - b. Zona central
 - c. Segundo poste
3. Forma como o adversário passa a bola no cruzamento, inferida pela sua trajetória:
 - a. Bola rasteira

- b. Bola tensa
- c. Bola em balão.

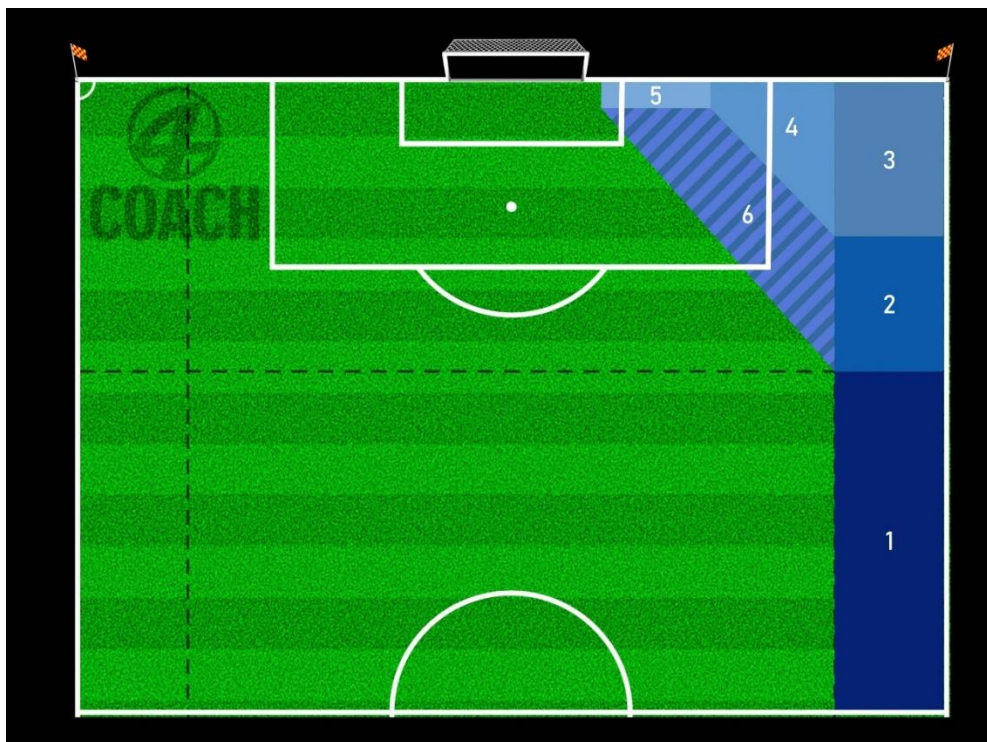


Figura 9 - Zonas de cruzamento (Cachulo & Mendes, 2019).

Importa evidenciar que, em todo o momento, a prioridade do GR deve ser a defesa da baliza, não podendo este posicionar-se para uma situação de cruzamento que coloque em causa a proteção da baliza.

O posicionamento e a comunicação são fundamentais para que o GR esteja melhor preparado para o momento de decidir e agir, em função do momento e submomento de jogo. Vital (2017, 2019) e Silva (2019) reforçam a importância destes dois aspetos no momento de cruzamentos, nomeadamente a capacidade do GR ajustar o seu posicionamento constantemente em função da bola, dos colegas e dos adversários, bem como da informação que transmite aos colegas de equipa, quer no momento de organizar a equipa defensivamente como no momento em que decide sair ou não ao cruzamento.

Englund e Pascarella (2017), em sintonia com os autores citados anteriormente, acrescentam que este posicionamento depende da zona de onde o cruzamento é realizado.

Neste âmbito, Cachulo e Mendes (2019) apresentam a referência padrão para o posicionamento do GR em função da zona de cruzamento onde a bola se encontra (figura 10).



Figura 10 - Posicionamento do GR em função da zona do cruzamento (Cachulo & Mendes, 2019).

Embora esta referência para o posicionamento do GR seja importante para conferir eficácia à ação do GR, o posicionamento teórico em função da zona da bola deve ser considerado como uma referência, uma vez que este depende também das características de cada um, considerando que cada GR deve encontrar o seu melhor posicionamento para cada situação (Cachulo & Mendes, 2019; Englund & Pasarella, 2017)

Pereira et al. (2019) recomendam que o GR não se movimente até que a bola finalize o primeiro terço da sua trajetória, de modo a que este possa analisar a sua trajetória com critério para, depois, tomar uma decisão e agir em conformidade.

Cachulo e Mendes (2019) distinguem o conceito de cruzamento e de bola alta. O cruzamento é realizado, por norma, nas zonas anteriormente esquematizadas com a intenção de criar condições a um colega de equipa (adversário do GR) de finalização. A bola alta é uma situação que, por um determinado motivo, a bola sobe e volta a descer em trajetória vertical na zona de intervenção do GR, sendo que este tem que a disputar no ar com um adversário. Ambas as situações podem acontecer simultaneamente, por exemplo, quando um adversário realiza um cruzamento em que a bola sobe em demasia

e a sua trajetória torna-se mais vertical do que horizontal. A situação de bola alta pode surgir também de um outro contexto, por exemplo, quando um remate à baliza (defesa da baliza) é efetuado pelo adversário e, ao colidir com um defesa, a bola sobe e vai cair perto da pequena área, onde aparece também um jogador adversário a tentar cabecear a bola. Nesse momento, estamos perante uma bola alta que o GR terá de disputar com o adversário.

Na tabela 3 apresentam-se os princípios de jogo para o momento de cruzamentos.

Tabela 3 - Princípios de jogo no momento de cruzamentos e bolas altas.

Princípios de Jogo - Cruzamentos		Descrição
Deslocamentos orientados para o jogo	sempre	O GR nunca se deve virar de costas para o jogo ao realizar deslocamentos
Ataque à bola possível e no ponto mais alto	o mais rápido	O GR deve procurar interetar a bola tão rápido quanto possível e no ponto mais alto da sua trajetória aérea

2.2.2.1.3. 1xGR

Quando um ou mais adversários se isolam em frente ao guarda-redes estamos perante o momento de um jogador contra o guarda-redes, ou seja, 1xGR. Este é um momento de elevada complexidade para o guarda-redes, devido à grande imprevisibilidade de decisões que o avançado possa tomar, estando o GR dependente dessas decisões para que decida também ele qual a melhor solução para o contexto (Englund & Pascarella, 2017; Miranda, 2018; Ribeiro, 2018).

Importa esclarecer a diferença entre o momento de 1xGR com o submomento de defesa da baliza a curta distância. Na essência, esta distinção surge ao observarmos que o GR, nos remates a curta distância, espera pelo remate para depois reagir e tentar defender, enquanto que nas situação 1xGR o guarda-redes realiza ações concomitantemente ao momento do remate, ou mesmo antes, de forma a tentar ocupar o maior espaço possível do ângulo de remate, procurando assim que a defesa do remate esteja ao seu alcance.

Neste âmbito, considera-se que as situações de 1xGR não ocorrem a mais de cinco metros de distância entre o GR e o avançado. Estas distâncias são utilizadas apenas como referências, sendo que o que se revela determinante nestas situações é o GR, em conjunto com o seu treinador, conhecer-se a si próprio de maneira a saber

como retirar vantagem num momento de 1xGR, atendendo às particularidades de cada situação concreta (Cachulo & Mendes, 2019; Pereira et al., 2019).

Neste campo de ação, os submomentos do 1xGR dizem respeito fundamentalmente à distância a que o avançado se encontra da bola *versus* a distância a que o guarda-redes se encontra da mesma, ou seja, de quem tem maior vantagem espacial sobre a bola e, por conseguinte, previsível vantagem temporal - timing - da sua ação. Assim, são considerados três submomentos do 1xGR (Brassard, Espinha, & Roma, 2015e; Cachulo & Mendes, 2019; Miranda, 2018; Ribeiro, 2018, 2019):

1. Antes - O GR tem vantagem sobre a bola e deve intersetá-la;
2. Na hora - O GR e o jogador adversário atacante vão chegar à bola ao mesmo tempo, coincidindo as suas ações, pelo que o GR deve conseguir tapar todo o ângulo de remate do adversário;
3. Depois - O adversário possui a bola completamente controlada e o GR deve condicionar a ação do atacante e reduzir o seu ângulo de remate.

No momento de 1xGR consideram-se os seguintes princípios de jogo (tabela 4): 1) leitura do drible do adversário; 2) manter uma posição base baixa; 3) encurtar espaço ao adversário; e, 4) fixar os apoios no momento do remate (Cachulo & Mendes, 2019).

Tabela 4 - Princípios de jogo no momento 1xGR.

Princípios de Jogo - 1xGR	Descrição
Leitura do drible do adversário	O GR deve perceber: se o adversário tem a bola completamente controlada a velocidade do drible se o atacante adianta a bola muito ou pouco durante o drible
Posição base baixa	Quanto mais próximo do adversário, mais baixo deve o GR manter o seu centro de gravidade
Encurtar espaço quando o adversário adianta a bola	Aproveitar todos os momentos que o adversário não está em contacto com a bola para reduzir o ângulo de remate
Apoios fixos no momento do remate	Os pés (apoios) do GR devem estar em contacto com o solo e orientados para a bola no momento do remate do adversário, para conseguir iniciar a sua ação o mais rápido possível

Pereira et al. (2019) defendem que o posicionamento neste momento, tal como sucede no momento de defesa da baliza, deve ser entre o meio da baliza e a bola com os pés orientados para a bola.

2.2.2.1.4. Controlo da Profundidade

O momento de jogo controlo da profundidade é o momento em que a equipa está subida no campo, sem a posse de bola, onde o guarda-redes tem a função de controlar o espaço entre ele e a linha defensiva, garantindo que qualquer passe que o adversário coloque nas costas da sua defesa demasiado longo seja controlado por ele (Cachulo & Mendes, 2019). Normalmente este momento é associado a ações do GR fora da sua grande área, contudo, estas ações podem também ocorrer dentro da grande área, onde o GR pode utilizar as mãos (Pereira et al., 2019).

Englund e Pascarella (2017) defendem que, nesta situação, é de extrema relevância a coordenação entre o GR e a sua linha defensiva. Mais uma vez é fundamental ter em conta as características do GR, dos jogadores da linha defensiva e do próprio modelo de jogo de cada treinador. Quando a equipa joga num bloco alto é relevante que o GR tenha a capacidade de jogar fora da grande área a antecipar e controlar este tipo de bolas. Os autores realçam também, em conformidade com o apresentado anteriormente, a necessidade de um bom posicionamento inicial e uma comunicação eficaz com a linha defensiva.

Embora o GR deva jogar subido, nesta situação, em permanente articulação com a linha defensiva, deve garantir que a defesa da baliza está assegurada à medida que o adversário se aproxima da mesma.

Segundo Gomes (2017), o GR deve ainda, ao antecipar e interceptar os passes adversários nas costas da sua defesa, evidenciar a capacidade de colocar de imediato a posse de bola na sua equipa de forma segura, ao invés de, simplesmente, afastá-la da sua grande área.

Este momento divide-se em três submomentos, que dizem respeito a quem tem maior vantagem sobre a bola (Cachulo & Mendes, 2019):

1. GR com maior vantagem - O GR deve sair da sua zona e, de preferência, controlar a bola e iniciar nova jogada de ataque da sua equipa;
2. Colega de equipa com vantagem sobre a bola - O GR de imediato deve dar uma linha de passe ao colega (momento de passe atrasado);

3. Adversário com vantagem sobre a bola - O GR deve proteger de imediato a sua baliza, transitando para um momento de defesa da baliza, cruzamento ou 1xGR.

No momento do passe do adversário o GR deve estar parado, equilibrado e estável, de modo a analisar com critério a trajetória da bola para que depois possa decidir que ação irá realizar (Pereira et al., 2019).

A tabela 5 evidencia os princípios de jogo do momento de controlo da profundidade.

Tabela 5 - Princípios de jogo do momento de controlo da profundidade.

Princípios de Jogo - Controlo da Profundidade	Descrição
Distância da linha defensiva para controlar bolas colocadas nesse espaço	O GR deve ter como referência 25 a 30 metros de distância nesta variável, dependendo das suas características intrínsecas, das da sua equipa, das do adversário e da própria situação de jogo em si O GR deve acompanhar a subida e a descida da sua linha defensiva nos momentos de bola coberta e bola descoberta, respetivamente
Consciência de riscos	Sabendo que a defesa da baliza pode estar comprometida o GR deve gerir bem o controlo do espaço

Englund e Pascarella (2017) enaltecem que o posicionamento neste momento dependerá muito do modelo de jogo da equipa, podendo o GR poder-se posicionar mais ou menos distante da sua baliza, em função do posicionamento que todos os outros jogadores assumirem nos vários momentos gerais do jogo aos quais o controlo da profundidade está associado.

2.2.2.1.5. Passe Atrasado

O passe atrasado é o momento de jogo em que o guarda-redes é utilizado como mais uma linha de passe para os colegas, que têm a posse de bola, e remete-nos para os princípios fundamentais do jogo de futebol: 1) rejeitar a inferioridade numérica, 2) evitar a igualdade numérica e, 3) procurar a superioridade numérica (Castelo, 1996; Clemente & Mendes, 2014). Assim, o GR é um elemento determinante para que a equipa cumpra estes princípios.

A coordenação entre GR e colegas de equipa é, uma vez mais, fundamental para o sucesso neste momento do jogo. Quando um dos jogadores tem as suas opções de passe limitadas pela pressão adversária e ele próprio não consegue progredir com a

bola, o GR torna-se uma solução de passe segura para a equipa manter a bola em sua posse, desde que se mantenha constantemente a “ler” a situação – o posicionamento dos colegas e a forma como o adversário pressiona. Contudo, deve-se ter em consideração que a forma e regularidade com que o GR se apresenta para jogar deve depender, em primeiro lugar, do modelo de jogo adotado. Só fará sentido a equipa se organizar para a participação do GR neste contexto se o treinador assim o entender e, em treino, criar condições para que tal aconteça (Brassard, Espinha, & Roma, 2015e; Englund & Pascarella, 2017; Gomes, 2017; Ribeiro, 2018). Pereira (2009) afirma que esta possibilidade de utilizar o GR como um apoio mais recuado é fundamental.

Neste momento específico são considerados dois submomentos (Cachulo & Mendes, 2019):

1. Com pressão orientada para o GR - O GR deve aumentar a distância a que está do colega para ganhar tempo e espaço para decidir, caso o passe seja para ele.

2. Sem pressão orientada para o GR - O GR aproxima-se do colega, fazendo com que a sua equipa esteja o mais próxima possível da baliza do adversário.

Os mesmos autores consideram dois princípios de jogo para o momento de passe atrasado (tabela 6).

Tabela 6 - Princípios de jogo do momento de passe atrasado.

Princípios de Jogo - Passe Atrasado	Descrição
Pedir a bola de frente para o jogo	O GR deve orientar os apoios para o meio campo, de modo a conseguir ver todo o terreno de jogo
Comunicar verbal e gestualmente	O GR deve informar o colega de equipa que está disponível para jogar, como o e para onde deve ser realizado o passe ou indicar-lhe outra linha de passe mais pertinente, entre outras informações relevantes

Englund e Pascarella (2017), entendem que o posicionamento do GR neste contexto deverá depender sempre do modelo de jogo. Ainda assim, Pereira et al. (2019) definem dois indicadores que devem orientar, de forma geral, o posicionamento do GR neste momento específico de jogo:

1. Linha de passe na interceção da linha de fundo com a pequena área;

2. Tendo em conta a bola, em relação à largura do campo, o GR deve oferecer uma linha de passe numa zona mais central.

2.2.2.1.6. Distribuição de Jogo

Cada vez mais o guarda-redes deve ter a capacidade de participar no momento ofensivo da equipa com as mãos e com os pés (Berto & Magalhães, 2017; Castro, 2019; Pardal, 2018; Rebelo-Gonçalves et al., 2017; Sainz de Baranda et al., 2005; Seeger & Favé, 2017). Estas capacidades conduzem-nos para o nosso momento de distribuição de jogo, onde o GR interage com os colegas através de passes e lançamentos (Brassard, Espinha, & Roma, 2015f; Pereira et al., 2019).

Este é um momento que está em muito relacionado com o momento de passe atrasado, pela constante coordenação existente entre GR e colegas de equipa no sentido de manter a posse de bola com passes seguros, iniciando a construção de jogadas de ataque. Todavia, a grande distinção entre estes dois momentos centra-se no facto de, na distribuição de jogo, a posse de bola estar no GR e será dele a decisão de como, quando e por onde a equipa tentará construir a sua jogada ofensiva (Cachulo & Mendes, 2019; Englund & Pascarella, 2017).

Gomes (2017) refere que, tal como no momento de jogo supracitado, a forma como o GR se comporta no momento da distribuição de jogo deve ser sempre orientada pelo modelo de jogo. Ainda assim, quanto maior a capacidade do GR em jogar com os pés, seja a curta ou a longa distância, com e sem pressão dos adversários, maior a sua preparação para se ajustar em qualquer modelo de jogo (Castro, 2019; Englund & Pascarella, 2017).

Neste momento de jogo são considerados dois submomentos (Cachulo & Mendes, 2019):

1. Construção de ataque organizado - O GR participa com toda a equipa no processo de organização ofensiva, sendo a sua participação determinante para criar desequilíbrios na estrutura do adversário e romper linhas de pressão;

2. Ataque rápido ou contra-ataque - O GR compreende que a sua equipa pode criar de imediato uma situação de superioridade no meio campo adversário, usando um passe longo para iniciar rapidamente o contra-ataque.

Neste momento de jogo o GR deve realizar a receção orientada, ou jogar de primeira, consoante as condicionantes impostas pelo adversário e as soluções de passe

oferecidas pelos colegas de equipa, nomeadamente a forma como pressionam ou não o GR, e que este jogue de frente para o jogo, de modo a ter todo o campo no seu ângulo visual (tabela 7).

Tabela 7 - Princípios de jogo do momento distribuição de jogo.

Princípios de Jogo - Distribuição de Jogo	Descrição
Receção orientada consoante a oposição	Sem oposição ao GR, este deve realizar a receção para a frente, para adiantar a bola no campo e abrir o leque de possibilidades de passe Com oposição, o GR deve efetuar a receção para ganhar tempo e espaço em relação ao adversário
Jogar de frente para o jogo	O GR deve jogar sempre de frente para o jogo, conseguindo ver todo o campo no seu raio de visão, pelo que necessita de jogar com os dois pés, de maneira a utilizar o pé mais eficiente em cada situação, evitando perdas de tempo ao realizar um passe

2.2.2.2. Ações técnico-táticas do guarda-redes

Entendendo os vários momentos específicos do seu jogo e sendo capaz de identificar em cada momento o contexto com o qual é confrontado, o guarda-redes terá de tomar decisões e agir. Esta decisão resultará do conhecimento e da perceção que tem dos momentos e submomentos anteriormente apresentados com a finalidade de resolver o problema que o jogo lhe apresenta (Cachulo & Mendes, 2019; Galve, 2008; Ikarán & Chicharro, 2008; Matias & Greco, 2010; Rebelo-Gonçalves, 2015b).

Castelo (1996) refere que as ações técnico-táticas são um meio que auxiliam os jogadores a resolver a situação de jogo exposta de forma eficiente. Embora se possa fazer uma associação entre as várias ações técnico-táticas e os diferentes momentos e submomentos de jogo, Sainz de Baranda et al. (2005), ao considerarem o jogo como um fenómeno holístico, alertam para que toda a imprevisibilidade associada ao jogo de futebol nos impede de definir uma relação exclusiva entre determinadas ações técnico-táticas e os vários momentos de jogo.

A ação técnica não existe, no jogo, de forma isolada, pois todo e qualquer gesto técnico tem, como base, uma intenção tática. Um passe ou um drible são ações coordenadas por uma decisão, que é tática. Desta forma, todas as ações são antecedidas por decisões, dependendo delas e, por isso, estas duas são indissociáveis (Corrêa, Bastos, Basso, & Tani, 2019; Lage, 2019; Pereira et al., 2019; Tobar, 2018). Ainda, verifica-se que os jogadores precisam de adaptar as suas ações a ambientes em mudança contínua (Leitão et al., 2010).

Júnior e Almeida (2013) enaltecem que a qualidade dos gestos motores não garante, por si só, sucesso nas tarefas associadas aos jogos desportivos coletivos. Araújo (2009) afirma que as ações e as decisões pré-fabricadas não tendem a acontecer em jogo da mesma forma que são realizadas em treino. Assim, mais do que mecanizar um grande número de ações, importa que os jogadores tenham a capacidade de detetar os vários constrangimentos do contexto e decidir qual a melhor ação a realizar em função disso.

As ações técnico-táticas são encaradas como um reportório de ferramentas motoras ao dispor do GR, que ao conhecer o jogo deve ter a capacidade de observar, analisar e perceber cada situação, selecionando a ferramenta que melhor o ajuda a obter sucesso, ou seja, tomar uma decisão em função do contexto de jogo e, posteriormente, executar uma ação, no tempo e no espaço certos (Cachulo & Mendes, 2019; Lage, 2019; López, Díaz, Ortín, Ramos, & Vélez, 2017; Pereira et al., 2019; Rebelo-Gonçalves, 2010; Sainz de Baranda et al., 2005; Seeger, 2016; Silva, Oliveira, & Helene, 2013; Weineck, 2002).

As ações técnico-táticas do guarda-redes podem ser divididas em três grupos: 1) as ações técnico-táticas ofensivas; 2) as ações técnico-táticas defensivas; e, 3) as ações técnico-táticas de suporte ou prévias (Bischops, Gerards, & Wallraff, 2006; Cachulo & Mendes, 2019; Dooley & Titz, 2011; Filho et al., 2018; Ibarrola, 2011):

As ações defensivas do GR estão relacionadas com o momento defensivo da equipa e auxiliam o GR a defender remates do adversário, intersetar cruzamentos, ganhar duelos 1xGR e ganhar bolas nas costas da defesa;

As ações ofensivas do GR estão relacionadas com as situações em que o GR participa na construção de jogo da sua equipa, através de passes e lançamentos;

As ações de suporte ou prévias preparam o GR para realizar as restantes ações, ajudando-o a aumentar a eficiência das mesmas.

As várias ações técnico-táticas do GR são organizadas e agrupadas pelos três grupos de ações (tabela 8).

Tabela 8 - Ações técnico-táticas do GR (segundo Cachulo & Mendes, 2019).

Ações Defensivas	Ações Ofensivas	Ações de Suporte ou Prévias
1. Blocação frontal (alta, média e baixa);	14. Recepção orientada;	18. Posição base;
2. Ataque à bola;	15. Passe (curto, médio e longo);	19. Posição de Espera;
3. Defesas laterais (altas, médias e baixas);	16. Lançamento (curto, médio e longo);	20. Deslocamentos (frontais, laterais, cruzados, à retaguarda);
4. Desvio alto;	17. Pontapé em volley (frontal, lateral, à inglesa);	21. Técnicas de reestabelecer (frontal, em rotação);
5. Interseção de bola alta;		
6. Interseção de cruzamento;		
7. Afastar a bola com os punhos (com 1 ou com 2 punhos);		
8. Afastar a bola com ataque a 2 punhos;		
9. Interseção de cruzamento curto;		
10. Duelo;		
11. Parede;		
12. Espargata;		
13. Afastar a bola sem utilização dos membros superiores (com os pés, com a cabeça ou outro segmento corporal que não os membros superiores);		

2.2.3. Perfil fisiológico e funcional do GR de futebol

Na continuação da caracterização do jogo de futebol e, em particular, do guarda-redes, o entendimento do jogo do prisma da dimensão fisiológica (sempre em inter-relação com todas as outras dimensões, fazendo emergir a supradimensão tática), é relevante no planeamento do treino e na sua operacionalização de qualidade (Tobar, 2018).

O jogo de futebol é caracterizado pela sua alternância entre ações de diferentes formas e intensidades, sendo por isso considerado um desporto de esforço intermitente. Os jogadores percorrem mais de 9 km por jogo, no entanto, as ações decisivas de cada jogador centram-se em esforços de alta intensidade e de curta duração, como corridas de alta velocidade e sprints, que representam menos de 10% do tempo de jogo. Durante o restante tempo os futebolistas permanecem a andar, a caminhar ou a trotar a baixa intensidade e, embora continuem a jogar, não estão envolvidos nas ações decisivas, recuperando dos estímulos fortes e intensos das intervenções determinantes (Bangsbo, 2002; Bangsbo, Mohr, & Krusturup, 2006; Di Salvo et al., 2007; Mohr, Krusturup, &

Bangsbo, 2003). Esta intermitência faz-se notar, naturalmente, na solicitação das várias vias metabólicas que, embora funcionem em simultâneo e estejam inter-relacionadas e implicadas umas com as outras, no futebol revela especial incidência na via anaeróbia alática, que se assume como determinante na generalidade das referidas ações decisivas (Tobar, 2018).

Não obstante, os esforços dos atletas variam consoante a sua missão tática no jogo, ou seja, são específicos de cada modelo de jogo, posição e função em campo (Di Salvo et al., 2007; Mohr et al., 2003). Assim, sendo o GR de futebol o principal foco de estudo neste trabalho, importa conhecer o seu perfil fisiológico e funcional (Di Salvo, Benito, Calderón, Di Salvo, & Pigozzi, 2008).

Sainz de Baranda et al. (2008) analisaram as ações do GR em jogo através de análise observacional, no mundial de futebol de 2002, e concluíram que os deslocamentos, os saltos e as quedas são as ações motoras mais realizadas pelo GR em jogo.

Di Salvo et al. (2008) concluíram que, durante o jogo, o GR realiza os seus deslocamentos, maioritariamente, em caminhada e os sprints efetuados não ultrapassam, por norma, os cinco metros de distância, o que nos indica que as ações do guarda-redes em jogo são curtas, rápidas e realizadas em regime de alta intensidade, com acelerações e desacelerações acentuadas. Rebelo-Gonçalves (2015a) realça a importância dos esforços de curta duração nos guarda-redes de futebol. Os resultados verificados por Gallo et al. (2010) convergem com os estudos anteriores, acrescentando que, em comparação com os restantes jogadores, o GR é o que percorre menores distâncias. Mais, verifica-se que são nestas ações curtas e intensas que se ocorrem as intervenções decisivas do GR em jogo. Englund e Pascarella (2017) realçam que estas ações são intervaladas por períodos de repouso completo, conferindo espontaneidade a cada ação do jogador, como referem Oliveira et al. (2006).

Estas características remetem os esforços do GR para a predominante utilização da via anaeróbia alática, porque a grande parte das ações decisivas realizadas em jogo são de curta duração e máxima intensidade, com períodos de recuperação completa entre estas ações (Brassard et al., 2015a; Pereira, 2009).

Embora hajam diferenças nas características do esforço e das ações entre as várias posições e funções existentes numa equipa de futebol, considerando que a atividade do GR em jogo é diferenciada, em especial, de todos os outros jogadores, as adaptações causadas nos jogadores que desempenham a função de GR será necessariamente diferentes de todos os restantes jogadores, verificando-se diferenças

significativas no índice de potência do GR em comparação com as restantes posições (Gallo et al., 2010; Rebelo-Gonçalves, Coelho-e-Silva, Severino, Tessitore, & Figueiredo, 2014).

Devemos considerar ainda que, cada vez mais, o guarda-redes deve ter a capacidade de participar no momento ofensivo da equipa com as mãos e com os pés (Berto & Magalhães, 2017; Castro, 2019; Rebelo-Gonçalves et al., 2017; Sainz de Baranda et al., 2005; Seeger, 2016). Assim, para além das características da atividade do GR supracitadas, verifica-se ainda a necessidade de o GR participar em momentos de construção ofensiva da equipa que, por sua vez, conduzem a que o GR sofra adaptações específicas para o que o treinador pretende que seja a participação do GR neste momento. Neste sentido, numa equipa em que o treinador privilegie a construção de um jogo curto e apoiado, em que o GR tenha uma participação ativa e constante, o GR deve ter a capacidade de se adaptar a esforços com uma duração relativamente maior, onde esteja constantemente a criar linhas de passe para os colegas e a realizar passe curtos. Numa equipa em que se dê preferência a um jogo mais direto, o GR deverá estar preparado para realizar, com maior frequência, passes e lançamentos a maiores distâncias com elevado nível de precisão (Englund & Pascarella, 2017; Tobar, 2018).

Ainda que as capacidades motoras surjam, em jogo e em treino, de forma articulada, contextualizada e como consequência do modelo de jogo (Oliveira et al., 2006), deve-se realçar que, no caso do guarda-redes, a força explosiva, a velocidade de reação, a flexibilidade, a agilidade, o equilíbrio e a coordenação motora são capacidades determinantes para a execução das suas ações (Mulqueen & Woitalla, 2011; Nikolaidis, Ziv, Arnon, & Lidor, 2015; Sainz de Baranda et al., 2008). Simões (2018) refere também que o reforço da musculatura abdominal e dorsal é fundamental no GR de futebol.

2.2.4. Perfil psicológico do GR de futebol

“Um esquecimento negro esconde no olhar dos adeptos todas as defesas, todas as intervenções positivas dos restantes minutos” (Francisco, 2002, p. 114).

Para atingir o sucesso desportivo, para além da qualidade do treino, é necessária também preparação mental para a competição (Orlick & Partington, 1988). Deste modo, afigura-se essencial a compreensão das características e capacidades mentais

relevantes no desempenho desportivo, em especial para o guarda-redes de futebol, na elaboração deste trabalho.

Orlick (2016) sugere que a excelência humana, nos vários domínios, é guiada por fatores mentais e refere sete elementos críticos dessa mesma excelência, organizando-os numa roda da excelência em que o foco é o fator central (figura 11).



Figura 11 – Roda da excelência (Orlick, 2016).

Gould et al. (2001) caracterizaram o perfil psicológico de campeões olímpicos dos Estados Unidos da América. Entre outras, foram destacadas as seguintes características:

1. Capacidade de se focar;
2. Força mental;
3. Capacidade de definir objetivos;
4. Competitividade;
5. Confiança;
6. Otimismo elevado;
7. Capacidade de entrar numa “performance automática”;
8. Controlo emocional: capacidade para se autorregular, isto é, controlar a sua relaxação e ativação.

Pereira (2014) destaca a importância de catalisadores intrapessoais no desenvolvimento desportivo, tais como a persistência, a coragem, a ambição, a

autoconfiança, a autorregulação, a auto determinação e a resiliência, para uma carreira desportiva bem sucedida.

Assim, ao analisarmos todas estas capacidades, compreendemos que a elaboração de processos cognitivos que permitam que os atletas atinjam um estado ótimo, ou seja, um conjunto de capacidades mentais para os seus eventos competitivos é fundamental, nomeadamente a imagética, o diálogo interno e a relaxação (Durand-Bush & Salmela, 2002; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001)

A imagética é a capacidade que os atletas utilizam na construção e reconstrução de imagens diariamente, para melhorarem as suas performances, “desenhando” mentalmente as ações e comportamentos que terão que apresentar numa determinada situação, e até para se imaginarem a obter sucesso na competição. Com a imagética, o atleta pode “desenhar” através de todos os seus sentidos: audição, visão, tato, paladar, olfato e cinestésico (Durand-Bush & Salmela, 2002; Orlick & Partington, 1988; Stonecypher, Leitzelar, & Judge, 2015; Törngren, 2014). O cérebro humano tem dificuldade em distinguir imagens reais, vividas efetivamente, e imagens contruídas, através do pensamento. Assim, a imagética constitui-se como uma ferramenta mental de grande potencial para os atletas. Note-se a importância, naturalmente, destas imagens construídas mentalmente serem, em todo o momento, positivas. A criação de imagens negativas, como pensamentos “eu vou falhar” ou “não tenho capacidade para vencer esta competição”, irá também conduzir o nosso subconsciente a tornar estas imagens como eventos reais. Assim, devem-se evitar, de todo, qualquer tipo de imagética negativa, construindo e reconstruindo, ao máximo, imagens positivas relativas às capacidades do atleta (Orlick, 2016).

O diálogo interno, relacionado com a suprarreferida imagética, consiste numa comunicação do atleta consigo mesmo, sobre o que tem que fazer e como fazê-lo. Este diálogo deve centrar o atleta no momento presente, evitando pensamentos sobre acontecimentos passados ou sobre possibilidades futuras que decorram do presente. Em todo o momento o atleta deve apresentar um diálogo interno positivo, ajudando-o a elevar a sua força mental, autoconfiança e otimismo (Stonecypher et al., 2015; Törngren, 2014).

O diálogo interno como ferramenta de treino mental remete-nos também para o treino por autossugestão, um método de auto-relaxamento através do qual o indivíduo atinge um estado semelhante ao de hipnose, diminuindo o nível de consciência e descontraindo, maximamente, os vários grupos musculares (Weineck, 2002).

A relaxação ajuda os atletas a manterem-se calmos e equilibrados em ambientes de grande stress. A relaxação pode ser realizada do ponto de vista físico, como a relaxação muscular, e do ponto de vista psicológico, através de meditação (Törngren, 2014). No entanto, este conceito não deve ser confundido com falta de concentração e intensidade, mas sim haver um equilíbrio entre estes. É este equilíbrio que levará o atleta a realizar desempenhos ótimos. É esta capacidade que permitirá a que os atletas atinjam uma “intensidade relaxada”, conferindo qualidade e consistência aos seus desempenhos (Orlick, 2016). Este estado de “intensidade relaxada” ajuda os atletas a abstraírem-se do “ruído”, os pensamentos que não são necessários para o momento. O indivíduo concentra-se apenas no que tem que fazer, no que treinou e no que sabe fazer, desta forma não comete erros na competição e conseguirá o seu melhor resultado. Assim, muitos atletas sentem-se em “piloto automático”, pois sabem que tudo o que têm treinado e preparado sairá automática e naturalmente (Kreiner-Phillips & Orlick, 2017).

A focalização no momento presente e na tarefa é também, em si, um importante desafio para o atleta. Ou seja, é imperativo, como mencionado anteriormente, que se mantenha a capacidade de se focar no essencial e abstrair-se de todas as possíveis distrações – quer externas, como a presença de um grande número de adeptos num estádio de futebol, quer internas, como o medo de errar, ou com o pensamento em algum momento passado de insucesso perante situação idêntica à que o atleta está a viver no momento (Orlick, 2016; Silvério & Srebro, 2012). Tarantini (2017) reforça a importância deste aspeto, afirmando que o atleta deve apenas focar-se no que controla, poupando energia ao não se focar em aspetos sobre os quais não tem poder de controlo. No GR esta capacidade ganha maior importância, uma vez que é o elemento mais exposto ao erro. Assim, na eventualidade de cometer um erro e sofrer um golo, deve, de imediato, esquecer esse erro e voltar a focar-se no presente e nas ações que terá de seguida (Silvério & Srebro, 2012).

Similarmente, a definição de objetivos diários apresenta-se como uma ferramenta determinante para que os atletas de alta competição se mantenham constantemente num processo de busca pela melhoria. Assim, os atletas têm bem definido os objetivos de cada dia de treino, estabelecendo o caminho a traçar até aos grandes eventos competitivos. Estes objetivos devem ser mensuráveis e concebidos de fatores que dependam apenas do atleta para serem atingidos. Da mesma maneira, importa que esta definição de objetivos seja construída e reconstruída, em função dos objetivos atingidos, ou não, ao longo do tempo (Durand-Bush & Salmela, 2002; Orlick & Partington, 1988; Stonecypher et al., 2015).

Todas as estratégias abordadas anteriormente, devidamente treinadas e sistematizadas, constituem-se como importantes meios para o atleta atingir estados ótimos para realização das suas performances. Acrescenta-se que as várias ferramentas de treino mental apresentadas anteriormente não devem ser entendidas de forma isolada. O atleta, com o auxílio do seu treinador, deve ter a capacidade de utilizar cada uma delas no momento certo. Embora todas elas possam também ser associadas a momentos pré-competitivos, competitivos e pós-competitivos, devem-se estabelecer rotinas nestes momentos (Stonecypher et al., 2015).

No momento pré-competitivo os atletas devem, através da imagética, pensamentos positivos e diálogo interno, manter o foco no que foi treinado para a competição, aumentando a sua confiança. Através da relaxação, diálogo interno e outras estratégias, dependendo de cada indivíduo, entra-se no estado de “intensidade relaxada” (Kreiner-Phillips & Orlick, 2017; Orlick & Partington, 1988; Stonecypher et al., 2015).

Os estados de “intensidade relaxada” e de “piloto automático” são os estados ótimos para o desempenho em competição. Durante o evento competitivo o atleta deve manter o foco sobretudo naquilo que depende dele mesmo – a sua tarefa. Por outro lado, os atletas de sucesso não se focam no que não controlam, como os outros participantes, outras distrações externas e até em erros que tenham cometido no próprio evento competitivo (Kreiner-Phillips & Orlick, 2017; Orlick, 2016; Tarantini, 2017).

Após a competição abre-se uma importante janela de oportunidade para que os atletas mantenham a melhoria da sua performance, neste caso, através da avaliação da mesma. O indivíduo deve observar e analisar o seu desempenho, com a ajuda do treinador, examinando, de uma perspetiva diferente da que tem durante a competição, a qualidade dos seus desempenhos. Assim, os atletas devem retirar aprendizagens de cada competição, preparando melhor eventos futuros, quer quando os desempenhos são ótimos, aproveitando o melhor da sua performance para as próximas competições, mas sobretudo quando os desempenhos são negativos, registando o que devem melhorar no futuro. Após um momento competitivo, independentemente das prestações e dos resultados obtidos, o atleta deve-se focar na preparação do próximo momento competitivo (Kreiner-Phillips & Orlick, 2017; Orlick & Partington, 1988; Tarantini, 2017).

Os perfis psicológicos dos jogadores de futebol variam em função das diferentes posições em campo (Almeida & Teixeira, 2018; Mahl & Raposo, 2007). Pelo seu quadro de tarefas e interações com o jogo, enquanto primeiro atacante e último defensor da equipa, o GR é o elemento mais exposto ao erro e, quando falha, as consequências são

apontadas muito mais individualmente em comparação com jogadores que desempenham outras funções. Note-se, ainda, que o GR pode passar grande parte de um jogo sem realizar qualquer intervenção direta e, a qualquer momento, ser solicitado a intervir num momento decisório, no entanto deve, constantemente, recolher informação visual da conjuntura dos seus colegas de equipa e dos adversários (Gonçalves, 2018; Mahl & Raposo, 2007; Morais, 2019; Pacheco, 2014; Pereira, 2009; Silvério & Srebro, 2012). Por isso, a posição de GR é a que requer maior concentração, coragem, confiança, foco e resiliência no futebol (Englund & Pascarella, 2017; Pereira, 2009).

Outra capacidade psicológica mais vincada no GR em relação aos demais jogadores é o controlo do negativismo (Almeida & Teixeira, 2018). Carriço (2009), num estudo realizado com jovens futebolistas, enaltece também o controlo da ansiedade e a autoconfiança como fatores psicológicos de grande importância para esta posição. Morais (2019) acrescenta, ainda, a inteligência emocional, a iniciativa, a tranquilidade e a liderança como capacidades diferenciadoras de um GR de alta performance.

A posição do GR em campo favorece o desenvolvimento da imagética, devido às zonas do campo onde normalmente se encontra e à visão diferenciada que tem sobre o jogo (Mahl & Raposo, 2007).

2.3. A tomada de decisão no futebol

O processo de tomada de decisão não se trata apenas da escolha de uma de várias opções (Júnior & Almeida, 2013), mas emerge do modo como vários processos cognitivos interagem entre si (Afonso, Garganta, & Mesquita, 2012). A decisão do jogador inicia com a deteção de um conjunto de estímulos do ambiente (jogo), aos quais as memórias do jogador atribuem um significado em função de experiências passadas. O significado atribuído aos estímulos recolhidos é comparado com as soluções motoras armazenadas na memória e assim são detetadas affordances, ou seja, possibilidades de ação em função do contexto e das suas características, resultando assim a decisão em função da qual é executado um gesto motor (Araújo, 2009; Araújo et al., 2011; Travassos, 2014).

As fontes de informação estão no contexto envolvente, em constante mudança, devendo os jogadores procurar as variáveis informacionais que lhes permitem agir em função do seu objetivo. Embora os jogadores tenham intenções prévias, que contribuem para a tomada de decisão, a interação com o jogo, nomeadamente com as ações dos

colegas de equipa e com a dos adversários, influencia também a tomada de decisão. Posto isto, deve-se entender que a tomada de decisão emerge de diversas variáveis e não apenas da intenção do jogador (Araújo, Davids, & Hristovski, 2006; Araújo et al., 2011; Leitão et al., 2010).

Greco (2006) propõe um modelo onde organiza e caracteriza os processos associados à tomada de decisão em JDC (figura 12), que tem como ponto de partida o conhecimento técnico-tático do jogador, quer declarativo (o que fazer), quer processual (como fazer). Desta forma, entende-se que, à partida, o conhecimento e as experiências passadas interferem em todo o processo de tomada de decisão do atleta. Este modelo apresenta uma estrutura de receção de informação, uma estrutura de processamento de informação e uma estrutura de decisão tática.

A estrutura de processamento de informação é composta pela perceção, pela atenção e pela antecipação (Greco, 2006).

A perceção é o processo de deteção de informação do meio ambiente e do próprio sujeito, permitindo ao sujeito atribuir significados aos objetos e às relações no envolvimento. É através dela que acedemos ao mundo e agimos nele. A perceção está em interação com o conhecimento, uma vez que se percebe a partir do que se conhece. Indivíduos diferentes podem detetar informações distintas perante a mesma situação, de acordo com as capacidades e com o conhecimento de cada um, por isso, a informação é específica do ambiente e das capacidades de cada sujeito (Araújo et al., 2011; Greco, 2006; Matias & Greco, 2010).

A atenção é fundamental para o desempenho dos atletas, sendo relevante que estes tenham a capacidade filtrar os estímulos que detetam no ambiente, direcionando a atenção para indicadores pertinentes e abstraindo-se de fatores de distração que não são necessários para que o atleta concretize a tomada de decisão (Afonso et al., 2012; Matias & Greco, 2010).

Baseado no seu conhecimento e em experiências anteriores, o atleta pode realizar uma ação (que representa uma decisão) ainda antes da existência de determinado estímulo, tentando antecipá-lo (Afonso et al., 2012; Matias & Greco, 2010). A antecipação participa, assim, na estrutura de receção de informação do modelo de Greco (2006).

A memória, o pensamento e a inteligência concretizam a estrutura de processamento de informação do referido modelo (Greco, 2006).

A utilização da memória permite-nos adquirir, conservar e restituir informações, possibilitando a evocação e o reconhecimento de experiências passadas. Estas capacidades influenciam em grande parte a utilização da atenção e de estratégias de antecipação, relevando-se também um dos processos mais importantes da aprendizagem. O armazenamento de informação envolve três processos subsequentes: 1) entrada de informação e respetiva codificação; 2) armazenamento da informação; e, 3) acesso à informação armazenada, evocando a informação retida ou identificando um conjunto particular de entre a mesma (Greco, 2006; Matias & Greco, 2010; Melo, Godinho, Mendes, & Barreiros, 2007).

São consideradas três estruturas da memória, fixas e permanentes em relação a toda a e qualquer informação armazenada: a memória sensorial, a memória a curto prazo e a memória a longo prazo. A memória sensorial é uma forma de armazenamento de informação transitória entre os sentidos e a memória a curto prazo, recebendo e guardando uma grande quantidade de informações num curto espaço de tempo, recebendo e tratando os estímulos na sua forma literal. As informações selecionadas pela memória sensorial são transferidas para a memória de curto prazo, também designada por memória de trabalho, onde é atribuído um significado aos estímulos e considerada a sua importância. Para que a memória de curto prazo seja funcional, deve ser guiada pela memória de longo prazo, permitindo selecionar a informação mais relevante para a memória de trabalho. Se a informação for considerada relevante passará para a memória a longo prazo, a estrutura mais elevada da memória, onde as informações são retidas de forma organizada e onde o conhecimento é acumulado. Através da atribuição de um significado às informações com pertinência para o sujeito o armazenamento torna-se mais eficaz, reduzindo a quantidade de informação armazenada (Afonso et al., 2012; Matias & Greco, 2010; Melo et al., 2007).

Relativamente à memória a longo prazo, Melo et al. (2007) explicam pode ser subdividida em: 1) episódica, referente ao armazenamento de informação relacionada com factos ou episódios passados; 2) semântica, que diz respeito ao conhecimento conceptual e factual, expressando-se pela verbalização ou pela escrita; e, 3) comportamental, concernente às ações, ao “como fazer”, adquirida pela prática e apontada como um dos tipos de memória mais relevante para o campo da motricidade, uma vez que é responsável pelo armazenamento das competências que permitem a produção das respostas motoras corretas.

O pensamento é uma ação consciente que se subdivide em dois tipos: 1) o pensamento convergente, caracterizado por ser um processo de seleção de uma

resposta ótima, de entre várias, para a resolução de um problema; e, 2) pensamento divergente, referente às situações em que existem várias soluções para a resolução de um problema, diferenciadas pelo seu valor e utilidade. Estas duas formas de pensamento relacionam-se e complementam-se entre si. Enquanto que o pensamento convergente está ligado à inteligência do atleta, o pensamento divergente está relacionado com a criatividade (Greco, 2006; Matias & Greco, 2010).

A completar a tríade da estrutura de processamento de informação encontra-se a inteligência, capacidade cognitiva que possibilita o raciocínio, o planeamento, a resolução de problemas, o pensamento abstrato, a compreensão de ideias complexas e que materializa a capacidade de aprender (Greco, 2006; Matias & Greco, 2010).

A terceira estrutura, a decisão tática, refere-se à tomada de decisão propriamente dita e possibilita que o sujeito determine as probabilidades de êxito que se tem perante as alternativas de resposta possíveis em determinado contexto. O processo de decisão não representa, simplesmente, o momento final de execução de um gesto motor, mas envolve todas as estruturas e suas funções cognitivas presentes no modelo e explicadas anteriormente. Em suma, as estruturas descritas relacionam-se e apoiam-se no conhecimento do jogador com o objetivo de codificar e dar significado aos estímulos recebidos pelo atleta, fazendo emergir a execução de um gesto motor que materializa todo o processo cognitivo citado.

A decisão tomada pode, ainda, ter como consequência uma ação tática inteligente ou criativa. Toda a ação criativa é inteligente, mas nem todas as ações inteligentes são, necessariamente, criativas. A inteligência tática representa decisões e execuções que permitem resolver determinado problema do jogo da melhor forma, enquanto que a criatividade se manifesta quando o atleta é colocado perante uma situação nova e inesperada, conseguindo, ainda assim, possuir originalidade, flexibilidade e adequação para resolver o problema fora dos padrões de ação aos quais está habituado (Greco, 2006; Matias & Greco, 2010).

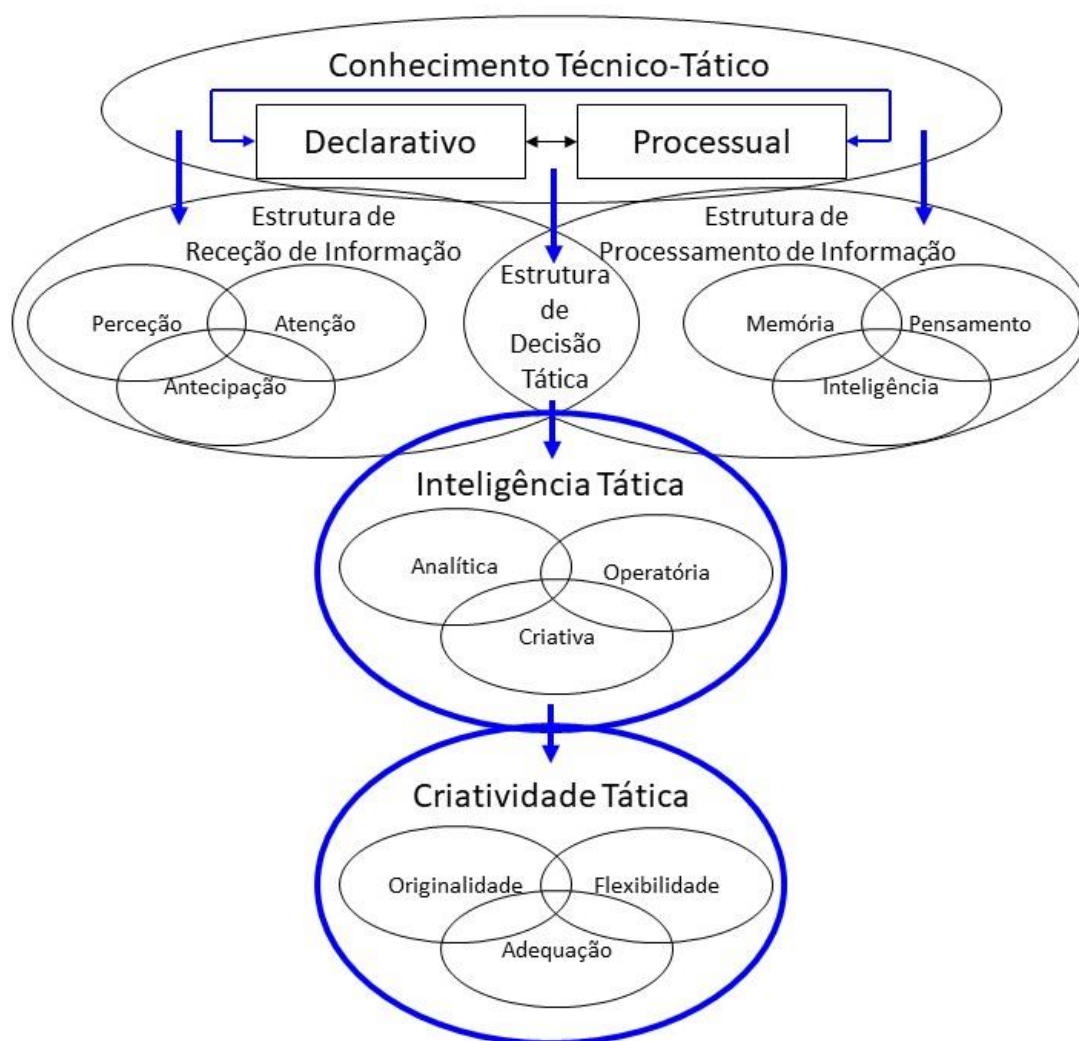


Figura 12 - Modelo pendular da tomada de decisão (adaptado de Greco, 2006).

O modelo descrito demonstra a importância da estimulação dos processos cognitivos, implícitos nos JDC e nos modelos de treino, com o objetivo de transformar o conhecimento declarativo em conhecimento processual, otimizando as decisões e as execuções dos atletas em competição (Greco, 2006).

2.3.1. O contributo das neurociências

“O comportamento e a mente, consciente ou não, e o próprio cérebro que os cria recusam-se a revelar os seus segredos quando a emoção (e os numerosos fenómenos que ela oculta) não é tida em conta e não recebe o merecimento devido.”
(Damásio, 2010, p. 141).

Tobar (2018) refere que embora se aceite comumente que as decisões devem ser tomadas de “cabeça fria”, apelando exclusivamente à razão e evitando o uso das emoções, a neurociência prova o contrário. Segundo Damásio (2013) as emoções têm um contributo fundamental no processo de tomada de decisão e, na ausência das mesmas, ainda que com todos os mecanismos de cognição presentes e em funcionamento, o ser humano revela uma profunda alteração na capacidade de decidir.

2.3.1.1. O papel das emoções e dos sentimentos na tomada de decisão

Para Damásio (2010) as emoções são programas complexos e automatizados de ações modeladas pela evolução e notadas no nosso corpo, como expressões faciais, posturas corporais e mudanças nos órgãos internos. Assim, é possível avaliar o ambiente envolvente e reagir ao mesmo de forma adaptativa (Damásio, 2012), fazendo com que as reações corporais provenientes do nosso estado emotivo nos auxiliem a tomar decisões que nos sejam favoráveis (Tobar, 2018). Goleman (2012) trata as emoções como impulsos para agir e explica que a origem da palavra “emoção” provém do verbo latino *motere* (mover), com o prefixo «e-», advindo daí a ideia de “mover para”.

Para caracterizar as emoções, importa referir que as mesmas podem ser classificadas como emoções primárias ou secundárias (Damásio, 2013).

As emoções primárias (ou iniciais, pré-organizadas) constituem o mecanismo básico das emoções, dependendo apenas da rede de circuitos do sistema límbico. Estas emoções, como a dor, a fome, o frio, o sono, o medo, a alegria, a tristeza, a raiva ou a surpresa, podem ser experienciadas na infância, não necessitando de uma experiência prévia para se manifestarem (Damásio, 2013; Tobar, 2018).

A grande diferença entre as emoções primárias e as secundárias reside no facto das emoções secundárias necessitarem de experiências prévias para se manifestarem, desenvolvendo-se, ao longo da vida, através das imagens mentais criadas a partir dessas experiências. No entanto, as emoções secundárias precisam das primárias para se manifestarem (Damásio, 2013).

A um nível não consciente, as redes do córtex pré-frontal reagem automática e involuntariamente aos sinais resultantes do processamento das imagens mentais, o que significa que, até mesmo sem ter consciência disso, utilizamos as imagens criadas em experiências anteriores para tomar uma decisão (Damásio, 2013).

À medida que as emoções desencadeiam alterações no corpo e na mente, o indivíduo apercebe-se dessas mesmas alterações e acompanha-as continuamente, criando percepções a cerca dessas alterações em função das emoções sentidas. Desta forma surgem os sentimentos de emoção, que são as imagens que o indivíduo cria das ações resultantes das emoções, e não ações propriamente ditas (Damásio, 2010, 2013). Gomes (2013) refere que a emotividade é a biologia do que se faz e da informação que temos, enquanto que os sentimentos são a história que damos ao que acontece. Em suma, os sentimentos são os motivos que nos levam a reagir a um problema, monitorizando o êxito que a nossa ação obteve (Damásio, 2017).

O processo de armazenamento de informação na memória, fundamental para tomar decisões no futuro como notado anteriormente, é altamente influenciado pelas emoções e pelos sentimentos gerados em torno da informação a ser armazenada (Damásio, 2017). Quando, perante um problema, tomamos uma decisão que traz consigo consequências, vivemos essa decisão e essas consequências emocionalmente. Se a decisão nos traz consequências negativas vamos sentir mal com essa decisão, tendo emoções negativas como a tristeza e a raiva, mas se as consequências forem positivas, vamos ficar satisfeitos com a decisão, sentindo alegria e prazer. Desta forma, quando somos confrontados com situações semelhantes a experiências passadas, a maquinaria cerebral dá-nos, muito rapidamente, o sinal das emoções ligadas àquele tipo de situação. É neste sentido que as emoções criam um sistema de navegação automática que nos auxilia no processo de tomada de decisão (Damásio, 2013, 2017; Oliveira et al., 2006).

Aplicando os conceitos anteriores à área em estudo, o futebol e o treino, verificamos que, em competição, o tempo que os jogadores possuem para tomar decisões é extremamente curto e muitas vezes têm que atuar de forma não consciente, com base em experiências passadas. Sabendo que as respostas emocionais são mais rápidas do que as respostas racionais, (Godinho, Mendes, Melo, & Barreiros, 2007a) o treino deve possibilitar que os jogadores adquiriram memórias e experiências, ajustadas ao modelo de jogo que o treinador pretende implementar e, com recurso ao papel das emoções e dos sentimentos, dar um significado a essas vivências, positivo ou negativo, concretizando assim os efeitos mais importantes e duradouros dos sentimentos. Desta

forma, em competição, o sistema de navegação automática criado pelas emoções conduzirá os jogadores a decidirem em função do modelo de jogo (Frade, 2013; Gomes, 2013; Oliveira, 2008; Oliveira et al., 2006; Tobar, 2018).

2.3.1.2. A importância dos “Marcadores Somáticos” no treino de futebol

*“Há quem p’ra jogar
não deva pensar, sempre...
O corpo fá-lo por si, sem falhar
Ligado ao cérebro não-consciente”*
(Frade, 2014, p. 76).

Como sublinhamos, as emoções e os sentimentos têm uma participação decisiva na tomada de decisão, atuando como um sinal de alarme perante situações desfavoráveis e perigosas, e como um sinal de incentivo na presença de contextos favoráveis e benéficos para nós (Damásio, 2010, 2012, 2013, 2017). Nesta perspectiva, Damásio (2013) sugere a hipótese do “marcador somático” como um uso de sentimentos criados a partir de emoções. As emoções e os sentimentos são ligados a certos tipos de resultados futuros relacionados com determinados cenários. Assim, quando um marcador somático negativo é justaposto a determinado resultado futuro, a combinação funciona como uma campanha de alarme, alertando o indivíduo a evitar certo tipo de comportamento. Por outro lado, quando é justaposto um marcador somático positivo a determinada consequência futura, resulta daí um incentivo. No fundo, os marcadores somáticos ajudam o processo de tomada de decisão, avaliando e dando destaque a algumas opções, tanto favoráveis como adversas, incentivando-as ou eliminando-as, respetivamente, da análise subsequente.

No futebol, as escolhas que os jogadores realizam são auxiliadas por um conjunto interno de preferências, alicerçadas nas experiências anteriores de cada um. Por isso, no processo de treino, importa criar condições para que os jogadores vivenciem sistematicamente os princípios de jogo, gravando experiências relativas ao modelo de jogo e criando imagens mentais das mesmas e, ainda, associar a essas imagens emoções e sentimentos que guiam os jogadores a tomar decisões futuras com base no modelo de jogo que se pretende operacionalizar. No fundo, trata-se de criar marcadores somáticos positivos ou negativos no processo de treino, justapondo-os com comportamentos que se pretendam ou não, respetivamente, verificar em competição.

Desta forma, quando os jogadores forem confrontados com situações semelhantes às vividas em treino, a sua tomada de decisão será mais célere por diminuição da quantidade de informação a descodificar (Oliveira, 2019; Tobar, 2018).

2.3.2. Aprendizagem e aquisição de hábitos no futebol

“Antes da definição das estratégias de ensino mais adequadas há que perceber como o indivíduo aprende” (Godinho, Barreiros, Melo, & Mendes, 2007, p. 11).

Num JDC os jogadores têm que decidir e executar em curtíssimos intervalos de tempo sob uma grande pressão circunstancial (por parte dos adversários, timings dos colegas, espaço onde a ação decorre, resultado e tempo de jogo). No entanto, os jogadores de alto rendimento não têm o cérebro mais rápido do que outras pessoas. Acontece que, através do hábito, é possível criar atalhos no processamento de informação que permite responder aos estímulos em menos tempo. No jogo, ao tomar decisões, o jogador não tem acesso ao pensamento consciente. As decisões são realizadas de forma não consciente, guiadas pelas emoções e pelos sentimentos em função dos hábitos adquiridos (Tobar, 2018).

Weineck (2002) refere que a capacidade de assimilação de um sujeito sobre determinada informação varia em função do processo de ensino (tabela 9).

Tabela 9 - Capacidade de memorização (aprendizagem) em função do processo de ensino (adaptado de Weineck, 2002).

Ouve	20%
Vê	30%
Vê e ouve	40%
Diz ele mesmo	75%
Faz ele mesmo	90%

Note-se que a capacidade de assimilação é maior quando o sujeito realiza por ele próprio a tarefa em questão (Weineck, 2002). Tendo em conta o anterior, pode dizer-se que o hábito é mais facilmente adquirido pela prática, na ação e, no caso do futebol, na interação com o contexto envolvente, criando mecanismos que permitem dar resposta de forma não consciente e automática, ainda que de forma tão eficaz como se tivesse sido uma resposta ponderada e consciente, devido à vivência sistemática do modelo de jogo (Tobar, 2018).

Pelo exposto, Tobar (2018) entende que o processo de treino deva ser baseado na especificidade da tarefa, ou seja, o treinador deve proporcionar contextos que levem os jogadores a vivenciarem constantemente os vários princípios do seu modelo de jogo e os padrões de interação pretendidos de forma sistemática, para que os jogadores, para além de entenderem de forma consciente o que se pretende, incorporem-no subconscientemente, levando-os a decidir e executar em função disso em jogo.

Em todos os JDC, a capacidade de decisão é crucial no desempenho dos atletas e das equipas (Pereira et al., 2019), importando compreender os processos relativos ao desenvolvimento das capacidades decisórias. Nesta ótica, Araújo et al. (2011) aclaram que o processo de aprendizagem não é um fenómeno contínuo e linear, sendo comum haver retrocessos de desempenho antes de se avançar no sentido pretendido. Neste contexto, importa esclarecer o conceito de graus de liberdade, um dos fatores de complexidade da competição desportiva, que são definidos como componentes independentes de um sistema que se podem interrelacionar entre si.

As habilidades decisórias dos atletas envolvem a coordenação de graus de liberdade entre o atleta e o contexto, havendo três estádios do seu desenvolvimento: 1) bloquear; 2) explorar; e, 3) amplificar os graus de liberdade. O primeiro estágio de desenvolvimento centra-se na tarefa a realizar, adquirindo controlo mínimo sobre a mesma para que posteriormente possa ser realizada em contextos mais complexos. No segundo estágio a interação inicialmente estabelecida entre o praticante, a tarefa e o ambiente passa a considerar outras fontes de informação, tendo o atleta de adaptar o seu comportamento à alteração permanente dos constrangimentos. Por fim, na última fase, coloca-se uma grande variabilidade no contexto de treino, exigindo que o atleta seja adaptável às variações do envolvimento, sendo capaz de antecipar as consequências de futuros acontecimentos e de produzir respostas únicas ajustadas a si mesmo, num dado ambiente para concretizar um determinado objetivo. Este processo de desenvolvimento das habilidades decisórias é sequencial mas não é homogéneo porque está sujeito à interação de cada indivíduo com o ambiente, podendo não ser necessário passar por todos os estádios ao aprender uma nova tarefa (Araújo et al., 2011; Leitão et al., 2010).

Importa clarificar o conceito de aprendizagem, definida como um conjunto de modificações estruturais que se refletem numa alteração do comportamento, persistente no tempo, como resultado da prática. Quer isto dizer que aprender implica experienciar uma determinada situação na sua aplicação prática, armazenando na memória a

informação proveniente dessa vivência, concluindo com uma adaptação crônica (Barreiros, 2016; Godinho, Barreiros, Melo, et al., 2007).

O processo de aprendizagem é influenciado por diversas variáveis. Nesta perspectiva, Godinho, Mendes et al. (2007a) apresentam uma classificação para os vários fatores que influenciam a aprendizagem, organizando-os taxonomicamente em: 1) fatores prévios (antes da prática ocorrer); 2) fatores concomitantes (durante a prática); 3) fatores posteriores (após a prática). Os autores alertam que, em situação real, não será possível isolar e descontextualizar os vários fatores, no entanto, para facilitar o seu estudo, são organizados e apresentados de forma isolada (tabela 10).

Tabela 10 - Fatores de aprendizagem (baseado em Godinho, Mendes, Melo, et al., 2007a).

Fator de Aprendizagem	Descrição
	Fatores prévios
Instrução e demonstração	A instrução fornece informação sobre o objetivo e a forma de realizar a tarefa motora a realizar; A demonstração apresenta ao sujeito uma imagem representativa da tarefa; Estes dois fatores complementam-se na sua aplicação (Ennes, Ugrinowitsch, Vieira, & Benda, 2012).
Aquecimento	Prepara fisiológica e psicologicamente o sujeito para a ação; Deve ser realizado de forma específica face à atividade que se vai realizar, dirigindo a ativação para as estruturas que vão ser solicitadas durante a tarefa e centrando o interesse, a disponibilidade e a vontade do praticante para as tarefas subsequentes; Aumenta o desempenho do atleta e ajuda a prevenir lesões (Coledam & Santos, 2011; Englund & Pascarella, 2017; M. Neto et al., 2017).
Motivação	Os melhores indicadores de motivação são a escolha voluntária da atividade a realizar, o empenho e a persistência na prática; Uma das estratégias de motivar é a definição de objetivos, devendo-se estabelecer objetivos difíceis, mas atingíveis; Tanto a falta como o excesso de motivação podem ter consequências negativas na aprendizagem, pelo que se deve regular o nível de motivação; Deve desenvolver-se um clima motivacional orientado para a tarefa (Monteiro, Moutão, Baptista, & Cid, 2014; Oliveira, 2009)
Processo de antecipação	Está relacionada com a previsão de ocorrência de certo acontecimento, que poderá ou não acontecer; Quanto maior for o conhecimento do sujeito sobre a situação, maior a probabilidade de antecipar corretamente; Quando ocorre o que se perspectivava, a antecipação permite melhorar a performance, no entanto, por outro lado, no caso de se ser surpreendido com acontecimentos inesperados, o custo informacional é consideravelmente aumentado, pois o indivíduo terá que se adaptar.
Emoção e ansiedade	A emoção tem um papel preponderante nas nossas ações;

	<p>A ansiedade é a tendência para considerar uma situação como stressante; Utilizar de forma inteligente as emoções e fazendo um correto controlo da ansiedade é fundamental para obter sucesso nas ações.</p>
Características da tarefa	<p>Devem ser adequadas aos sujeitos que aprendem, considerando as suas características morfológicas e fisiológicas, o seu estado de aprendizagem e de maturação e, o seu desenvolvimento cognitivo.</p>
Fatores sociais e culturais	<p>O comportamento do indivíduo é influenciado pela sua inserção nos vários grupos sociais, o que confere características particulares a cada indivíduo. Os processos de aprendizagem devem considerar as diferenças individuais, percebendo as suas capacidades, os objetivos, o autoconceito, a personalidade, a gestão da ansiedade, a necessidade de aprovação social ou o nível de aspiração de cada indivíduo.</p>
Fatores concomitantes	
Prática motora	<p>É o principal fator de aprendizagem; Nem sempre praticar muito significa aprender mais, pelo que as características da prática são determinantes para o sucesso das aprendizagens (Godinho, Mendes, Barreiros, & Melo, 2007); A prática deve ser realizada em especificidade, ou seja, próxima das reais exigências da competição, para que as adaptações causadas elevem a performance dos jogadores (Pereira, 2009; Tobar, 2018); Para além de causar melhorias na performance, o treino em especificidade prepara e adapta as estruturas musculares para as exigências da competição, diminuindo o risco de lesão (Oliveira et al., 2006)</p>
Fadiga	<p>A vários níveis (energéticos, sensoriais, psicológicos, etc.) produz efeitos negativos a curto e a longo prazo, sendo um elemento pouco favorável à aprendizagem; Deve ser considerada na organização das sessões de aprendizagem, concentrando as informações mais relevantes na fase inicial, antes da implantação de estados de fadiga elevados (Rebelo, 1999).</p>
Fatores posteriores	
Informação de retorno	<p>A informação de retorno (ou feedback) é o mecanismo de retroação que permite controlar a ação produzida, configurando-se como a variável mais importante no processo de aprendizagem no momento posterior à prática; Pode ser intrínseca ou extrínseca. A primeira é referente à informação que o próprio indivíduo percebe da sua ação, enquanto que a segunda é fornecida por um agente exterior sobre a ação do indivíduo, sendo conhecida por feedback aumentado. Deve ser procurada a frequência de feedback ideal para cada sujeito e para cada situação (tanto o excesso de informação como a sua escassez podem condicionar a aprendizagem); A IRR extrínseca terá de direcionar e focalizar os aspetos críticos dos movimentos e dos comportamentos; O vídeo é um bom meio a usar, no entanto não deve ser usado muito tempo depois da prática, para que o sujeito não esqueça as sensações relativas à ação (Carlet, 2012; Godinho, Mendes, Melo, & Barreiros, 2007b; Mendes, Godinho, & Chiviacowsky, 1997; Pereira, 2009).</p>

Os vários fatores de aprendizagem devem ser considerados num programa de treino, percebendo quais os efeitos observados ao manipular os mesmos (Godinho, Mendes, Melo, et al., 2007a).

2.4. O treino de guarda-redes de futebol

“Desde un primer momento debemos fijar la importancia del entrenamiento del portero. Si en nuestra planificación no tenemos en cuenta el trabajo del guardameta, no conseguiremos aprovechar al máximo las posibilidades de nuestro equipo. Si no se trabaja de forma individualizada y específica, es difícil desarrollar sus cualidades.”
(Conde, 2010, p. 11).

O planeamento do processo de treino, bem como dos seus exercícios, não deve suceder de forma arbitrária ou por intuição. Esta é uma tarefa complexa que requer rigor e fundamento por parte do treinador (Vasconcelos-Raposo, 2019).

O guarda-redes de futebol, ao assumir uma função muito específica e com crescente preponderância para o sucesso coletivo da equipa em todos os momentos do jogo, necessita também de uma abordagem específica que considere toda a particularidade das suas intervenções em jogo. Importa considerar um treino específico para o GR que exponencie o desenvolvimento das suas capacidades (Cachulo & Mendes, 2019; Leitão et al., 2010; Leite et al., 2016; Pereira et al., 2019). Ainda, seguindo as perspetivas, já apresentadas, de Sérgio (2015) e Seirul-lo (2017) o GR deve ser o principal objeto deste processo de treino.

Se a tática emerge como uma supradimensão que rege o jogo de futebol, deverá ser esta a coordenar e balizar o processo de treino. Assim, justifica-se que o treino seja estruturado, planificado e operacionalizado em função do modelo de jogo que se pretende que a equipa venha a adquirir (Oliveira et al., 2006; Reis, 2018; Tamarit, 2013; Tobar, 2018). Por conseguinte, também o treino do GR deve ser baseado em aspetos táticos e enquadrado no modelo de jogo da equipa (Leite et al., 2016; Madir, 2004). Sainz de Baranda et al. (2005), convergindo com as ideias supracitadas, reforçam, ainda, a importância da integração do GR no processo de treino coletivo.

Brassard et al. (2015a) consideram três situações de treino específico de GR distintas, com diferentes propósitos: 1) treino específico individual, onde o principal objetivo recai sobre as ações individuais; 2) treino específico grupal, onde, com os vários GR's presentes, se podem recriar situações mais próximas ao jogo formal; e, 3) treino específico de equipa, onde o GR está integrado com toda a equipa e, por isso, existe

grande relação com os aspetos coletivos e situações formais. Da primeira situação apresentada até ao treino específico de equipa, a complexidade é crescente e cada vez mais próxima da competição formal, o que significa que, na organização do treino, deve existir uma lógica de progressão entre as referidas situações. Simões (2018) considera que estes três momentos do treino se complementam, sendo que, para um maior aproveitamento do treino individual e grupal de GR, deve haver pelo menos uma grande área para desenvolver este treino e, regra geral, 30 minutos por cada sessão de treino devem-lhe ser destinados.

Focalizando o treino específico individual e o treino específico grupal e compreendendo o jogo como base no treino, Cachulo e Mendes (2019) definem critérios que determinam a identidade de um exercício, dependendo do método de treino utilizado, bem como da sua categoria, no que diz respeito aos momentos de jogo e complexidade do exercício. O método de treino diz respeito à forma do exercício, ou seja, à base didático-metodológica que baliza e estrutura o exercício (tabela 11).

Tabela 11 - Métodos de treino de GR (adaptado de Cachulo & Mendes, 2019).

Método de treino	Descrição
Jogo lúdico	Visa sobretudo a prática de elevada componente lúdica
Isolado	Centrado na melhoria das ações técnico-táticas
Jogo condicionado	Jogos condicionados na sua forma, espaço e número que, num determinado contexto, evidenciem os princípios de jogo do GR, levando-o a uma tomada de decisão nesse mesmo contexto, dependendo do desenvolvimento do jogo
Situação de Jogo	Reflete o jogo formal, direcionando o GR para contextos similares aos de competição formal e pura, visando a perceção do contexto e a decisão e execução de princípios de jogo e ações técnico-táticas, como resposta ao problema apresentado

Araújo et al. (2011) referem que, em função do desenvolvimento das habilidades decisoriais, o treinador deve diagnosticar o que é, de facto, mais relevante a ser treinado para que, posteriormente, se identifique a melhor forma de atingir os objetivos propostos. No contexto do treino de guarda-redes, Cachulo e Mendes (2019), apresentam o conceito de categoria do exercício, que corresponde à relação do mesmo com os momentos de jogo do GR. Varia consoante o seu nível de abertura, ou seja, o que o GR sabe sobre o que terá que realizar no exercício. Quanto mais aberto, maior a incerteza do GR quanto ao desenrolar do exercício e, por isso, mais complexa a tomada de decisão do GR será. Os autores definem cinco categorias que são delineadas por quatro questões:

- 1) O GR sabe que momento(s) e submomento(s) são tratados no exercício?

2) O GR sabe a ordem pela qual os momentos de jogo aparecem no exercício?

3) o GR sabe que submomentos acontecem e a sequência pela qual aparecem no exercício?

4) O GR sabe que ações técnico-táticas terá que realizar?

Com base nas respostas a estas quatro questões (tabela 12), verificamos que, num exercício de treino, certas situações são “definidas”, e o GR tem conhecimento disso antes da realização do exercício, enquanto noutras situações são “variáveis”, o que significa que o GR só terá essa informação concomitantemente à realização do exercício (Cachulo & Mendes, 2019; Miranda, 2018).

Tabela 12 - Fatores de categorização dos exercícios (Cachulo & Mendes, 2019; Miranda, 2018).

1. Momento(s) e submomento(s)		2. Sequência de momentos		3. Submomentos (tipo e sequência)		4. Ação técnico-tática	
Definido	Variável	Definido	Variável	Definido	Variável	Definido	Variável


As quatro questões chave estão interrelacionadas entre si, não podendo ser dissociadas umas das outras. Quando a resposta a uma das questões é “variável”, todas as questões decorrentes têm também variável como resposta. Por exemplo, se o GR não souber que submomentos de jogo decorrerão do exercício, então, não poderá também saber que ações técnico-táticas terá que realizar. Da mesma forma, a partir do momento que uma das questões tem “definido” como resposta, todas as questões que aparecem antes têm também “definido” como resposta.

As cinco categorias consideradas são representadas por chaves compostas pelas letras D (definido) e V (variável), que representam a resposta a cada uma das quatro questões, pela ordem enunciada (Cachulo & Mendes, 2019):

1. DDDD - definição absoluta
2. DDDV – definição predominante
3. DDVV – mista
4. DVVV – variável predominante
5. VVVV – variável absoluta

Assim, podemos categorizar um exercício considerando tais pressupostos (tabela 13):

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

1. Momento e submomento	2. Sequência de Momentos	3. Submomentos (tipo e sequência)	4. Ação técnico-tática	Categoria	Complexidade
		D	D	DDDD	baixa  alta
D	D	D	V	DDDV	
		V	V	DDVV	
	V	V	V	DVVV	
V	V	V	V	VVVV	

Durante o planejamento e estruturação do treino emerge um conjunto de questões que orientam o treinador neste processo, tais como: 1) onde queremos chegar?; 2) o que temos que desenvolver?; 3) como vamos fazer?; 4) quando fazer?; 5) como sabemos que está a ser feito?; e, 6) como sabemos que chegamos ao objetivo?

Para obter as respostas às questões anteriores devemos atender aos seguintes elementos pedagógicos: 1) os objetivos do treino; 2) os conteúdos a desenvolver; 3) a organização dos exercícios; e, 4) a observação do atleta no modo como cumpre a tarefa (Vasconcelos-Raposo, 2019).

Oliveira (2019) entende que o processo de aprendizagem do GR deve ser do mais simples ao mais complexo, oferecendo ao GR a possibilidade de conhecer e aperfeiçoar as várias ferramentas que são necessárias para os jogos – as ações técnico-táticas – começando com exercícios que o GR sabe como vão terminar e, por isso, centrado nas suas ações e com pouco ênfase na decisão (na nomenclatura anterior, exercícios com mais “D’s”), até situações que o GR não sabe como vão terminar e, por isso, tem que decidir em função dos constrangimentos criados (exercícios com mais “V’s”).

Castelo (1998) enaltece a importância de estabelecer uma relação mental entre as experiências vivenciadas em treino com as situações de jogo formal, de forma a aumentar o sucesso em competição. Esta linha de pensamento deve ser aplicada ao treino do GR, sugerindo que o mesmo deve estimular o GR a reconhecer situações de jogo e a ser capaz de as solucionar (Otte, Millar, & Klatt, 2019; Rebelo-Gonçalves, 2015b; Welsh, 2014).

Nesta ótica, deve-se relembrar a relevância do treino em especificidade, apresentada anteriormente, proporcionando contextos que levem os jogadores a

vivenciarem constantemente os vários princípios do seu modelo de jogo e os padrões de interação pretendidos de forma sistemática, para que os jogadores, para além de entenderem de forma consciente o que se pretende, incorporem-no subconscientemente, levando-os a decidir e executar, em jogo, em função disso (Tobar, 2018). Ainda, enalteceu-se o conhecimento trazido pelas neurociências à área do treino em futebol, sobre a importância das emoções e dos sentimentos para facilitar e dirigir o treino da tomada de decisão dos jogadores em função do que o treinador pretende, com o auxílio dos marcadores somáticos (Damásio, 2010, 2012, 2013, 2017; Oliveira et al., 2006; Oliveira, 2019; Pereira, 2019; Tobar, 2018).

Por conseguinte, o exercício de treino do GR deve ser idealizado e modelado atendendo aos momentos e respetivos princípios de jogo, aos comportamentos e às ações técnico-táticas que se pretendem que o GR adquira e aperfeiçoe, de forma a facilitar e tornar subconsciente o processo de identificação do contexto, tomada de decisão e execução de uma ou várias ações no jogo (Araújo, 2009; Cachulo & Mendes, 2019; Dias et al., 2015; Gaitero, 2006; Leitão et al., 2010; Tobar, 2018). Só a conceção e operacionalização dos programas de treino com base no jogo podem ser, de facto, considerados específicos (Oliveira, 2019). No entanto, o planeamento do treino não deve descurar o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das ações técnico-táticas individuais (Lage, 2019).

No planeamento e conceção dos exercícios de treino, é imperativo que o GR seja induzido a um esforço semelhante ao que estará sujeito em situações de jogo formal. Embora a sua função na equipa possa variar em função do modelo de jogo que o treinador pretende, de uma forma geral, as ações decisivas do GR realizadas em jogo são de curta duração e máxima intensidade, com períodos de recuperação completa entre estas ações. Nesta perspetiva é pertinente conceber exercícios que originem intervenções de duração reduzida, efetuadas a velocidade e intensidade máximas, como ocorre no jogo, com períodos de recuperação significativos, de forma a solicitar predominantemente a via anaeróbia alática (Brassard et al., 2015a; Di Salvo et al., 2008; Gallo et al., 2010; Pereira, 2009).

Sainz de Baranda et al. (2005) defendem que o desenvolvimento de exercícios de treino é a parte mais importante para concretizar o processo de ensino-aprendizagem, sendo relevante considerar aspetos como:

- 1) os objetivos do exercício;
- 2) a organização e descrição do exercício, onde se indica o número de jogadores que intervêm na tarefa, o seu desenvolvimento e as regras;

3) o feedback, realçando os aspetos que o treinador considera mais relevantes para o jogador, direcionando-o num determinado sentido pretendido;

4) a representação gráfica do exercício, simbolizando um exemplo do exercício.

Note-se que o exercício deve ser contemplado como um ponto de partida, tendo um grande potencial informacional que apenas se tornará real se a articulação e progressão de conteúdos entre exercícios e a intervenção do treinador for coerente com o que se pretende que os jogadores assimilem. Assim, dois exercícios idênticos podem revelar-se completamente diferentes, de acordo com o que o treinador pretende e respetiva intervenção (Pereira, 2009).

A aplicabilidade da identidade do exercício apresentada por Cachulo e Mendes (2019), em função do método de treino e da categoria do exercício, relevando os pressupostos expostos anteriormente, pode ser constatada nos exemplos de exercícios práticos presentes no anexo I.

A microestrutura de uma sessão de treino de GR deve ser composta por 1) uma pré-ativação, realizada em ginásio, focada na componente física; 2) aquecimento; 3) parte técnica, com o trabalho a incidir sobre a melhoria das ações individuais dos GR; 4) parte complexa, onde, fundamentalmente, se estimula a tomada de decisão do GR; e, 5) retorno à calma (Otte et al., 2019).

2.4.1. O Treinador de Guarda-Redes de Futebol

“La figura del entrenador de porteros, poco a poco se está asentando como una parte primordial dentro de cualquier cuerpo técnico y estructura de club. El fútbol evoluciona día a día y con él, el puesto específico del portero” («Introdução», 2017, p. 2).

Para dar resposta às necessidades específicas do GR deve-se considerar a existência de um técnico especializado responsável por esta preparação específica do GR, que deve conceber e aplicar programas de treino específicos, considerando a natureza e exigência da missão tática do GR e, ainda, atendendo às características específicas das solicitações colocadas em jogo (Leitão et al., 2010; Leite et al., 2016; Pereira, 2009; Roma, 2004; Sainz de Baranda et al., 2005; Vieira, 2019).

Uma vez que o GR assume um papel relevante no rendimento coletivo da equipa, também este técnico especializado, denominado por treinador de guarda-redes (TGR), deve, também, ser parte integrante da equipa técnica, sendo conhecedor total do modelo de jogo e de todos os processos coletivos, para que possa enquadrar o seu

trabalho com o referencial coletivo. Neste prisma, o TGR é, antes de mais, um treinador de futebol que participa ativamente no trabalho coletivo da equipa técnica à qual pertence (Gomes, 2017; Leite et al., 2016; Oliveira, 2019).

Pelo exposto anteriormente, antes de analisar a função específica do treinador de guarda-redes de futebol, caracteriza-se o quadro de competências do treinador, de uma forma global. O principal papel dos treinadores é apoiar e preparar os atletas, em treino e em competição, com a finalidade de influenciar positivamente o seu desempenho (Carvalho, 2014; Duarte, 2009; Lança, 2015).

Leite et al. (2016) consideram a técnica, a comunicação e a liderança como as três áreas de competência que o treinador deve possuir.

As competências técnicas referem-se ao conhecimento do treinador sobre o jogo e sobre o treino. Nesta ótica, realça-se o conhecimento técnico-tático do próprio jogo, nomeadamente a capacidade de maximizar os pontos fortes da sua equipa, identificação dos pontos fortes e lacunas dos adversários e a capacidade de tomar decisões importantes durante a competição. Ainda, o treinador deve apresentar a capacidade de programar a época desportiva atendendo ao contexto do clube em que está inserido, planificando, executando e avaliando (figura 13) todo o processo de treino de acordo com o modelo de jogo que pretende operacionalizar (Duarte, 2009; Leite et al., 2016; Vasconcelos-Raposo, 2019).



Figura 13 - Sequência das ações do treinador na gestão do processo de treino (adaptado de Vasconcelos-Raposo, 2019).

Para levar a cabo as suas funções técnicas, o treinador tem ao seu dispor um conjunto de ferramentas que o auxiliam a incrementar a organização, a estruturação e a coerência do treino (tabela 14).

O treinador de guarda-redes é um membro da equipa técnica com a tarefa muito particular do desenvolvimento e operacionalização de programas de treino para os GR, em constante articulação com o restante quadro técnico e em função do modelo de jogo. Por isso, para além de um conhecimento aprofundado da modalidade em si, o TGR deve dominar os conteúdos técnico-táticos associados à tarefa do GR em jogo, uma vez

que este conhecimento será a base do seu trabalho. Nesta vertente, realça-se a importância do TGR realizar uma análise detalhada ao jogo e às intervenções do GR, de forma a aprofundar cada vez mais o seu conhecimento sobre o jogo (Oliveira, 2019; Pereira, 2019; Spínola, 2010). Pereira (2019) realça, ainda, a importância de se olhar para o detalhe, no futebol em geral e na posição específica do GR em particular, uma vez que a diferença entre uma ação com sucesso e uma ação ineficaz passa por pequenos ajustes no posicionamento, pela interpretação de muitas variáveis que ocorrem no jogo e por pequenos pormenores na execução das ações do GR.

Tabela 14 – Instrumentos para a consecução de um treino mais organizado, melhor estruturado e mais coerente (adaptado de Vasconcelos-Raposo, 2019).

Planear	Garantir uma adequada organização, estruturação e um controlo cuidadosamente situados dentro do processo de preparação.
Programar	Ordenar operativamente os planos de treino, concretizar os objetivos, organizar e temporizar as atividades com eficácia.
Aplicar	Levar à prática os programas diários de treino, ajustando a carga de acordo com as particularidades individuais.
Observar	O treino só resulta se o treinador estiver atento ao modo como evolui a forma do atleta.
Analisar	Estudo das variáveis que intervêm no processo de treino, associando aos resultados, para compreender algum desvio ao planeado.
Avaliar	Deve constituir uma atividade sistemática e regular integrada no processo de treino.
Concluir	Quanto ao conjunto das observações, da respetiva análise e avaliação para produzir algumas deduções provisórias.
Tomar decisões	Com base em toda a recolha de informações, o treinador decide sobre o que deve continuar, modificar, eliminar e introduzir de novo no programa.

Com base neste conhecimento, o TGR é o responsável por criar exercícios específicos, em especial no treino individual e no treino grupal de GR, que auxiliem o GR a criar hábitos e a tomar decisões acertadas em competição, criando condições para que o GR eleve os seus desempenhos em competição (Brassard et al., 2015a; Oliveira, 2019; Spínola, 2010). Nestes exercícios, o TGR deve-se posicionar de forma a conseguir avaliar os guarda-redes nos vários critérios de êxito do seu desempenho, para que possa ajustar e manipular as várias condicionantes da tarefa (Otte et al., 2019). No entanto, o papel do TGR não se esgota no treino individual e no treino grupal de GR, devendo participar de forma ativa no planeamento e na operacionalização do treino da equipa, em especial, nos momentos em que o GR está integrado, proporcionando-lhe feedback sempre que necessário (Oliveira, 2019; Simões, 2018).

A comunicação é a base do relacionamento entre as pessoas, nomeadamente entre o treinador e os atletas e assume uma importância crucial para o desenvolvimento de um quadro de referência coletivo e comum a todos os elementos da equipa. A

comunicação é constante e diversa, seja ela através da fala, da postura, de gestos ou reações (Lança, 2015, 2016; Leite et al., 2016; Lourenço & Guadalupe, 2018).

Para Carvalho (2014) a qualidade da comunicação do treinador para os atletas deve considerar seis princípios: 1) comentar a forma mais eficaz de realizar a ação; 2) ser específico; 3) ser construtivo, e não destrutivo; 4) dar o feedback o mais cedo possível; 5) certificar-se de que o atleta entende a informação; e, 6) utilizar feedback corretivo, para que o atleta entenda como melhorar.

Lança (2015) refere ainda que o treinador, ao comunicar com a sua equipa, deve ser: 1) claro, conciso e concreto; 2) dar ênfase à sua equipa e não à adversária; 3) informação coletiva nos momentos mais curtos e informação mais individualizada nos momentos de paragens maiores; 4) utilização do reforço positivo; e, 5) densidade de informação reduzida, ainda que possa ser reforçada e repetida várias vezes.

O treinador de GR, ao trabalhar com um grupo mais reduzido de atletas, tem também um estilo de comunicação e de liderança particulares (Castro, 2019). A comunicação do treinador de GR deve ser assertiva, direta e no tempo certo. Mais importante que tudo, é que o GR entenda a mensagem a ser passada. O melhor exercício que se possa realizar ficaria vazio sem a devida compreensão do atleta sobre os comportamentos que deve revelar e sem o feedback necessário do TGR, a fim de realizar as correções necessárias. Importa ainda que haja espaço e liberdade uma comunicação no sentido inverso, ou seja, do GR para o TGR, de forma a que o treinador consiga captar o sentido de compreensão, satisfação, bem-estar e dificuldades sentidas pelo GR (Pereira, 2019).

No que diz respeito à liderança, esta pode ser caracterizada como um processo comportamental que influencia a obtenção de objetivos individuais e coletivos (Lança, 2016). Lourenço e Guadalupe (2018, p. 19) defendem que “*Liderar é um processo intencional contínuo de influência social em que líder e liderados buscam superar e superar-se no alcance de objetivos comuns.*”.

Etimologicamente, a palavra líder significa “aquele que vai à frente” e está associada a poder. Este poder pode ser formal, dando ordens, decidindo e exigindo dos liderados, mas também informal, ou seja, uma capacidade natural em influenciar os outros. Um treinador deve revelar este segundo tipo de poder, conseguindo comandar, atrair e influenciar de forma positiva os comportamentos e as mentalidades dos jogadores (Leite et al., 2016; Lourenço, 2011). Duarte (2009) refere, ainda, que o treinador deve ter a capacidade de estimular a autoconfiança, a autoestima e a motivação dos atletas.

Para uma liderança bem conseguida, o treinador deve considerar vários fatores, tais como (Leite et al., 2016): 1) definição de objetivos e orientação para a concretização dos mesmos; 2) facilitação das tarefas, relacionamentos e tomadas de decisão; 3) fazer cumprir as normas estabelecidas no grupo; 4) valores positivos e respeito; 5) inteligência emocional; 6) pôr em causa o estado atual da equipa, procurando sempre fatores de melhoria; 7) criação de uma cultura de equipa; e, 8) fomentar a curiosidade para que os jogadores desenvolvam a sua curiosidade sobre novos conhecimentos.

Relembramos que, ao liderar um subgrupo de um grupo (o grupo dos guarda-redes, que são um subgrupo da equipa), o TGR deve revelar uma liderança muito particular. Nesse sentido, a relação com todos os guarda-redes revela-se fulcral, devendo assentar em aspetos como a cumplicidade, a confiança, a assertividade, a partilha, o suporte e a exigência. Ao ser uma posição muito particular onde, por norma, no futebol de rendimento há um atleta que joga mais ao longo da época, outro que joga esporadicamente e um terceiro guarda-redes que pode não ter minutos de jogo pela equipa principal, importa que todos os guarda-redes sintam que não estão a perder o seu tempo e que, mesmo não jogando, a época desportiva pode-se revelar de grande desenvolvimento individual. Assim, o TGR deve colocar e gerir desafios e planos individuais de desenvolvimento com cada um dos seus guarda-redes, em função das necessidades individuais de cada um, ajudando-os a desenvolver as suas capacidades. Por isso, durante a semana de treinos, deve haver espaço para o desenvolvimento destes planos individuais com cada um dos guarda-redes (Pereira, 2009; Pereira, 2019).

Os pais e os treinadores constituem a influência mais significativa para os praticantes em todas as fases do percurso desportivo e os jovens sentem maior prazer na atividade quando percecionam reações positivas dos pais às suas prestações, independentemente dos resultados. O clima positivo existente na relação atleta-treinador-pais é associado a uma habitual consulta mútua entre pais e treinador, o que significa que no quadro de tarefas de um treinador desportivo de escalões de formação está também a relação com os pais do jovem (Serpa, 2016). Neste prisma, definem-se oito tarefas que o treinador deve cumprir na relação com os pais (tabela 15).

Tabela 15 - Princípios da relação treinador-pais (baseado em Serpa, 2016).

Princípios da relação treinador-pais	Descrição
Formar os pais	Nos códigos e regulamentos desportivos, nas características específicas do desporto infantojuvenil, nas questões da ética desportiva, na tendência para hipervalorizar as características e prestações dos filhos relativamente aos restantes jovens.
Informar os pais	Sobre toda a atividade dos filhos, designadamente quanto a horários, programa, metodologias ou evolução na atividade.
Envolver os pais	Quer na condição de assistentes interessados na atividade dos jovens, quer de uma forma ativa, pedindo-lhes colaboração em algumas tarefas logísticas ou referentes à organização da vida dos filhos.
Valorizar os pais	Tanto nas suas qualidades pessoais como no papel que representam no âmbito da prática desportiva dos filhos, promovendo neles a consciência da responsabilidade que têm neste contexto.
Alertar os pais para os efeitos da sobrevalorização do resultado	Que pode provocar reações emocionais negativas, e mesmo o abandono, ao contrário da atitude valorizadora da atividade em si mesma e do aperfeiçoamento das competências desportivas.
Reforçar as atitudes positivas dos pais	No que se refere à prática dos filhos, realçar a importância de uma educação pela positiva.
Fomentar a comunicação direta	Através de contactos pessoais nos treinos e competições e promovendo reuniões com os pais com o objetivo de facilitar o conhecimento mútuo; transmissão recíproca de expectativas, discussão de eventuais problemas e resolução dos mesmos.
Transmitir a importância do desporto	Na formação integral e no desenvolvimento das crianças e jovens, o que transcende as questões do rendimento desportivo.

2.5. Formação desportiva

“Independentemente das vitórias e títulos que pretendemos conquistar, o nosso maior contributo na vida dos nossos atletas é a sua adequada Formação.”

(Lage, 2019, p. 15).

Para definirmos as melhores estratégias de formação desportiva, devemos, primeiramente, entender as diferentes dimensões que, em interação entre si, concorrem para o desenvolvimento humano, em cada uma das fases do mesmo (Barreiros, 2016). Assim, devem-se considerar as características e as necessidades específicas de cada fator para cada idade (tabelas 16 e 17).

Tabela 16 - Dimensões de análise do desenvolvimento com aplicação no desporto (Barreiros, 2016).

Dimensões de análise (continua na tabela seguinte)				
Idade	Morfológica	Física	Perceptivo-motora	Cognitiva
5 - 9	Crescimento físico moderado. Proporcionalidade diferente da adulta. Dimorfismo sexual progressivamente percebido	Flexibilidade elevada. Força reduzida. Resistência reduzida. Fadiga interfere em atividades prolongadas	Aquisição de skills complexos e sequências de movimentos. Desenvolvimento de competências perceptivas.	Pensamento concreto e reduzida capacidade de abstração, representação e elaboração de estratégias.
10 - 13	Crescimento em altura intenso. Privilégio de dimensões lineares da morfologia	Aumento moderado de força e resistência. Perda de flexibilidade. Fortes diferenças individuais	Coordenação afetada pelo crescimento. Instabilidade da resposta e grande variabilidade entre repetições.	Pensamento abstrato e elaboração de estratégias a longo prazo. Soluções lógicas para problemas concretos e antecipação a consequências.
14 - 16	Aumento da massa muscular. Eventual necessidade de controlo de alimentação. Aumento do risco de lesão.	Forte aumento de força.	Movimentos fundamentais estabilizados. Possibilidade de afinação de técnicas complexas e aumento da precisão do movimento	Pensamento reflexivo e autocrítico. Pensamento estratégico complexo. Antecipação e cálculo de risco
+17	Robustez muscular. Aproximação à estatura adulta. Efeitos do treino na morfologia	Desenvolvimento de resistência. Otimização de força e flexibilidade	Estabilização de movimentos complexos. Interpretação própria da ação	Pensamento introspetivo. Percebe pontos fortes e fracos.

Tabela 17 - Dimensões de análise do desenvolvimento com aplicação no desporto (Barreiros, 2016).

Dimensões de análise (continuação da tabela anterior)				
Idade	Moral	Social	Afetiva	Competitiva
5 - 9	Perceção da regra como limitação e das consequências diretas da ação (bom/mau, certo/errado).	Atividade autocentrada. Competição com o opositor direto. Aprendizagem de comportamentos sociais	Emoção sobreposta à razão. Foco excessivo na vitória. Forte probabilidade de mudança de atividade	Jogo para desenvolvimento. Aquisição de skills fundamentais. Praticar para jogar. Predomínio do jogo em detrimento do treino.
10 - 13	Perceção de imagem social. Diferentes perspetivas sobre o mesmo tópico. Perceção de expectativas dos outros.	Competição com vários opositores e perceção de ranking. Desenvolvimento da noção de cooperação. Saber-estar competitivo.	Instabilidade emocional. Risco de dropout. Aprendizagem de formas de controlo emocional.	Formação específica. Aperfeiçoamento de skills e orientação para a performance. Incremento do treino de skills.
14 - 16	A regra como possibilidade de ação e acordo social justo. Comparação social e perceção externa.	Perceção do efeito social do comportamento e do sucesso. Valorização social.	Identidade emocional. Criação de vínculos estáveis. Aceitação de prioridades de treino. Tolerância ao fracasso. Abandono desportivo.	Direção para a especialização e opção de alto rendimento. Dosagem das cargas de treino. Aprendizagem de alternativas técnicas.
+17	Juízo moral adulto e perceção de implicações. Princípios éticos universais.	Domínio das interações sociais a todos os níveis (treinador, clube, espetadores, imprensa, etc).	Robustez emocional e resistência a stress competitivo. Forte empenhamento no treino.	Competição. Treino para competição. Treino específico. Alta intensidade competitiva. Especificação total do treino.

2.5.1. Etapas de formação no futebol

No futebol, a formação de jovens atletas está dividida em vários escalões etários, consoante a idade cronológica (ano de nascimento) dos atletas. Estes escalões definem as competições existentes, variando a forma entre elas. Em Portugal os escalões etários são divididos da seguinte forma: petizes (sub-6 e sub-7), traquinas (sub-8 e sub-9), benjamins (sub-10 e sub-11), infantis (sub-12 e sub-13), iniciados (sub-14 e sub-15), juvenis (sub-16 e sub-17) e juniores (sub-18 e sub-19). Ainda, existe uma competição em Portugal destinada aos jogadores sub-23, a liga revelação, no entanto, todos os jogadores sub-20 ou de idade superior são já considerados seniores (*Comunicado Oficial N.º 1: Época Desportiva 2019/2020*, 2019).

A partir dos iniciados, inclusive, joga-se futebol de 11 e já há competições de cariz nacional, com subidas e descidas de divisão. Tomando como exemplo, na Associação de Futebol de Coimbra (AFC) existe uma competição distrital de futebol de 9 e uma de futebol 7 para o escalão de infantis sub-13, podendo os clubes optar em

qual das competições participam (ou se participam em ambas). Para além disso, também os escalões de infantis sub-12, benjamins sub-11, benjamins sub-10 e traquinas jogam futebol de 7 e as competições são, também, de cariz distrital. No entanto, para o escalão de traquinas existe também uma competição de cariz lúdico, denominada “Atividades Lúdicas de Futebol”. Esta competição existe também para o escalão de petizes. Estas atividades consistem em encontros das várias equipas participantes, realizando-se jornadas concentradas, ou seja, cada equipa realiza dois jogos por jornada. Todos os clubes participantes recebem estas jornadas concentradas nos seus campos de jogos. Nestas atividades pratica-se futebol de 4 e as dimensões do campo de jogo são reduzidas e flexíveis, sendo definidas pelo clube organizador da jornada em parceria com a arbitragem do evento (*Comunicado Oficial N.º1: Época 2019/2020*, 2019).

O entendimento desta organização dos escalões de competição deve ser relacionado com as fases de formação desportiva. Tal é importante para que possamos basear o processo de treino a longo prazo numa metodologia que considere as necessidades de todas estas fases. Pereira (2014), na sua proposta de modelo integrado do processo de identificação e desenvolvimento do talento gímico (contudo, passível de ser adaptado e aplicado a todas as modalidades desportivas), refere cinco fases da preparação desportiva: 1) recreação exploratória fundamental, 2) experimentação refletida, 3) investimento deliberado, 4) especialização aprofundada e, 5) consolidação da competência adquirida.

A relação das fases de preparação desportiva de Pereira (2014) com a idade cronológica e, conseqüentemente, com os vários escalões de formação, não deve ser exclusivamente vertical, ou seja, importa existir capacidade dos técnicos e profissionais, face às características individuais de cada atleta, para perceber exatamente em que etapa se considera cada jovem. Ainda assim, considerando as fases de desenvolvimento apresentadas por Barreiros (2016), podemos estabelecer uma ligação genérica entre as mesmas (Tabela 18).

Tabela 18 - Escalões etários (FPF) vs. Fases de formação desportiva (Pereira, 2014)

Escalões Etários (FPF)	Petizes	Traquinas e Benjamins	Infantis e Iniciados	Juvenis e Juniores	Seniores
Fases de formação (Pereira, 2014)	Recreação exploratória fundamental	Experimentação refletida	Investimento deliberado	Especialização Aprofundada	Consolidação da competência adquirida

Neste sentido, devemos considerar que o escalão de petizes corresponde à fase de recreação exploratória fundamental, os escalões de traquinas e benjamins correspondem à fase de experimentação refletida, os escalões de infantis e iniciados correspondem à fase de investimento deliberado e os escalões de juvenis e juniores correspondem à fase de especialização aprofundada.

A primeira destas fases, como o próprio nome indica, refere-se sobretudo à exploração e experimentação da modalidade, enquanto que a última se aplica, principalmente, a atletas já em idades seniores (Pereira, 2014).

O autor apresenta ainda o conceito de “períodos decisórios do tipo de comprometimento” do jovem, que tem uma importância decisiva em todo o processo de desenvolvimento do talento competitivo. Desta forma, Pereira (2014) defende que existem diferentes períodos de comprometimento com a modalidade. Após a escolha da modalidade existe um comprometimento genérico. Quando passa a haver um comprometimento integral pode-se iniciar, também, o processo de promoção do talento. Por fim, existem os períodos de comprometimento com o rendimento e o comprometimento com a consistência, até se dar a conclusão do percurso desportivo. Note-se que, durante qualquer um destes períodos, pode existir o abandono da modalidade.

Para além das preocupações mencionadas anteriormente, note-se que fatores de ordem social, cultural, económica, histórica e política também interferem no processo de formação desportiva, pelo que não devem ser ignorados (Bettega, Scaglia, Morato, & Galatt, 2015). Por isso, Pereira (2014) destaca a importância de catalisadores intrapessoais, como a iniciativa, o interesse, a ambição e a autodeterminação, assim como de catalisadores contextuais, como políticas governamentais, locais e federativas, infraestruturas disponíveis para a prática e suporte familiar, entre outras.

Em suma, o referido modelo do processo de identificação e desenvolvimento do talento apresenta e sintetiza todo o processo, considerando toda a sua complexidade e os diversos fatores que concorrem para o seu sucesso, podendo ser aplicado ao processo de identificação e desenvolvimento do talento em futebol.

Ao longo do processo formativo do jogador importa nunca descurar a essência do jogo de futebol, pelo que as formas jogadas próximas ao jogo devem estar presentes, levando a que os jogadores, desde cedo, vivenciem situações de jogo onde têm que tomar decisões. Isto não significa que não haja espaço para a aprendizagem e aperfeiçoamento da execução dos vários gestos técnico-táticos, mas sempre tendo em vista a sua aplicação no jogo (Lage, 2019; Sainz de Baranda et al., 2005).

As crianças devem experimentar situações de grande liberdade no jogo, permitindo que explorem e descubram o jogo por elas próprias, explorando a sua liberdade. Acresce que a utilização de jogos reduzidos se revela fundamental para aumentar o tempo de prática e promover a tomada de decisão dos jovens. Assim, as situações analíticas devem ser aplicadas apenas como um complemento no processo de ensino-aprendizagem do jogo. Em síntese, a estimulação da tomada de decisão nas crianças e jovens é fundamental para o sucesso do processo de formação (Conceição, 2013).

2.5.2. Implicações do crescimento e maturação

Quando trabalhamos com crianças e adolescentes é fundamental ter conhecimentos relativos ao processo de maturação. Esta implica progresso no estado de maturidade que se verifica em todos os tecidos, órgãos e organismos do corpo. Este processo não é proporcional à idade cronológica da criança pois, num grupo de crianças exatamente com a mesma idade cronológica e do mesmo sexo é possível comprovar que existe grande variação nas suas idades biológicas (Figueiredo, 2008; Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004). Neste sentido, ao verificar que os escalões são constituídos por atletas com até dois anos cronológicos de diferença, deve-se considerar que é possível, num mesmo escalão etário, existirem atletas com até quatro anos biológicos de diferença (Figueiredo, Gonçalves, Coelho-e-Silva, & Malina, 2009b).

Um dos dados utilizados para determinar a maturação biológica é a maturação somática que tem como melhor indicador o pico de velocidade de crescimento (PVC). Duas crianças com a mesma idade decimal e com a mesma estatura irão, muito provavelmente, crescer a velocidades distintas, ou seja, uma vai-se aproximar da estatura adulta mais rapidamente do que a outra porque o pico de velocidade de crescimento deu-se mais cedo numa delas. Todavia, independente de umas crianças começarem a crescer mais cedo do que outras, todas elas chegarão à sua estatura madura, umas mais cedo, outras mais tarde. O início desta fase de crescimento mais acentuado denomina-se TakeOff (TO). Nas raparigas o TO inicia-se, por norma, entre os 9 e os 10 anos termina por volta dos 16 anos, tendo lugar o pico de velocidade de crescimento aos 12. Nos rapazes o TO ocorre entre os 10 e os 11 anos e pode durar até aos 18, sendo que o pico ocorre aos 14 (Malina et al., 2004).

O PVC é utilizado como ponto de referência para definir cronologicamente os eventos associados à maturação, interessando saber se ocorreram antes ou depois do PVC. A velocidade máxima de crescimento verificada em alguns segmentos, como o

comprimento da perna, a largura bicondilar, a circunferência da perna e a circunferência da coxa, verificou-se antes do PVC. A massa corporal, a altura sentado e a circunferência do peito foram algumas das medidas antropométricas em que se verificou uma velocidade máxima de crescimento após o PVC. No geral, o crescimento ósseo ocorre depois do PVC e os músculos da perna e do braço têm o seu crescimento mais acentuado após o PVC. Relacionando a idade com os ganhos de força, performance motora e capacidade aeróbica verifica-se que existem ganhos significativos na adolescência nos rapazes, sendo menos consistente nas raparigas. No entanto o pico de desenvolvimento de força ocorre maioritariamente após o PVC nos rapazes (cerca de 1.2 anos depois) e nas raparigas ocorre antes do PVC (0.6 anos antes). A velocidade e a flexibilidade têm o seu pico de desenvolvimento antes do PVC. Verifica-se que no momento do PVC existem regressos no desenvolvimento de algumas tarefas motoras (Malina et al., 2004).

Associado também ao PVC está o *maturity offset* (MO), que representa a distância, em anos, a que um indivíduo se encontra do PVC. O MO pode apresentar valores negativos (quando o indivíduo ainda não atingiu o PVC) ou valores positivos (quando o indivíduo já atingiu o PVC) e é calculado a partir da idade decimal (CA), da estatura, da massa corporal, do rácio entre a massa corporal e a estatura, do comprimento dos membros inferiores e da altura sentado. A partir do cálculo do MO é possível determinar também a idade em que irá ocorrer o PVC, bastando para isso subtrair à idade decimal o MO, ou seja, sabendo a idade cronológica e a distância, em anos, a que o atleta se encontra do PVC, facilmente se calcula a idade no PVC (Mirwald, Baxter-Jones, Bailey, & Beunen, 2002).

A estatura matura predita (EMP) é uma previsão da estatura que a criança terá quando terminar o processo de maturação, no entanto, não é um indicador de maturação. O que nos indica em que fase do processo de maturação está a criança é a percentagem da EMP, ou seja, o quão próximo de atingir a EMP está a criança. Para o cálculo da EMP necessitamos da idade decimal do atleta, da estatura, da massa corporal e da estatura média parental, ou seja, a média de estatura dos pais do jovem (Khamis & Roche, 1994; Malina et al., 2004).

Com base nos conhecimentos anteriores, os treinadores e dirigentes devem perceber que, durante o processo de crescimento e maturação, os jovens nascidos nos primeiros meses do ano possam apresentar condições físicas, motoras, cognitivas e psicológicas mais desenvolvidas do que as dos jovens nascidos nos últimos meses do ano, o que lhes pode conferir melhores performances. Este fenómeno é conhecido como

o efeito da idade relativa. Esta vantagem temporária que os atletas mais velhos apresentam não deve ser um fator de seleção ou eliminação de jovens atletas, uma vez que a longo prazo estes efeitos deixarão de existir. Em vez disso, os critérios de seleção devem-se centrar em aspetos técnico-táticos, devendo os treinadores possuir conhecimentos para avaliar o desenvolvimento maturacional dos seus atletas (Barnsley, Thompson, & Legault, 1992; Figueiredo, Gonçalves, Coelho-e-Silva, & Malina, 2009a; Figueiredo, Gonçalves, & Tessitore, 2014; Silva, Garganta, Brito, Cardoso, & Teoldo, 2018).

Estes dados ganham relevo na ótica do treino desportivo na medida em que possibilitam ao treinador realizar um planeamento tendo em conta o desenvolvimento biológico de cada um dos atletas (Barbieri, Benites, & Machado, 2007).

O futebol, ao ser um desporto onde o tamanho corporal, a força e a potência são fatores de sucesso, os atrasados maturacionalmente acabam por ser excluídos num processo de seleção natural (Rebello-Gonçalves, 2010). No entanto deve-se entender que os efeitos da maturação têm um carácter transitório, tendo o treinador a responsabilidade de igualar as oportunidades entre todos os atletas ao relacionar o desempenho desportivo e a idade biológica, concebendo-se processos de identificação e seleção de talento que respeitem a homogeneidade da maturação biológica, particularmente em posições de alta especialização como é o caso do guarda-redes (Figueiredo et al., 2009a, 2014; Folgado, Caixinha, Sampaio, & Maçãs, 2006; Paoli, 2007; Paoli et al., 2008; Rebello-Gonçalves et al., 2017). Este cuidado deve ser levado em atenção principalmente até ao escalão de iniciados (sub-15), uma vez que o PVC ocorre em média aos 14 anos de idade (Malina et al., 2004; Rebello-Gonçalves, 2010).

Ao identificar e seleccionar jovens GR, devemos ter estes aspetos em consideração. Embora haja uma tendência para seleccionar os GR mais altos e mais desenvolvidos maturacionalmente, devemos perceber qual será a estatura matura predita dos atletas, uma vez que, em determinada fase do crescimento, um atleta avançado maturacionalmente pode ser mais alto do que outros, no entanto, a longo prazo, essas diferenças podem ser atenuadas e, até, invertidas. Com esta base de conhecimento, é possível antever o problema e criar soluções adequadas para que não se percam potenciais futebolistas talentosos apenas pela razão de serem maturacionalmente atrasados (Pinto, 2009).

2.6. Etapas de formação do guarda-redes

“La elaboración de programa específico, diseñado para la mejora de la formación del guardameta, responde únicamente a un propósito, y es el de la total incorporación del portero al juego ofensivo y defensivo del equipo.” (Madir, 2004, p. 49).

A partir da necessidade de estruturar e organizar os conteúdos e objetivos no treino de GR ao longo das diversas etapas de desenvolvimento do GR (Brassard et al., 2015a), com base nas dimensões do desenvolvimento humano apresentadas por Barreiros (2016), nas fases de preparação desportiva de Pereira (2014) e na bibliografia da especialidade consultada, organizamos, em seguida, os objetivos e conteúdos de treino do guarda-redes de futebol determinantes em cada uma das fases.

Numa fase inicial, no primeiro contacto da criança com a modalidade, deve-se colocar como principal objetivo a exploração e conhecimento da modalidade, através do próprio jogo e de formas jogadas que estimulem a criança a compreender o jogo e a saber jogá-lo, desenvolvendo as suas capacidades nesse sentido (Madir, 2002, 2004) (tabela 19).

Tabela 19 - Objetivos e conteúdos do nível 1 do processo de formação do GR (Madir, 2004).

Nível 1: APRENDIZAGEM	
	FINALIDADE: A finalidade fundamental do nível 1 é conseguir a familiarização total do guarda-redes com a bola, assim como ter uma mínima aproximação aos elementos técnicos específicos mais adequados ao seu nível.
Benjamin	10-11 METODOLOGIA: Os conteúdos aplicados neste primeiro nível são dirigidos através de um trabalho global, já que se ajustam com maior precisão aos objetivos gerais estabelecidos, combinado com um trabalho analítico complementar mínimo.
	FORMAS DIDÁTICAS: O jogo real e os exercícios corretivos serão os principais argumentos utilizados neste contexto, e será o natural desenvolvimento do jogo que originará o aparecimento das ações técnicas específicas a trabalhar

Ao longo das etapas iniciais, o treino deve ser suportado em princípios de jogo que remetam o guarda-redes para as situações que encontra em jogo, para que consiga reconhecer e decidir o que deverá fazer em cada momento de jogo. Para além da tomada de decisão, a concentração (domínio psicológico) também se revela como uma característica fundamental para o guarda-redes, pelo que este aspeto deve ser bem trabalhado desde cedo, sabendo ainda assim que uns jovens terão mais esta característica do que outros (Pereira, 2009; Silva, 2009). Correia (2008), citado por Rebelo-Gonçalves (2010), converge com esta linha de pensamento, considerando que se deve dar maior importância à capacidade de resposta e à tomada de decisão.

Outro fator determinante nas fases iniciais é a motivação que o atleta apresenta para a prática. Quanto maior a sua motivação maior será também a sua determinação e o compromisso que o próprio atleta cria com a posição específica de guarda-redes (Pereira, 2009). Devemos, por isso, criar contextos de treino que, incluindo todos os princípios referidos até aqui, sejam também atrativos, fomentando o gosto e a paixão que o atleta tem em ser guarda-redes e em ter treino específico de guarda-redes (Silva, 2009).

Nos escalões de infantis e iniciados (tabelas 20 e 21) importa destacar o trabalho do desenvolvimento das ações técnico-táticas e das capacidades físicas de uma forma geral. Este trabalho técnico e físico deve ser incorporado sem fugir aos contextos de jogo e deve permitir ao jovem ter contacto com a grande variabilidade das ações motoras específicas da sua posição (Madir, 2002, 2004). O treinador deve estar atento a todos os erros e vícios de execução, para que possa corrigi-los e preveni-los (Pereira, 2009; Silva, 2009). Este quadro de objetivos e metodológico justifica-se pela ocorrência do pico de velocidade de crescimento que conduz a alterações morfológicas e funcionais significativas, havendo a perda de algumas habilidades motoras durante este evento (Lloyd & Oliver, 2012; Malina et al., 2004).

Tabela 20 - Objetivos e conteúdos do nível 2 do processo de formação do GR (Madir, 2004).

		Nível 2: DESENVOLVIMENTO
		FINALIDADE: A finalidade fundamental deste segundo período é a de conseguir um nível médio nas ações genéricas inerentes ao jogo real, assim com a iniciação a determinadas ações técnicas específicas
Infantil	12-13	METODOLOGIA: Do ponto de vista metodológico, no nível 2, mantém-se uma base fundamental que responde à aplicação global dos conteúdos, mas, por outro lado, cria-se uma nova tendência orientada por um tipo de trabalho com maior componente analítica.
		FORMAS DIDÁTICAS: O jogo real continuará a ser o principal argumento utilizado neste contexto, ainda que o trabalho analítico vá ganhar maior protagonismo (exercícios e jogos corretivos), que nos permitirá trabalhar com maior detalhe as ações técnicas específicas.

Tabela 21 - Objetivos e conteúdos do nível 3 do processo de formação do GR (Madir, 2004).

Nível 3: ESPECIALIZAÇÃO	
Iniciado	14-15
<p>FINALIDADE: A finalidade fundamental do nível 3 é a de conseguir um maior nível das ações genéricas inerentes ao jogo real, assim como o aperfeiçoamento de umas determinadas ações técnicas específicas.</p> <p>METODOLOGIA: No nível 3 equilibram-se as percentagens da aplicação global de conteúdos com o um aumento do trabalho de componente analítica.</p> <p>CONTEÚDOS: Os exercícios e jogos corretivos, que têm um assinalado carácter analítico, são combinados na totalidade do treino com os jogos de futebol, que são mais representativos do jogo real.</p>	

Na última fase de formação desportiva, ou seja, nos escalões de juvenis e juniores (tabelas 22 e 23), pretende-se um GR próximo do futebol profissional e capacitado para as exigências do mesmo. Nesse sentido, deve-se realizar uma especialização aprofundada nestes escalões, através de um trabalho semelhante ao que se realiza já em escalões seniores, mas sempre adaptado às características de cada GR (Pereira, 2009; Silva, 2009; Vigil, 2008).

Tabela 22 - Objetivos e conteúdos do nível 4 do processo de desenvolvimento do GR (Madir, 2004).

Nível 4: DOMÍNIO	
Juvenil	16-17
<p>FINALIDADE: A finalidade prioritária no nível 4 do programa responde à aquisição do guarda-redes de um alto domínio das ações genéricas inerentes ao jogo real, assim como um alto domínio das ações técnicas específicas trabalhadas.</p> <p>METODOLOGIA: Neste âmbito existe, agora, uma mudança substancial, já que o planeamento de situações analíticas requer um protagonismo que anteriormente não tinha. O desenvolvimento de ações globais não desaparece, mas passa a estar em segundo plano.</p> <p>CONTEÚDOS: A característica mais representativa deste nível é a passagem de contexto de jogo real (jogo de futebol) para a predominância de exercícios orientados para a melhoria exclusiva das ações técnicas específicas (exercícios e jogos corretivos).</p>	

Tabela 23 - Objetivos e conteúdos do nível 5 do processo de desenvolvimento do GR (Madir, 2004).

Nível 5: RENDIMENTO		
Júnior	18	<p>FINALIDADE: A finalidade deste quinto período é clara. O guarda-redes deve possuir as condições necessárias para oferecer um rendimento ótimo num quadro competitivo de máximo nível.</p> <p>METODOLOGIA: A base de trabalho passa a ser analítica e a aplicação de situações globais limita-se à própria competição e à complementação do trabalho prioritário.</p> <p>FORMAS DIDÁTICAS: A componente fundamental a trabalhar passa a ser as ações técnicas específicas mediante exercícios e jogos corretivos analíticos. Os aspetos próprios do jogo real ficam subjugados a eles, ainda que não desapareçam.</p>

Ainda que o jogo deva ser entendido na sua complexidade e regido pela supradimensão tática, que subordina todas as outras (Oliveira et al., 2006; Tobar, 2018), Vigil (2008), na sua proposta de formação do GR, organiza os conteúdos por dimensão, considerando a técnica, a tática, a física e a psicológica. Neste quadro, entendemos que do ponto de vista didático e para um enquadramento do tema em estudo mais robusto, esta organização pode ser importante (tabela 24).

Tabela 24 - Proposta de formação do GR (Pereira, 2009; Silva, 2009; Vigil, 2008).

	10 Anos	11-12 Anos	13-14 Anos	15-16 Anos (todas as características prévias)
Técnica	Entender a sua posição específica; dominar a bola; saber rodar, distribuir passar e lançar a bola	Posição Base; Controle e distribuição da bola com as mãos e os pés; saber reagir aos cruzamentos; saber realizar passes curtos e resolver o 1x1	Maneiras de defender remates agarrando ou desviando a bola; Reduzir os ângulos; Saber movimentar-se para não sofrer golos; exercícios para melhorar a reação e que os façam decidir; Distribuição da bola com a mão e com os pés e pontapé de baliza; importância do apoio e disponibilidade; saber como controlar e passar a bola com ambos os pés; saber como jogar 1x1	Ser ubíquo em relação à baliza e na velocidade de reação; deslocamento rápido e queda lateral; saída a punhos, fechar ângulos e saídas da baliza; pontapé de baliza e pontapé de saída tipo “raquete”
Tática	Conhecimento das regras básicas	Entender o papel do guarda-redes com respeito aos princípios básicos; inteirar-se das posições e papéis dos restantes jogadores	Conhecer o jogo de futebol e as regras do jogo; entender situações relacionadas com o 11x11; ter a capacidade de comunicar com os companheiros	Comunicação apoiando verbalmente com instruções; situações relacionadas com o 11x11; organização – defendendo contra remates de livre direto, indireto e cantos; entender sistemas de jogo
Física	Adaptar-se ao jogo; Manter equilíbrio e coordenação; Aquecimento e recuperação básica	Equilíbrio, coordenação e ritmo; conhecer os estiramentos específicos do guarda-redes; Flexibilidade e mobilidade; Aquecimento e recuperação básica	Manter equilíbrio, coordenação e ritmo com velocidade durante 15 jardas; Conhecer estiramentos específicos para os GR; Exercícios de flexibilidade e mobilidade; Aquecimento e recuperação	Velocidade em todas as direções até 20 jardas; Equilíbrio, coordenação e ritmo; Estiramentos, exercícios de força, reflexões, agilidade e resistência; aquecimento e recuperação de alto nível
Psicológica	A criança deve divertir-se e ter prazer; o treino deve ser simples	Progressão de técnica simples e estabelecer os níveis /as normas; realizar trabalho em grupos	Bom conhecimento da pequena e da grande área; Preparação do treino e do jogo de futebol; saber aceitar a avaliação, os elogios e a crítica	Discussões em grupo e apresentações ao grupo; estilo de vida, nutrição e disciplina; ser competitivo e confrontar-se fisicamente; estabelecer metas individuais e de grupo; aguentar a

pressão – interna,
externa, o fracasso
e solucionar
problemas

3. Metodologia

“A Filosofia do Futebol, que não pode limitar-se a uma actividade da consciência, sabe que, só quando uma teoria se apodera dos agentes sociais, ela pode emancipar. A transformação da realidade é um processo material que, para ser científico, há-de ter em seu favor pessoas e condições objectivas de vária ordem. (...) E, como ciência humana, em ruptura epistemológica com o senso comum; em constante construção teórica, com os dados obtidos; e pela verificação empírica da construção teórica que se criou, testando o que se vai realizando.” (Sérgio, 2009, pp. 126–127).

3.1. Amostra

A amostra foi constituída por quatro sujeitos com experiência na coordenação e no treino de guarda-redes de futebol em escalões de formação, atualmente a trabalhar em quatro dos principais clubes em Portugal.

3.2. Investigação em Ciências do Desporto

Heinemann (2003) entende que a investigação em Ciências do Desporto (CD) deve considerar os problemas específicos e as particularidades da própria área. Desta forma, o autor alerta que no desporto os problemas de investigação são voltados para fins concretos e práticos, como o desenvolvimento de procedimentos para melhorar o rendimento desportivo ou a modificação de certos parâmetros, sejam eles físicos, psicológicos, económicos ou sociais. Sabendo que a investigação na área desportiva está sujeita à pressão de ter que provar a sua eficácia na resolução de problemas práticos, pretende-se que a investigação em Ciências do Desporto desenvolva técnicas de resolução de problemas específicos e concretos.

O mesmo autor alerta para o facto de as Ciências do Desporto agruparem diversas áreas científicas. Cada uma destas áreas tem os seus problemas de investigação que, por sua vez, necessitam de diferentes dados, o que conduz os investigadores a métodos de recolha de dados variados. Visto que estas diferentes áreas de estudo se envolvem nas Ciências do Desporto, pode ser necessário utilizar mais do que um método de recolha de dados, em função do tipo de investigação que se pretenda realizar, em especial se estas abrangerem as várias disciplinas mencionadas.

O desporto tem, ainda, uma vertente social associada a si, por toda a interação social que é gerada, pelas relações pessoais e institucionais que desenvolve e por todo o envolvimento que é criado em redor de todo o fenómeno desportivo na sua globalidade. Nesta ótica, o desporto proporciona contextos complexos, mas de interesse do ponto de vista investigacional (Armour & Macdonald, 2012).

3.3. Investigação Qualitativa

Segundo Coutinho (2019), a investigação qualitativa, ao invés de quantificar resultados e comportamentos, pretende estudar e compreender as ideias, as intenções e as situações, na tentativa de compreender os significados das ações individuais e das interações sociais a partir da perspectiva de quem intervém no processo em estudo, inserido no seu contexto.

Na essência, as pesquisas qualitativas consistem na procura do conhecimento em função das ideias e vivências dos indivíduos com intervenção na área em estudo, através de ferramentas para estudar e compreender toda a complexidade associada ao fenómeno desportivo, considerando-o na sua globalidade (Antunes, 2014; Armour & Macdonald, 2012; Grossoehme, 2014).

Assim, em estudos de natureza qualitativa, é fundamental a participação de investigadores ou outros indivíduos com experiência na área em estudo, uma vez que o investigador é o responsável pela produção de conhecimento concomitantemente ao decorrer da investigação (Pereira, Conceição, & Martínez, 2016). Neste sentido, a contribuição de indivíduos peritos no treino de guarda-redes, com vasta e reconhecida experiência de trabalho em escalões de formação, no presente estudo, torna-se fundamental.

Nos estudos qualitativos a construção da teoria processa-se a partir do terreno à medida que os dados empíricos surgem (Coutinho, 2019). Desta forma, é o próprio estudo que estrutura a investigação e os planos evoluem à medida que o investigador se familiariza com as pessoas e ambientes que constituem o objeto de estudo. De modo a salvaguardar a qualidade do estudo, o investigador deve partir do pressuposto que muito pouco sabe à cerca do objeto de estudo, eliminando as suas ideias pré-estabelecidas para que estas não afetem a investigação. Mesmo que se tenha uma ideia do que se vai fazer, nenhum plano é delineado ou nenhuma hipótese é formulada antes da recolha de dados, uma vez que a formulação das questões deve ser consequente da recolha de dados (Bogdan & Biklen, 1994).

Na mesma linha de pensamento dos autores supramencionados, Armour e Macdonald (2012) apontam quatro características comuns a todos os estudos de cariz qualitativo:

1. O investigador é o principal instrumento de recolha de dados;

2. Estas pesquisas envolvem trabalho de campo, ou seja, o investigador vai para o contexto do objeto de estudo para observar os comportamentos no seu “*habitat*” natural;
3. A investigação qualitativa é baseada em estratégias de pesquisa indutiva, assim, em vez de testar teorias já existentes, procura-se construir abstrações, conceitos, hipóteses ou teorias;
4. Os estudos qualitativos oferecem descrições ricas em informação dos fenómenos em estudo.

Embora nas investigações qualitativas os investigadores não devam “contaminar” o estudo com as suas ideias pré-concebidas (Armour & Macdonald, 2012), Bogdan e Biklen (1994) não negam que os investigadores qualitativos não possam ter um plano ou uma hipótese formulada. A diferença entre estes e os investigadores que trabalham com paradigmas quantitativos é que os investigadores qualitativos têm um plano que é flexível e as hipóteses formuladas com que partem para um estudo serão modificadas, adaptadas e reformuladas à medida que se avança no estudo.

Na ótica da teoria se formar à medida que a investigação avança, em estudos qualitativos, Coutinho (2019) sugere que este processo ocorre de forma inversa ao que sucede numa investigação quantitativa (figura 14).

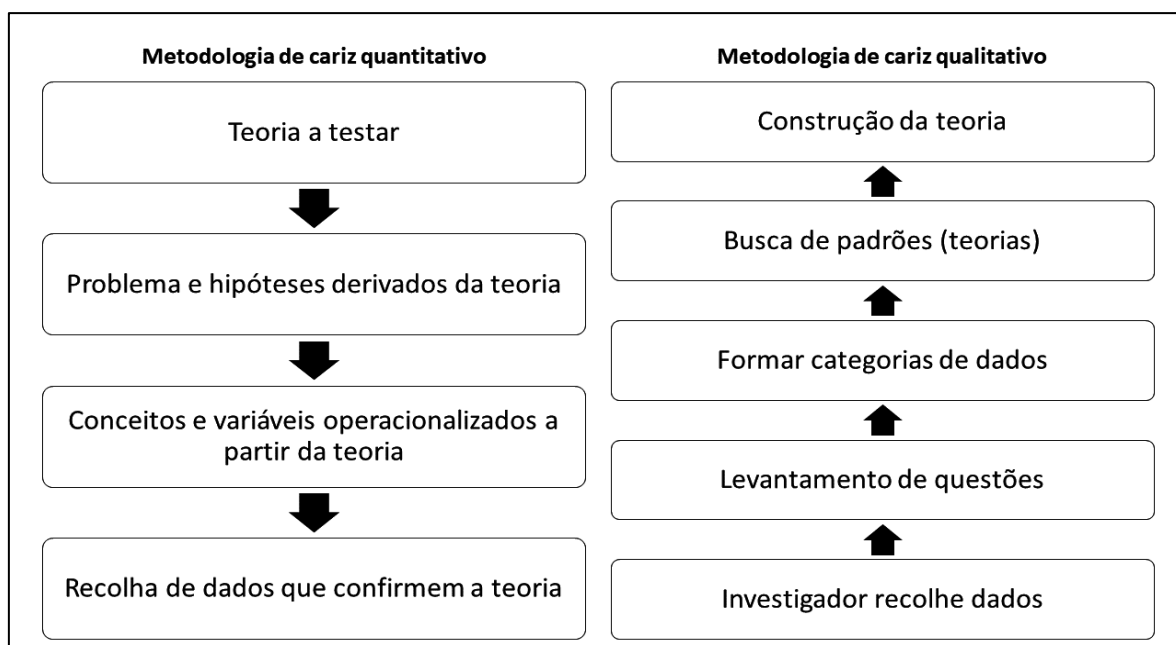


Figura 14 - Fundamentos da investigação quantitativa vs. qualitativa (adaptado de Coutinho, 2019).

Armour e Macdonald (2012) apontam ainda diferenças entre o trabalho dos investigadores qualitativos e dos investigadores que desenvolvem estudos quantitativos. Sobre esta temática, os autores realçam as seguintes características dos investigadores qualitativos:

1. Utilizam a linguagem expressiva e a voz (dos investigadores e dos participantes) para apresentar a descrição e explicação da informação;
2. A análise dos dados é contínua (em vez de ser realizada apenas no final da recolha dos dados);
3. São julgados como investigadores nos critérios de credibilidade, fidedignidade e na lógica interna das suas interpretações.

Tal como referido anteriormente, a pesquisa qualitativa envolve métodos de recolha ligados a situações reais do contexto em estudo (Armour & Macdonald, 2012). Grossoehme (2014) refere que os dados podem ser recolhidos de diversas formas, nomeadamente, através de conversas (entrevistas), textos ou formas visuais (desenhos ou fotografias).

3.3.1. A Entrevista

O termo trabalho de campo remete o investigador para junto dos sujeitos em estudo, nos locais por eles frequentados no seu quotidiano, não apenas como um observador externo, mas sim como alguém que afeta e é afetado pelo próprio estudo e respetiva recolha de dados. O investigador deverá familiarizar-se e ganhar a confiança dos sujeitos, encorajando-os a falar sobre a temática em estudo de forma aberta e natural. Ainda assim, esta entrada no mundo do sujeito não pode desviar o investigador da sua tarefa, ou seja, este deve conhecer e compreender as ideias do sujeito, registando-as de forma não intrusiva, mantendo sempre o pensamento reflexivo de um investigador (Bogdan & Biklen, 1994; Grossoehme, 2014).

Embora as entrevistas possam não ser consideradas como trabalho de campo, seguem um padrão idêntico no que diz respeito às relações a estabelecer com os sujeitos. Assim, para que uma entrevista seja desenvolvida com sucesso, é determinante que a relação entre entrevistador e entrevistado seja semelhante à de um investigador no seu trabalho de campo, garantindo uma conversa aberta, em que o entrevistado se sinta à vontade para expor todas as suas ideias de forma natural, em detrimento do formalismo (Bogdan & Biklen, 1994).

A entrevista é uma ferramenta importante na medida em que podemos realizar descobertas que dificilmente seriam concretizadas através de outros métodos de recolha de dados. Através da entrevista o investigador tem a possibilidade de entrar na perspetiva do entrevistado, aclarando e explicitando as ideias do sujeito (Bogdan & Biklen, 1994; Patton, 2002). É, portanto, um meio poderoso para chegar ao entendimento dos seres humanos e para a obtenção de informações nas mais diversas áreas (Amado, 2009, 2013). Em suma, a utilização de uma entrevista como instrumento de pesquisa permite compreender o fenómeno em causa de uma perspetiva holística (Antunes, 2014).

A entrevista pode constituir a estratégia dominante de um estudo ou pode, também, ser utilizada como meio complementar a outras técnicas (Bogdan & Biklen, 1994). Neste estudo, a entrevista será utilizada como ferramenta dominante de investigação.

Amado (2009, 2013) refere que as entrevistas se podem classificar de diferentes modos no que se refere à sua estrutura e às suas funções. O autor refere que para investigações em que se pretenda caracterizar o processo em estudo, no caso, a formação de guarda-redes de futebol, servem as entrevistas classificadas como “diagnóstico-caracterização”, quanto à sua função. Segundo o autor, a estrutura de entrevista mais adequada a utilizar neste caso é a entrevista “semiestruturada”, em que as questões derivam de um plano prévio, um guião onde se definem as informações que o entrevistador pretende obter, numa ordem lógica, embora se confira liberdade e flexibilidade nas respostas, não havendo uma imposição rígida de questões, podendo o entrevistado discorrer sobre o tema proposto, desenvolvendo-o conforme as suas ideias.

Atente-se que este tipo de entrevistas exigem uma preparação cuidadosa (Armour & Macdonald, 2012).

Amado (2013) refere alguns cuidados a ter na preparação de uma entrevista semiestruturada para efeitos de investigação, a saber: 1) a escolha das pessoas a entrevistar; 2) a estrutura – o guião da entrevista; 3) redação das questões e perguntas de recurso; 4) tipo das perguntas; 5) ordem das perguntas e; 6) outras recomendações do autor.

Sintetizamos cada um destes pressupostos e cuidados metodológicos:

1. A escolha das pessoas a entrevistar

A escolha das pessoas a serem entrevistadas deve ser criteriosa e deve ser feita durante a fase de desenho da investigação. Como referido anteriormente, a amostra deve ser constituída por sujeitos com experiência na área em estudo, alguém com contacto muito próximo e favorecido com o contexto que se quer estudar ou com reconhecida experiência no mesmo. Em suma, os sujeitos entrevistados devem ser alguém capaz de nos ensinar o máximo e melhor possível sobre o objeto de estudo (Amado, 2013).

2. O guião da entrevista

A estrutura da entrevista deve ser organizada por blocos temáticos e por objetivos. Desta forma, elabora-se o guião da entrevista, a ferramenta onde constam a formulação do problema, os objetivos que se pretendem alcançar, as questões fundamentais numa ordem lógica e as perguntas de recurso, a utilizar apenas quando o entrevistado não avançar no desenvolvimento do tema proposto ou não atingir o grau de explicitação pretendido. Esta organização deve evitar que este instrumento se torne num questionário, mas que torne possível obter o máximo de informação com o mínimo de perguntas.

O primeiro bloco da entrevista deve servir de apresentação e legitimação da entrevista, explicando os seus objetivos e organização, colocando o entrevistado na situação de colaborador e garantindo o anonimato das informações. De seguida, os restantes blocos guiarão a entrevista à temática a explorar (Amado, 2013).

3. Redação das questões e perguntas de recurso

Este aspeto é considerado fundamental, uma vez que as respostas do entrevistado em muito dependerão das condições de interrogação. Assim, as questões a colocar devem ser:

a) abertas: devem-se evitar perguntas que sugiram resposta de “sim” ou “não”, mas sim criar a possibilidade de resposta livre do entrevistado;

b) singulares: que contenham apenas uma ideia, evitando confusão de temas;

c) claras: de fácil compreensão pelo sujeito entrevistado, utilizando uma linguagem inteligível;

d) neutrais: não se deve criar a ideia de respostas certas ou respostas erradas.

Ainda assim, durante a entrevista semidirecta, pode haver espaço para algumas questões mais fechadas, em função do desenvolvimento da entrevista (Amado, 2013).

4. Tipo das perguntas

As perguntas podem ser organizadas em função do tema que abordam, como é explanado na tabela 22 (Amado, 2013; Patton, 2002).

Tabela 25 - Tipo de perguntas em função do tema abordado (baseado em Amado, 2013 e Patton, 2002).

Perguntas de experiência/comportamento	Relacionadas com a experiência do sujeito na área em causa
Perguntas de opinião/valor	Relacionadas com a opinião do sujeito sobre certa temática
Perguntas de sentimento e emoções	Relacionadas com a opinião do sujeito sobre certa temática
Perguntas de conhecimento	Permitem descobrir o conhecimento do entrevistado
Perguntas sensoriais	Permitem saber o que o entrevistado ouve, palpa, cheira, etc
Perguntas de ambiente/demográficas	Para identificação do entrevistado

5. Ordem das perguntas

Uma vez que se pretende uma grande flexibilidade por parte do entrevistado, a ordem das questões não deve depender apenas de condições externas, mas também do desenrolar da própria entrevista. Ainda assim, é aconselhável abordar em primeiro lugar experiências mais atuais, passando depois para questões mais factuais e, por fim, chegar às perguntas mais específicas de opinião, interpretação e sentimentos do sujeito (Amado, 2013).

6. Outras recomendações do autor

Amado (2013) aconselha a transcrição da entrevista, uma vez que permite o manuseamento da sua análise, conservação e acesso aos dados. Ainda assim, deixa a ressalva que nem sempre pode ser necessário transcrever a entrevista na sua íntegra, desde que essa decisão seja tomada com base no bom senso, tendo sempre em conta os objetivos do trabalho.

Em suma, como sugerem Bogdan e Biklen (1994, p. 139) “... as boas entrevistas revelam paciência. Se não souber porque é que os sujeitos respondem de uma determinada maneira, terá de esperar para encontrar a explicação total. Os entrevistadores têm de ser detetives, reunindo partes de conversas, histórias pessoais e experiências, numa tentativa de compreender a perspetiva pessoal do sujeito.”.

3.4. Guião da entrevista semiestruturada

3.4.1. Guião da entrevista semiestruturada – versão 1

Colocadas as considerações anteriores, e em função do tema em estudo e da revisão da literatura, desenvolvemos a primeira versão do guião de entrevista assumindo como orientação o trabalho de Amado (2013) (Tabela 26).

Tabela 26 - Guião da entrevista sobre treino e formação de guarda-redes de futebol – versão 1.

Blocos	Objetivo do bloco	Questões orientadoras	Perguntas de recurso e de aferição
Bloco 1 Legitimação da entrevista	1. Explicar os objetivos e organização da entrevista; 2. Criar ambiente propício à entrevista.	Agradecer a disponibilidade; informar sobre o uso de gravador; explicitar o problema, o objetivo e os benefícios do estudo; colocar o entrevistado na situação de colaborador; explicar que não existem respostas certas nem erradas às questões e que se pretende sempre conhecer a perspetiva do entrevistado em relação aos conteúdos abordados; garantir confidencialidade dos dados; explicar o procedimento.	
Bloco 2 História das experiências do treinador antes de exercer a função de treinador de guarda-redes	Obter dados sobre a formação e experiência do entrevistado antes de ser treinador de futebol.	Fale sobre a sua formação e a sua experiência antes de iniciar a sua carreira como treinador de futebol.	Qual a contribuição que a sua formação e as suas experiências tiveram para trabalhar como treinador de futebol?
Bloco 3 Percurso do sujeito enquanto treinador de futebol	Obter dados sobre o percurso do entrevistado enquanto treinador de futebol.	Fale da sua formação e do seu percurso enquanto treinador de futebol.	Qual a sua formação enquanto treinador de futebol? Descreva o seu percurso como treinador de futebol.
Bloco 4 Treino de guarda-redes de futebol	Conhecer a ideia do sujeito quanto ao treino de guarda-redes de futebol; conhecer a metodologia de treino de guarda-redes de futebol;	Fale sobre a sua ideia de treino de guarda-redes de futebol; fale sobre a sua metodologia e processo de treino de guarda-redes;	O que é para si o treino de guarda-redes de futebol? O que considera relevante a nível metodológico no treino de guarda-redes de futebol?
Bloco 5	Conhecer a ideia do sujeito quanto à	Fale sobre o processo de formação de guarda-	Qual a importância de um processo de

Processo de formação do guarda-redes de futebol	formação do guarda-redes de futebol; saber como organiza o processo de formação do guarda-redes de futebol.	redes de futebol; O que é relevante no processo de formação de guarda-redes de futebol?	formação de guarda-redes de futebol bem organizado e estruturado? fale sobre as etapas da formação de guarda-redes de futebol
Bloco 6 Guarda-redes talentoso	Conhecer o conceito de “guarda-redes talentoso” do sujeito	Fale sobre a sua ideia de guarda-redes talentoso; o que considera relevante num jovem guarda-redes para o considerarmos potencial talento?	O que é para si um guarda-redes talentoso? Quais as características de um guarda-redes talentoso?
Bloco 7 Treinador de guarda-redes	Conhecer a ideia do sujeito quanto ao papel do treinador de guarda-redes	Fale sobre o papel do treinador de guarda-redes; fale sobre as características que definem um treinador de guarda-redes de excelência	O que define um treinador de guarda-redes de excelência?
Bloco 8 Síntese e reflexão sobre a própria entrevista	Captar o sentido que o entrevistado dá à própria situação da entrevista	O que pensa dos objetivos desta mesma investigação e como vê o contributo que pôde dar à mesma?	Gostaria de acrescentar mais alguma coisa ao que foi dito?

3.4.2. Validação do guião da entrevista semiestruturada

A validação do guião das entrevistas foi realizado em conformidade com os estudos de Haro (2011; 2011). O guião elaborado foi enviado a dois Professores Doutores em Ciências do Desporto, um com experiência empírica e investigação científica realizada na área da formação e treino de guarda-redes de futebol (P1), e outro com vivências práticas na utilização de métodos de investigação qualitativos, nomeadamente a entrevista (P2). Estes analisaram e propuseram as modificações que consideraram pertinentes. Posteriormente foram realizadas duas entrevistas-piloto a dois treinadores de guarda-redes de futebol, com experiência nos mais diversos escalões de formação e no futebol sénior, como modo de treino, tomando consciência do tempo efetivo da entrevista e da eficácia das questões. A importância destas entrevistas-piloto é reforçada por Amado (2013).

As críticas e sugestões realizadas por P1 e P2 (tabela 27 e tabela 28), foram utilizadas para elaborar a versão 2 do guião da entrevista sobre treino e formação de guarda-redes de futebol.

Tabela 27 - Críticas e sugestões do P1 ao guião da entrevista.

Bloco	Críticas e sugestões	Aplicabilidade
Bloco 3	“Aqui a conversa pode remeter para a ausência de cursos de formação específica, ou até do próprio reconhecimento e preparação nos cursos de treinadores de futebol, o que pode ser um tema interessante para se debater na discussão.”	Sugestão aplicada. O assunto foi introduzido no guião da entrevista.
Bloco 3	O P1 sugeriu questionar o entrevistado quanto às dificuldades que sentiu na sua própria formação enquanto treinador de guarda-redes e como as ultrapassou.	Sugestão aplicada. A questão foi introduzida no guião da entrevista.
Bloco 4	“À semelhança daquilo que é o trabalho de um treinador adjunto, de um recuperador ou preparador físico ou demais elementos da equipa técnica, vejo o treinador de guarda-redes como alguém que está ali para ajudar o treinador, o líder, a tomar decisões, focando-se numa área muito particular e com necessidades muito bem assinaladas. Neste sentido, a identificação e conhecimento do fenómeno coletivo deve estar na base daquilo que será a minha metodologia adotada, dentro das minhas características enquanto treinador de guarda-redes. Isto é, creio que neste bloco seria importante abordar o tipo de entendimento que o entrevistado faz do seu trabalho: se inserido numa lógica maior/coletiva ou se numa lógica mais separatista e individualista. Esta pode ser uma questão quase pessoal, mas creio que seria interessante aflorar, até para melhor compreender as opções metodológicas de cada entrevistado.”	Sugestão aplicada. O assunto foi introduzido no guião da entrevista. Ainda, nas perguntas de recurso e aferição, para o caso de o entrevistado referir que a formação de treinadores de guarda-redes deveria existir, questiona-se o sujeito acerca da forma como idealiza que essa formação deveria ser estruturada.
Bloco 4	Na sequência do comentário anterior, o P1 sugeriu acrescentar a questão orientadora “qual o seu entendimento do treino específico de guarda-redes dentro do trabalho coletivo?” e as perguntas de recurso e aferição, “Ou seja, descreva o seu “olhar” para o treino de guarda-redes e como o organiza ou operacionaliza? Por outro lado, de que forma pode o treino de guarda-redes complementar e potenciar o trabalho coletivo?”	Sugestão aplicada. As questões foram introduzidas no guião da entrevista. Ainda, na questão “qual o seu entendimento do treino específico de guarda-redes dentro do trabalho coletivo?” foi acrescentado “... trabalho coletivo da equipa técnica?”, de modo a esclarecer o entrevistado que se pretende falar do seu entendimento sobre o treino de guarda-redes inserido em todo o trabalho da equipa técnica.
Bloco 5	O P1 sugeriu acrescentar a seguinte questão orientadora: “Fale sobre as etapas da formação de guarda-redes de futebol.” Ainda, sugeriu acrescentar as seguintes perguntas de recurso e aferição: “Relativamente às diferentes etapas de formação que aspetos ou objetivos serão importantes adquirir e consolidar ao longo do tempo? De que forma poderemos reduzir a aparente dificuldade na transição entre a formação e o futebol sénior?”	Todas as questões foram acrescentadas nas “perguntas de recurso e de aferição” uma vez que não se pretende falar diretamente das etapas de formação, mas sim saber se os entrevistados as consideram e as abordam naturalmente. No caso destes as abordarem, estas

		questões surgem na entrevista.
Bloco 6	O P1 sugeriu acrescentar a seguinte pergunta de recurso e de aferição: “Como idealiza aquilo que deve ser o “produto final” das etapas de formação do guarda-redes de futebol?”	Sugestão aplicada. A questão foi introduzida no guião da entrevista.
Bloco 7	O P1 alertou para a necessidade de refletir acerca do posicionamento deste bloco no guião: “Não fará sentido posicionar este bloco numa fase mais inicial da entrevista, nomeadamente numa sequência lógica do enquadramento e contextualização do entrevistado (por exemplo, passado para o bloco 4)? Embora o fechar com esta questão remeta também para o fechar do ciclo ou entrevista... É uma questão a refletir ou de preferência.” De referir que também o P2 sugeriu alterar o posicionamento deste bloco.	O bloco 7 passou para o bloco 4.

Tabela 28 - Críticas e sugestões do P2 ao guião da entrevista.

Bloco	Críticas e sugestões	Aplicabilidade
Bloco 1	Uma vez que o uso do gravador não é obrigatório, mas recomendado, o P2 sugere alterar a frase “informar sobre o uso de gravador” para “informar sobre a importância do uso de gravador”.	Sugestão aplicada
Bloco 2	O P2 refere que “Perguntar sobre a formação e a experiência é algo muito vago. Académica, técnica, profissional, como praticante...??? Experiência no futebol, em outros desportos, noutras atividades, mas com jovens também (campos de férias...)? A questão não está mal redigida, agora, se pretender informação mais concreta, deve depois orientar o entrevistado nesse sentido. São duas questões diferentes. Uma é saber que formação e experiência teve. Outra, é tentar perceber a opinião do entrevistado acerca da importância e contributo dessa mesma formação e experiência.”	Pretende-se conhecer toda a experiência e formação do entrevistado e perceber a opinião do entrevistado acerca da importância e contributo dessa mesma formação e experiência. Não foram efetuadas alterações no guião, mas deve-se ter em conta esta abordagem durante a condução da entrevista.
Bloco 2	O P2 sugeriu clarificar se se “Pretende saber a formação e experiência antes de ser treinador de guarda-redes ou treinador de futebol? Deve clarificar a questão, consoante o que efetivamente pretende.”	Embora se considere que um treinador de guarda-redes de futebol é, antes de mais, treinador de futebol, a sugestão foi aplicada e em todo o questionário faz-se referência a “treinador de guarda-redes de futebol”.
Bloco 3	“A formação legalmente obrigatória é o título de Treinador de Desporto. Se pretender saber outros tipos de formação (académica, contínua...), que o entrevistado considera importantes no seu processo formativo, pode reformular a questão.	A questão foi reformulada. Foi acrescentado às perguntas de recurso e aferição se o entrevistado possui os cursos de treinador UEFA e o Título Profissional de Treinador de Desporto.
Bloco 5	“Falamos do processo de formação desportiva ou do processo de formação integral, incluindo	Pretende-se que a questão seja o mais aberta possível

	aspectos de cariz pessoal e social? Será importante clarificar o entrevistado acerca do que se pretende.”	para que o entrevistado possa expressar a sua ideia naturalmente. Se considerar relevante, abordará as questões de cariz pessoal e social.
Bloco 6	“Quando falamos em talento, regra geral, entendemos esse conceito como algo precoce, como determinadas características que alguém tem em jovem, como um determinado “potencial” que pode resultar futuramente em competência acima da média para a realização de algo. Eu voltaria a colocar a expressão “jovem guarda-redes com potencial talento” nas questões de aferição (e não “guarda-redes talentoso”), para reforçar a ideia de que estamos a falar de alguém com uma visão de futuro.”	Não se registaram alterações uma vez que, em primeiro lugar, pretende-se saber o que se considera um guarda-redes talentoso (já formado). Depois, o que o entrevistado considera um jovem guarda-redes com potencial talento.
Bloco 7	Tal como o P1, o P2 sugeriu antecipar este bloco, mas para o bloco 5: “No bloco 5 começa a centrar a entrevista no próprio guarda-redes e aqui volta ao treinador. Julgo que esta questão está desenquadrada, devendo ser antecipada (passar para o bloco 5).” Ainda, o P2 alertou para a seguinte questão: “Trocava a expressão “treinador de guarda-redes de excelência” por “treinador de excelência de guarda-redes”. A excelência está associada ao treinador, certo?”	O bloco 7 passou para o bloco 4. Ambos os peritos sugeriram a antecipação deste bloco. O P1 para o bloco 4, enquanto que o P2 sugeriu antecipar para o bloco 5. Assim, julgamos que se justificaria antecipar para o bloco 4, imediatamente antes de introduzir o bloco sobre o treino de guarda-redes de futebol. Optou-se por manter “treinador de guarda-redes de excelência” pois, sendo a excelência associada ao treinador de guarda-redes, entendeu-se que “treinador de guarda-redes” deve ficar seguido, surgindo a “excelência” no final, associado ao “treinador de guarda-redes” e não apenas ao “guarda-redes”.

3.4.3. Guião da entrevista semiestruturada – versão final

Apresentamos, agora, a versão 2 do guião da entrevista sobre treino e formação de guarda-redes de futebol (tabela 29).

Tabela 29 - Guião da entrevista sobre treino e formação de guarda-redes de futebol – versão 2.

Blocos	Objetivo do bloco	Questões orientadoras	Perguntas de recurso e de aferição
Bloco 1 Legitimação da entrevista	3. Explicar os objetivos e organização da entrevista; 4. Criar ambiente propício à entrevista.	Agradecer a disponibilidade; informar sobre a importância do uso de gravador; explicitar o problema, o objetivo e os benefícios do estudo; colocar o entrevistado na situação de colaborador; explicar que não existem respostas certas nem erradas às questões e que se pretende sempre conhecer a perspetiva do entrevistado em relação aos conteúdos abordados; garantir confidencialidade dos dados; explicar o procedimento	a a
Bloco 2 História das experiências do treinador antes de exercer a função de treinador de guarda-redes de futebol	Obter dados sobre a formação e experiência do entrevistado antes de ser treinador de guarda-redes futebol.	Fale sobre a sua formação e a sua experiência antes de iniciar a sua carreira como treinador de guarda-redes de futebol.	Qual a contribuição que a sua formação e as suas experiências tiveram para trabalhar como treinador de guarda-redes de futebol?
Bloco 3 Percurso do sujeito enquanto treinador de futebol	Obter dados sobre o percurso do entrevistado enquanto treinador de futebol.	Fale da sua formação e do seu percurso enquanto treinador de futebol. Em Portugal não existe formação reconhecida para treinadores de guarda-redes de futebol. Qual a sua opinião sobre a ausência desta formação?	Qual a sua formação enquanto treinador de futebol, no geral, e como treinador de guarda-redes de futebol, em específico? Realizou os cursos UEFA? (Quais?) É portador de título profissional de treinador de desporto? Para além dos cursos UEFA, tem mais algum tipo de formação (Académica, outros cursos). Descreva o seu percurso como

			<p>treinador de futebol. Como deveria ser estruturada a formação de treinadores de guarda-redes? (caso o sujeito refira que deva existir formação). Que dificuldades foi encontrando na elaboração do seu próprio “perfil de treinador de guarda-redes” e como as foi superando?</p>
Bloco 4	Conhecer a ideia do sujeito quanto ao papel do treinador de guarda-redes	Fale sobre o papel do treinador de guarda-redes; fale sobre as características que definem um treinador de guarda-redes de excelência	O que define um treinador de guarda-redes de excelência?
Bloco 5	Conhecer a ideia do sujeito quanto ao treino de guarda-redes de futebol; conhecer a metodologia de treino de guarda-redes de futebol;	Fale sobre a sua ideia de treino de guarda-redes de futebol; fale sobre a sua metodologia e processo de treino de guarda-redes; qual o seu entendimento do treino específico de guarda-redes dentro do trabalho coletivo da equipa técnica?	O que é para si o treino de guarda-redes de futebol? O que considera relevante a nível metodológico no treino de guarda-redes de futebol? Ou seja, descreva o seu “olhar” para o treino de guarda-redes e como o organiza ou operacionaliza? Por outro lado, de que forma pode o treino de guarda-redes complementar e potenciar o trabalho coletivo?
Bloco 6	Conhecer a ideia do sujeito quanto à formação do guarda-redes de futebol; saber como organiza o processo de formação do guarda-redes de futebol.	Fale sobre o processo de formação de guarda-redes de futebol; O que é relevante no processo de formação de guarda-redes de futebol?	Qual a importância de um processo de formação de guarda-redes de futebol bem organizado e estruturado? Fale sobre as etapas da formação de guarda-redes de futebol. Relativamente às diferentes etapas de formação que aspetos ou objetivos serão importantes adquirir e consolidar ao longo das várias etapas? De que forma poderemos reduzir a aparente dificuldade na transição entre a formação e o futebol sénior?

Bloco 7 Guarda-redes talentoso	Conhecer o conceito de “guarda-redes talentoso” do sujeito	Fale sobre a sua ideia de guarda-redes talentoso; o que considera relevante num jovem guarda-redes para o considerarmos potencial talento?	O que é para si um guarda-redes talentoso? Quais as características de um guarda-redes talentoso? Como idealiza aquilo que deve ser o “produto final” das etapas de formação do guarda-redes de futebol?
Bloco 8 Síntese e meta reflexão sobre a própria entrevista	Captar o sentido que o entrevistado dá à própria situação da entrevista	O que pensa dos objetivos desta mesma investigação e como vê o contributo que pôde dar à mesma?	Gostaria de acrescentar mais alguma informação para além da que nos disse?

Por sua vez, as entrevistas-piloto realizadas conferiram que o guião de entrevista permite que o sujeito entrevistado se pronuncie sobre todos os temas de interesse para o estudo, pelo que não foram realizadas alterações ao guião em função destas entrevistas. Note-se, ainda assim, que a aplicação das duas entrevistas-piloto foi fundamental para a preparação das quatro entrevistas para o estudo. A principal dificuldade encontrada na aplicação da primeira entrevista-piloto prendeu-se com o facto do sujeito entrevistado, ao abordar um tema, tratar, simultaneamente, assuntos relacionados com outros blocos da entrevista. Desta forma, a segunda entrevista-piloto foi alvo de melhor preparação e esta dificuldade foi superada, decorrendo a entrevista com naturalidade. Assim, a versão 2 do guião constitui-se como versão final.

3.5. Recolha de dados

Inicialmente foram contactados os quatro treinadores de guarda-redes de futebol com o objetivo de apresentar o trabalho e o seu objetivo, explicando que o seu perfil se enquadra nas características pretendidas para a participação na entrevista e formalizando o convite para a mesma. Todos os treinadores contactados aceitaram participar no estudo, por isso, procedeu-se à calendarização das entrevistas, procurando, em conjunto com os treinadores, articular o melhor momento e o local mais adequado para a realização da entrevista.

Antes da realização da entrevista, o entrevistador procurou, como apontamento introdutório, esclarecer os seguintes pontos prévios com o treinador entrevistado:

1. Agradeceu a disponibilidade e o interesse do treinador para a participação no estudo;

2. Informou o âmbito da realização do trabalho de investigação;
3. Informou acerca dos objetivos da investigação e da necessidade de realizar entrevista;
4. Informou sobre o modo como pretende utilizar as informações recolhidas e difundir os resultados obtidos;
5. Explicou a importância da gravação da entrevista como ferramenta de auxílio na análise dos dados;

A entrevista foi gravada integralmente utilizando o gravador de áudio do telemóvel Asus Zenfone 3 Max 5.5 (ZC553KL).

Durante a entrevista foram tomados os pressupostos esclarecidos anteriormente para garantir uma correta aplicabilidade do guião, entre os quais se destacam: 1) evitar a formulação e expressão de convicções pessoais na discussão dos assuntos; 2) embora se distinga o carácter flexível que este tipo de investigação deve possuir, dando liberdade ao entrevistado para explorar os temas conforme a sua ideia, tentou-se conduzir a entrevista de acordo com a ordem dos blocos temáticos estabelecidos no guião (Amado, 2013; Gonçalves, 2009).

Cada entrevista foi transcrita na íntegra para um documento em suporte informático, no programa Microsoft Word®. A transcrição das entrevistas foi realizada exclusivamente pelo entrevistador e responsável pelo estudo. Assim, para além de corrigir eventuais erros e omissões, pode comparar o conteúdo com a memória recente dos factos, compreendendo e assimilando ainda melhor as ideias dos entrevistados, facilitando, desde logo, o início do processo de análise de conteúdo (Gonçalves, 2009).

3.6. Análise de conteúdo

Os estudos qualitativos, pelo seu carácter aberto e flexível, tendem a produzir uma grande quantidade de informação descritiva que necessita de ser organizada e tratada, possibilitando a descrição e a interpretação do fenómeno em estudo. Uma vez que o presente estudo se baseou na aplicação de entrevistas e que as mesmas foram transcritas, justifica-se a utilização da análise de conteúdo, que permite analisar dados em forma de texto dito ou escrito, possibilitando a análise de comunicações. Assim, torna-se possível analisar de forma sistemática um corpo de material textual, procurando estruturas e regularidades nos dados que permitam a sua organização em categorias conceptuais que, por sua vez, constituam uma teoria passível de ser testada. Note-se,

ainda, que se podem considerar dois tipos de análise de conteúdo. Por um lado, é possível estabelecer categorias pré-definidas anteriormente à análise, associadas a um quadro teórico e, noutra perspetiva, partir para a análise de conteúdo sem categorias definidas à priori, sendo por isso considerada uma análise exploratória da qual os resultados surgem exclusivamente da análise em si.

Embora se tenha efetuado uma revisão da literatura relativa ao tema a explorar, que, em todo o caso, deve ser considerada durante a análise e na discussão dos resultados, pela natureza e organização deste estudo, em que se pretende estudar as ideias dos treinadores entrevistados sem qualquer influência externa, a análise de conteúdo foi de carácter exploratório, baseada na inferência e na interpretação dos dados, sem a definição de categorias preestabelecidas. Desta forma, a análise de conteúdo foi realizada considerando os temas dos vários blocos constituintes do guião da entrevista, dentro dos quais se pretendem encontrar subtópicos relativos às ideias específicas de cada treinador sobre cada tema. Durante a interpretação dos dados verificou-se a necessidade de consultar as referências teóricas relativas à investigação para se conferir um sentido à interpretação dos dados (Coutinho, 2019).

4. Apresentação e discussão dos resultados

“Olho para o futebol como uma oportunidade de aprendizagem permanente, na qual nada está fechado e, através de uma maior formação dos intervenientes, de novos métodos e estudos, se consegue sempre passos inovadores.” (Baía, 2014, p. 15).

4.1. Caracterização da amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 4 treinadores de guarda-redes portugueses, do sexo masculino, atualmente a trabalhar em quatro dos principais clubes portugueses com funções de coordenação e treino de guarda-redes, denominados, no âmbito deste estudo, por treinador de guarda-redes 1 (TGR1), treinador de guarda-redes 2 (TGR2), treinador de guarda-redes 3 (TGR3) e treinador de guarda-redes 4 (TGR4) (tabela 27).

Tabela 30 - Caracterização dos treinadores entrevistados.

	Divisão da equipa que treina na época 19/20	Coordenação departamento formação GR	Formação académica	Nível UEFA
TGR1	Primeira liga portuguesa	Sim	Licenciatura em Desporto	UEFA A (nível III)
TGR2	Segunda Liga (equipa “B” de uma equipa da primeira liga portuguesa)	Sim	Licenciatura em Desporto; Pós-Graduação em Treino de Guarda-Redes	UEFA B (nível II)
TGR3	Não treina	Sim	Licenciatura em Desporto; Mestrado em Treino Desportivo	UEFA B (nível II); Em formação UEFA em treino de GR, no estrangeiro
TGR4	Primeira liga portuguesa	Sim	-	UEFA Pro (nível IV)

O TGR2 frequentou e finalizou uma pós-graduação em treino de guarda-redes numa instituição recém-criada, no entanto, *“houve alguma coisa em termos da própria licencição da escola que não correu bem, e aquilo abriu, deu aquele curso e fechou”*, o que significa que, embora o treinador tenha a referida formação, a mesma não é reconhecida formalmente.

Todos os treinadores atribuem importância às suas experiências passadas, quer do ponto de vista formativo, como desportivo (como jogador), para a concretização dos profissionais que são hoje. O TGR2, em especial, atribui, também, importância aos meios onde cresceu e esteve inserido, bem como a outras profissões que teve, na medida em que estas experiências lhe permitiram conhecer o dia-a-dia das crianças antes de chegarem ao treino de futebol no clube. Todos os treinadores realçaram a influência que outros treinadores tiveram na construção e formação profissional de cada

um, quer através da partilha diária de colegas de trabalho, quer através de formações ou congressos em que participaram.

4.2. Modelo de treino de guarda-redes

Como refere o TGR4, ao contrário do que se pensa, de forma geral, o treino de guarda-redes deve ser estruturado e pensado, não se tratando apenas de um treino simples para três ou quatro atletas. No mesmo sentido, o TGR1 explica que o treino de guarda-redes não se trata apenas de fazer o aquecimento dos guarda-redes e prepará-los para o treino, pois se *“o treinador de guarda-redes estiver lá só para dar aquecimento aos guarda-redes, não é preciso (...), o preparador físico aquece os guarda-redes, e eles depois batem umas bolinhas nas mãos, e fazem assim umas quedas... Nós não fazemos aquecimentos de guarda-redes”*.

Como ponto de partida para o modelo de treino de GR, deve-se esclarecer que o objetivo do mesmo passa por dotar o guarda-redes com ferramentas para que ele possa jogar melhor o jogo, tal como considera o TGR3 ao referir que *“toda a gente encara o treinador de guarda-redes como um treinador técnico, que ensina a técnica, um treinador que ensina a técnica ao guarda-redes, e cada vez menos eu concordo com isso, acho que não faz sentido. Um treinador de guarda-redes tem de dotar o guarda-redes com ferramentas para que ele possa jogar melhor o jogo...”*, para que *“um guarda-redes, quando ao fim-de-semana está a jogar com a equipa, saiba aquilo que está a fazer”* (TGR2). Sobre o mesmo assunto, o TGR4 considera que o objetivo do treino e do treinador de guarda-redes prende-se com *“preparar o meu guarda-redes para estar preparado para tudo e cada vez ser um atleta mais completo. E ser mais completo é ser mais inteligente, é perceber claramente o que é que o treinador lhe vai pedir, em termos estratégicos, e estar preparado para oferecer à equipa a maior qualidade possível no momento.”*. Ou seja, este treinador considera que o modelo de treino deve dar aos guarda-redes tudo o que o treinador quer para o jogo, ajudando o GR a dominar todas as variantes do mesmo.

O TGR2 defende quatro princípios de jogo que não são *“nem ofensivos nem defensivos”*, que devem estar presentes em todo o momento do jogo do GR: 1) recuperar/ficar com a bola; 2) procurar o homem livre; 3) ganhar a bola o mais cedo e mais à frente; e, 4) adiar o golo.

O treino de GR deve ser estruturado em consonância com o jogo e com os problemas que o mesmo lhe vai colocar, por isso, considera o TGR2 *“o treino (...) tem*

que ter sempre, algo que é intrínseco ao jogo que é eu relacionar-me com defesas e contra avançados, ou seja, eu e mais outro, ou eu e mais outro e mais outro, temos de criar relações para conseguir vencer a oposição adversária". Por isso, e uma vez que os JDC têm um grande carácter decisional, o treino de guarda-redes deverá também estimular a tomada de decisão do guarda-redes nos contextos específicos da sua ação pois, como refere o TGR1 *"Isto tem tomada de decisão, nós temos que trabalhar a tomada de decisão! Isto não é só ações técnicas, toca aqui duas vezes e cai ali, faz o um contra um ali e recebe o cruzamento, não é assim! Isto tem tomada de decisão!"*, por isso, devemos *"tentar recriar ao máximo o jogo e as decisões que eu vou ter em jogo, porque não me interessa ser o melhor do mundo na técnica se eu não consigo aplicar a técnica no jogo"* (TGR3).

Este treino com base no jogo, criando situações em que o GR tenha que tomar decisões em função do que está a acontecer e tente resolver os problemas no momento, dá ao GR a capacidade de antecipar o que pode depois acontecer no treino com a equipa e no jogo, propondo exercícios jogados que proporcionem ao GR contextos em que eles tenham que resolver problemas idênticos aos do jogo. Para o TGR2 *"isto ajuda a que eles sejam guarda-redes comunicativos, que sejam mais confiantes, que sejam tudo aquilo que eles possam ser..."*.

Neste caminho surge a utilização de jogos lúdicos e condicionados para recriar os contextos de jogo do GR que, para além de gerar sensações prazerosas aos guarda-redes, estimula os atletas a procurar novas soluções para as situações que o próprio jogo cria, fazendo com que os mesmos *"saíam da caixa"*. Para o treinador mencionado anteriormente, este tipo de exercícios pode ser aplicado em qualquer faixa etária, ainda que os atletas mais velhos possam ser menos espontâneos neste tipo de jogos uma vez que têm maior *"noção e consciência daquilo que é o jogo e daquilo que é o que se pede ao guarda-redes no jogo, então acabam por criar uma determinada ideia daquilo que tem que ser o meu papel no jogo"* (TGR2).

Em parte, o jogo, e os problemas que este trouxer ao GR, estará também relacionado com o modelo de jogo da própria equipa. Nesse sentido *"o treino de guarda-redes e o treinador de guarda-redes cada vez têm mais influência no modelo de jogo da equipa"* (TGR3). Por esta razão, o TGR1 considera que o treinador de guarda-redes deve observar, para além dos comportamentos do guarda-redes, os comportamentos da equipa, em especial da linha defensiva, no 6 e no início de construção. Também o TGR4 refere, sobre este tópico, que estando num clube com determinada matriz de jogo, *"em que o guarda-redes, normalmente, pela matriz, tirando raras exceções, é um*

guarda-redes que tem determinado tipo de ações, muito próprias (...) depende muito, também, da maneira como a equipa joga...".

Esta influência do guarda-redes no modelo de jogo da equipa acontece de forma mais evidente na ligação do guarda-redes com a linha defensiva, ou seja, no controlo da profundidade, e nos esquemas táticos defensivos, nomeadamente nos livres laterais e nos pontapés de canto defensivos. Nestas situações, uma vez que o guarda-redes tem uma visão privilegiada, este deve liderar a organização da equipa (TGR3).

Na mesma linha, o TGR1 refere que também na fase ofensiva, o guarda-redes se revela decisivo no sucesso da equipa e da concretização do modelo de jogo, dando um exemplo em que, no caso da equipa construir em jogo apoiado desde trás, com a participação ativa e decisiva do GR nessa construção, o GR terá que ter esta capacidade, pois, mesmo que seja muito bom na baliza, nos cruzamentos, na leitura do espaço nas costas da linha defensiva, forte no um contra um, mas se não jogar bem com os pés, se o treinador pretender construir, este guarda-redes não está apto para jogar. Neste sentido, também a preparação do GR em treino deve ir ao encontro destas necessidades.

Posto isto, consideramos pertinente reforçar que o treino do GR deve, também, ser pensado e estruturado em função do modelo de jogo da equipa, ainda que o TGR4 alerte que *"mesmo havendo essa matriz, o (...) guarda-redes tem de estar preparado para tudo, porque tu não sabes o que é que vai acontecer no jogo"*. Ou seja, para além das questões associadas ao modelo de jogo da equipa, a particularidade das ações do guarda-redes e dos contextos das mesmas estará sempre presente e, por isso, devem ser sempre consideradas nos modelos de treino.

O facto de o treino ser conduzido por aquilo que é o jogo, não retira espaço à existência de um treino mais analítico, desde que este seja estruturado e operacionalizado com o objetivo referido anteriormente: ajudar o guarda-redes a estar mais preparado para responder às exigências do jogo. Neste sentido, a utilização de exercícios com maior foco técnico, direcionado para o desenvolvimento das ações técnico-táticas individuais de forma analítica, "desmontando" a técnica e o gesto motor para aperfeiçoar a sua execução e, conseqüentemente, a sua aplicação em jogo, deve ser considerada no planeamento dos programas de treino. Este tipo de treino deve ser utilizado, em especial, para trabalhar lacunas identificadas dos guarda-redes, indo ao individual e tentando resolver os problemas através desta atenção especial, para que, posteriormente, consigam ultrapassar essas lacunas e evidenciar os comportamentos e

ações em situação de jogo que, até então, revelavam dificuldades em demonstrar (TGR1; TGR2).

Nesta ótica, para além do planeamento do treino considerar as necessidades que o jogo traz ao GR e as exigências associadas à própria equipa, é pertinente considerar a existência de planos individuais, centrados nas dificuldades detetadas dos guarda-redes, com o objetivo de melhorar individualmente determinados aspetos que o GR tenha como necessidade. Para o TGR1 a exequibilidade destes planos individuais está sujeita a um trabalho conjunto entre o treinador de guarda-redes e o próprio guarda-redes, no sentido de que o GR tem que ter participação ativa na própria deteção de dificuldades e de definir os objetivos a alcançar. Posteriormente, cabe ao treinador de guarda-redes encontrar as melhores estratégias de treino para ajudar o GR a superar as suas dificuldades mais individuais.

Quando um plantel é formado por três ou mais guarda-redes, por norma, dois deles são incluídos no treino integrado com a equipa, sendo que os restantes poderão não ser necessários para o mesmo. No caso das equipas que conseguem ter dois treinadores de guarda-redes, é possível ter um técnico a acompanhar os GR em treino integrado enquanto que outro está a trabalhar no desenvolvimento individual com os GR que não estão no treino com a equipa. No caso das equipas que têm apenas um treinador de GR, deve-se perceber e gerir os momentos mais pertinentes para o desenvolvimento destes planos individuais, uma vez que é fundamental o acompanhamento dos GR em contexto integrado por parte do técnico de GR. Ainda que estes planos individuais possam ser operacionalizados com ênfase elevada em exercícios analíticos, não se deve concebê-lo exclusivamente a partir dos mesmos, uma vez que a dificuldade de um GR pode estar relacionada com questões decisórias e, por isso, devemos trabalhá-lo nesse aspeto. Em suma, neste contexto, importa considerar exercícios que vão exatamente de encontro com as dificuldades do guarda-redes (TGR1).

Neste contexto dos plantéis formados por três ou mais guarda-redes, acresce a possibilidade de o treinador de guarda-redes tornar mais eficiente a sua intervenção no treino, algo que muitas vezes é difícil, pois *“o treino tem que fluir e tu não podes estar a parar para falar com determinado guarda-redes”*. Desta forma, mais do que o que se pode fazer com três ou com quatro guarda-redes no treino específico grupal ou de se estar salvaguardado de alguma lesão de um GR no decorrer do treino, a vantagem de ter mais de dois guarda-redes a treinar está na possibilidade de *“dar pausa e descanso a quem está a fazer determinadas coisas e (...) tirar do treino, refletir sobre aquilo que*

tiveste a fazer” e “alinhar com aquilo que tu queres”, sem interferir com o normal funcionamento dos exercícios, isto é, sem distrair e tirar o guarda-redes do seu foco durante a participação nos exercícios com a equipa (TGR2).

Em função dos testemunhos dos entrevistados salientamos a relevância do desenvolvimento da lateralidade, ou seja, a capacidade de utilizar os membros não dominantes com a mesma eficácia dos membros dominantes. Como exemplo, o TGR4 refere que é fundamental *“a capacidade de o guarda-redes ter boa lateralidade, jogar com pé direito e pé esquerdo...”*. No que diz respeito à lateralidade associada ao jogo com os pés, nomeadamente na distribuição de jogo, o TGR2 evidencia que as dificuldades associadas ao uso do pé não dominante são normais por haver pouco esse estímulo, mas entende que é apenas uma questão de treino e de praticar, sendo que ao conseguir ultrapassar essa dificuldade *“torna-se muito mais fácil resolver os problemas do jogo, porque eu já consigo jogar curto, para a direita e para a esquerda, já consigo jogar curto sob pressão, e depois, com o passar do tempo, consigo jogar a meia distância e consigo acabar por jogar longo”*. Sobre esta matéria, o TGR2 explica que, por vezes, os atletas tentam contornar a utilização do membro não dominante através de gestos nem sempre eficazes com o membro dominante em jogo e que cabe ao treinador de guarda-redes, mais do que dizer ao atleta que não quer aquele tipo de gesto, como uma trivela, por exemplo, criar contextos de treino que induzam o GR a experimentar a utilização dos membros não dominantes e a compreender a sua importância em situações de jogo formal.

Também no que diz respeito às ações defensivas o treino dos membros não dominantes, nomeadamente dos membros superiores, pode ser decisivo no sucesso das mesmas. O TGR1 explica, através de exemplos do seu trabalho, que através da estimulação dos membros não dominantes aumentaremos a aptidão dos mesmos, expondo que *“se eu todas as semanas os meter a jogar frisbee com a mão esquerda ou raquetes com a mão esquerda, se calhar, aquela bolinha que eles não têm tanta força, não têm tanta habilidade em sacar com um desvio com a mão contrária, se calhar um dia vão fazê-la”*.

Ao longo do processo é fundamental que a paixão pelo treino e pelo jogo esteja sempre presente, por isso, o modelo de treino deve proporcionar aos guarda-redes contextos competitivos como refere o TGR2 *“A primeira coisa é paixão, ok? É a paixão dos treinadores, é a paixão dos atletas. Como é que nós desenvolvemos a paixão? O treino tem que ser competitivo, tem de... eles têm de sentir que não é igual perder e ganhar, eles têm de sentir que fazendo as coisas com um determinado sentido, eles*

estão mais próximos de conseguir atingir aquilo que é o meu objetivo do jogo, que é ganhar.”. Neste sentido, devemos olhar e compreender a pessoa em si, antes do guarda-redes, para lhe dar condições de entrar no treino e, posteriormente, de lhe transmitir os conteúdos que pretendemos, preferencialmente através de situações competitivas, porque se “o treino for competitivo, eles vão sempre mais além do que aquilo que tu estarias à espera, eles vão sempre superar-se, porque eles vão querer sempre dar mais qualquer coisa em prol de um objetivo final que é ganhar.”.

Ainda, a utilização de vários materiais de treino “*é uma ferramenta que também é útil e (...) que devemos explorar*”. Não se trata de dizer que sem material de treino não é possível fazer um bom treino, “*mas o material pode ajudar. Seja o material para reação, para pliometria, consigo tirar satisfação! (...) se eu não sentisse satisfação, recetividade da parte dos guarda-redes, se eu não sentisse que aquilo os estava a ajudar, então não o iria fazer*” (TGR1).

4.2.1. Microciclo padrão de treino de guarda-redes

Segundo o TGR2, uma coisa é a forma como vemos o treino, enquanto que, por outro lado, temos de saber como “*pegar nisso e encaixar dentro da semana para que ao fim-de-semana eles estejam frescos e prontos a competir*”. O TGR1 partilha que, para o planeamento do seu treino, não abdica do microciclo padrão, quer em termos das capacidades físicas como no trabalho técnico-tático, “*no qual o microciclo está muito centrado*”.

Ainda que os TGR1, TGR2 e TGR3 refiram que se guiam por um microciclo padrão no planeamento semanal, importa esclarecer que esse microciclo padrão é adaptado em função de cada contexto em particular, por isso, a estruturação do microciclo deve depender “*daquilo que o teu treinador quer para o jogo dele*” (TGR4), da organização dos quadros competitivos e calendarização semanal das competições, do perfil dos guarda-redes e sua observação em treino e em jogo para “*ver onde é que ele precisa mais de melhorar*” (TGR4), “*em função do que aconteceu no jogo passado, e em função daquilo que vai acontecer*” (TGR2).

Devemos ainda reforçar que o treino dos guarda-redes não se esgota no treino específico individual e grupal, pelo que a planificação do microciclo padrão deve, também, ter em conta os estímulos que os guarda-redes vão ter no treino integrado com a equipa (TGR1; TGR2; TGR4).

Existem dois pressupostos por trás do que se vai fazer em cada treino do microciclo, que são a metodologia de treino e o binómio esforço-recuperação, relacionado com a forma como os guarda-redes *“estão do esforço que tiveram antes do jogo, e como é que, ao longo dos dias eles vão estar, de maneira a que tu possas exigir mais deles, dia após dia, até estarem bem e frescos, preparados para jogar”* (TGR2). Se não respeitarmos a lógica do microciclo padrão nos vários dias, os guarda-redes, *“na continuidade acabam por ter sobrecarga, acabam por ter menos agilidade, acabam por estar menos disponíveis”* o que pode levar a que fiquem *“mais propensos a terem lesões”* (TGR2).

No que concerne ao planeamento do microciclo a nível técnico-tático, importa considerar os princípios de jogo apontados pelo TGR2 como norteadores da semana de treino, proporcionando contextos aos guarda-redes em que eles possam vivenciar estes princípios. Desta forma, devemos *“conseguir trabalhar quase tudo ao longo da semana, passar por todos os momentos específicos e pelo máximo de ações técnico-táticas possível”*, para que os princípios e os comportamentos pretendidos estejam assimilados e sejam exibidos em competição. Da mesma maneira, ao nível das capacidades físicas, não se deve incidir sobre as mesmas estruturas todos os dias, mas deve-se ter um dia próprio para proporcionar estímulos com certas características aos guarda-redes.

Sobre este aspeto, para além de concordar com a importância de abordar todos os momentos do jogo ao longo do microciclo, o TGR3 considera relevante que, a médio prazo, todos os contextos interajam entre si ao longo dos microciclos. Exemplificando esta ideia, se numa semana o momento de defesa é trabalhado em interação com o momento de 1xGR, nas semanas subsequentes deve-se considerar o treino deste momento em interação com o momento de cruzamentos, de seguida com o de distribuição de jogo, e seguir esta lógica ao longo do tempo. De seguida, dentro da estruturação da unidade de treino e do planeamento de exercícios, importa que haja uma lógica de progressão entre exercícios. A título de exemplo, colocando o caso anterior, se o objetivo do treino, a nível de momentos de jogo específicos do GR, é defesa da baliza e 1xGR, deve-se destinar, pelo menos, um exercício a cada um destes momentos, para, posteriormente, colocar exercícios em que esteja presente a interação entre contextos.

Ao apresentarem as suas ideias quanto à distribuição dos conteúdos físicos no microciclo padrão de treino de guarda-redes, verificamos que, de uma forma geral, existem pontos comuns entre os vários treinadores, ainda que nem todos utilizem os mesmos termos. Conquanto esta estruturação esteja sujeita, em grande medida, às

várias particularidades de cada microciclo, apresentamos, em traços gerais, os pontos chave dos treinadores relativos a esta temática (tabela 31).

Tabela 31 – Distribuição dos conteúdos físicos nos microciclos apresentados pelos treinadores.

	+1	-5	-4	-3	-2	-1	
TGR1		Pliometria (quem não jogou)	Resistência	Pliometria	Velocidade	Reação	
		Recuperação (quem jogou)					
	J	Resistência (quem não jogou)	Pliometria	Resistência	Velocidade	Reação	J
	O ou G O	Recuperação (quem jogou)					O G O
TGR2		Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	Recuperação Pré- disposição para o jogo	
TGR3		Coordenação e flexibilidade	Força Explosiva e flexibilidade	Velocidade	Velocidade de reação		

O TGR3 apresentou um microciclo padrão com quatro dias de treino semanais, correspondente ao contexto no qual trabalha. Ainda assim, em traços gerais, notam-se semelhanças com as preocupações dos outros treinadores.

O TGR4, embora não tenha abordado a distribuição das capacidades físicas ao longo da semana, por esta estar dependente de inúmeras variáveis, nomeadamente o facto da equipa deste treinador, em três meses, não ter tido um “*microciclo limpo*”, havendo meses com onze jogos, facto que conduz a adaptações próprias na estruturação do microciclo, este treinador referiu que, no que às capacidades físicas diz respeito, o guarda-redes tem que ser explosivo e rápido, conceitos que se enquadram, em pontos gerais, na estruturação apresentada pelos restantes entrevistados. Para além disso, tal como o TGR1, explica que este trabalho não é realizado em exclusivo no campo, havendo espaço para um trabalho de ginásio específico.

O trabalho realizado em ginásio deve ser muito específico, não só para a posição do guarda-redes, mas também para as necessidades de cada atleta particularmente, com os objetivos de aumentar a performance e reduzir o risco de lesões musculares.

Neste âmbito, o TGR1 refere que, no seu contexto de trabalho, nos dias de resistência do microciclo padrão, os guarda-redes realizam um trabalho de força “*full-body*” (corpo inteiro) no ginásio. Cada atleta tem um plano individual, com hipotéticos problemas que possam ter, e, nesse sentido, existe um dia semanal para a realização deste plano individual, denominado de prevenção individual. Um dia antes do jogo realizam um trabalho de regeneração. Ainda que de forma opcional, e dependendo dos contornos de cada microciclo, é feito um trabalho de membros superiores.

Devido às diferenças contextuais dos vários treinadores entrevistados, observamos que existem adaptações importantes a considerar em função do que aconteceu no momento competitivo anterior. Neste sentido, foi possível verificar que nos podemos deparar com uma situação em que, ao haver 3 guarda-redes no plantel, há um que joga e dois que não têm estímulo competitivo, ou um dos que não jogou ter a possibilidade de jogar numa equipa B, por exemplo. Ainda, note-se que podemos ter um contexto de um plantel com dois guarda-redes, em que joguem os dois (um joga na própria equipa, enquanto que o outro joga numa equipa de sub19, por exemplo), ou, até, que não jogue nenhum dos dois, porque o GR que jogou por essa equipa foi um dos guarda-redes do plantel principal do clube. Assim, o treino poderá ser diferenciado para os guarda-redes que jogaram e para os que não jogaram (TGR1; TGR2).

No primeiro treino da semana, considerando jogo de domingo a domingo com folga à segunda-feira, é efetivada a recuperação do(s) guarda-redes que jogou(jogaram). Por isso, ao nível do treino específico de guarda-redes, os exercícios devem ser de baixa intensidade e complexidade, sendo um bom dia para incidir sobre aspetos de melhoria individual, “*mais vocacionado para o desenvolvimento individual, mas técnico, mais analítico*” (TGR1), mas que represente as ações que o GR tem em jogo, ou seja, “*tudo o que anda à volta de rematar, defender, posicionar, passar...*” (TGR2).

Ao nível das capacidades físicas, neste dia devem ser realizados exercícios de desenvolvimento da coordenação motora e da flexibilidade (TGR3).

No treino seguinte, a quatro dias do próximo jogo, importa criar contextos exigentes do ponto de vista fisiológico, com base em situações de jogo, onde estejam envolvidos “*saltos, travagens, mudanças de direção...*”, isto é, contextos de elevada tensão da contração muscular (TGR2). Na mesma perspetiva, o TGR1 e o TGR3 colocam que, neste dia, realizam um trabalho de pliometria e força explosiva, respetivamente. Na operacionalização deste dia podem fazer parte situações de 1xGR, situações de defesa

da baliza com ajustes rápidos no posicionamento, entre outras, desde que respeitem o tipo de esforço pretendido.

A três dias do jogo, em função dos momentos que se pretendam trabalhar, devem-se criar contextos de exercitação que promovam encadeamento de várias ações próprias do GR, mas de forma coerente com o que acontece no jogo. Por exemplo, *“uma circulação de bola a variar o sítio para onde eu posso jogar a procurar homem livre, (...) uma circulação de bola com uma possível perda de bola e uma reação a essa perda de bola (...), uma situação onde eu estou a ajustar, sair remate, jogo a seguir... outro guarda-redes faz mais qualquer coisa e depois volta a vir um remate para mim, ou seja, encadeamento de ações, coisas que acontecem no jogo, mas que não seja só remate e acabou”*. Assim, deve estar presente na operacionalização deste dia a ligação ataque-defesa, estimulando o que o GR tem que fazer antes de ter a bola, no que tem que fazer com a bola e no que tem que fazer depois de ter a bola (TGR2).

Para o TGR1, este dia pode ser de resistência ou de pliometria, em função de cada semana em particular. Para ele, o imutável são os dois dias anteriores ao jogo, em que a predominância do treino deve ser velocidade, a dois dias do jogo, e a reação, a um dia do jogo.

Dois dias antes do jogo, do ponto de vista fisiológico, importa submeter o GR a estímulos que o façam atingir a sua velocidade máxima, e, neste caso concreto, pelas exigências decorrentes do jogo, o GR deve estar preparado para a velocidade aos 5/6 metros, aos 10 metros e aos 15 metros. A este nível, deve-se entender que o fundamental é submeter o GR a estes estímulos, o que *“não quer dizer que o treino específico todo seja velocidade”* ou que o *“guarda-redes vai ter que sair dez vezes em velocidade a uma bola a uma distância de 20 metros ou de 25 metros”*. Para que se atinja o que se pretende com este treino de velocidade, basta que o GR faça *“duas, no máximo, faz uma, descansa, faz outra (...). E eu sei que ele foi ao máximo, e isso já é suficiente para treinares aquilo que tu queres...”* (TGR1; TGR2).

Pelas características fisiológicas pretendidas para este dia, visto que *“casa muito bem o controlo da profundidade com a velocidade”* (TGR1), este momento pode ser inserido neste dia, *“principalmente para uma equipa que joga de uma forma dominante e no meio campo ofensivo, podes ter mesmo de sair em sprint e controlar um determinado espaço, seja numa diagonal, seja numa zona frontal para conseguir controlar esse tipo de situações”* (TGR2). Isto não significa que este dia seja exclusivamente dedicado ao treino do controlo da profundidade, devendo o treinador de

guarda-redes, de acordo com a conjuntura de cada semana de trabalho, aplicar as estratégias de treino mais adequadas (TGR1).

O TGR1 e o TGR2, sobre o treino a dois dias do jogo, deixaram uma reflexão relacionada com o treino integrado. Neste dia, por norma, no que concerne ao treino integrado com a equipa, é o dia onde normalmente existem mais situações de finalização, onde *“os guarda-redes têm um volume de trabalho mais acentuado”* (TGR2), *“e a finalização é tudo menos velocidade, para o guarda-redes”*, que entra num trabalho em regime de resistência. No entanto, este facto, para além de ser pouco contornável, porque a equipa necessita de fazer determinado tipo de trabalho, não deturpa aqueles que são os objetivos do dia “-2”, desde que se garanta que o GR teve os estímulos de velocidade acima mencionados. Os guarda-redes revelam a capacidade de se adaptarem a estes estímulos, mesmo que do ponto de vista fisiológico não seja o mais indicado (TGR1). Para além disso, cabe ao TGR a responsabilidade de alertar a restante equipa técnica que, caso o exercício tenha um exagerado número de repetições consecutivas para o guarda-redes, *“o guarda-redes vai fazer 2/3 bolas no máximo, mas depois há 2/3 bolas que ele... ou vai deixar entrar, ou quase não se vai fazer a elas e depois fazer outra vez 2/3 bolas no máximo”* (TGR2).

No último dia antes da competição há uma preocupação em recuperar, de forma ativa, os guarda-redes para o jogo do dia seguinte, ainda que seja uma recuperação com a finalidade de deixar os jogadores *“predispostos em termos ativos para depois jogar no domingo”* (TGR2). Como refere Tobar (2018), uma recuperação *“em estado de alerta”*. Neste sentido é determinante que existam estímulos de reação, isto é, trabalhasse o desenvolvimento da velocidade de reação.

Ainda que este tipo de trabalho possa ser feito totalmente de forma integrada com a equipa, através de jogos lúdicos em conjunto com todo o plantel, também se deve ter a preocupação de *“pegar em alguma coisa, em alguma ação e pegar-lhe um pormenor final e treiná-lo”*, como por exemplo *“uma situação em que há um cruzamento para mim e eu finalizo a uma distância curta, ele tem só que fazer um ajuste ao primeiro ou um ajuste ao segundo”* ou *“uma situação em que ele está posicionado, faz um deslocamento, e tem que receber uma bola em que ele não tem a visão total da bola e tem que reagir rápido para uma bola que esteja ali perto dele, ou seja, alguma coisa que o desperte”* e *“os obrigue a reagir de uma forma rápida e ter maior frequência dos próprios estímulos e daquilo que ele faz”*. Para o efeito, pode-se iniciar por estimular a velocidade de reação em exercícios analíticos, desde que tenham transfeere para as

situações de jogo que surgem em seguida, de baixa complexidade, uma vez que estamos na véspera da competição (TGR2).

Neste dia também se afinam questões de pormenor relacionadas com a estratégia de jogo e, por isso, é um dia em que coletivamente se podem trabalhar esquemas táticos defensivos. Nesse sentido, estes contextos também podem ser trabalhados em treino específico grupal, sejam pontapés de canto ou livres laterais, muito relacionado com os posicionamentos a adotar em jogo nestas situações, sejam penaltys ou livres frontais, que podem ser trabalhados com obstrução visual estimulando, tal como é preconizado neste dia, a velocidade de reação (TGR1).

4.3. Modelo de formação a longo prazo de GR de futebol

Para o TGR2 existem três condições decisivas que devem suportar todo o processo de formação a longo prazo: a paciência, a coerência e a confiança.

A paciência revela-se como uma “*palavra-chave*” no processo e manifesta-se em várias esferas, desde a paciência dos treinadores envolvidos no processo de desenvolvimento do talento, à paciência dos próprios atletas quanto ao seu desenvolvimento e à interação diária com os outros, e a paciência dos pais perante as várias circunstâncias que surgem ao longo do percurso (TGR2).

A coerência, outro fator determinante no processo, revela-se ao nível daquilo “*que queremos que eles façam e daquilo que são os princípios pedidos e aquilo que lhes é exigido em termos de treino*” ao longo de todo o processo, ou seja, “*o eles olharem para aquilo que faziam como sub9, aquilo que continuam a fazer como sub14 e que depois fazem como sub17 quando vão à equipa B*”, fazendo-os sentir que existe uma lógica ao longo de todo o processo. Este fator torna-se decisivo para que haja “*um sentimento de pertença, um sentimento de identidade*” em relação ao clube e em relação a todo o processo.

Mais “*do que qualquer exercício de treino, é eles sentirem que à volta deles tudo está feito para os ajudar, seja o carinho da psicóloga, seja a preocupação do treinador, seja uma conversa com o treinador principal, seja uma brincadeira do fisioterapeuta no departamento médico, ou seja, criar envolvimento, criar laços, criar raízes, onde eles estão, para que eles se sintam bem*” (TGR2). Por isso, os clubes devem tentar manter os atletas cada vez mais tempo no seu processo, ainda que muitas vezes isso possa ser difícil, conferindo identidade ao processo e criando laços com o clube (TGR4).

O êxito de um processo de formação a longo prazo depende em grande parte, também, na confiança que os atletas e os pais têm no clube e nas pessoas que o representam, mesmo nos momentos em que os atletas não jogam com tanta regularidade, fazendo com que o atleta e as pessoas que o envolvem acreditem que o clube *“está a fazer tudo aquilo que pode (...), o clube sabe aquilo que quer para ele, o clube tem um projeto desportivo para o meu filho, ou seja, ele não está aqui todos os anos a ver o que é que vai dar, não! Ele tem isto este ano, sabe que para o ano vai estar ali e que daqui a dois anos vai estar ali, e que depois tem que se fazer uma avaliação, e tem de se ver para onde é que se vai a seguir, mas é para onde é que se vai a seguir em função daquilo que vão ser os próximos dois anos ou os próximos três anos, ou seja, acreditam que ele vai estar aqui”* (TGR2).

Mesmo nos casos dos atletas que não estejam a jogar tanto e que não tenham tanto rendimento, é fundamental revelar esta base, ajudando-os sempre, independentemente de ser *“o terceiro, o quarto ou o quinto guarda-redes”*. Desta forma, mesmo que o atleta *“daqui a um ano ou dois ele tiver a ir embora, ele foi com a consciência de que tudo fizemos, ou de que tudo fiz para o poder ajudar, portanto, o processo de formação, mais do que ensiná-los, é tentar que eles explorem e sejam tudo aquilo que eles possam ser”* (TGR2).

Os pais são agentes determinantes na educação e no desenvolvimento das crianças, pelo que o seu papel deve ser considerado num processo de formação de longo prazo. Nesta perspetiva, o TGR4, enaltecendo a influência que a escola e os clubes têm na orientação das crianças, defende que cabe aos pais a principal responsabilidade da educação dos filhos. Para o TGR2, os pais *“têm de ser pessoas equilibradas, têm de ser pessoas também elas pacientes, e têm de ser pessoas que inculcam aos seus filhos valores que lhes permitam estar mais perto de distinguir o bem e o mal, que lhes permitam estar mais perto de saber que nunca ninguém lhes vai querer tão bem como eles, como os pais”*.

Neste quadro de análise surgem também os agentes desportivos, que devem, igualmente, ser considerados no processo sabendo que existem pessoas honestas que podem ajudar muito o atleta e os pais, como existem muitas *“pessoas que se aproximam dos jogadores para lhes dizer que só com elas é que eles podem ser jogadores e só com elas é que eles podem ter sucesso”*, por isso a sensibilidade dos pais para este tipo de questões e para os filhos perceberem que ninguém lhes quer tão bem como os pais é essencial. Neste prisma, reforça-se a importância da confiança que o clube deve fazer sentir para que, acima de tudo, o atleta precisa de acreditar no clube, que estará a fazer

tudo para lhe dar “*grande qualidade de treino*” e “*grande qualidade de tudo aquilo que (...) envolve*” o atleta (TGR2).

O papel dos pais deve-se centrar, então, no apoio e suporte ao atleta, e não, como muitas vezes acontece, em dar informações técnicas, em que os atletas ficam “*constantemente à espera de informação*”, sobre o jogo, vindas dos pais, que muitas vezes “*esperam dos filhos a salvação económica*” e “*a notoriedade dos filhos*”, não percebendo que o “*filho pode ter sucesso pelo sucesso, porque tem hipóteses de o ter como noutras profissões*” (TGR4). É “*absolutamente normal e natural*” que os pais se preocupem com os filhos, no entanto, devem ser sensibilizados para o facto de no clube existirem muitos outros atletas e, nesse sentido, o clube tem como missão ajudar todos (TGR2).

4.3.1. Perfil do guarda-redes talentoso

Para o TGR1, o “*Primeiro ponto, no processo de formação de guarda-redes, tem a ver com a deteção, deteção de guarda-redes*”. Também o TGR3 considera que o sucesso de um processo de formação a longo prazo começa pela identificação de guarda-redes com talento em idades precoces. Da mesma forma, o TGR4 coloca que “*isto depois começa pelo scouting*”. Por este motivo, considera que “*o scouting de guarda-redes tem de ser muito específico*”.

Neste sentido, o TGR2 defende que a principal preocupação, ao identificar um GR talentoso, recai sobre o potencial do atleta, ou seja “*olharmos para ele e acharmos que ele consegue, ou vai conseguir no futuro, melhorando algumas coisas, ou o corpo acompanhando o crescimento dele, e nós esperando por ele, ele vai conseguir fazer*”. Diferenciando o potencial de rendimento atual, o mesmo treinador coloca que “*muitas vezes, há guarda-redes com muito rendimento e com muito potencial, outros que não têm tanto rendimento e que têm um potencial tremendo, e há outros que muitas vezes têm um rendimento brutal, mas que o potencial deles é reduzido face a uma série de coisas*”. Na mesma linha, o TGR1 coloca que “*nem todos os guarda-redes que têm rendimentos agora na atualidade, (...) em escalões mais baixos, serão os que terão no futuro*”. Por isso, importa perceber quais são as características de um GR talentoso.

Existem dois aspetos determinantes na identificação de guarda-redes talentosos, e um terceiro que, embora considere determinante, o TGR1 acredita que pode ser estimulado. Em primeiro, o GR deve ter um perfil ectomorfo e, em segundo, deve ser rápido, isto é, o GR tem que mostrar velocidade nas suas ações. O terceiro

aspecto é o ser destemido, no entanto, o treinador considera que se um GR tiver os dois primeiros aspetos e o terceiro não, deve ser entendido como talento, uma vez que, com o crescimento, os atletas podem ganhar essa característica. Ou seja, neste caso, são considerados aspetos essencialmente inatos. *“Às vezes vamos muito atrás do que é o técnico-tático”, “mas acho que temos que ir pelo que é inato”*.

O TGR4 define talento como *“aqueles miúdos que, para a idade, já estão acima dos outros e fazem as coisas com grande simplicidade e com grande conhecimento, e no caso do guarda-redes tem a ver com a naturalidade das decisões deles, das técnicas... a gente fala, o que é que é a tomada de decisão num miúdo desses? É fazer as coisas limpinhas...”*. Para o TGR2, o guarda-redes talentoso é aquele que *“é um guarda-redes proativo, é um guarda-redes ágil, é um guarda-redes com personalidade”*. Esse guarda-redes, mesmo quando *“não consegue executar ou fazer tão bem as coisas, (...) tem potencial! Porque ele tenta fazer coisas, ou seja, ele está a jogar, ele está a decidir, ele está envolvido no jogo! Esse guarda-redes tem potencial para crescer, porque ele quer fazê-lo”*. Acresce o treinador anterior que o GR talentoso tem *“uma personalidade incrível em jogo”, é “um guarda-redes com uma calma” e “com uma confiança”* que nos deixa seguros a cerca de si.

Para o TGR4, nas idades mais baixas, entre os oito e os dez anos, deve-se atentar, especialmente, às características inatas do GR. Na presença de um talento, verificamos que o miúdo sabe *“cair e ainda ninguém o ensinou, o miúdo comunica, o miúdo quer a bola, o miúdo sai da baliza, o miúdo erra, mas a seguir vai outra vez, não tem medo, diverte-se”*.

O TGR3 procura, num GR entre os 7 e os 15 anos, um GR com um rendimento médio/bom, mesmo que tenha aspetos menos desenvolvidos, porque se *“o miúdo tem já o rendimento bom e é descoordenado, não está fechada a maturação, ou seja, ele tem muito para dar ainda, ainda vamos espremer muito aquela laranja, ainda vai evoluir muito, ou seja, se ele já é bom e é descoordenado e é desengonçado, e tem um rendimento já interessante, imaginem quando ele fechar o crescimento. Quando ele for muito mais rápido, muito mais explosivo, quando ele tiver uma noção corporal muito melhor, quando for mais estimulado, ou seja, ele vai deixar de ser bom, vai passar a ser muito bom ou excelente”*. Em suma, para o TGR3, o guarda-redes talentoso é um guarda-redes que já defende bem, mas com o estado de maturação ainda não concluído, tendo margem para evoluir ainda mais.

O TGR4 deixa um alerta relativo às fortes diferenças individuais entre atletas existente na faixa etária dos 14 anos, explicando que *“um miúdo que aos 14 anos nós*

dizemos assim “pá, este miúdo é craque”, mas se calhar, já está tão maturado, que depois, quando chega cá acima, a sua evolução parou. Depois, ou dá o clique, e o clique tem muitas vezes a ver com desafios, também que eles põem a eles próprios, e decisões de carreira, que lhes permite ir para contextos em que eles consigam jogar, ou então, muitas vezes está tão maturado, domina tudo mas está ali e já não dá mais, ficou por ali”. Por isso, este fator deve ser tido em consideração para não serem efetuadas avaliações erradas.

Sabendo que o “*guarda-redes ideal não existe*”, o TGR1 refere que um GR talentoso após o processo de formação tem que ser muito completo, devendo a avaliação ser centrada nos fatores de rendimento. Ainda, o treinador alerta que o perfil do GR terá que ir sempre de encontro ao que o treinador principal pretende para o seu modelo de jogo e para a sua equipa. De uma forma geral, “*dentro dos aspetos técnico-táticos tens que olhar à fase ofensiva do jogo, se consegue dar resposta ou não*”. No que diz respeito aos “*fatores físicos (...), tens que ter um guarda-redes rápido nos deslocamentos*” e “*rápido na reação*”. Ainda assim, há guarda-redes que chegam a patamares superiores sem serem brilhantes em nenhum aspeto em particular, mas sendo muito equilibrados em tudo, característica apreciada pelo TGR3: “*tem de ser equilibrado em todos os fatores. Se eu tiver de escolher uma característica predominante, parte física! Tem de ser um atleta, e no futebol profissional tem de ser rápido, tem de ser explosivo, tem de ser intenso*”. “*Portanto, claramente tem que ser um superatleta, um superatleta e tenha, a nível técnico e tático seja equilibrado, seja bom, pelo menos bom! Se for muito bom ou excelente, melhor! Tem de ser muito bom atleta, bom/muito bom na parte técnica e na parte tática e ser muito equilibrado a nível psicológico. Tem de dominar todas as vertentes*”.

Sobre este tema, todos os treinadores partilharam o seu ponto de vista em relação à questão da altura do guarda-redes.

Para o TGR1 não há uma altura mínima para ser guarda-redes, pelo que o processo de recrutamento “*não pode ser só pela altura*”, mas deve-se ter consciência do que são as alturas dos guarda-redes de elite nas grandes competições, ainda que este não deva ser um critério de exclusão de um GR. Também o TGR2 considera que a altura não é decisiva no sucesso futuro do GR. O TGR4 considera esta questão fundamental, ainda que não haja a preocupação em que o GR seja gigante, mas que seja robusto, tenha boa envergadura, presença e capacidade de chegar em voo ao canto da baliza. No entanto, o treinador lembra que estas questões devem estar sempre associadas à inteligência e ao posicionamento.

O TGR3, relativamente a este assunto, considera determinante que um GR tenha mais que 1,87 metros em idade adulta para chegar a níveis de exigência máxima.

Estes dados podem ser estimados através do cálculo da altura matura predita ou de raio-X ao pulso, mesmo quando os atletas ainda estão em idades mais jovens (TGR1).

4.3.2. Etapas de formação do GR de futebol

Todos os entrevistados revelaram atribuir grande importância à organização e a estruturação de um processo de formação de guarda-redes, uma vez que não se deve *“treinar uma criança de oito anos da mesma maneira que treinamos um sénior”* (TGR2), por isso, *“uma visão que temos que ter num processo de formação é a longo prazo e temos que começar cedo a alicerçar os miúdos”* (TGR1), definindo *“o que é que cada atleta deve fazer em cada idade”* (TGR3).

Neste processo nunca deve ser esquecido, como enaltece o TGR4, que o GR só sabe se vai ser atleta de alto nível a partir de uma determinada fase, por isso, durante o percurso formativo, revelam-se essenciais todos os valores pessoais e sociais.

O TGR4 partilha que um dos problemas que identifica, neste momento, no contexto da formação é a falta de volume de treino técnico e físico do guarda-redes, ainda que sempre *“associado claramente ao conhecimento do jogo”*. Isto está relacionado *“com aquilo que é, cada vez mais, a exigência que os treinadores têm, a nível tático para os seus jogadores (...), e porque o guarda-redes é um jogador que é fundamental no processo, cada vez mais o guarda-redes está a incluir esse tipo de trabalho”*, o que é fundamental. No entanto, porque também *“é fundamental no futebol atual”* o treino da dimensão técnica e da física, esta lacuna deve ser colmatada por um trabalho extra equipa, isto é, um treino fora do horário do treino da equipa, que por vezes, só é possível em *“academias de grande organização”*, *“porque a formação é limitada aos transportes, às escolas, às luzes do estádio, aos transportes para casa”*, entre outras condicionantes, o que *“está a retirar cada vez mais, também, tempo de treino e volume de treino técnico e físico ao guarda-redes”*.

O processo de formação do guarda-redes, ao ser organizado e estruturado, *“tem que estar dividido por etapas”* (TGR1), e a diferenciação entre etapas não se cinge ao *“baixar o número de repetições, (...) fazer mais devagar, (...) fazer com que a criança tenha mais tempo para fazer”*, mas sim *“não pôr a fazer exercícios que especializam (...) a fazer exercícios! Aquela criança torna-se boa a fazer exercícios, não propriamente*

a *jogar futebol*” (TGR2). Neste âmbito, todos os treinadores apresentaram uma estruturação do processo de formação do guarda-redes a longo prazo organizado em várias etapas.

Mediante estas considerações iniciais, torna-se essencial haver um entendimento *“daquilo que tem que ser o formar quando eles são mais novos, o formar quando eles são adolescentes, e o formar quando eles são seniores”*, baseado na compreensão do *“desenvolvimento humano de uma forma natural nas diversas idades”*, pois *“há determinadas coisas que nós temos de ensinar aos 6, aos 8, aos 10”* anos, e *“determinadas coisas que eles ainda não estão preparados para fazer porque ainda é algo difícil para o corpo deles de fazer, ainda que nós possamos ir estimulando”* (TGR2).

Nesta perspetiva importa perceber que *“Inicialmente as crianças são muito centradas sobre elas mesmas”*, não tendo *“grande sentido crítico, nem mesmo sobre o próprio desempenho delas”*. Também, *“vão ter sempre mais dificuldades, do ponto de vista físico”*, *“em determinada fase do crescimento delas, normalmente entre os 12 e os 15 anos (...) porque dá-se o salto maturacional, o salto pubertário. Uns têm mais cedo, outros têm mais tarde. A partir do momento em que têm, as capacidades condicionais começam-se a desenvolver, começam-se a desenvolver os índices de força, os índices de velocidade, a resistência, tudo isso começa a desenvolver mais, e nós temos de saber que há períodos que são de ouro na aprendizagem, e períodos que, (...), por mais que nós treinemos parece que eles desaprendem, esta faixa entre os 12 e os 15 anos é decisiva”*, atendendo a que em *“termos físicos eles passam por momentos de grande descoordenação, passam por momentos em que crescem muito rápido”*. *“Do ponto de vista psicológico, a própria adolescência é um período decisivo que mexe muito com eles, normalmente há um período que eles têm tendência a afirmar-se ou a tentar se afirmar junto do grupo, em que eles começam a ser mais críticos, em que eles começam a questionar a autoridade (...). E quando eles começam, por tanto, numa fase final da adolescência, a sentir quem é que eles são e têm uma identidade e têm uma noção perfeita daquilo que eles são, nós conseguimos chegar, normalmente, até eles, de uma maneira diferente”* (TGR2).

Embora todos os treinadores utilizem a idade cronológica ou os escalões de competição como referenciais para as várias etapas de formação, ao abordá-las, consideram que estas não estão diretamente relacionadas com a idade cronológica dos atletas, mas sim com o estado de desenvolvimento dos mesmos, uma vez que podemos ter um atleta de *“14 anos que (...) já está num nível de 19”*, e, nesse sentido, devemos considera-lo nessa etapa para o fazer crescer, mesmo *“sabendo que ele vai ter ali*

alguma dificuldade com a velocidade do jogo, com a (...) complexidade do exercício, mas se eu continuar a dar aquilo que ele já domina, ele não vai continuar a crescer” (TGR4). Então, os guarda-redes devem ser avaliados individualmente pelos treinadores para que se possa adequar as exigências de treino e de jogo ao nível do atleta. Por isso, *“o ritmo de cada um e o respeito que nós temos que ter pelo ritmo de cada um, muitas vezes pode ditar nós tomarmos uma decisão precipitada, ou não, face àquilo que é o valor atual do atleta e aquilo que pode ser o potencial do atleta”* (TGR2).

Analisando os dados obtidos das entrevistas relativos ao tema das etapas de formação, constatamos que não existe unanimidade quanto ao número e organização das etapas (tabela 32).

Tabela 32 - Etapas de formação consideradas pelos entrevistados.

TGR1	sub6 – sub9 Pré-iniciação	sub10 – sub13 Iniciação	sub14 – sub15 Pré- especialização	sub16 – sub17 Especialização	sub18 – sub19 Transição para futebol profissional
TGR2	até sub9	sub10 – sub11	sub12	sub13 – sub15	sub16 – sub19
TGR3	7 – 13 anos		14 – 15 anos		+ 16 anos
TGR4	até aos sub12 Iniciação		sub13 – sub17 Aperfeiçoamento		+ sub18 Rendimento

Ainda assim, é possível identificar pontos comuns entre as perspetivas dos treinadores:

1. Dois treinadores consideram a primeira etapa até aos sub9;
2. Ainda que com algumas diferenças, existe a preocupação de considerar as particularidades da faixa etária dos 13/14/15 anos (o TGR1 explica que na sua organização *“os sub13 até poderiam estar acima, na pré-especialização”*, ou seja, junto dos sub14 e sub15, mas que por questões da própria organização do clube, neste caso, não estão);
3. Dois treinadores consideram a última etapa de formação a partir dos 16 anos/sub16, e um treinador considera os sub16 já na especialização;
4. Dois treinadores consideram a última etapa a partir dos 18 anos/sub18, denominando-a de *“transição para o futebol profissional”* e *“rendimento”*;
5. Pelo anterior, verifica-se que, de forma geral, existe um intervalo entre as etapas acima referidas que considera os sub10, sub11 e sub12. Sobre esta etapa, verificamos que, ainda que de formas distintas, 3 treinadores colocam os sub10, sub11 e sub12 na mesma etapa, e o treinador que não o faz, o TGR2, coloca os sub12 como etapa intermédia entre o futebol 7 e a adaptação ao futebol 9 e

futebol 11. *“E, portanto, entre os sub11 e os sub12, no fundo, a grande diferença passa por ele dominar completamente o futebol de 7 e começar-se a adaptar àquilo que é o futebol de 9 e o futebol de 11 e começar... em termos coordenativos, tu tens de exigir a um final de um sub12 que ele consiga fazer muito melhor as coisas do que às vezes quando eles são sub11”* (TGR2).

Neste sentido, importa conhecermos as perspetivas dos treinadores quanto à organização das várias etapas de formação, por isso, para um conhecimento mais robusto sobre as ideias dos entrevistados, analisamos os objetivos e as metodologias de trabalho de cada uma das etapas de formação segundo os dados obtidos nas quatro entrevistas.

Na etapa que define como *“pré-iniciação”*, o TGR1 entende que *“falar em processo de formação nestes miúdos, estes miúdos é dar-lhes o gosto pela baliza”*, essencialmente através da exploração do próprio jogo, afirmando que o treino nesta etapa *“é jogar, é os miúdos terem prazer pela baliza é irem jogar à frente. Eu sou guarda-redes, mas eu jogo aqui à bola com os meus colegas. Vim aqui jogar com os amigos e, para além disso, metem-me umas luvas na mão”*.

Já o TGR2 explica que, quando olha para uma criança guarda-redes, no final desta etapa, ou seja, no final dos sub9, quer *“que ela saiba que tem de ir com a equipa para a frente, (...) que ela saiba que, quando perdemos a bola, ela não tem que ter medo que o adversário remate logo, tem de tentar recuperar a bola (...) Quando tem a bola, tem que tentar jogar, e quando está a defender tem de tentar evitar ao máximo que haja golo”*, associando a isto *“ser uma criança que joga e treina com prazer, ser uma criança que é coordenada”* e *“ser uma criança que é ágil”*. Ainda, importa a este treinador que a criança *“não viva obcecada com a perfeição. Que viva obcecada em querer jogar, que viva obcecada em estar metida no jogo”*, mas sabendo que é diferente *“ganhar 6-4, ou 6-1 ou 6-0”*. No fundo, *“meter-lhes na cabeça que (...) é normal um guarda-redes, num jogo de futebol, poder sofrer um golo. Não é normal que fique em pânico porque sofreu um golo. É pegar na bola, pôr no centro e vamos lá, porque nós vamos marcar golos ao adversário”*.

O TGR2 considera que na definição das formas didáticas de operacionalização deste processo de formação, deve haver sensibilidade para perceber o que os atletas, ao longo da formação, já conseguem fazer, o que não conseguem fazer e o que necessitam de fazer para aprender. Por este motivo, a definição do que se vai treinar numa determinada etapa não é simples, sabendo que se devem introduzir os conteúdos aos poucos sem deixar que os atletas percam a paixão. Como exemplo, o treinador

explica que *“vamos propor que se faça alguma coisa, vamos ver como é que eles respondem, e mediante maior sucesso ou maior insucesso, nós depois decidimos se ajustamos a tarefa, se a situação de jogo continua a ser como é ou, se aquele já consegue, se nós individualmente vamos estimulá-lo para um nível cada vez maior, ou seja, não deixamos estagnar pelos outros não conseguirem fazer”*.

Ainda assim, este entrevistado coloca um exemplo de situações regulares proporcionadas no treino, nomeadamente de prática deliberada, em que os atletas, um treino por semana, têm os 15 minutos iniciais para fazerem o que quiserem no treino. Conta o treinador que, *“ao contrário do que podemos pensar, eles não vão ficar, ou não ficam desconcentrados para o resto do treino, é exatamente o contrário, eles sentem que nós lhes demos um espaço e uma possibilidade para eles serem eles, e depois, ok, agora vamos ouvir e vamos fazer um pouco aquilo que nós temos proposto para vocês, e a seguir voltamos, então, a entrar numa série de situações de competição onde eles jogam, decidem, e nós estamos lá para os tentar ajudar, tentar corrigir, tentar guiar”* (TGR2).

Por outro lado, o treinador referenciado expõe que não devem ser realizados exercícios analíticos descontextualizados, mas sim situações que estimulem e proporcionem vivências de jogo. Naturalmente que um guarda-redes mais jovem *“também consegue saltar uma barreira (...) também consegue fazer um zig-zag e passar aqui no meio dos cones (...). Mas ele vai ficar bom a fazer aquilo, e depois no final daquilo, a fazer qualquer coisa, seja um passe, seja agarrar, seja cair, ele vai aprender, ele vai melhorar (...). Agora, isso é totalmente distinto de eu ter de me deslocar em função de qualquer coisa, que normalmente é a bola, é a minha equipa e a equipa adversária, eu ter de parar no tempo certo, e de eu ter de saber aquilo que eu tenho que fazer quando a bola é rematada, quando a bola é cruzada, quando a bola me é passada, quando a bola é colocada num determinado espaço”*. Assim, o guarda-redes *“tem de desenvolver, cada vez mais, o prazer dele pelo jogo”*.

Resumindo as ideias dos dois treinadores (TGR1 e TGR2) que consideram a primeira etapa até aos sub9, aclaramos que, os principais objetivos a concluir no final desta etapa são:

1. Prazer no jogo e na posição de guarda-redes;
2. Ir com a equipa para a frente quando temos bola e que tente recuperá-la e evitar o golo quando não a temos;
3. Tentar jogar;
4. Obcecada em querer jogar e não com a perfeição.

Na continuidade do processo, o TGR1, na etapa que define como “*iniciação*”, dos sub10 aos sub13, deve-se apelar aos aspetos relacionados com a motricidade, como “*o saber correr, o saber saltar*”, sendo “*uma altura ideal, apesar de termos que estar preparados para o rendimento deles não ser o melhor, para o contributo técnico*”. Assim, não deve haver preocupação “*com decisões, com aspetos táticos do posicionamento, com ajustes à retaguarda*”, estando o foco no aspeto técnico.

No final dos sub11, o TGR2 aclara que se pede ao guarda-redes que “*se saiba posicionar melhor na baliza, que (...) seja mais competente na noção dos ângulos, que (...) tenha melhor noção de quando deve sair e de quando deve ficar, no controlo do espaço (...), seja capaz de jogar não só com quem está mais perto (...), mas consiga ver para a frente, ou seja, que dentro do futebol de sete, (...) se relacione com todos os jogadores (...). Que em termos psicológicos continue a manifestar esse prazer e que denote já uma personalidade ou um traço de resiliência e um traço competitivo, ou seja, serem miúdos, pá, têm sangue quando estão a jogar*”. Este treinador considera objetivos diferenciados para os sub12 uma vez que “*em termos coordenativos, tu tens de exigir a um final de um sub12 que ele consiga fazer muito melhor as coisas do que às vezes quando eles são sub11*”. Ainda, este treinador considera que os guarda-redes neste escalão já devem reconhecer os vários posicionamentos “*porque eles já jogam futebol de 9, ou já jogam futebol de 11, o campo já aumentou*”, por isso “*já tem de dominar perfeitamente o futebol de 7*”.

No que diz respeito à diferenciação da etapa sub12 em relação aos sub11, o treinador explica ainda que “*ali no final da passagem de sub11 para sub12 nós começamos a insistir mesmo muito com o rodar, rodar sobre a direita, rodar sobre a esquerda, proteger as bolas de chapéu, como é que eu rodo num cruzamento ao segundo poste, como é que eu estou numa posição e a bola entra no espaço e eu decido não sair, como é que eu rodo a minha posição para a baliza*”. Assim, na transição entre estes dois escalões, inicia-se o desenvolvimento de questões mais de pormenor, nomeadamente nos micro princípios do GR, e em ações técnico-táticas de maior complexidade (TGR2).

O TGR3, que considera que a primeira etapa está compreendida entre os 7 e os 13 anos, acredita que nestas idades “*antes de criar guarda-redes temos de criar atletas, porque, se nós nos focarmos exclusivamente na técnica, vamos criar robôs, e o que acontece é que nós temos os períodos ótimos de desenvolvimento das capacidades físicas, dos 7 aos 13, e se não as estimulamos ao máximo, quando as quisermos dar, já vamos dar numa produção muito inferior*”. Por este motivo, defende que devemos

aproveitar os *“períodos ótimos de coordenação, velocidade, velocidade de reação e flexibilidade que são capacidades físicas predominantes e fundamentais dos 7 aos 13”*. O objetivo desta etapa centra-se, então, em *“criar um atleta que tenha muita liberdade motora e muitos recursos físicos, motores”*.

Para dar ênfase ao essencial nesta etapa, o TGR3 operacionaliza os treinos *“através dos jogos lúdicos, ou seja, jogos técnicos com grande ênfase na parte física”*. Como exemplo, refere que colocam os guarda-redes a *“jogar um 2 contra 1, um 2 contra 2, 3 contra 1, 3 contra 2, em espaços reduzidos para eles terem muitas ações, e quem está de fora está a fazer coordenação e velocidade”* em exercícios mais analíticos.

Perante estas ideias, o TGR3 esclarece que, embora se pretenda que as capacidades físicas sejam predominantes, para que mais tarde, *“ele tenha características que facilmente sejam utilizadas e possamos fazer um transfere para guarda-redes”*, *“todos os exercícios que nós fazemos, fazemos exercícios de guarda-redes”*, ou seja, exercícios *“de remate, exercícios de 1 contra 1, exercícios de cruzamento, simplesmente não estamos a especializar, ou não estamos a dizer ao guarda-redes onde é que ele se deve colocar, ou não fechamos tanto... claro, é uma descoberta guiada, tentamos orientá-lo para ele estar minimamente bem posicionado, mas o nosso foco principal é que ele tenha liberdade para cometer erros e ir aprendendo com os erros”*. Por isto, *“se for sempre o treinador a dizer o que é que ele tem que fazer, estamos a criar robôs e não estamos a criar miúdos inteligentes”*. Assim, importa haver espaço para que as crianças errem *“para perceberem onde é que erraram, para o treinador o ajudar a ele não cometer esses erros tantas vezes e cada vez cometer menos vezes”*.

Resumindo, o treinador esclarece que *“não queremos criar robôs, queremos criar atletas e é desta forma, através de jogos, jogos lúdicos, com técnica, jogos lúdicos de 1 contra 1, jogos lúdicos de remates, jogos lúdicos de distribuição, whatever, os seis contextos, tendo as capacidades físicas por fora”*.

O TGR4, que considera a etapa inicial até aos infantis de primeiro ano, defende que se deve apostar num *“trabalho em que se invista claramente em contextos, cada vez mais de divertimento, lúdicos e de lateralidade, em que os miúdos tenham, claramente, grande conhecimento do seu corpo e do que é que é começar a ser guarda-redes com prazer”*.

Na etapa dos sub14 e sub15, a que denomina como *“pré-especialização”*, e à qual os sub13 poderiam fazer parte *“Se treinassem no mesmo sítio (...), até porque*

também jogam futebol de 11”, o TGR1 considera que é a etapa onde se devem introduzir os fatores táticos e a tomada de decisão.

Para o TGR2, o período de tempo entre os 12 e os 15 anos corresponde a uma “*etapa decisiva*” pelos eventos morfológicos associados à puberdade e pelas particularidades do traço psicológico apresentado. O treinador deixa o alerta para “*que muitas vezes parece que o treino não está a fazer efeito, tu treinas, treinas, treinas e não conseguem chutar a bola, não conseguem arrancar a bola do chão, eles têm problemas em termos... ou podem ter problemas em termos físicos, eles crescem mas os músculos não acompanham esse crescimento, daí os síndromes de crescimento, o síndrome de Osgood-Schlatter, ou seja, tudo aquilo que provoca dores de crescimento, exatamente porque o meu corpo está a crescer e os meus músculos não acompanham, o resto das estruturas não acompanham, isso tem implicações muito grandes no meu rendimento*”. Sabendo destes eventos, o treinador tem que estar preparado para as eventuais dificuldades dos atletas e perceber que é uma fase natural do seu desenvolvimento.

Como forma de ilustrar estas preocupações, colocando um caso concreto de uma situação típica no escalão de sub14, onde encontramos guarda-redes “*que conseguem pôr a bola no meio campo, e outros que a bola passa não sai da área. Para um, o objetivo, é pôr a bola no pé daquele jogador. Para outro não é pôr lá a bola no pé, é passar por cima deste boneco, ou passar por cima deste treinador e cair atrás dele, bate e chega lá*”. Ou seja, ele “*tem de ter a técnica para fazer, porque quando ele tiver a força ele vai pô-la lá, eu sei que ele vai! Mas tu só consegues fazer isto se tiveres disponível para ser sensível com aquela criança, com aquele adolescente*” (TGR2).

No que diz respeito aos objetivos para esta etapa, o TGR2 aponta questões relacionadas com o pormenor técnico, como “*começar a saber como é que desvia a bola, ou (...) ficar mais eficaz a desviar a bola, quando decide não a agarrar, (...) saber usar o braço esquerdo ao lado e por cima do corpo, ele tem de aprender a rodar*”. Como referência devemos utilizar o salto maturacional, pois após este evento “*começam a ter novamente controlo sobre o corpo deles, aí é o momento de voltar a ter um enfoque técnico e voltar a ter uma preocupação com aquilo que nós conseguimos ensinar e ajudar a perceber*”.

O TGR3 explica que na etapa constituída pelos sub14 e sub15, com base no trabalho realizado até então e com as capacidades físicas mais desenvolvidas nos atletas, devemos “*começar a fechar e a especializar o guarda-redes com grande ênfase na parte técnica e tática*”, com execuções de “*alta intensidade*”. Na explicação da

operacionalização do treino nesta etapa, o treinador refere exercícios *“sobretudo, de duas ações, em que ele faz a primeira ação e tem de correr para fazer uma segunda. Isto implica que ele faça uma ação e tenha de se deslocar em função da bola, em função de um passe para ajustar para a segunda bola, ou em função de uma segunda bola que ele identifica, ele tem de correr para parar antes de uma segunda ação. O que é que isto promove? Um foco técnico, mas também um foco tático e de intensidade, ele tem de correr como no jogo, ele tem de se deslocar, para e tomar decisões, deslocar, parar e tomar decisões, e aqui, não tanto decisões táticas, mais decisões técnicas. É a técnica que ele vai utilizar, é parar para fazer uma técnica, parar para fazer uma técnica... esse é o princípio base”*.

Isto não significa que, nesta etapa, o treinador não defenda que se devam abordar já aspetos mais específicos do jogo, nomeadamente a nível de decisão, no entanto, defende que esses conteúdos devam ser tratados *“quando vão acontecendo no jogo e no treino (...) explicando ao guarda-redes o que é que ele deve fazer”*, sem o condicionar, ainda, nesta etapa (TGR3).

Em relação à sua segunda etapa de formação, ou seja, o *“aperfeiçoamento”*, o TGR4, que a considera a partir dos infantis de segundo ano (sub13) ou iniciados de primeiro (sub14) até aos juvenis de segundo ano (sub17), defende que é a fase em que *“há o adquirir de técnicas do conhecimento do jogo”*. Não apenas as *“técnicas em relação à blocagem, ao jogo aéreo, 1 contra 1”*, mas também *“a colocação na baliza, o domínio dos deslocamentos, todos esses contextos que é aquilo que eles vão ter que enfrentar até ao final da carreira deles para quem for profissional”*.

No seguimento do processo, ou seja, nas etapas de *“especialização”* e de *“transição”*, o TGR1 considera que a componente tática e decisional, introduzida na etapa anterior, vai ganhando preponderância de forma gradual, até chegar a um trabalho *“em que está tudo equilibrado”*.

Na última etapa de formação, dos sub16 até aos sub19, o TGR2 explica que se coloca a exigência de *“que eles vão para patamares de excelência”*. Nesse sentido, os clubes já olham para os atletas nesta faixa etária com a perspetiva de poderem chegar a patamares de topo no futebol, por isso, *“a exigência ao nível mental é máxima, em termos físicos eles têm de estar perfeitamente coordenados e dominarem perfeitamente o corpo deles, e serem capazes de fazê-lo com mais explosividade, com mais velocidade, fazê-lo nos tempos certos, e em termos técnicos e táticos eles têm de estar a dominar o jogo sem dúvida nenhuma”*. Ainda assim, o processo não se torna linear nesta fase, podendo haver correções necessárias, às quais o treinador de guarda-redes

deve estar sempre atento e “*sempre a calibrar, (...) sempre a ajudá-los*”. Assim, a partir dos 18 anos, quando termina o percurso de formação nos sub19, os guarda-redes estarão prontos para entrarem “*num patamar de excelência máxima*”.

A partir dos 16 anos, última etapa considerada pelo TGR3 centra-se, sobretudo, em questões relacionadas com a própria tomada de decisão, ou seja, o GR parar e identificar o que está a acontecer no jogo. “*Se a bola está coberta, se a bola está descoberta, se ele vai atacar a bola no espaço, se não vai atacar*” ou “*se alguém tem que sair na bola*”.

Neste âmbito, no “*rendimento*”, etapa que considera no escalão de juniores (sub18 e sub19), o TGR4 explica que nesta fase o guarda-redes “*domina todas as técnicas, portanto, os conteúdos estão lá todos*”. A partir deste patamar, a evolução de cada um ditará até onde poderão chegar, pois “*há uns que vão para top, e há outros que vão ficar numa outra dimensão*”.

4.3.2.1. Transição para o futebol sénior

A transição para o futebol sénior é um processo nem sempre fácil, a todos os níveis, no entanto, em termos pragmáticos, é o principal barómetro do sucesso ou insucesso de um processo de formação, isto é, se o atleta conseguiu realizar esta transição e consegue ter uma carreira desportiva bem-sucedida, o processo de formação teve sucesso, caso contrário, o processo teve insucesso. Por isso, consideramos pertinente abordar este tema depois da organização e estruturação do processo de formação a longo prazo do GR e, considerando as ideias partilhadas pelos entrevistados, identificar pontos facilitadores desta transição.

Para o TGR2, “*só treinando com situações de jogo, contexto de jogo, em jogo, a estar a jogar, a estar a... com condicionantes diferentes, que permitam que eles vivenciem isso é que tu consegues que quando eles chegam a um nível mais elevado as situações de jogo não sejam estranhas para eles*”.

Já o TGR4 considera que este processo está, em muito, relacionado com a tranquilidade que as direções técnicas dos clubes devem dar aos treinadores principais para apostarem nos GR com maior potencial, mesmo que, no momento atual, isso se possa traduzir em resultados menos positivos porque o rendimento atual do GR não é o melhor, “*não ganha 4-1, ganha 4-2. Não ganha 5-0, ganha 5-2. Mas se calhar, daqui a três ou quatro meses, valeu a pena a aposta*”. No entanto, isto não significa que apenas estes guarda-redes devam jogar, uma vez que deve haver uma gestão positiva

que os faça crescer a todos. *“Agora, vamos matar quem nos dá rendimento atual? Claro que não, tem que ser ali uma grande capacidade de comunicação, porque eles também se vão fazendo crescer uns aos outros, mas, internamente, temos que perceber qual é o objetivo final”*. O treinador refere que existe muito a *“luta na formação que é o rendimento, o rendimento atual, e olhamos pouco para aqueles miúdos que, mais tarde, nos podem dar algo, no futuro”*.

O TGR2 partilha também que, na sua ideia, devemos ir dando estímulos da realidade e daquilo que terá que fazer no futuro, promovendo situações em que atletas mais novos possam integrar treinos de escalões mais velhos do clube, por exemplo, um GR sub17 realizar uma semana de treinos com a equipa principal do clube, ajudando assim a diminuir o impacto desta transição.

Da mesma forma, o TGR1 e o TGR3 concordam que, em competição, ao sentirmos que estamos perante um GR talentoso com capacidade para competir em contextos de maior exigência, por exemplo, um júnior competir nos sub23. Mesmo que esse GR possa vir a cometer alguns erros, por competir num contexto de exigência superior, no futuro esse GR estará mais e melhor preparado para a exigência do alto rendimento.

Outra questão relacionada com a preparação para o futebol de alto rendimento está associada à exposição a situações menos positivas, como a situação de suplente ou de terceiro guarda-redes, para que, durante este processo, o atleta saiba o que é sentir esse desconforto e para que o TGR possa analisar a sua reação a isso, ajudando-o a perceber que no futebol de alto rendimento também poderá passar por essas fases, mas estar próximo dele quando o GR necessitar do seu suporte (TGR2 e TGR4). O TGR2 considera que este estofamento mental que um GR deve ter perante este tipo de situações, fará dele, no futuro, melhor número 1, ou seja, melhor guarda-redes titular.

Uma vez que o futebol é *“um mundo de competitividade, um mundo exigentíssimo”*, como refere o TGR4, o processo de formação a longo prazo deve também preparar os atletas para esta competitividade e para esta exigência. E, mesmo que os atletas não venham a ser profissionais de futebol vão *“entrar numa empresa em que estão quatro, cinco pessoas com os mesmos objetivos (...), que é chegar ao topo da pirâmide para ter sucesso, para ter notoriedade e para ganhar mais dinheiro, para ser o melhor”*. Assim, se ao longo do processo deixarmos os jogadores constantemente confortáveis e os protegemos de todas as situações, *“não estamos a preparar para o futuro”*.

Quando um clube decide contratar um guarda-redes é porque acredita no seu talento, como refere o TGR2, no entanto, *“mesmo às vezes nós sabendo do valor deles, temos de os expor a determinadas situações para ver como eles reagem, expô-los à situação de 12, ou seja, vais mas és suplente, expô-los à posição de não convocado, expô-los muitas vezes à situação de terceiro guarda-redes (...), porque há miúdos que são fortes e que lidam muito bem com isto, sempre. Há miúdos que são fortes e que abanam quando isto lhes acontece, (...), e nesse momento, nós, na minha opinião, temos de os deixar... não é sentir dúvidas, mas temos de os deixar sentir desconforto, mas estar lá ao lado, para quando eles começam a titubear, dar-lhes a mão (...). Mas num determinado momento fazê-lo sentir que o futebol profissional também é ser suplente...”*.

Para o TGR4 é fundamental que o atleta seja exposto a estas situações e que as saiba superar, *“porque qualquer atleta que vá abaixo e que nunca mais se levante não interessa”*. Assim, neste processo, ao longo da formação temos *“que prepará-los para a exigência, para a dificuldade”*, uma vez que *“não é tudo dados adquiridos”*.

Por fim, o TGR1, TGR2 e o TGR3 consideram que a criação de espaços competitivos intermédios entre os juniores e as equipas principais dos clubes, nomeadamente a liga sub23 e as equipas B, vieram conferir a possibilidade dos jovens jogadores, quando sobem a sénior e ainda não estão prontos para integrar o plantel principal, continuarem a jogar e a ter competição a um nível desafiante durante mais tempo.

4.4. Competências do treinador de guarda-redes de excelência

A responsabilidade do treinador de guarda-redes *“vai até onde ele conseguir ir, no sentido de tirar o máximo daquele atleta”*. Considerando esta afirmação do TGR2, verificamos que o mesmo atribui grande complexidade à tarefa de TGR, por isso devemos procurar entender todos os domínios que caracterizam o TGR de excelência.

Antes de ser treinador de guarda-redes, este técnico, ainda que com funções muito particulares, trabalha em futebol, por isso, tem que ser um bom conhecedor daquilo que é o jogo e ser um bom observador dos comportamentos de toda a equipa. Acresce que o TGR cada vez contribui mais para o modelo de jogo da equipa, em conjunto com toda a equipa técnica, em especial no que envolve o GR, seja a organização defensiva, a articulação da linha defensiva com o GR, o controlo da

profundidade ou a construção de jogo, na qual o GR tem uma importância cada vez mais decisiva (TGR1; TGR3).

O treinador de guarda-redes é um membro da equipa técnica com funções muito específicas, por isso, visto que o treino individual e grupal do GR tem muitas particularidades, o TGR deve ter alguma autonomia no seu treino, segundo o TGR1. O TGR4 explica que o TGR tem que ter a *“capacidade, dentro da liderança e das linhas de orientação do técnico principal, para que os teus atletas, dia-a-dia, vão estando confortáveis na sua função, que é dar o melhor à equipa”*, fazendo com que os guarda-redes *“sintam que estão a crescer”*, uma vez que os atletas, individualmente, têm objetivos.

O TGR3 aponta que o TGR, para chegar ao GR e para o conseguir ensinar tem que dominar todos os conhecimentos que envolvam o GR, desde o modelo de decisão, o modelo de treino e a parte técnica, até à componente física e à componente psicológica. Assim, tendo um conhecimento de *“um pouco de tudo à volta”* do GR, estaremos mais próximos de os conseguir influenciar.

Mesmo nas componentes em que o TGR possa não ser um especialista, como na componente física, por exemplo, deve saber rodear-se de pessoas que dominem essas áreas, para ter maior suporte e conhecimento sobre todos os aspetos que envolvem o GR (TGR3).

Outra característica do TGR de excelência é a capacidade de elaboração de planos de desenvolvimento individual. Para isso, o TGR tem que conseguir detetar as dificuldades do GR e, num trabalho conjunto com o próprio GR, definir objetivos individuais relativos a essas dificuldades. Para que seja possível operacionalizar estes planos, o TGR tem que conseguir elaborar exercícios que permitam fazer essa correção das dificuldades. Como referido anteriormente no presente trabalho, no caso de equipas em que é possível trabalharem dois TGR, a execução destes planos torna-se mais fácil. Quando não é possível isso acontecer, cabe ao TGR arranjar as melhores estratégias para os operacionalizar (TGR1).

Também a utilização e domínio de ferramentas de análise de vídeo de forma autónoma é fundamental, uma vez que a observação e análise dos jogos e dos próprios treinos é mais uma ferramenta de trabalho que permite explorar as necessidades dos GR, identificar pontos de melhoria e, também, reforçar comportamentos positivos do GR em jogo e em treino, que se pretende que consolidem cada vez mais. Desta forma, o TGR poderá realizar sessões de análise de vídeo com os seus atletas para lhes transmitir, de forma mais clara, as ideias que pretende (TGR1).

Ainda, o TGR deve saber utilizar a análise dos adversários de forma a identificar padrões que possam interferir diretamente com aquilo que vão ser as solicitações ao seu GR na competição, pois este é um dos fatores que concorrem para o planeamento do treino, ainda que não deva assumir exagerada relevância (TGR1).

Ainda no prisma técnico, o TGR deve concretizar estratégias de treino eficientes, fazendo *“as coisas depressa e bem, porque o treino de guarda-redes é sempre em contrarrelógio”*. Muitas vezes *“não tens o espaço todo que queres ter, tens que arranjar formas de ter esse espaço, tens que ir mais cedo...”* (TGR1).

A criatividade caracteriza, também, o TGR de excelência, no sentido de estar sempre à procura de novas estratégias para melhorar o seu treino e os seus guarda-redes. Isto não quer dizer que os exercícios tenham que ser mudados constantemente ao longo da época, pois, com *“pequenas diferenças podes fazer a mesma base de exercícios”* (TGR1).

As características referidas anteriormente, para o TGR4, são uma condição *“sine qua non”* para o TGR de excelência, no entanto, existem outras esferas de competências que o TGR deve ter. Por isso, *“criar uma ligação interpessoal forte com os guarda-redes. Eu posso ser o melhor treinador de guarda-redes do mundo, posso ter o melhor conhecimento do mundo, mas se não conseguir chegar ao guarda-redes e não conseguir ter uma ligação boa com ele, acho que todo o trabalho cai por terra”*, explica o TGR3.

Nesta perspetiva, é determinante que se tenha um entendimento sobre *“aquilo que é o ser humano, aquilo que é a pessoa, e depois aquilo que é o guarda-redes”* (TGR2).

O TGR1 afirma que *“são dois grupos, tenho os meus colegas de equipa técnica, os meus amigos de equipa técnica, e tenho os meus amigos guarda-redes, os meus colegas, e tenho compromissos com os dois grupos, que não colidem! Eu tenho que fazer com que as coisas não colidam, nem podem colidir”*.

O TGR tem que ter bom carácter e ser muito sério com os guarda-redes, para que o grupo do TGR e dos GR possa funcionar como uma família. *“Somos quatro gajos, há um que joga, eles têm todos que perceber que o treinador de guarda-redes não é o que os põe a jogar ou deixa de jogar, é mais um que está ali para ajudar”*, coloca o TGR1. Ou seja, o TGR deve tentar criar uma relação com os guarda-redes em que eles percebam que, como explica o TGR2, por um lado, o treinador de guarda-redes está lá para *“tomar decisões e para lhes dizer aquilo que pretende que eles façam”* mas, por

outro lado, é uma pessoa que os ouve, que tem cuidado com os GR e que os tenta desenvolver e melhorar como jogadores de futebol.

Por isso, embora esteja envolvido no processo de liderança do treinador principal, o TGR lidera o subgrupo dos guarda-redes, algo que não é fácil porque *“joga sempre o mesmo, há um que vai jogar à equipa B, há outro que só joga as taças, o que só joga as taças passou por cima do outro que já lá estava há dois anos”* e, ainda assim, para que o trabalho de todos seja melhor aproveitado, tem que haver boa relação e bom ambiente entre todos (TGR1).

Para isto, na opinião do TGR2, *“o treinador de guarda-redes tem de ter uma preocupação exacerbada sobre aquilo que é o guarda-redes”*, devendo preocupar-se com a vida pessoal, familiar, social e escolar dos seus guarda-redes, pois todas as situações da vida do GR *“afetam diretamente aquilo que é o rendimento e aquilo que é a forma como o miúdo vai estar no clube”*. Estes aspetos devem ser tidos em consideração em qualquer nível competitivo e em qualquer escalão etário, seja para ajudar o GR em qualquer aspeto que necessite ou, apenas, para estar a par.

Analisando o anterior, verificamos que, num TGR de excelência, a parte humana é fundamental, tal como os valores da pessoa, a ética e o próprio valor formativo. Ainda, o TGR2 indica a paixão, o conhecimento e a paciência, em especial para ser treinador de formação. O TGR1 refere que o TGR deve ser, também, um bom comunicador.

Através dos testemunhos dos quatro treinadores, organizamos as características do TGR de excelência (tabela 33).

Tabela 33 – Competências e características do TGR de excelência.

Domínio Técnico	<ul style="list-style-type: none"> · Entendimento do ser humano, nas suas várias dimensões; · Bom conhecedor do jogo de futebol; · Bom observador do jogo, em especial de tudo o que envolve o GR; · Membro integrante da equipa técnica e de todo o processo; · Autónimo no seu trabalho específico; · Conhecimento técnico-tático específico do jogo e do treino do GR aprofundado; · Elaboração e operacionalização de planos de desenvolvimento individual; · Conhecimentos na área do treino físico; · Conhecimento da parte psicológica do GR; · Estratégias de treino eficientes e capacidade de arranjar soluções para ter o espaço e o tempo que necessita para o treino individual e grupal de GR; · Criatividade; · Utilização autónoma de ferramentas de análise de vídeo;
Domínio Relacional	<ul style="list-style-type: none"> · Liderança e gestão do grupo dos GR; · Forte ligação interpessoal com os GR; · Bom comunicador;
Domínio Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> · Excelente parte humana; · Carácter; · Valores pessoais; · Ética; · Paixão; · Paciência (em especial, se for treinador de formação).

4.4.1. A formação do treinador de guarda-redes

Em Portugal, nesta data, não existe nenhum tipo de formação reconhecida para a área específica do TGR, ou seja, não existem níveis de treinador de guarda-redes. Para os entrevistados, esta ausência de formação “*não faz sentido*” (TGR3), uma vez que “*nós temos dos melhores treinadores do mundo, (...) acompanhados, também, por treinadores de guarda-redes, dos melhores do mundo também*” (TGR4), o que significa que “*somos dos melhores do mundo no treino de guarda-redes*” (TGR3) e “*isso deveria fazer com que as pessoas responsáveis parassem para pensar, porque nós somos referência no treino de guarda-redes*” (TGR4).

Verificamos que, de facto, existem muitas formações de excelente organização e com preletores muito competentes em vários pontos do país, organizadas por instituições e por pessoas que são proativas e que querem contribuir para a formação do TGR português, e que contribuem para a competência do mesmo (TGR1; TGR2). No entanto, “*é preciso fazer mais qualquer coisa, é preciso as entidades responsáveis fazerem mais qualquer coisa, para que de facto se torne possível o treinador de guarda-redes ter também um nível*” (TGR2).

Esta lacuna prejudica o treinador de guarda-redes português e enfraquece-o perante *“aquilo que é a posição do treinador de guarda-redes a nível europeu e a nível mundial, porque, se nos pedirem uma determinada licença de treino de guarda-redes nós não a temos, e podemos cair no extremo de perder oportunidades, nós, treinadores de guarda-redes, por nos dizerem “não, tu não entras, não és sequer considerado porque não tens isto”*. Às vezes *“não quer dizer rigorosamente nada, mas nós partimos em desvantagem muitas vezes só porque olham para nós e nós não temos nada, digamos assim. Temos muito, mas não temos nada e, se isso for uma condição sine qua non para alguma coisa, nós estamos de fora”*, por isso, está *“na hora de alguém fazer alguma coisa relativamente a isso”* (TGR2).

Nessa medida, há *“passos que Portugal tem que dar”* (TGR4) para que o treino de guarda-redes de futebol seja uma profissão mais reconhecida e *“que nos ponha, sobretudo, no mesmo patamar relativamente a outros países”* (TGR2).

Face ao exposto, consideramos relevante perceber como se poderiam estruturar os cursos de treino de TGR, mediante as apreciações dos entrevistados.

O TGR2 refere que estes cursos têm que ser direcionados para todas as pessoas que treinam guarda-redes, nas diversas realidades, seja na primeira liga, seja numa distrital de seniores ou nos mais variados contextos de formação existentes no país. Ou seja, teriam que existir pelo menos dois níveis de TGR.

O TGR1 coloca que o TGR, porque deve dominar os conhecimentos técnicos relativos ao jogo e ao treino de futebol, necessita da formação geral de treinador, por isso, salienta que a importância dos cursos “UEFA C”, “UEFA B”, “UEFA A” e “UEFA Pro”, ou seja, formação geral sobre o treino. Depois, como treinador de guarda-redes, necessita de uma formação específica.

Já na esfera dos conteúdos destes cursos, a formação não se deve oferecer respostas absolutas e rápidas sobre o treino ou exercícios de treino para o formando. Devem ser transmitidos conteúdos e conhecimentos das várias esferas do treino, sem dúvida, mas, sobretudo, deve-se estimular o pensamento reflexivo e crítico das pessoas, para que, posteriormente, saibam estruturar o seu pensamento quando planeiam a aplicação dos conteúdos e conhecimentos adquiridos, nos seus contextos de treino com os seus atletas (TGR1).

Neste caminho, o TGR1 considera que seria *“riquíssimo podermos ter treinadores de escolas completamente dispares”*, *“de origens completamente diversas”*.

Sobre os conteúdos desta formação, o TGR2 refere que para treinar GR, o TGR tem que ter acesso a conhecimentos que lhe permitam compreender o ser humano nas suas várias dimensões, para que depois saiba como é que pode treinar o GR.

A organização e estruturação de um processo de formação de GR a longo prazo, para o TGR3, deve fazer parte da estrutura curricular dos cursos para treinadores de guarda-redes, explicando que a aplicação deste processo de formação de forma geral, a nível nacional, aumentaria exponencialmente a probabilidade de termos mais guarda-redes com qualidade. O treinador refere que os conteúdos técnicos e o modelo de decisão do GR nos vários momentos de jogo devem também ser abordados, no entanto, o processo de formação de GR, na visão deste entrevistado, deve ter maior preponderância.

Para o TGR4, também a dimensão física do atleta se revela fundamental, por isso, estes cursos devem focar o treino do desenvolvimento das capacidades físicas do GR, ainda que, como referido anteriormente, sempre associado à capacidade reflexiva que os treinadores devem ter para utilizarem esse conhecimento, sentindo o que é mais importante para os seus atletas e conseguirem aplicar os conhecimentos no seu contexto.

5. Conclusão

“A razão é evo-lutiva e vai ainda evoluir.” (Morin, 2001, p. 172).

Refletimos sobre os resultados apresentados no capítulo anterior. Em primeiro, focamo-nos nas principais conclusões que derivam da análise de conteúdo. Depois, advogamos recomendações, com base nos contributos dos entrevistados e na revisão da literatura, concretizando propostas para aplicação prática no treino de guarda-redes de futebol. Por fim, expomos o sentido dos entrevistados em relação ao presente estudo, as limitações do mesmo e as recomendações para futuras investigações.

5.1. Principais conclusões

Procurando refletir sobre o que foi apresentado anteriormente, lembrando que o estudo se baseou nas ideias, considerações e opiniões de quatro treinadores de guarda-redes de futebol, é possível destacar um conjunto de conclusões, a saber:

1. Os quatro princípios de jogo fundamentais do GR são: 1) recuperar/ficar com a bola; 2) procurar o homem livre; 3) ganhar a bola o mais cedo e mais à frente; e, 4) adiar o golo;
2. O GR está, cada vez mais, integrado no modelo de jogo da equipa, em especial, no controlo da profundidade, nos esquemas táticos defensivos e na fase de construção ofensiva;
3. O treino de guarda-redes de futebol tem como principal objetivo dotar o guarda-redes com ferramentas para que ele possa jogar melhor o jogo, em especial dentro do modelo de jogo da equipa;
4. Para tal, o treino de guarda-redes deve ser estruturado em consonância com o jogo e com os problemas que o mesmo vai colocar ao GR, devendo também estimular a tomada de decisão do guarda-redes nos contextos específicos da sua ação de acordo com o modelo de jogo da equipa;
5. Não obstante, os programas de treino devem considerar momentos de um treino mais analítico, desde que este seja estruturado e operacionalizado com o objetivo de ajudar o guarda-redes a estar mais preparado para responder às exigências do jogo;
6. No âmbito do treino de guarda-redes, deve-se considerar a elaboração e operacionalização de planos de desenvolvimento individuais, centrados nas

- dificuldades detetadas dos guarda-redes, com o objetivo de melhorar individualmente determinados aspetos que o GR tenha como necessidade;
7. O treino de GR deve ser desenvolvido com base num microciclo padrão, em função da metodologia de treino do TGR e do binómio esforço-recuperação. Este microciclo padrão deve ser adaptado em função de cada contexto em particular;
 8. O planeamento do microciclo padrão deve considerar os comportamentos que desejamos que o GR concretize em competição, para que o GR os vivencie ao longo da semana. Ainda, ao nível das capacidades físicas, deve-se ter um dia próprio para proporcionar estímulos com certas características aos guarda-redes;
 9. O primeiro treino da semana após o jogo, para além da preocupação na recuperação do GR que jogou, deve ser centrado no desenvolvimento das ações técnico-táticas individuais, da coordenação motora e da flexibilidade;
 10. No treino seguinte, a quatro dias do próximo jogo, importa criar contextos com base em situações de jogo, onde estejam envolvidos saltos, travagens e mudanças de direção, isto é, contextos de elevada tensão da contração muscular. Assim, este dia é indicado para o desenvolvimento da força explosiva;
 11. A três dias do jogo devem-se criar contextos que promovam encadeamento de várias ações próprias do GR, mas de forma coerente com o que acontece no jogo, em função dos momentos que se pretendam trabalhar, criando momentos de exercitação de maior duração;
 12. A dois dias do jogo, importa submeter o GR a estímulos de velocidade máxima, sendo que o controlo da profundidade é um momento de jogo que se enquadra bem com este tipo de estímulo. No entanto, isto não significa que este dia seja exclusivamente dedicado ao treino do controlo da profundidade;
 13. No último dia antes da competição há uma preocupação em recuperar, de forma ativa, os guarda-redes para o jogo do dia seguinte, deixando-os predispostos para o jogo, através de estímulos que os obriguem a reagir rápido, sempre com um objetivo técnico-tático;
 14. Num processo de formação a longo prazo, a paciência, a coerência, a confiança e a sensibilidade são características determinantes que devem nortear todos os envolvidos;
 15. O acompanhamento da vida pessoal, social, familiar e escolar do jogador é fundamental para compreender e conhecer melhor o GR a todos os níveis. Neste sentido, importa também estabelecer estratégias de contacto com a família do GR e, quando existe, com o agente desportivo;
 16. O scouting, isto é, a prospeção e recrutamento de GR deve ser muito específico;

17. Na avaliação de GR em idades mais baixas, deve-se ter atenção ao seu potencial, em função das suas características inatas e da naturalidade com que executa as ações de GR, e não ao rendimento atual;
18. A altura não é o fator mais importante na deteção de talentos, mas, face ao futebol atual, deve-se ter consciência do que são as alturas dos guarda-redes de elite nas grandes competições;
19. O processo de formação do GR deve ser organizado e estruturado em várias etapas, com diferentes objetivos, conteúdos e metodologias de treino;
20. As etapas de formação do GR não têm uma relação direta com a idade cronológica do mesmo, dependendo das características individuais de cada um;
21. Ainda que não exista unanimidade entre os treinadores entrevistados quanto ao número e organização das etapas de formação, identificamos alguns pontos comuns entre as perspetivas dos mesmos que nos remetem para uma primeira etapa até aos sub9, uma segunda etapa dos sub10 aos sub12, outra dos sub13 aos sub15 e, por fim, uma quarta etapa dos sub16 aos sub19;
22. Na primeira etapa, o objetivo é que a criança tenha prazer no jogo e em ser GR, seja obcecada em querer jogar, esteja ligada com a equipa durante o jogo e tenha conhecimento sobre o seu próprio corpo. Nesta etapa devem-se introduzir as questões gerais do jogo, ajudando a criança a perceber que, como GR, tem que ir com a equipa para a frente quando tem bola e ajudar a equipa a recuperar a bola quando não a tem, tentando evitar ao máximo o golo do adversário. Para isto, os treinos devem-se basear sobretudo em jogos lúdicos com grande ênfase competitiva, sendo que a intervenção do treinador se deve enquadrar numa descoberta guiada;
23. No final da etapa seguinte, isto é, no final dos sub12, o GR deve demonstrar grande resiliência e competitividade e um domínio total do futebol 7, conhecendo todos os momentos específicos do GR no jogo. Nesta etapa ganha relevância o treino das capacidades coordenativas e a aprendizagem e aperfeiçoamento das ações técnico-táticas de base. Na operacionalização, devem ser utilizados jogos lúdicos e condicionados com grande ênfase competitiva nesta etapa, havendo ainda espaço para a introdução ao treino das ações técnico-táticas;
24. Dos sub13 aos sub15, etapa muito sensível devido aos eventos pubertários, introduzem-se as questões de pormenor técnico e de posicionamento, havendo uma introdução à orientação da tomada de decisão. Ainda, o desenvolvimento da coordenação motora é fundamental devido às alterações físicas e morfológicas. Nesta etapa o treino deve-se centrar na progressão de exercícios isolados, com grande foco técnico, para jogos condicionados e situações de

- jogo, ajudando o GR a perceber como pode utilizar as ações técnico-táticas em jogo;
25. Na última etapa de formação, o objetivo passa por preparar o GR de forma integral para a exigência do futebol sénior, finalizando com o GR completo a todos os níveis. Os conteúdos centram-se na tomada de decisão nos vários momentos de jogo e no aperfeiçoamento contínuo das ações técnico-táticas;
 26. A transição para o futebol sénior pode ser facilitada se ao longo do percurso formativo: 1) forem proporcionadas experiências e vivências de jogo; 2) se efetivar uma aposta nos GR de maior potencial, mesmo que não apresentem elevado rendimento imediato; 3) os GR tiverem a oportunidade de experienciar contextos de treino e competição superiores, com subidas de escalão; 4) os GR forem expostos a situações menos positivas, como a de suplente, para que aprenda a reagir a elas; e, 5) criação de espaços competitivos intermédios entre a formação e o futebol sénior, como as equipas sub23 e as equipas B;
 27. Um gabinete de treino de guarda-redes deve fazer parte da estrutura técnica de um clube, sendo da responsabilidade do seu coordenador e demais técnicos o planeamento e aplicação da metodologia de treino, da identificação e desenvolvimento de GR talentosos e da articulação com as demais áreas do clube;
 28. O TGR de excelência deve ser um bom conhecedor e observador do jogo e do treino de futebol, sendo especialista na área do treino de guarda-redes;
 29. Para além das competências técnicas associadas ao treino desportivo, o TGR deve ter capacidade de liderança e gestão do grupo de GR e uma forte ligação interpessoal com os GR. Ainda, os valores pessoais revelam-se essenciais para que possa desenvolver as suas funções;
 30. A ausência de formação certificada em Portugal em treino de guarda-redes enfraquece, a nível europeu e mundial, a posição do TGR português;
 31. Uma hipotética formação do TGR em Portugal deve abranger os temas da formação desportiva, os conteúdos técnicos e os aspetos decisoriais do GR, sempre com o objetivo de ajudar os formandos a refletir sobre as temáticas e não de transmitir respostas absolutas e rápidas. Ainda, os formandos devem compreender as várias dimensões do ser humano, para que possam aplicar esses conhecimentos no treino desportivo do GR.

5.2. Reflexões e sugestões

“O ato de criar faz-nos diferentes e... felizes.” (Sérgio, 2015, p. 247).

Em função das entrevistas realizadas e respetiva análise, parece-nos pertinente refletir sobre as temáticas abordadas, esperando contribuir para o aumento da qualidade no trabalho no treino de guarda-redes, quer em termos científicos como empíricos.

Seguindo a mesma linha da apresentação e discussão dos resultados das entrevistas, estruturamos as nossas reflexões e sugestões em quatro grandes temas: 1) proposta de princípios de jogo do GR; 2) proposta de modelo de treino e microciclo padrão de treino de GR; 3) proposta de modelo de formação de guarda-redes; e, 4) proposta da organização e estruturação da formação do treinador de guarda-redes.

5.2.1. Proposta de modelo dos princípios de jogo do GR

Tobar (2018) explora o conceito de princípios de jogo e considera três níveis dos mesmos: 1) os macro princípios, relativos aos contornos gerais da identidade da equipa; 2) os meso princípios, partes intermédias e que suportam e corporizam a identidade macro da equipa; e, 3) os micro princípios, os aspetos de pormenor, à partida desconhecidos porque surgem pela dinâmica do processo, ainda que sobre determinados pelos macro e meso princípios, ou seja, sem fugir à identidade pretendida.

Cachulo e Mendes (2019) apresentam os princípios de jogo que o GR deve concretizar em cada um dos seis momentos de jogo específicos e as várias ações técnico-táticas a realizar. Estabelecendo um paralelo entre os conceitos anteriores e os princípios de jogo referidos pelo TGR, consideramos pertinente organizá-los no âmbito do jogo do GR para conferir exequibilidade ao transfere dos mesmos para o treino.

Ainda que o modelo de GR e os seus princípios de jogo estejam dependentes do modelo de jogo coletivo e seus princípios, uma vez que o GR apresenta uma função específica e diferenciada no jogo, com base no anterior propomos um modelo geral com os quatro princípios advogados pelo TGR2 como macro princípios de jogo do GR, balizando, de uma forma geral, o comportamento do GR em jogo. Neste prisma, os meso princípios de jogo dizem respeito ao conjunto de comportamentos que o GR deve adotar em cada um dos momentos e submomentos de jogo, incluindo os vários posicionamentos em cada situação particular. Por último, as ações técnico-táticas, ou seja, as ações que o GR vai realizar em função da particularidade de cada conjuntura

que o jogo presente, imprevisíveis à partida, mas sustentadas na identidade do modelo de GR, afiguram-se como os micro princípios deste modelo (tabela 34).

Tabela 34 – Proposta de princípios de jogo do GR.

Macro princípios	1) Recuperar/ficar com a bola; 2) Procurar o homem livre; 3) Ganhar a bola o mais cedo e mais à frente; 4) Adiar o golo.					
Meso princípios	Defesa da baliza	Cruzamentos e bolas altas	1xGR	Controlo da profundidade	Passe atrasado	Distribuição de jogo
	Posicionamentos associados aos vários momentos e submomentos de jogo					
	1. Apoios fixos no momento do remate; 2. Apoios e deslocamentos na diagonal;	1. Deslocamentos sempre orientados para o jogo; 2. Ataque à bola no mais rápido possível e no ponto mais alto;	1. Leitura do drible adversário; 2. Posição base baixa; 3. Encurtar espaço quando adversário adianta a bola 4. Apoios fixos no momento do remate;	1. Distância da linha defensiva para controlar bolas colocadas nesse espaço; 2. Consciência de riscos;	1. Pedir a bola de frente para o jogo; 2. Comunicar verbal e gestualmente;	1. Recepção orientada consoante a oposição; 2. Jogar de frente para o jogo
Micro princípios	A forma como o GR interpreta o jogo, toma decisões e materializa as várias ações técnico-táticas em função da conjuntura particular de cada instante do jogo					

5.2.2. Proposta de modelo de treino e microciclo padrão de treino de GR

Neste tema, importa esclarecer, em primeiro lugar, que os modelos devem ser encarados sob um paradigma evolutivo, sendo por isso abertos, suscetíveis a modificações, uma vez que a própria modalidade está em constante evolução e adaptações ao próprio contexto de treino. Nesta ótica, o TGR4 refere que “os modelos têm que estar abertos, não há modelos fechados porque o futebol evolui a cada momento...” e que a sua ideia não é “nunca fechada, mas de evolução.”. Ainda, sobre o mesmo tema, o TGR1 explica que “Vão sempre alterando, se estiver a pensar o que fazia o ano passado (...) fazia coisas diferentes, não eram completamente diferentes, fui mudando, e vai ser sempre assim”, o que nos remete para uma ideia clara de evolução no modelo de treino. Mais, note-se que o mesmo TGR1, em relação à sua metodologia de treino, considera que esta está sempre dependente do contexto onde trabalha, afirmando que “Num nível diferente eu não trabalharia assim, nem pensar!” e que, na possibilidade de surgir um guarda-redes com “necessidades completamente diferentes (...) tens que te adaptar...”. Posto isto, parece-nos relevante evidenciar que as características do modelo de treino apresentado em seguida, em função das entrevistas realizadas, estarão sempre passíveis de adaptações e mutações evolutivas,

em função do estado da arte, das suas aplicações no treino desportivo e das particularidades de cada contexto de treino.

Face às partilhas dos entrevistados, percebemos que existe a preocupação em organizar e estruturar um microciclo padrão de treino de guarda-redes. Os dois pressupostos inerentes ao microciclo padrão são a metodologia de treino e o binómio esforço-recuperação, de forma a garantir que os jogadores recuperam dos esforços e, no dia do jogo, estão preparados para jogar, diminuindo o risco de lesão.

O termo padrão remete-nos para uma referência que deve ser seguida, mas adaptada em função de diversas variáveis:

1. Calendarização das competições;
2. Perfil e necessidades dos GR (considerando a aplicação de planos individuais);
3. Análise dos jogos anteriores e características dos próximos jogos;
4. Participação do GR no treino integrado com a equipa.

Estabelecemos, ainda, de acordo com os dados extraídos das entrevistas, um paralelo entre a operacionalização dos microciclos dos entrevistados com a identidade de exercício proposta por Cachulo e Mendes (2019), verificando que tipos de exercícios devem constituir as sessões de treino de cada dia do microciclo, de forma dominante.

Mediante o testemunho dos quatro treinadores entrevistados, optamos por concretizar uma proposta de microciclo padrão com jogo ao domingo e folga à segunda-feira, com treino terça, quarta, quinta, sexta e sábado, voltando a haver jogo no domingo. O dia após o jogo é representado por “+1”, enquanto que os dias subsequentes são simbolizados pelo número de dias que faltam para o próximo jogo precedido pelo sinal “-”. Como exemplo, sendo o jogo ao domingo, sábado é o dia “-1”.

O TGR2 utiliza a terminologia associada à metodologia de treino “periodização tática”, diferenciada da terminologia utilizada pelos restantes treinadores. Nesta terminologia, o treinador não utilizou a nomenclatura das capacidades físicas na distribuição semanal, mas sim as características da contração muscular, a saber, tensão, duração e velocidade da contração muscular (Oliveira et al., 2006; Reis, 2018; Tamarit, 2013; Tobar, 2018). Mais do que tomar partido por uma ou por outra terminologia, importa-nos analisar a forma como os treinadores operacionalizam os seus microciclos (morfociclo, na terminologia da periodização tática) e aproximar os seus pontos chave, concretizando uma proposta válida de um microciclo de treino de guarda-redes com base nos contributos dados pelos treinadores através das entrevistas. Para o caso do presente estudo, visto que o mesmo tem por base o

contributo de quatro treinadores, optamos por considerar ambas as terminologias, reforçando que o essencial se centra na operacionalização da semana de treinos.

5.2.2.1. Segunda-feira (dia “+1”)

Embora do ponto de vista fisiológico possa ser benéfico treinar no menor período possível após a competição para acelerar a recuperação, considerando o enorme desgaste provocado pela competição em todas as dimensões do ser humano, em especial o desgaste mental, deve-se, predominantemente deixar o dia após a competição livre, para que os jogadores tenham um dia totalmente livre de futebol após a grande exigência da competição, para que, ao voltar, estejam de “cabeça limpa”. Novamente, esta proposta afigura-se como um padrão, passível de ser adaptado a cada contexto particular, cabendo aos treinadores terem a sensibilidade de perceber qual o melhor planeamento em função das circunstâncias (Oliveira et al., 2006; Reis, 2018; Tobar, 2018).

Propomos que, geralmente, o primeiro dia após a competição se destine à folga total dos jogadores (figura 15).



Figura 15 - Dia "+1".

5.2.2.2. Terça-feira (dia “-5”)

Neste dia, para a equipa, de uma forma geral, a recuperação ainda não se deu por completo (Tobar, 2018). Ainda que, no caso dos guarda-redes, o desgaste do jogo se verifique, sobretudo, a nível mental, mesmo considerando que a nível fisiológico existe a possibilidade do atleta já estar completamente recuperado, uma vez que

estamos no primeiro treino após o jogo e que cada atleta recupera ao seu ritmo, parece-nos razoável considerar este primeiro treino numa vertente de recuperação.

O primeiro treino da semana está, em muito, dependente do que aconteceu no momento competitivo anterior. Como verificado nas entrevistas, podemos nos deparar com situações em que nenhum dos nossos GR jogou, com situações em que jogou um e os outros dois não jogaram, ou até situações em que jogaram dois GR. Parece-nos importante realizar esta ressalva, uma vez que será um fator determinante no primeiro treino da semana perceber quantos guarda-redes temos que competiram nos dias anteriores e quantos guarda-redes temos que não foram utilizados em jogo, para que o treino seja estruturado com critério.

Neste dia, a preocupação dominante deve ser o desenvolvimento das ações técnico-táticas individuais, ou seja, dos micro princípios do modelo do GR. Assim, o dia “-5” deve ser operacionalizado, de forma dominante, através de exercícios isolados, centrados no desenvolvimento das ações técnico-táticas e de baixa complexidade, isto é, com baixa componente decisional. Ainda, deve ser estimulado o desenvolvimento da coordenação motora e da flexibilidade (figura 16).

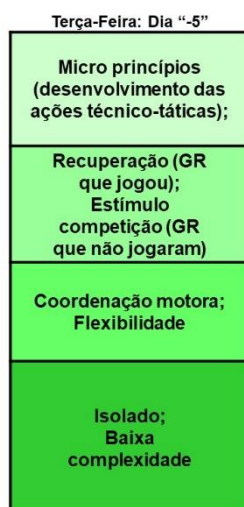


Figura 16 – Características do dia “-5”.

Tobar (2018) explica que a recuperação ativa deve incidir sobre a mesma matriz metabólica implicada no jogo, com curtos períodos de exercitação e grandes períodos de recuperação, sugerindo jogos na forma GR+3x3+GR (que podem ter diferentes condicionalismos e configurações), uma vez que este representa o padrão universal do jogo e que vai implicar que os jogadores tenham ações idênticas às de jogo, ainda que em menor densidade (figura 17).

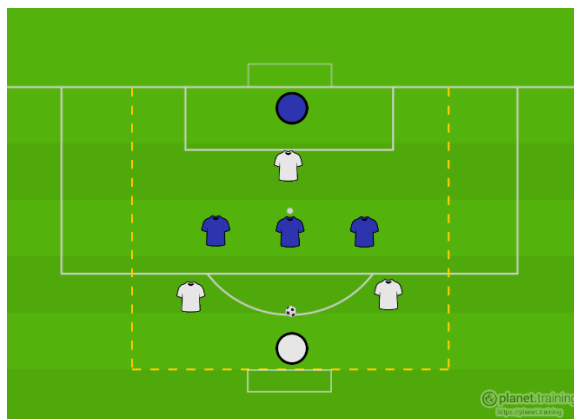


Figura 17 - GR+3x3+GR (adaptado de Tobar, 2018).

Também para o GR este tipo de jogo traz muita incidência de ações realizadas em jogo, quer ofensivas quer defensivas, com uma complexidade relacional baixa (3x3). Sabendo que a gestão dos guarda-redes que jogaram e que não jogaram deve ser feita com sensibilidade, quer em termos fisiológicos quer em termos mentais, para que todos possam estar em níveis semelhantes nos restantes dias do microciclo, sugerimos que este exercício de GR+3x3+GR possa ser realizado por todos os guarda-redes, uma vez que, por um lado, garante condições de recuperação para quem jogou e, por outro, proporciona estímulos semelhantes aos de competição para os guarda-redes que não jogaram, ainda que com maior descontinuidade e menor densidade para quem jogou. Neste contexto, dependendo do que o treinador principal conceba para o treino, os guarda-redes que não jogaram podem integrar exercícios que solicitem esforços ainda mais próximos aos da competição a todos os níveis, sempre com a devida sensibilidade.

5.2.2.3. Quarta-feira (dia “-4”)

Em relação ao dia anterior, a complexidade aumenta ligeiramente, uma vez que podem ser concebidos contextos de jogos condicionados e situações de jogo que requerem ajustes de posicionamento e decisões em função do desenrolar dos mesmos, ainda que possam ser utilizados exercícios isolados para estimular determinados aspetos que o treinador considere relevantes, tanto a nível técnico-tático como a nível fisiológico. Assim, notamos que o objetivo do treino se deve centrar nos princípios meso e micro do GR.

Em termos técnico-táticos, pode ser englobado o trabalho de qualquer momento de jogo, desde que sejam criados contextos que solicitem ao GR o tipo de esforço explicado de seguida.

A quatro dias do jogo devemos garantir que o trabalho incida sobre a tensão da contração muscular, através de situações de jogo que envolvam saltos, travagens e mudanças de direção. Neste prisma, parece-nos coerente que o trabalho de força explosiva e pliometria possam ser englobados neste dia (figura 18).

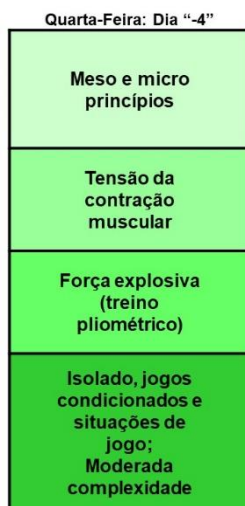


Figura 18 – Características do dia "-4".

5.2.2.4. Quinta-Feira (dia "-3")

Na quinta-feira do nosso microciclo padrão torna-se fundamental vivenciar os princípios de jogo numa escala mais macro, seja através de jogos condicionados ou situações de jogo.

A três dias da competição, o esforço fisiológico associado deve exigir que o guarda-redes permaneça em atividade durante um maior período de tempo, ainda que sempre de acordo com aquilo que é o perfil fisiológico e funcional do GR em jogo. Desta forma, consideramos que, a nível das capacidades físicas, se estimula predominantemente a resistência específica do guarda-redes (figura 19).

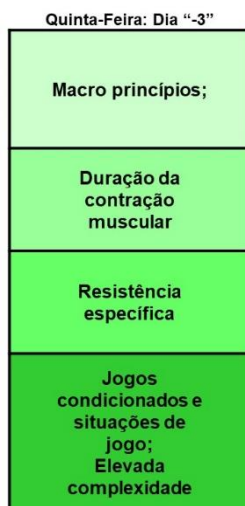


Figura 19 - Características do dia "-3".

5.2.2.5. Sexta-feira (dia "-2")

Do ponto de vista da operacionalização da unidade de treino e do exercício, tal como no dia "-4", podem ser criados contextos de jogos condicionados e situações de jogo que requerem ajustes de posicionamento e decisões em função do desenrolar dos mesmos, ainda que possam ser utilizados exercícios isolados para estimular determinados aspetos que o treinador considere relevantes, tanto a nível técnico-tático como a nível fisiológico. O treino deve, por isso, ser norteado pelos princípios meso e micro do GR, com forte componente decisional relacionada com os momentos de jogo a exercitar.

Do ponto de vista das características da contração muscular, o treino deve estimular a velocidade da contração muscular. Assim, deve-se solicitar a velocidade máxima, sendo que esta deve ser uma velocidade específica do GR, ou seja, aos 5/6 metros, aos 10 metros e aos 15 metros (figura 20).

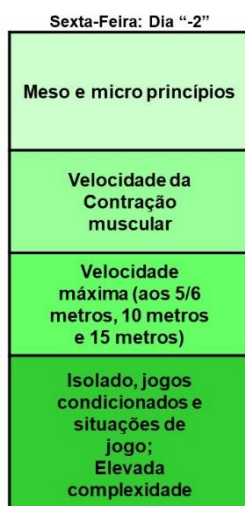


Figura 20 - Características do dia "-2".

5.2.2.6. Sábado (dia "-1")

A um dia da competição, em termos técnico-táticos, deve haver a preocupação de melhorar pormenores relacionados com o trabalho que se realizou ao longo da semana e, se o treinador considerar necessário, treinar esquemas táticos defensivos, como os pontapés de canto, livres laterais, livres frontais ou penaltys.

A preocupação do treinador recai sobre a recuperação para o jogo do dia seguinte, ainda que seja uma recuperação "em estado de alerta", submetendo o GR a estímulos que o deixem predispostos para jogar no dia seguinte. Para o fazer, os estímulos devem incidir, predominantemente, em situações em que o GR, perante um determinado contexto de jogo, tenha que reagir rápido para o resolver, estimulando a velocidade de reação (figura 21).

Sábado: Dia "-1"

Meso e micro princípios; Ajustar pormenores; Esq. táticos defensivos
Recuperação "em estado de alerta"
Velocidade de reação
Jogos Lúdicos, isolado, situações de jogo; Baixa complexidade

Figura 21 - Características do dia "-1".

Na continuidade, ao respeitar a aplicação do microciclo padrão, conseguiremos abordar todos os conteúdos técnico-táticos do GR e garantir que os estímulos fisiológicos necessários sejam aplicados, para que, em competição o GR apresente os comportamentos desejados e se minimizem os riscos de lesão (figura 22).

		Segunda-Feira: Dia "+1"	Terça-Feira: Dia "-5"	Quarta-Feira: Dia "-4"	Quinta-Feira: Dia "-3"	Sexta-Feira: Dia "-2"	Sábado: Dia "-1"	Domingo: JOGO
Objetivos	FOLGA	Micro princípios (desenvolvimento das ações técnico-táticas)	Meso e micro princípios	Macro princípios;	Meso e micro princípios	Meso e micro princípios; Ajustar pormenores; Esq. táticos defensivos	JOGO	
Regime		Recuperação (GR que jogou); Estímulo competição (GR que não jogaram)	Tensão da contração muscular	Duração da contração muscular	Velocidade da contração muscular	Recuperação "em estado de alerta"		
Capacidades motoras (predominante)		Coordenação motora; Flexibilidade	Força explosiva (treino pliométrico)	Resistência específica	Velocidade máxima (aos 5/6 metros, 10 metros e 15 metros)	Velocidade de reação		
Identidade dos exercícios (predominante)		Isolado; Baixa complexidade	Isolado, jogos condicionados e situações de jogo; Moderada complexidade	Jogos condicionados e situações de jogo; Elevada complexidade	Isolado, jogos condicionados e situações de jogo; Elevada complexidade	Jogos lúdicos, isolado, situações de jogo; Baixa complexidade		

Figura 22 - caracterização dos vários dias do microciclo.

Na apresentação do microciclo padrão, relembremos que, na sua génese, estão dois fatores: a metodologia de treino e o binómio esforço-recuperação. Para além das características que o treino de cada um dos dias do microciclo padrão deve respeitar, relembremos que os conteúdos a serem distribuídos ao longo da semana, nomeadamente os referenciais coletivos do modelo de jogo, os momentos e submomentos de jogo específicos do GR, os princípios de jogo do GR e as ações

técnico-táticas do GR, devem ser planeados em função de cada contexto em particular, considerando a calendarização das competições, o perfil e as necessidades dos GR (atendendo à importância da conceção e aplicação de planos individuais) e a análise dos jogos anteriores e características dos próximos jogos.

Ainda, para que se considerem todos os fatores deste processo complexo, devemos considerar aquilo que será o treino integrado na equipa e a participação que o GR terá na mesma. O treinador deve ponderar, em função de todas as outras condições, se irá optar por preparar o GR para as solicitações que terá no treino integrado, ou, por outro lado, se vai aproveitar para trabalhar outro tipo de contextos que não os estímulos que vão ter no treino integrado. Existem as “duas visões, nenhuma está errada!”.

No prisma da operacionalização do microciclo padrão no dia-a-dia, isto é, em cada uma das unidades de treino, parece-nos pertinente relembrar os fatores de aprendizagem referidos por Godinho et al. (2007a), em especial no que à especificidade da tarefa diz respeito, devendo, sempre, o exercício respeitar as características da tarefa do GR no jogo de futebol. Também o papel das emoções e dos sentimentos na tomada de decisão deve ser considerado, uma vez que a aplicação destes conceitos no treino de futebol cria um sistema de navegação automática que auxilia os jogadores na sua tomada de decisão e direciona-a em função do modelo de jogo.

Note-se que a construção da unidade de treino deve obedecer a uma lógica de progressão, começando por exercícios “mais técnico-táticos” até chegar a exercícios mais abertos, obrigando “o guarda-redes a tomar decisões como no jogo”.

Com base nos cuidados referidos, apresentamos uma proposta de microciclo padrão de treino de guarda-redes, considerando as reflexões ao longo do presente capítulo (figura 23).



Figura 23 – Proposta de microciclo-padrão de treino de guarda-redes.

No anexo VII apresentamos uma proposta de exercícios enquadrados em sessões de treino que, de acordo com o nosso microciclo padrão, se poderiam adequar a cada um dos dias do planeamento semanal.

5.2.3. Proposta de modelo de formação de guarda-redes

Atendendo à relevância que os treinadores atribuíram à organização de um modelo de formação, estruturando-o em várias etapas de desenvolvimento com objetivos e metodologias de treino diferenciadas, propomos um modelo de identificação e desenvolvimento do talento em guarda-redes de futebol, baseado e adaptado do modelo proposto por Pereira (2014). Neste modelo, atendemos às particularidades das várias etapas do desenvolvimento do jovem atleta ao longo de todo o percurso formativo (Barreiros, 2016), esclarecendo o mais relevante a identificar e avaliar num guarda-

redes de futebol nas várias etapas, bem como os objetivos, conteúdos, metodologia de treino e feedback a considerar em cada uma das mesmas, notando que o processo se deve centrar nos aspetos técnico-táticos do jogo (Bettega et al., 2015). Ainda, reunimos um conjunto de pontos facilitadores da transição para o futebol sénior que devem ser considerados ao longo de todo o percurso formativo.

Desde logo, uma vez que estamos a falar de crianças e jovens, notamos que para levar a efeito um modelo de formação a longo prazo, o mesmo deve ser suportado pela paciência, pela coerência, pela confiança e pela sensibilidade de todas as partes (figura 24).



Figura 24 - Paciência, coerência, confiança e sensibilidade como suporte de um modelo de formação a longo prazo.

Pereira (2014) define três domínios do desenvolvimento do talento sucessivos (figura 25). Assim, o autor coloca um primeiro domínio, denominado “domínio da aptidão”, baseado nos atributos, isto é, a habilitação para realizar, onde os aspetos genéticos e inatos têm maior preponderância. Neste domínio o talento é, ainda, virtual, ou seja, não está confirmado. De seguida, é considerado o “domínio da aplicação”, baseado na tarefa e na determinação no realizar. Neste domínio, as questões relacionadas com o envolvimento ganham tanta preponderância como as questões genéticas e o diagnóstico é realizado, sobretudo, sobre o comprometimento e o rendimento do atleta. Neste domínio o talento já é um “talento confirmado”, ainda que não tenha atingido a excelência. Por último, no “domínio da competência”, baseado na mestria e caracterizado pelo êxito no realizar, verificamos que o talento já é considerado sucesso. Neste caso, o envolvimento tem mais peso que a genética e o diagnóstico é realizado com base na estabilidade e no êxito competitivo.

Embora não se tenha que definir uma altura mínima para o GR, o tamanho corporal é uma característica importante na identificação, seleção e desenvolvimento do GR, pelo que deve ser considerada (Rebelo-Gonçalves, 2015a). Neste âmbito, ganham importância os testes da estatura matura predita (Malina et al., 2004), que na nossa ótica não devem ser fatores de inclusão ou exclusão de um jovem GR, mas que trazem mais informações ao treinador sobre o desenvolvimento a longo prazo daquele jovem, ajudando a perceber todos os fenómenos associados ao crescimento e a forma como interferem no desempenho do GR.



Figura 25 - Domínios do desenvolvimento do talento.

No “domínio da aplicação”, procuram-se guarda-redes comprometidos com a prática e que demonstrem já algum rendimento, sem menosprezar que o principal objetivo é a identificação dos guarda-redes com potencial para terem rendimento quando chegarem ao futebol sénior. Por isso, este domínio é caracterizado por um equilíbrio entre potencial e rendimento.

Considerando o exposto, no “domínio da competência”, enquadra-se o diagnóstico de GR centrado na estabilidade do êxito competitivo, ou seja, no rendimento.

Como referido pelo TGR4 o scouting de GR deve ser muito específico, por isso, transversalmente à aplicação dos conceitos dos vários domínios, sugerimos, baseando-nos em Pereira (2014), um sistema de identificação de guarda-redes talentosos, denominado de “etapas do processo de identificação e recrutamento – scouting específico de GR”. Este processo suporta quatro etapas que se sucedem em função do desenvolvimento do talento, nomeadamente o rastreio, a deteção, a seleção e a confirmação do talento (figura 26).



Figura 26 - Scouting específico de GR.

5.2.3.1. Etapas de formação do guarda-redes de futebol

A construção de uma proposta pedagógica para orientação do processo de ensino e treino no futebol transcende os conteúdos específicos da modalidade, devendo ser considerados os fatores sociais, culturais, económicos, históricos e políticos (Bettega et al., 2015).

Realçamos a importância do acompanhamento da vida do atleta e da relação a manter com os seus pais, ou outro tutor, e do agente desportivo, a partir do momento que exista, de forma a compreender toda a envolvência da criança e do jovem GR. Esta preocupação dá a possibilidade ao treinador de conhecer o seu GR de forma mais completa, uma vez que todo o meio envolvente à criança e ao jovem contribuem para a sua forma de estar no clube e para o seu desenvolvimento e rendimento. Note-se que este acompanhamento deve ser realizado também no processo de identificação e recrutamento do GR talentoso, conhecendo o contexto no qual o GR se insere de forma a obter mais dados que possam contribuir para a tomada de decisão em relação ao recrutamento ou não de um GR.

Face ao exposto, expressamos estas preocupações no nosso modelo, situando-a entre o processo de identificação e recrutamento e as várias etapas de formação do GR, de forma a representar a ligação com os dois processos.

Uma vez que o processo de formação deve ser considerado na organização e estruturação de várias etapas de formação (Bohme, 2008, 2010), realizamos a nossa proposta das etapas de formação do guarda-redes de futebol, atentando os contributos dos entrevistados. Assim, no nosso modelo, consideramos a primeira etapa até aos sub9, a segunda etapa dos sub10 aos sub12 e a terceira etapa dos sub13 aos sub15.

Embora dois treinadores considerem a última etapa a partir dos 16 anos/sub16, verificamos que os outros dois diferenciam a última etapa a partir dos 18 anos/sub18. Ainda assim, ao nível de objetivos e conteúdos, verificamos que estas etapas são idênticas, sendo que a principal distinção entre ambas é o facto de, quanto maior a idade cronológica, mais perto de patamares de excelência o atleta tem que se apresentar. Pelo exposto, consideramos uma quarta etapa dos sub16 aos sub19, com a natural exigência evolutiva ao longo da mesma.

Uma vez que nem todos os treinadores utilizam nomenclatura para as várias etapas, e os que utilizam apenas descrevem uma etapa com o mesmo termo, optamos por considerar a terminologia presente no modelo de Pereira (2014). Ainda, verificamos que esta terminologia se enquadra nos objetivos e formas didáticas pretendidos para cada uma das faixas etárias. Ainda, aplicamos ao nosso modelo o conceito de distribuição etária de referência utilizado pelo autor, isto é, embora as várias etapas sejam delimitadas em intervalos de escalões etários, deve haver sensibilidade de avaliar e perceber que podem existir atletas de uma determinada idade em etapas mais avançadas ou, por outro lado, em etapas anteriores, sendo determinante a capacidade do treinador em realizar os ajustes necessários.

Da mesma forma, consideramos que o tipo de comprometimento que o jogador tem com a modalidade, de forma geral, e com a posição de GR, em particular, é determinante no sucesso do seu percurso formativo. Por isso, consideramos também os “períodos decisórios do tipo de comprometimento”, em função do comprometimento que o jogador apresenta ao longo do percurso (figura 27).



Figura 27 – Relação clube-pais/agente, etapas de formação do GR, distribuição etária de referência e períodos decisórios do tipo de comprometimento.

5.2.3.1.1. Recreação Exploratória Fundamental

Verificamos que os objetivos definidos pelo TGR2 para os sub9 vão de encontro aos princípios de jogo por si definidos na explicação do microciclo padrão, adotados no nosso modelo como macro princípios do GR. Por isso, concluímos que nesta etapa os macro princípios devem começar a ser transmitidos aos atletas.

Na etapa “recreação exploratória fundamental” devemos ter em atenção que, a nível perceptivo-motor, estamos num período ótimo de desenvolvimento de skills complexos e de aquisição de movimentos, bem como de desenvolvimento das

capacidades perceptivas. Por isto, justifica-se que se proporcionem jogos representativos da tarefa em campo do GR, sem especializar, mas que estimulem várias ações durante os mesmos. Em suma, dar tempo e condições de prática aos atletas, sempre com uma orientação do treinador, permitindo ao GR a exploração e conhecimento da modalidade através do próprio jogo e de formas jogadas.

A nível cognitivo, é uma etapa em que existem dificuldades na elaboração de estratégias e reduzida antecipação das consequências da ação, portanto, o treinador não deve centrar a sua atenção sobre aspetos decisoriais.

Ainda, verifica-se que é uma etapa em que devemos estimular a aprendizagem de comportamentos sociais e a distinção entre o aceitável e o não aceitável. Ao longo da etapa existe a probabilidade de mudança de atividade, ou, simplesmente, não se comprometer integralmente com a posição de guarda-redes. Como refere o TGR1 “*é os miúdos terem prazer pela baliza, é irem jogar à frente*”, por isso, nesta idade, sugere-se que todos os atletas experimentem jogar à baliza, da mesma forma que um atleta não deve, ainda, ser exclusivamente guarda-redes, isto é, deve também ser estimulado a jogar noutras posições para desenvolver outras competências. Ainda, é uma etapa de “praticar para jogar” e de “predomínio do jogo em detrimento do treino”, o que reforça a importância de criar o máximo de situações que proporcionem contextos de jogo aos atletas (Barreiros, 2016). Pelo exposto anteriormente, consideramos ajustada a terminologia “recreação exploratória fundamental” para esta etapa.

Considerando o anterior, propomos os objetivos, conteúdos, metodologia e feedback aconselhados na etapa “recreação exploratória fundamental” (tabela 35).

Tabela 35 - Etapa "recreação exploratória fundamental" do GR.

Etapa "Recreação Exploratória Fundamental"		
sub6	OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prazer e divertimento no jogo e pela posição de GR; 2. GR obcecado em querer jogar; 3. Ir com a equipa para a frente quando temos bola e recuperá-la e evitar o golo adversário quando não a temos; 4. Conhecimento do corpo, liberdade e recursos motores;
	CONTEÚDOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução aos macro princípios do GR; 2. Desenvolvimento da motricidade; 3. Estimular o desenvolvimento da lateralidade;
	METODOLOGIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prática deliberada; 2. Descoberta guiada; 3. Jogos lúdicos, com componente competitiva, que estimulem ações próprias do guarda-redes;
	FEEDBACK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Centrado nos macro princípios e nos aspetos essenciais do jogo, ou seja, evitar o golo e tentar jogar; 2. Baixa preocupação com as decisões e com pormenores decisoriais e de posicionamento; 3. Encorajar o desenvolvimento da lateralidade; 4. Discurso simples; 5. Aproximação à criança;

5.2.3.1.2. Experimentação refletida

Nesta fase é desenvolvida a noção de cooperação e há a aprendizagem do saber-estar competitivo, pelo que se deve continuar a investir em jogos lúdicos e condicionados que revelem os momentos de jogo e ações técnico-táticas do GR. Visto que a nível cognitivo, é desenvolvida a capacidade de elaborar estratégias a longo prazo, criando soluções lógicas para problemas concretos, o foco do treinador e o seu feedback, nestes jogos, deve-se centrar nos meso princípios de jogo, ou seja, os comportamentos que o GR deve revelar para estar mais próximo do sucesso, não esquecendo os macro princípios que norteiam o modelo. No entanto, não é aconselhável, ainda, entrar em questões de pormenor no que diz respeito aos vários posicionamentos no jogo. O GR deve ter uma noção clara dos posicionamentos básicos na baliza, no entanto ainda não revelam capacidade para entender pormenores maiores como pequenos ajustes no posicionamento. Assim, o posicionamento deve ser apenas abordado em questões gerais, para que o atleta tenha a noção básica do seu posicionamento na baliza. O foco deve-se central nos meso princípios associados a cada um dos momentos de jogo.

A "experimentação refletida" é, também, uma fase em que se deve começar a investir numa formação mais específica, de aperfeiçoamento das ações técnico-táticas, em especial no último ano da etapa, ou seja, nos sub12. No entanto, o processo de treino é predominantemente composto por jogos lúdicos e condicionados, sempre com

vertente competitiva, uma vez que também é desenvolvida a noção de cooperação e de ranking, havendo uma aprendizagem relativamente ao saber-estar competitivo.

Existe grande instabilidade emocional, havendo fortes riscos de abandono da prática (Barreiros, 2016), o que reforça que ao longo desta etapa sejam desenvolvidos jogos lúdicos e condicionados, ainda que, como referido, se devam começar a introduzir os meso princípios e, ainda que de forma não dominante, o desenvolvimento de ações técnico-táticas (tabela 36).

Tabela 36 - Etapa "experimentação refletida" do GR.

		Etapa "Experimentação Refletida"
	OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prazer pelo jogo e pelo treino; 2. Atleta resiliente e competitivo; 3. Conhece e identifica todos os momentos específicos do GR; 4. Domínio total do futebol de 7; 5. Início da adaptação ao futebol de 9 e futebol de 11; 6. Noção básica de posicionamento na baliza; 7. Noção de quando deve sair a uma bola e de quando deve ficar na baliza; 8. Controlo do espaço; 9. Relação e comunicação com todos os jogadores da equipa;
sub10	CONTEÚDOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meso princípios do modelo associados aos vários momentos do jogo; 2. Posicionamentos gerais e noção dos ângulos, sem colocar o foco em aspetos de ajustes e de pormenor; 3. Desenvolvimento físico e coordenativo (coordenação motora, velocidade, velocidade de reação e flexibilidade); 4. Introdução ao desenvolvimento das ações técnico-táticas base (blocagem frontal, ataque à bola, defesas laterais, desvio alto, interseção de bola alta, parede, espargata, passes, receção orientada e lançamentos);
-		
sub12	METODOLOGIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogos lúdicos com relação com os vários momentos de jogo; 2. Jogos condicionados que direcionem o GR para os comportamentos associados aos meso princípios de jogo e que estimulem decisões e ações próprias do GR; 3. Exercícios de cariz competitivo; 4. Introdução ao desenvolvimento das ações técnico-táticas (não dominante)
	FEEDBACK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Centrado na concretização dos meso princípios associados aos momentos de jogo; 2. Introdução de uma terminologia mais específica, nomeadamente os momentos de jogo específicos e as ações técnico-táticas; 3. Introdução e explicação geral de posicionamentos na baliza, sem entrar em pormenores; 4. Interrogativo, fazer pensar;

5.2.3.1.3. Investimento deliberado

Nesta etapa existe um crescimento em altura intenso, afetando a coordenação motora e a flexibilidade, o que se traduz em instabilidade nas respostas, isto é, grande variabilidade entre repetições. Por isso é uma etapa em que o contributo técnico é

decisivo, em especial após o pico de velocidade de crescimento, altura em que os jovens voltam a dominar melhor o próprio corpo.

A nível cognitivo é desenvolvida a capacidade de pensamento estratégico, antecipação de séries longas de ações e de possibilidades e cálculo de riscos. Assim, nota-se uma maior capacidade de gestão de jogo complexa.

Pela criação de vínculos estáveis à modalidade e aceitação de prioridades de treino, enquadra-se a denominação de “investimento deliberado” nesta etapa. No entanto, esta etapa é, também, caracterizada pela possibilidade de abandono desportivo (tabela 37).

Tabela 37 - Etapa "investimento deliberado" do GR.

Etapa “Investimento Deliberado”	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Início da especialização como guarda-redes (pré-especialização); 2. Conhecimento de todos os momentos e submomentos de jogo específicos do GR; 3. Assimilação e compreensão de todos os princípios de jogo do GR (macro, meso e micro), incluindo o domínio dos vários posicionamentos, posições corporais e orientação dos apoios nos diversos momentos e submomentos de jogo; 4. Identifica os vários cenários que podem decorrer de cada momento e prepara-se para o tipo de intervenção que poderá ter; 5. Primeiro contacto com a exigência e competitividade presentes no futebol;
OBJETIVOS	
sub13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todos os princípios de jogo (macro, meso e micro); 2. Posicionamentos em função da bola; 3. Desenvolvimento e aperfeiçoamento de todas as ações técnico-táticas; 4. Introdução à tomada de decisão (começar a orientá-la); 5. Desenvolvimento da coordenação motora (afetada pelo salto maturacional);
-	
sub15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Predominância do treino das ações técnico-táticas, sem descurar os princípios de jogo; 2. Progressão de situações isoladas de baixa complexidade, com enfoque nas ações técnico-táticas, para jogos condicionados e situações de jogo, de forma a integrar as ações com os princípios de jogo e com as tomadas de decisão; 3. Exercícios de desenvolvimento da coordenação motora, quer de forma isolada, quer com a integração de ações técnico-táticas; 4. Exercícios com intensidades máximas;
METODOLOGIA	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilização de termos específicos; 2. Foco na correção das ações técnico-táticas; 3. Estimulação dos meso princípios do GR; 4. Orientação das tomadas de decisão, sem as condicionar à partida;
FEEDBACK	

5.2.3.1.4. Especialização aprofundada

Nesta etapa verifica-se uma consolidação do desenvolvimento muscular, das capacidades físicas e uma aproximação à estatura adulta. Ao nível percetivo-motor verifica-se uma estabilização de movimentos complexos e a interpretação da ação torna-se muito própria.

Na esfera social, os jovens dominam as interações sociais a todos os níveis. É uma etapa em que os atletas se direcionam para a especialização e para o alto rendimento, havendo alta intensidade competitiva e especificação total do treino. Nesse sentido, também a robustez emocional e a resistência ao stress competitivo se consolidam, havendo um forte empenho em treino. Ainda, dá-se o desenvolvimento do pensamento estratégico, notando-se a capacidade de compreender os pontos fortes e fracos próprios e dos outros (Barreiros, 2016). Nesta perspetiva, consideramos que a denominação “especialização aprofundada” se enquadra nas características desta etapa (tabela 38).

Tabela 38 - Etapa "especialização aprofundada" do GR.

Etapa “Especialização Aprofundada”	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. GR pronto para a exigência do futebol sénior, a todos os níveis; 2. Todos os princípios de jogo assimilados; 3. Domínio de todas as ações técnico-táticas; 4. Conhecimento aprofundado do próprio corpo e capacidades físicas desenvolvidas; 5. Estrutura mental forte que lhe permita estar em contextos de exigência máxima e de grande competitividade;
sub16	<p>OBJETIVOS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tomada de decisão nos vários momentos e submomentos de jogo específicos do GR; 2. Todos os princípios de jogo (macro, meso e micro); 3. Desenvolvimento e aperfeiçoamento contínuo das ações técnico-táticas;
sub19	<p>CONTEÚDOS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estimular e direcionar a tomada de decisão através de jogos condicionados e situações de jogo com complexidade média/alta, onde se evidenciem os princípios de jogo do modelo de GR; 2. Desenvolvimento das ações técnico-táticas através de exercícios isolados (não dominante); 3. Estimulação e desenvolvimento das capacidades físicas de acordo com o microciclo padrão;
	<p>METODOLOGIA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Maior foco na competição e no rendimento – exigência máxima; 2. Orientar a tomada de decisão nos vários momentos e submomentos específicos do GR; 3. Reforçar os vários princípios de jogo do modelo de GR;
	<p>FEEDBACK</p>

Colocadas as preocupações associadas ao processo de treino em cada uma das etapas de formação do GR, sintetizamo-las no nosso modelo.

Puig (2020), na mesma linha do que TGR3 defendeu, refere que o fracasso é a melhor maneira de aprendizagem no futebol jovem, contribuindo para o crescimento do jogador, por isso, o treinador deve ajudar o atleta a encarar o erro como uma ferramenta de aprendizagem, identificando o problema e solucionando-o (figura 28).

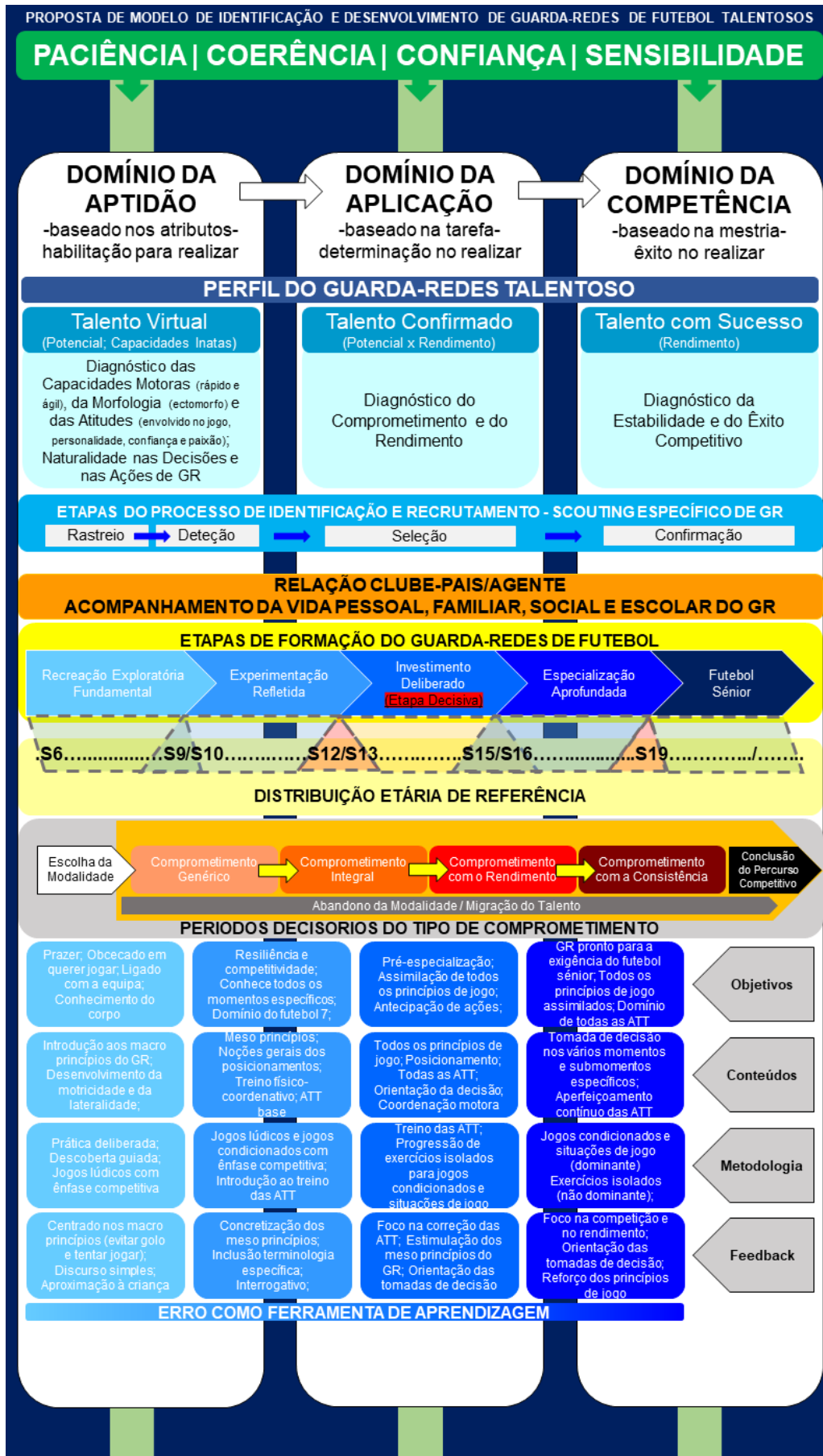


Figura 28 – Objetivos, conteúdos, metodologia e feedback nas etapas de formação do GR.

5.2.3.2. Pontos facilitadores da transição para o futebol sénior

Sabendo da reconhecida dificuldade da transição da formação para o futebol sénior, em particular na posição do GR, procurou-se identificar um conjunto de pontos facilitadores dessa transição, que devem ser considerados ao longo do processo de formação.

O primeiro ponto facilitador identificado está relacionado com o treino em si. Ao longo de todo o processo de formação o atleta deve adquirir experiências e vivências que o levem a reconhecer as mais variadas situações de jogo, garantindo que quando chega a um nível superior tem um grande conhecimento do jogo.

Verificou-se que nem sempre, na formação, os clubes e os treinadores apostam nos guarda-redes de maior potencial, preferindo aqueles que conferem maior rendimento atual em benefício do resultado desportivo a curto prazo. A longo prazo, esta perspetiva retira espaço de crescimento e vivências de jogo a guarda-redes considerados de maior potencial, ainda que não demonstrem desde logo rendimentos elevados, por diversas razões. Assim, o segundo ponto facilitador da transição entre a formação e o futebol sénior é a aposta em guarda-redes com maior potencial.

Com o objetivo de criar condições para uma transição para o futebol sénior bem-sucedida, ao longo do processo, os clubes devem procurar dar a conhecer ao atleta contextos superiores, quer em treino quer em jogo, facilitando a sua adaptação a esses contextos. Por exemplo, um atleta juvenil deve ter a possibilidade de, ao longo da época, conhecer a realidade do contexto de sub19, em treino e, se possível, em competição, tal como um sub19 deve ter a mesma oportunidade no futebol sénior, tendo contacto com aquele que será o seu próximo patamar. Assim surge o terceiro ponto facilitador do nosso modelo, a promoção a contextos de treino e competição superiores.

Sabendo que o futebol é um mundo de competitividade e que os atletas devem ter a capacidade de passar por situações difíceis e conseguir reagir perante elas, em especial numa posição tão particular como a de GR, o processo de formação deve também preparar o atleta para essa competitividade e para essa dificuldade. Neste contexto, os atletas devem saber o que é ser suplente e não convocado e saber lidar com isso da melhor forma, mantendo o seu empenhamento em treino sem se desmotivarem. Se na formação prepararmos o atleta para estas situações, vamos ajudá-lo a desenvolver a sua resiliência e prepará-lo para situações idênticas no futebol sénior. Não devemos deixá-lo duvidar das suas capacidades ou questionar a confiança que o clube deposita nele, mas sim fazê-lo sentir desconfortável nalgumas situações para que ele perceba que a sua carreira não é um dado adquirido e que tem que estar preparado

para passar por estas situações menos positivas. Face ao exposto, o quarto ponto facilitador da transição da formação para o futebol sénior constitui-se na exposição a situações menos positivas.

Em Portugal, como noutros países, existem competições e contextos que permitem que os atletas, após o escalão de juniores, continuem a competir, ainda que não estejam preparados para integrar a equipa principal do seu clube, como o campeonato de sub23 e as equipas B. Estes contextos são determinantes para que os atletas continuem a ter oportunidade de competir depois dos juniores, preparando-se melhor para o futebol sénior. Desta forma, o quinto ponto facilitador da transição da formação para o alto rendimento é a criação de espaços competitivos intermédios até que o atleta esteja pronto para a equipa principal. Neste ponto, visto que nem todos os clubes têm uma equipa B ou uma equipa de sub23, sugerimos que, sempre que essa necessidade for identificada, se possibilite um espaço competitivo ajustado ao atleta, por exemplo, através de um empréstimo a outro clube (figura 29).

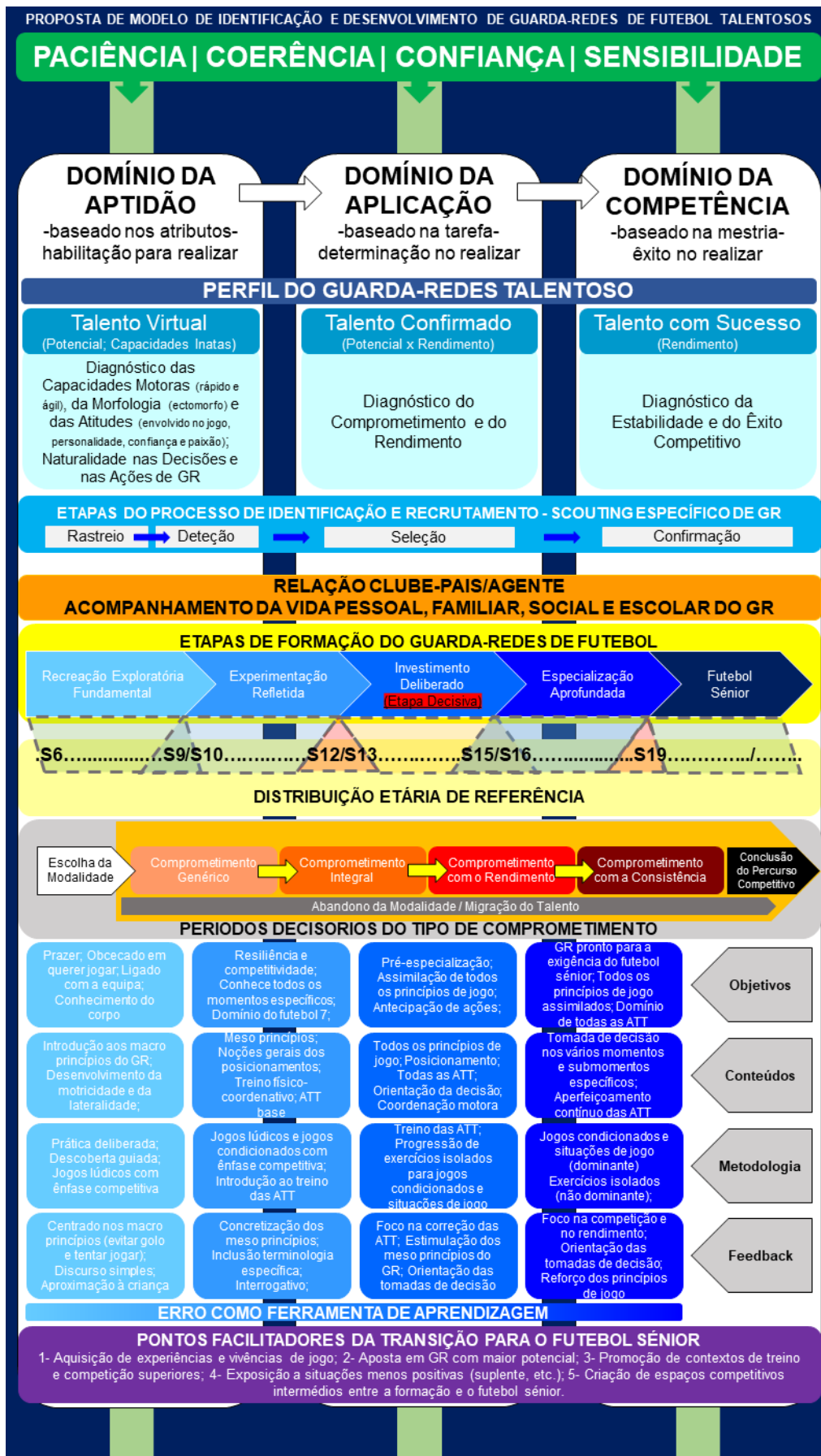


Figura 29 - Pontos facilitadores da transição para o futebol sênior.

Por fim, para completar o nosso modelo, devemos considerar a importância dos catalisadores intrapessoais e contextuais (figura 30) num processo de identificação e desenvolvimento do talento, uma vez que podem potenciar ou inibir todos os esforços em prol do processo de desenvolvimento do talento (Pereira, 2014). Os catalisadores intrapessoais estão relacionados com as capacidades psicológicas do próprio sujeito (cf. capítulo 2.2.4.), enquanto que os catalisadores contextuais dizem respeito ao contexto envolvente ao atleta, seja familiar, social ou político e a forma como os mesmos interferem no processo de formação do atleta (Bettega et al., 2015; Bohme, 2008, 2010; Paoli et al., 2008).

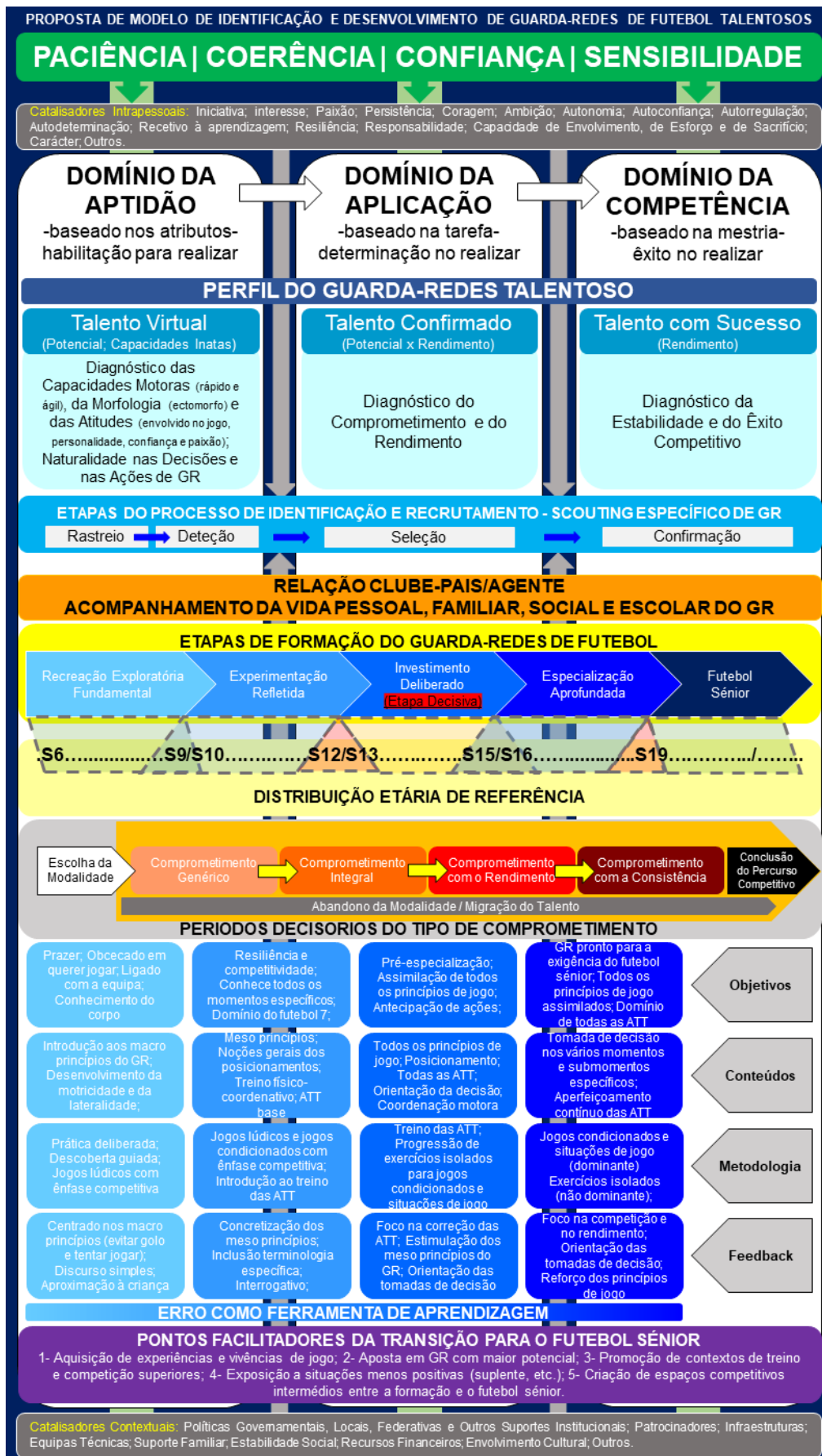


Figura 30 - Catalisadores intrapessoais e contextuais.

A construção dinâmica da proposta de modelo de identificação e desenvolvimento de guarda-redes de futebol talentosos pode ser visualizada em: <https://speakerdeck.com/ecachulo/modelo-de-identificacao-e-desenvolvimento-de-guarda-redes-de-futebol?slide=7>.

Conforme os testemunhos dos entrevistados, verificamos que as preocupações do recrutamento específico de GR e do treino nas várias etapas de formação estão compreendidas na estrutura de um departamento/gabinete de treino de guarda-redes, que, por sua vez, está abrangido na direção técnica do clube, conferindo estabilidade, lógica e rigor ao processo de formação, através da organização clara entre os vários treinadores de guarda-redes do clube.

Em síntese, os pressupostos do modelo de identificação e desenvolvimento de guarda-redes de futebol talentosos serão potenciados se a organização do clube contemplar um departamento técnico que inclua um gabinete de treino de guarda-redes, conectados nos vários domínios (figura 31).

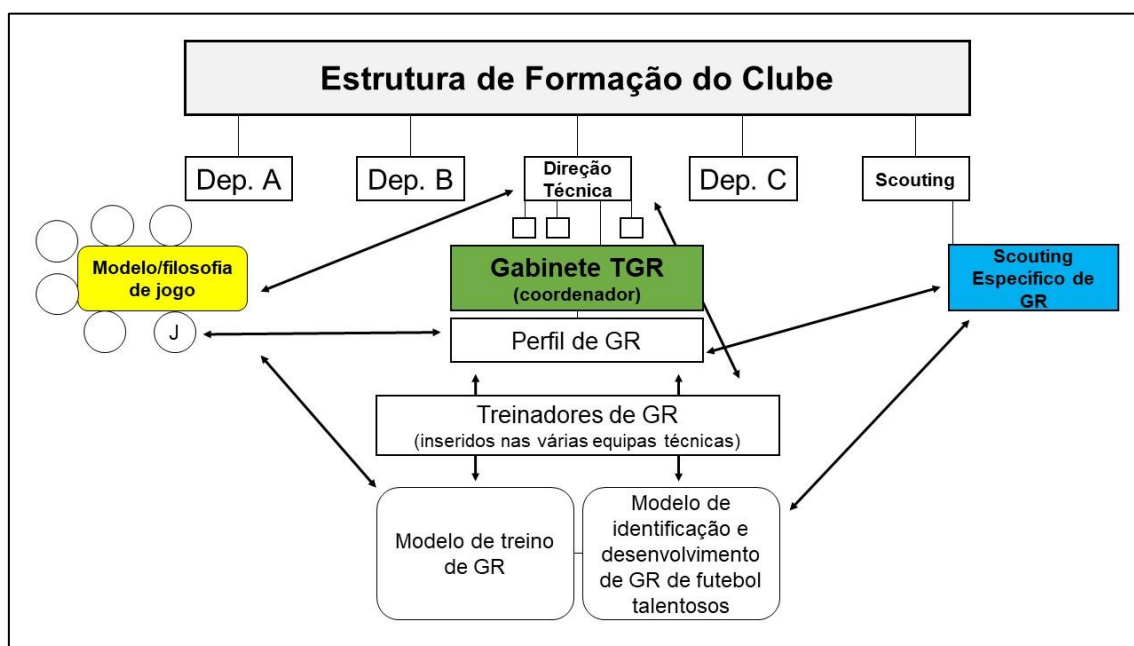


Figura 31 - Gabinete de treino de GR.

Desde logo, notamos que a estrutura de formação de um clube pode ser constituída por vários departamentos, entre os quais se encontram a direção técnica e o recrutamento.

Dentro da organização da direção técnica propomos, então, a existência de um coordenador do gabinete de treino de guarda-redes, responsável pelos vários domínios deste gabinete e da articulação com os demais.

Deste gabinete de treino de guarda-redes surge o perfil do GR que se pretende, que é influenciado e influencia o modelo/filosofia de jogo colocado pela direção técnica. Importa lembrar que o modelo de jogo emerge de diversas variáveis (representadas pelos círculos em redor do “Modelo/filosofia de jogo”), uma das quais os jogadores da equipa (representada pelo círculo com a letra “J”). Em suma, o perfil de GR que se pretende está diretamente relacionado com o modelo de jogo, e vice-versa.

Por outro lado, considerando a existência de um departamento de scouting, propomos que nesse departamento haja a preocupação específica pelo scouting de GR, que se relaciona com o perfil de GR pretendido e com o “modelo de identificação e desenvolvimento de guarda-redes talentosos”.

O “modelo de treino de GR” e o “modelo de identificação e desenvolvimento de guarda-redes talentosos” propostos integram a metodologia de treino do gabinete de treino de GR, em função do modelo/filosofia de jogo implementado pela direção técnica do clube e do perfil dos guarda-redes.

Na estrutura de formação de um clube, os treinadores de guarda-redes são os responsáveis pela operacionalização destes modelos, ou seja, são técnicos do gabinete de treino de guarda-redes que têm a função de aplicar a metodologia de treino advogada pelo seu gabinete nas várias equipas do clube. Não obstante, é fundamental serem vistos, também, como membros integrantes das equipas técnicas, selecionadas pela direção técnica do clube.

Verificamos que a avaliação do desempenho do treinador é fundamental nas organizações desportivas e, para além de auxiliar a controlar e mediar o desempenho do treinador, constitui uma mais valia na formação profissional do próprio (Antunes, 2014). Neste sentido, colocamos no coordenador do gabinete de treino de guarda-redes a função da supervisão, avaliação e mediação do desempenho e intervenção dos vários treinadores de guarda-redes.

5.2.4. Proposta da organização e estruturação da formação do treinador de guarda-redes

Embora não se verifique a realização de cursos de TGR em Portugal reconhecidos pelos organismos que tutelam o futebol federado, notamos que estes cursos são reconhecidos e realizados a nível europeu (Football Association of Ireland, 2019; Real Federación Española de Fútbol, 2018; Scottish FA, 2020; The FA, 2017, 2020; UEFA, 2020).

Face às preocupações demonstradas pelos entrevistados relativas à ausência de formação reconhecida para a execução da função de TGR, acreditamos que a criação de cursos de treinador de guarda-redes em Portugal seria um passo decisivo para o desenvolvimento desta área. Segundo os treinadores entrevistados, os treinadores de guarda-redes portugueses enquadram-se no nível dos melhores do mundo nesta área, no entanto, sem esta formação reconhecida no próprio país, acabam por ser prejudicados e não valorizados em comparação com os profissionais de países onde existe este tipo de formação.

Pelo exposto, julgamos pertinente propor, em traços gerais, as características ótimas da estruturação de cursos de TGR, em função dos dados obtidos das entrevistas, da organização dos cursos consultados e da nossa experiência.

Em primeiro lugar, analisando os mais diversos contextos de treino de futebol existentes em Portugal, advogamos a existência de dois níveis de TGR. Visto que a nível europeu a UEFA reconhece o curso “UEFA A Goalkeeping Licence”, propomos que o nosso segundo nível seja enquadrado neste âmbito, ou seja, corresponde ao título reconhecido pela UEFA. Assim, o primeiro nível corresponderia a uma “Licença Nacional B de Treinador de Guarda-Redes”.

O primeiro nível, ou seja, a “Licença Nacional B de Treinador de Guarda-Redes”, deveria ser obrigatório para se exercer a função de TGR a um nível não profissional, acessível a todos os interessados, inicialmente com vagas suficientes e com espaço nas várias associações de futebol distritais, economicamente acessível tendo em conta a realidade de quem exerce funções na grande maioria dos contextos de formação e futebol distrital em Portugal, para que toda a gente possa receber a formação essencial para trabalhar nos mais diversos contextos.

O segundo nível, isto é, o curso “UEFA A Goalkeeping Licence”, mais complexo e exigente, seria obrigatório para os treinadores de guarda-redes que exerçam funções

nos campeonatos profissionais e na coordenação de gabinetes de treino de guarda-redes das academias de futebol jovem.

Uma vez que o TGR ocupa uma função específica no treino desportivo de futebol, deve dominar, antes, os aspetos gerais relacionados com a modalidade. Desta forma, visto que o primeiro nível de treinador em Portugal corresponde ao “UEFA C”, propomos que para a realização do primeiro nível de TGR, seja obrigatório a conclusão do curso de treinador de futebol “UEFA C”. Por sua vez, o ingresso no segundo nível de TGR teria como pré-requisito, naturalmente, finalização com sucesso do primeiro nível.

Uma vez que na realização do curso de treinador de futebol “UEFA C” os formandos recebem a formação geral considerada necessária, propomos que a “Licença Nacional B de Treinador de Guarda-Redes” seja constituída por uma formação específica, com aulas teóricas e práticas, e por uma componente de estágio, a realizar em contexto de clube. Esta formação concretiza a introdução dos conteúdos básicos necessários para o treinador de guarda-redes, apelando à capacidade reflexiva dos formandos (tabela 39).

Tabela 39 – Proposta de objetivos e conteúdos do primeiro nível de treinador de guarda-redes.

“Licença Nacional B de Treinador de Guarda-Redes”	
Pré-requisitos	Curso de treinador de futebol “UEFA C”
Estrutura	Formação específica (teórica e prática); Estágio
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender a função do treinador de guarda-redes; 2. Compreender a posição do GR e do meio que o envolve; 3. Planear, operacionalizar e avaliar sessões de treino de guarda-redes de uma equipa de futebol de forma autónoma, integradas no trabalho de uma equipa técnica; 4. Planear, operacionalizar e avaliar planos de desenvolvimento individual de guarda-redes autonomamente; 5. Analisar e avaliar o rendimento do GR de futebol; 6. Contribuir para a identificação e desenvolvimento de guarda-redes talentosos do clube, nas várias etapas de formação, integrado num gabinete de treino de guarda-redes sob a supervisão do seu coordenador.
Conteúdos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Competências do treinador de guarda-redes de excelência; 2. Perspetiva histórica da evolução da posição de GR; 3. Momentos e submomentos de jogo específicos do GR; 4. Ações técnico-táticas do GR; 5. Tomada de decisão e comportamentos do GR no jogo de futebol; 6. Análise de jogo do GR; 7. Perfil fisiológico e funcional do GR; 8. Perfil psicológico do GR; 9. Desenvolvimento motor e psicológico da criança e do jovem; 10. Scouting específico de GR; 11. Objetivos e conteúdos do treino de GR nas várias etapas de desenvolvimento do GR; 12. Periodização do treino de GR num contexto de competição; 13. Características dos exercícios de treino de GR; 14. Elaboração de planos de desenvolvimento individual de GR; 15. O aquecimento pré-competitivo do GR.

Já no segundo nível, correspondente à licença “A” da UEFA em treino de guarda-redes, o pré-requisito para entrada na formação seria, naturalmente, a conclusão com sucesso da “Licença Nacional B de Treinador de Guarda-Redes”. Este curso deve-se centrar no treino de guarda-redes de futebol em contextos de alto rendimento e na coordenação do processo de formação a longo prazo do GR de futebol, dando seguimento aos objetivos e conteúdos do curso anterior (tabela 40).

Tabela 40 - Proposta de objetivos e conteúdos do segundo nível de treinador de guarda-redes.

“UEFA A Goalkeeping Licence”	
Pré-requisitos	“Licença Nacional B de Treinador de Guarda-Redes”
Estrutura	Formação específica (teórica e prática); Estágio
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender detalhadamente a função do treinador de guarda-redes de futebol, em especial, em contextos de alto rendimento; 2. Compreender detalhadamente a posição do GR de futebol, particularmente em contextos de alto rendimento; 3. Planear, operacionalizar e avaliar o treino do GR de futebol, de forma autónoma, integrado numa equipa técnica em contextos de alto rendimento; 4. Integrar a direção técnica de um clube, como responsável pelo treino de guarda-redes; 5. Organizar, estruturar e coordenar um gabinete de treino de guarda-redes, delineando as estratégias e processos de identificação e desenvolvimento de guarda-redes a longo prazo; 6. Formar e supervisionar os treinadores de guarda-redes que integram o gabinete de treino de guarda-redes;
Conteúdos	<ol style="list-style-type: none"> 1. A função do treinador de guarda-redes numa equipa profissional; 2. A influência do GR e do TGR no modelo de jogo; 3. Análise do jogo do GR em contextos de alto rendimento; 4. Participação do GR nos processos coletivos; 5. A preparação mental do GR; 6. Liderança, gestão e coordenação técnica de um gabinete de treino guarda-redes e articulação com outras áreas do clube; 7. Organização e implementação de estratégias no processo de identificação de guarda-redes talentosos (scouting); 8. Construção e implementação de um modelo de formação de GR a longo prazo; 9. Estratégias de avaliação do processo de formação de GR a longo prazo; 10. Treino de guarda-redes no futebol profissional; 11. Periodização do treino de GR no alto rendimento; 12. Planeamento do treino de GR integrado no processo de trabalho de uma equipa técnica no alto rendimento;

Atendendo aos conteúdos expostos, defendemos que os mesmos devam ser organizados em vários módulos/disciplinas.

Colocados os objetivos e conteúdos para a formação sugerida, abordamos, agora, o perfil do formador dos cursos advogados. Neste sentido, para além da experiência e do trabalho desenvolvido pelo formador na sua carreira ter que se

enquadrar no módulo/disciplina que irá lecionar, propomos que os formadores convidados se dividam entre treinadores de guarda-redes com vasta experiência empírica na formação e no treino de guarda-redes e em investigadores que se preocupam com esta área em particular. Naturalmente, um sujeito que concilie a vertente empírica com a científica apresenta, à partida, um bom perfil para lecionar nesta formação.

Tanto quanto possível, dentro dos conteúdos referidos em cada um dos cursos, devem-se procurar formadores de origens diferentes, para que os formandos possam ter contacto com perspectivas diferenciadas sobre os temas da formação, sempre com a estimulação da capacidade reflexiva do formando, para que possa perceber como pode aplicar os vários conceitos aprendidos na sua realidade de treino.

Sabendo que a realização de cursos desta natureza impõe a necessidade de avaliar os formandos, para que a formação possa ser concluída formalmente, pensamos que a avaliação dos mesmos se deve realizar com recurso a fichas de avaliação, trabalhos teórico-práticos, apresentações práticas e, por fim, através de um relatório final relativo ao estágio realizado.

A criação e a implementação destes cursos seriam um passo decisivo na afirmação da função de treinador de guarda-redes como uma área profissional dentro do treino desportivo de futebol. Neste sentido, propomos ainda que na ficha técnica de jogos oficiais de futebol haja espaço para o treinador de guarda-redes.

A organização e estruturação de um curso, seja de que natureza for, é um processo complexo e condicionado por diversas variáveis. No caso de um possível curso de treinador de guarda-redes de futebol ser aplicado em Portugal, a responsabilidade do mesmo cabe às entidades que tutelam a modalidade e a formação e acreditação de treinadores de futebol. Posto isto, reforçamos que esta nossa humilde proposta, baseada no contributo dos entrevistados, nos programas de formação de treinadores de guarda-redes consultados e na nossa experiência, pretende, apenas, apontar os principais objetivos e conteúdos que esta formação deverá abarcar, sugerindo uma hipótese de estruturação da mesma. Esperamos, através destas propostas, poder contribuir, de alguma forma, para a formação de treinadores de guarda-redes em Portugal.

5.3. Sentido dos entrevistados em relação ao estudo

Na parte final das entrevistas, os treinadores tiveram oportunidade de manifestar a sua apreciação em relação ao presente estudo e seus objetivos, bem como ao seu próprio contributo. Assim, importa-nos também realçar a opinião exteriorizada pelos entrevistados neste sentido, ajudando a perceber a contribuição que o estudo pode dar a esta área do conhecimento.

O TGR1 coloca que, pelos treinadores entrevistados, existe “muito conteúdo de qualidade” para trabalhar, e que reunir a partilha dos vários treinadores sobre o treino, sobre o que fazem e sobre o que pensam, “*é mais rico do que um curso*”. Assim, o treinador considera que o estudo é um “*best of*” sobre a temática, em função das ideias dos entrevistados.

O TGR2, ao salutar o estudo, refere que é sempre fantástico haver interessados “*em querer saber como é que pensam as pessoas que neste momento estão a trabalhar nos clubes em Portugal*”. Ao reunir estes contributos, o treinador acredita que possibilitamos, a quem se preocupa com o treino de guarda-redes, uma forma de ajudar no seu trabalho diário. Assim, o treinador expõe que aceitou participar neste estudo para, através das suas experiências e daquilo em que acredita, ajudar a pensar e refletir quem quer aprender sobre o treino de guarda-redes.

Ao afirmar que este estudo é uma das iniciativas que visam melhorar o treino de guarda-redes em Portugal, e que estas são sempre bem-vindas, o TGR3 alega que ao identificar o que é que os clubes formadores fazem em Portugal e quais é que são as suas estratégias, percebendo o que funciona bem e o que funciona mal, podemos todos melhorar. Desta forma, este estudo pode ser um contributo para aumentar o nível do treino porque muitos treinadores vão ver e vão tirar conclusões, e “*quanto melhor for o nível do treino de guarda-redes em Portugal, melhor para todos, melhor para todos os clubes, melhor para todos os treinadores, melhor para todos os guarda-redes, porque todos ganhamos com isso*”.

O TGR4 explica que a sua participação neste estudo foi partilhar o que faz e o que acha importante fazer no futuro, afirmando que em Portugal estamos no caminho certo, mas que é preciso dar novos passos. Ainda, refere que para si é importante partilhar, com maior abertura possível, o seu dia-a-dia com os treinadores mais novos, que são o futuro do futebol e da formação em Portugal, deixando a mensagem que devemos sempre procurar sermos melhores amanhã do que fomos hoje.

De forma geral, os treinadores pensam que, ao reunir as diversas ideias e metodologias de trabalho dos entrevistados, o presente estudo poderá constituir-se como uma ferramenta proveitosa para os treinadores e demais interessados no treino de guarda-redes, contribuindo para a incrementação da qualidade do trabalho nesta área específica, particularmente em Portugal.

5.4. Limitações do presente estudo

No âmbito das conclusões do estudo, importa-nos também refletir e apresentar algumas limitações que se possam, eventualmente, encontrar subjacentes à realização deste trabalho.

Desde logo, notamos que existem algumas limitações implícitas no instrumento de recolha de dados. Optámos pela utilização da entrevista semiestruturada pelo seu carácter aberto e flexível, com o objetivo de conferir a maior liberdade possível aos treinadores entrevistados para explorarem as questões conforme as suas ideias e opiniões, em função de um conjunto de questões elaboradas e transmitidas pelo entrevistador. Ainda, notamos que o facto do entrevistado se poder exprimir oralmente possibilita a recolha de um maior número de dados.

No entanto, estamos cientes que um instrumento desta natureza nos pode conduzir a alguns desvios nas entrevistas para conteúdos não relevantes ou para interpretações incorretas das questões por parte dos entrevistados. Nesse sentido, intensificámos os cuidados inerentes à preparação da entrevista, quer em termos estruturais como em termos práticos, através da aplicação das entrevistas-piloto. Ainda, no decorrer das entrevistas, assegurámo-nos que formulámos todas as questões aos quatro treinadores de forma clara e objetiva, esclarecendo, quando necessário, as eventuais dúvidas que pudessem surgir quanto aos objetivos das questões. Embora o carácter flexível da entrevista, tentámos manter a ordem das questões estabelecidas no guião, garantindo a progressão e articulação entre os vários blocos da entrevista, sem desprezar ou interromper o raciocínio dos entrevistados.

No prisma da análise dos dados, optámos por não utilizar nenhum software de análise de conteúdo. Sabendo que esta ferramenta nos poderia trazer algumas vantagens, em especial na categorização das respostas e na quantificação das mesmas, devido ao reduzido número de entrevistas, à organização da entrevista e, ainda, ao carácter exploratório da análise dos dados, optámos por realizar a análise de forma manual. Assim, depois da transcrição das entrevistas, assinalámos todo o

conteúdo relevante nas mesmas, organizando-o e assinalando-o segundo as temáticas dos diferentes blocos. De seguida iniciámos a apresentação dos resultados, expondo as considerações e opiniões dos entrevistados segundo as várias temáticas abordadas, num processo de construção e reconstrução, de forma a garantir rigor e coerência na apresentação dos resultados. De facto, estamos cientes das limitações que esta nossa opção poderia trazer na análise de conteúdo, no entanto, mantivemo-nos seguros do trabalho desenvolvido e de que todo o conteúdo proveniente das entrevistas foi devidamente utilizado.

Outra limitação do estudo está relacionada com a reduzida quantidade de sujeitos que compõem a amostra. A natureza do estudo e margem temporal implicada fez-nos optar por uma amostra de quatro treinadores. Este número é, com certeza, reduzido face ao crescente número de treinadores de guarda-redes que trabalham em variados contextos de grande exigência e com resultados positivos, nomeadamente técnicos portugueses. Tal como refere o TGR1 “*obviamente que poderiam estar aqui a faltar muitas mais pessoas*”, no entanto, a nossa opção fundamentou-se na elevada diversidade de temas que pretendíamos abranger e, conseqüentemente, na grande quantidade de informação que as quatro entrevistas iriam originar em comparação com a margem temporal disponível para a realização do estudo.

Não obstante, estamos convictos de que os treinadores que constituem a amostra se enquadram perfeitamente no perfil pretendido e corresponderam aos objetivos da investigação, em função dos seus cargos atuais no treino e na formação de GR e das suas experiências passadas.

Ainda no âmbito da amostra, como se sabe, os quatro participantes no estudo são treinadores de guarda-redes. Ainda que a maior parte dos conteúdos abordados sejam do domínio, naturalmente, destes técnicos, poderia ser um contributo importante conhecer a perspetiva de outros profissionais em relação a alguns temas, nomeadamente em relação às competências do treinador de guarda-redes de elite, ou seja, perceber o que outros agentes desportivos consideram relevante num TGR.

5.5. Sugestões para futuras investigações

Identificadas as limitações subjacentes a esta investigação, preocupamo-nos, agora, em olhar para futuros contributos na área do treino de guarda-redes, convictos de que todos assumirão um papel crucial no nosso desejo contínuo e ininterrupto de novos conhecimentos, participando no desenvolvimento desta área específica do treino

desportivo em futebol. Assim, consideramos algumas sugestões e possíveis linhas de investigação a ter em atenção no futuro:

1. Realizar o estudo com maior amostra, a fim de se ter um entendimento mais alargado sobre os vários temas. Ainda, a realização do estudo com treinadores de diferentes categorias (profissionais e não profissionais) e nacionalidades (portugueses, espanhóis e ingleses, por exemplo) iria contribuir para que se entendessem as diferenças existentes entre as várias categorias e os padrões de treino subjacentes aos vários países;
2. Conhecer a opinião de outros agentes desportivos em relação às competências do treinador de guarda-redes de elite, nomeadamente treinadores principais, adjuntos e de jogadores, em especial, de guarda-redes de futebol;
3. Aplicação do microciclo padrão apresentado e respetiva monitorização e estudo dos seus efeitos no treino de guarda-redes de futebol;
4. Aplicar o modelo de identificação e desenvolvimento de guarda-redes de futebol talentosos num estudo longitudinal e estudar os seus efeitos;
5. Analisar o percurso formativo e suas particularidades dos guarda-redes que atingiram o alto rendimento desportivo em Portugal.

6. Referências

- Afonso, J., Garganta, J., & Mesquita, I. (2012). A tomada de decisão no desporto: O papel da atenção, da antecipação e da memória. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 14(5), 592–601.
- Almeida, L., & Teixeira, C. (2018). Perfil Psicológico de Prestação de Futebolistas Portugueses. *PsychTech & Health Journal*, 1(2), 3–14.
- Amado, J. (2009). *Introdução à investigação qualitativa em educação* (Relatório de disciplina apresentado nas provas de agregação). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Amado, J. (2013). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Antunes, H. (2014). *Avaliação de Desempenho dos Treinadores: Práticas e implicações no contexto da gestão dos clubes desportivos* (Tese de doutoramento não publicada). Universidade da Madeira, Madeira.
- Araújo, D. (2009). O desenvolvimento da competência táctica no desporto: O papel dos constrangimentos no comportamento decisional. *Motriz*, 15(3), 537–540.
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 653–676.
- Araújo, D., Passos, P., & Esteves, P. (2011). Teoria do Treino da Tomada de Decisão no Desporto. Em J. Alves & A. Brito (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores*. Lisboa: Visão & Contextos.
- Armour, K., & Macdonald, D. (2012). *Research Methods in Physical Education and Youth Sport*. Londres: Routledge.
- Baía, V. (2014). Nota introdutória: Sempre a ganhar. Em J. Neto, *Preparar para ganhar* (pp. 15–16). Estoril: PrimeBooks.
- Bangsbo, J. (2002). *Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol* (3ª Edição; J. P. Umbert, Trad.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krustrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674.
- Barbieri, F., Benites, L., & Machado, A. (2007). *Especialização precoce: Algumas implicações relacionadas ao futebol e futsal*.
- Barbieri, F., Benites, L., & Neto, S. (2009). *Os sistemas de jogo e as regras do futebol: Considerações sobre suas modificações*.
- Barnsley, R., Thompson, A., & Legault, P. (1992). Family Planning: Football Style. The Relative Age Effect in Football. *International Review for the Sociology of Sport*, 27(77), 77–87.
- Barreiros, J. (2016). *Desenvolvimento Motor e Aprendizagem—Manual de Curso de Treinadores de Desporto Grau I*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Berto, E., & Magalhães, F. (2017). Quantitative analysis of the football goalkeeper's actions. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9(34), 273–281.
- Bertrand, Y., & Guillemet, P. (1988). *Organizações: Uma Abordagem Sistémica* (Tradução de Dulce Matos). Lisboa: Instituto Piaget.
- Bettega, O., Scaglia, A., Morato, M., & Galatt, L. (2015). Formação de Jogadores de Futebol: Princípios e Pressupostos para Composição de uma Proposta Pedagógica. *Movimento*, 21(3).
- Bischops, K., Gerards, H., & Wallraff, J. (2006). *Soccer Training for Goalkeepers—Training Sessions for all age groups*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- Bohme, M. (2008). O tema talento esportivo na ciência do esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 15(1), 119–126.

- Bohme, M. (2010). Treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 21(2).
- Bonizzoni, L., & Leali, G. (1995). *El Portero—Preparacion Fisica, Tecnica y Tactica* (Tradução de Leopoldo Fornés). Madrid: Gymnos, Editorial Deportiva, S.L.
- Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2015a, Março). O Treino de Guarda-Redes. *FPF 360*, (12), 72–75.
- Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2015c, Abril). O Treino de Guarda-Redes: Contexto de cruzamento. *FPF 360*, (13), 60–63.
- Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2015d, Junho). O Treino de Guarda-Redes: Contexto de remate. *FPF 360*, (15), 68–71.
- Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2015e, Setembro). O Treino de Guarda-Redes: Contexto de saída. *FPF 360*, (17), 60–63.
- Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2015b, Outubro). O Treino de Guarda-Redes: Contexto de atraso. *FPF 360*, (18), 56–59.
- Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2015f, Novembro). O Treino de Guarda-Redes: Guarda-redes em posse de bola. *FPF 360*, (19), 66–69.
- Brassard, F., Espinha, P., & Roma, P. (2016, Janeiro). O Treino de Guarda-Redes: Esquemas táticos defensivos e ofensivos. *FPF 360*, (21), 102–105.
- Braz, D. (2016). *Observação e análise das equipas adversárias: Complementar o jogar ao analisar* (Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo não publicado). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Cachulo, E., & Mendes, R. (2019). *Guarda-Redes de Futebol: Treino e Jogo*. Estoril: PrimeBooks.
- Carlet, R. (2012). *Feedback Extrínseco e Sua Expressão no Futebol de Base* (Trabalho final de curso não publicado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Cariço, S. (2009). *Traço de Ansiedade, Competências Psicológicas, Rendimento Desportivo e Posição em Campo: Estudo em Três Escalões Competitivos*. (Dissertação de mestrado não publicada). Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.
- Carvalho, N. (2014). *Ensaio sobre a inter-associação estabelecida entre o sistema de crenças e convicções do treinador, os comportamentos em competição e a atitudes dos jovens face á prática desportiva* (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Casarin, R., Reverdito, R., Greboggy, D., Afonso, C., & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: Princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133–152.
- Castelo, J. (1996). *Futebol—A Organização do Jogo* (Edição do Autor).
- Castelo, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: FMH.
- Castro, T. (2019). *Jogo de Pés*. Documento não publicado apresentado na Ação de Formação "Treino Específico de Guarda-Redes". Março de 2019. Alto Rendimento, Porto.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2011). Aprender o jogo jogando: Uma justificação transdisciplinar. *Exedra*, 5, 27–36.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2014). *Aprender o Jogo Jogando—Jogos Reduzidos no Futebol*. Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar Jogando—Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol*. Estoril: PrimeBooks.
- Coledam, D., & Santos, J. (2011). Efeito Agudo do Aquecimento Realizado Através de Exercícios Dinâmicos e Jogo de Futebol em Campo Reduzido Sobre a Agilidade em Crianças. *Revista da Educação Física/UEM*, 22(2), 255–264.
- Comunicado Oficial N.º 1: Época 2019/2020*. (2019). Associação de Futebol de Coimbra.

- Comunicado Oficial N.º1: Época Desportiva 2019/2020.* (2019, Junho 28). Federação Portuguesa de Futebol.
- Conceição, M. (2013). *A Relevância da Tomada de Decisão na Formação de Jovens Futebolistas* (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Conde, M. (2010). *Organización del Entrenamiento del Portero*. Barcelona: Instituto Monsa de Ediciones.
- Corrêa, U., Bastos, F., Basso, L., & Tani, G. (2019). Futsal: Conceção, Estudo e Intervenção. Em R. Mendes & G. Dias (Eds.), *Controlo Motor e Aprendizagem: Aplicações no Treino Desportivo*. Coimbra: Centro de Investigação do Desporto e da Atividade Física - Universidade de Coimbra e Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra.
- Correia, D. (2008). *Modelo de Formação do Guarda-redes*. Documento não publicado apresentado no "Seminário Nacional de Treino de Guarda-Redes Da Formação à Alta Competição". Dezembro de 2008. Departamento de Formação - AAC/OAF, Coimbra.
- Costa, R. (2017). *Observação e análise do comportamento decisional do guarda-redes de futebol* (Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo não publicado). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Coutinho, C. P. (2019). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática* (2ª Edição). Coimbra: Edições Almedina, S.A.
- Damáso, A. (2010). *O Livro da Consciência: A Construção do Cérebro Consciente*. Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Damáso, A. (2012). *Ao Encontro de Espinosa*. Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Damáso, A. (2013). *O Erro de Descartes: Emoção, Razão e Cérebro Humano* (2ª Edição). Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Damáso, A. (2017). *A Estranha Ordem das Coisas: A Vida, os Sentimentos e as Culturas Humanas*. Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Montero, F., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance Characteristics According to Playing Position in Elite Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 222–227.
- Di Salvo, V., Benito, P., Calderón, F., Di Salvo, M., & Pigozzi, F. (2008). Activity profile of elite goalkeepers during football match-play. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(4), 443–446.
- Dias, G., Mendes, P., Santos, J., Gama, J., Mendes, R., Menayo, R., & Fuentes, J. (2015). Cognition and action: An ecological perspective in sport. *European Journal of Human Movement*, 35, 137–147.
- Dooley, T., & Titz, C. (2011). *Soccer—Goalkeeper Training*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Duarte, D. (2009). *O Treinador de Sucesso no Futebol* (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154–171.
- Englund, T., & Pascarella, J. (2017). *Soccer Goalkeeper Training*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Ennes, F., Ugrinowitsch, H., Vieira, M., & Benda, R. (2012). Efeitos da interação entre demonstração, instrução verbal e frequência relativa de Conhecimento de Resultados (CR) na aquisição de habilidades motoras. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 7(1), 17–24.
- Faria, R. (1999). *Periodização Tática—Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol* (Monografia de licenciatura não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto, Porto.

- Figueiredo, A. (2008). *Morfologia, crescimento pubertário e preparação desportiva: Estudo em jovens futebolistas dos 11 aos 15 anos* (Tese de doutoramento não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Figueiredo, A., Gonçalves, C., Coelho-e-Silva, M., & Malina, R. (2009a). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of Sports Sciences*, 27(9), 883–891.
- Figueiredo, A., Gonçalves, C., Coelho-e-Silva, M., & Malina, R. (2009b). Youth soccer players, 11-14 years: Maturity, size, function, skill and goal orientation. *Annals of Human Biology*, 36(1), 60–73.
- Figueiredo, A., Gonçalves, C., & Tessitore, A. (2014). Bridging the Gap Between Empirical Results, Actual Strategies, and Developmental Programs in Soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9, 540–543.
- Filho, C., Silva, L., Lizana, C., Bettiga, O., Scaglia, A. J., & Galatti, L. (2018). Neuer x Romero: Comparação técnico-tática entre os goleiros das seleções finalistas da copa do mundo FIFA 2014. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(38), 347–353.
- Folgado, H. A., Caixinha, P. F., Sampaio, J., & Maças, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2006(3), 349–355.
- Football Association of Ireland. (2019). UEFA A Goalkeeping Licence. Obtido a 19 de janeiro de 2020, de <https://www.fai.ie/domestic/coach-education/uefa-a-goalkeeping-licence>
- Frade, V. (2013). *Entrevista em J. Tobar. Periodização tática: Explorando sua organização conceito-metodológica*. (Monografia para obtenção do grau de Bacharel não publicada). (pp. 407-436). Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Escola de Educação Física, Porto Alegre.
- Frade, V. (2014). *Vítor Frade «Fora de Jogo» o Tempo Todo*. Estoril: PrimeBooks.
- Francisco, J. do C. (2002). *Os Guarda-Redes Morrem ao Domingo*. Lisboa: Padrões Culturais Editora.
- Frias, R. (2018, Novembro 11). O futebol na trégua de Natal. Obtido a 7 de fevereiro de 2020, em Diário de Notícias, website: <https://www.dn.pt/1864/o-futebol-na-tregua-de-natal-10161516.html>
- Gaitero, B. (2006). *A Ciência Oculta do Sucesso! Mourinho aos olhos da ciência* (Monografia de licenciatura não publicada). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Gallo, C., Zamai, C., Vendite, L., & Libardi, C. (2010). Análise das ações defensivas e ofensivas, e perfil metabólico da atividade do goleiro de futebol profissional. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 8(1), 16–37.
- Galve, A. (2008). *Los Porteros de Fútbol, se Comportan Como Sistemas Complejos?* (Tese de doutoramento não publicada). Universitat de Barcelona - Facultad de Psicología, Barcelona.
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol*. Estoril: PrimeBooks.
- García-Angulo, A., & Ortega, E. (2015). Análisis Bibliométrico de la Producción Científica Sobre el Portero en Fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 205–214.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol—Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* (Tese de doutoramento não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto, Porto.
- Garganta, J. (2008). *Modelação Tática em Jogos Desportivos: A Desejável Cumplicidade Entre Pesquisa, Treino e Competição*.

- Godinho, M., Barreiros, J., Melo, F., & Mendes, R. (2007). Aprendizagem e Performance. Em M. Godinho (Ed.), *Controlo Motor e Aprendizagem. Fundamentos e Aplicações*. (3ª Edição). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Godinho, M., Mendes, R., Barreiros, J., & Melo, F. (2007). Organização da Prática. Em M. Godinho (Ed.), *Controlo Motor e Aprendizagem. Fundamentos e Aplicações*. (3ª Edição). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., & Barreiros, J. (2007a). Factores de aprendizagem. Em M. Godinho (Ed.), *Controlo Motor e Aprendizagem. Fundamentos e Aplicações*. (3ª Edição). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., & Barreiros, J. (2007b). Informação de retorno sobre o resultado. Em M. Godinho (Ed.), *Controlo Motor e Aprendizagem. Fundamentos e Aplicações*. (3ª Edição). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Goleman, D. (2012). *Inteligência Emocional* (17ª Edição). Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Gomes, C. (2017). *Guarda-redes activo ou pró-activo*. Documento não publicado apresentado na "2ª Conferência de treino de guarda-redes de futebol: «da partilha à evolução»". Junho de 2017. Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares, Vila Nova de Poiares.
- Gomes, M. (2013). *Entrevista em J. Tobar. Periodização tática: Explorando sua organização conceito-metodológica*. (Monografia para obtenção do grau de Bacharel não publicada). (pp. 300-368). Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Escola de Educação Física, Porto Alegre.
- Gonçalves, R. (2009). *Conceptualização do modelo de jogo: Um estudo efectuado com treinadores de Futebol com o curso de nível IV* (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Gonçalves, V. (2018, Fevereiro 15). Rui Patrício: Treino mental à base de yoga e psicologia. Obtido a 1 de maio de 2019 em Record, website: <https://www.record.pt/futebol/futebol-nacional/liga-nos/sporting/detalhe/rui-patricio-treino-mental-a-base-de-yoga-e-psicologia>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2001). *The Development of Psychological Talent in U.S. Olympic Champions*. University of North Carolina at Greensboro Applied Sports Psychology Laboratory.
- Gouveia, V. (2019). *Futebol—Treinar para Jogar*. Estoril: PrimeBooks.
- Greco, P. J. (2006). Conhecimento técnico-tático: O modelo pendular do comportamento e da ação tática nos esportes coletivos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*, 0, 107–129.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 154–184.
- Grossoehme, D. H. (2014). Research Methodology Overview of Qualitative Research. *Journal of health care chaplaincy*, 20(3), 109–122. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.925660>
- Guilherme, P. (2006). *Goleiros: Heróis e anti-heróis da camisa 1*. São Paulo: Alameda.
- Haro, C. (2011). *El proceso de formación de los jugadores españoles de fútbol de alta competición* (Tese de doutoramento não publicada). Universidad de Huelva, Huelva.
- Haro, C., Buñuel, P., Uriondo, L., Figueiredo, A., & Coelho-e-Silva, M. (2011). La formación de los jugadores de fútbol de alta competición desde la perspectiva de los coordinadores de cantera. *Apunts Educación Física y Deportes*, (104), 56–65.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ibarrola, J. (2011). *Manual Técnico del Portero de Fútbol*. Badalona: Editorial Paidotribo.

- IFAB. (2019). *Laws of the game 2019/20—Changes and clarifications*. Obtido de <http://theifab.com/document/for-football-bodies>
- Ikaran, A., & Chicharro, F. (2008). *Manual para el entrenamiento de porteros del fútbol base* (1.ª ed.). Badalona: Editorial Paidotribo.
- Introdução. (2017, Abril). *MiPorteria - Revista Profesional de Fútbol Especializada en Porteros*, 1, 2.
- Issurin, V. B. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206.
- Jara Cortina, D., Ortega, E., Ruano, M., & Sainz de Baranda, P. (2018). *Acciones técnico-tácticas y físicas defensivas del portero alevín en fútbol-7*.
- Júnior, L., & Almeida, M. (2013). Fatores intervenientes da tomada de decisão no esporte. *Revista Brasileira do Movimento Humano*, 3(2), 01–18.
- Khamis, H. J., & Roche, A. F. (1994). *Predicting adult stature without using skeletal age: The Khamis-Roche method*. 94(4), 504–507.
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (2017). *Zone of Excellence—Winning After Winning: The Psychology Of Ongoing Excellence*. Obtido de <http://www.zoneofexcellence.ca/free/winning.html>
- Lage, B. (2019). *Formação—Da Iniciação à Equipa B* (2ª Edição). Estoril: PrimeBooks.
- Lança, R. (2015). *Coach to Coach* (2ª Edição). Estoril: PrimeBooks.
- Lança, R. (2016). *Guardiola vs Mourinho*. Estoril: PrimeBooks.
- Leitão, J. C., Campaniço, J., Pereira, J., & Sarmiento, H. (2010). *O treino de guarda-redes no futebol de onze: Uma abordagem contextual*. Vila Real: UTAD.
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Estoril: PrimeBooks.
- Leitert, H. (2015). *O desenvolvimento do departamento de guarda-redes da Red Bull Soccer*. Documento não publicado apresentado no "2º congresso internacional de treino de guarda-redes". Junho de 2015. Toda a Prova, Porto.
- Liparotti, J. (2014). Introdução às ciências do futebol: A experiência potiguar. Em J. Liparotti (Ed.), *Ciências no futebol potiguar* (pp. 25–31). Natal: EDUFERN: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- Lloyd, R., & Oliver, J. (2012). The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61–72.
- Lopes, M. (2005). *A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de Periodização Tática/Modelização Sistémica?* (Monografia de licenciatura não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto, Porto.
- López, F., Díaz, A., Ortín, N., Ramos, E., & Vélez, D. (2017). Creatividad táctica y funciones ejecutivas en los deportes de interacción. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 147–152.
- López, J. (2017). *Análisis Del Portero De Fútbol* (Trabalho final de curso não publicado). Universidad de León, León.
- Lourenço, L. (2011). *Mourinho: A Descoberta Guiada* (8ª Edição). Estoril: PrimeBooks.
- Lourenço, L., & Guadalupe, T. (2018). *Liderator—A Excelência no Desporto* (3ª Edição). Estoril: PrimeBooks.
- Madir, I. (2002). Nuevas perspectivas del entrenamiento del portero de fútbol en el desarrollo evolutivo. *Apunts Educación Física y Deportes*, 3(69), 27–36.
- Madir, I. (2004). *Planificación del modelo de Formación Integral del Portero de Fútbol en el proceso evolutivo*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Mahl, Á., & Raposo, J. (2007). Perfil Psicológico de Prestação de Jogadores Profissionais de Futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 80–91.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics.

- Matias, C., & Greco, P. (2010). Cognição e ação nos jogos esportivos coletivos. *Ciências & Cognição*, 15(1), 252-271–271.
- Melo, F., Godinho, M., Mendes, R., & Barreiros, J. (2007). Memória. Em M. Godinho (Ed.), *Controlo Motor e Aprendizagem* (3ª Edição). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Mendes, R., Godinho, M., & Chiviacowsky, S. (1997). Informação de Retorno Sobre o Resultado e Aprendizagem. *Boletim Spesf*, 15, 25–37.
- Miranda, M. (2018). *Modelo de treino na formação*. Documento não publicado apresentado na "III Conferência de treino de guarda-redes de futebol". Junho, 2018. Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares, Vila Nova de Poiares.
- Miranda, M., & Caetano, L. (2019). *Contextos Mistos do Guarda-Redes*. Documento não publicado apresentado na Ação de Formação "As 1001 Decisões do Guarda-Redes de Futebol". Novembro, 2019. Sporting Clube de Portugal, Lisboa.
- Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G., Bailey, D. A., & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(4), 689–694.
- Mohr, M., Krustup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21, 519–528.
- Monteiro, D., Moutão, J., Baptista, P., & Cid, L. (2014). Clima motivacional, regulação da motivação e percepção de esforço dos atletas no futebol. *Motricidade*, 10(4), 94–104.
- Morais, T. (2019). *A Liderança no Guarda-Redes de Futebol*. Documento não publicado apresentado na Ação de Formação "As 1001 Decisões do Guarda-Redes de Futebol". Novembro, 2019. Sporting Clube de Portugal, Lisboa.
- Morin, E. (1977). *O método: 1. A natureza da natureza* (Tradução de Maria Gabriela de Bragança). Mem Martins: Publicações Europa-América, LDA.
- Morin, E. (2001). *Introdução ao pensamento complexo* (Tradução de Dulce Matos). Lisboa: Instituto Piaget.
- Mulqueen, T., & Woitalla, M. (2011). *The complete soccer goalkeeper—Techniques & tactics for stopping every shot*. USA: Human Kinetics.
- Neto, M., Conceição, C., Brasileiro, A., de Sousa, C., Carvalho, V., & de Jesus, F. (2017). Effects of the FIFA 11 training program on injury prevention and performance in football players: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 31(5), 651–659. <https://doi.org/10.1177/0269215516675906>
- Nikolaidis, P., Ziv, G., Amon, M., & Lidor, R. (2015). Physical and physiological attributes of soccer goalkeepers—Should we rely only on means and standard deviations? *Journal of Human Sport & Exercise*.
- Oliveira, A. (2008). *As Emoções como condição essencial na Aprendizagem de um "jogar"* (Monografia de licenciatura não publicada). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, H. (2019, setembro 22). *Hugo Oliveira: «Os melhores guarda-redes do mundo são o Oblak e o Ederson. Nem há volta a dar. Têm algo que só grandes têm, como o Júlio»* (M. Cabral). Obtido a 23 de outubro de 2019, Tribuna Expresso, website: <https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2019-09-22-Hugo-Oliveira-Os-melhores-guarda-redes-do-mundo-sao-o-Oblak-e-o-Ederson.-Nem-ha-volta-a-dar.-Tem-algo-que-so-grandes-tem-como-o-Julio>
- Oliveira, J., & Tavares, F. (1997). *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*. Universidade do Porto.
- Oliveira, L. (2009). *Motivação, estratégias de coping e perfeccionismo em atletas profissionalizados de futebol de campo* (Dissertação de mestrado não publicada). Universidade Estadual de Maringá - Centro de Ciências da Saúde - Departamento de Educação Física, Maringá.

- Orlick, T. (2016). *In Pursuit of Excellence—How to win in sport and life through mental training* (5ª). Champaign: Human Kinetics.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105–130.
- Otte, F., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2019). How does the modern football goalkeeper train? - An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1643202>
- Pacheco, M. (2014). *Ser Guarda Redes*. Lisboa: Chiado Editora.
- Paoli, P. (2007). *Os Estilos de Futebol e os Processos de Seleção e Detecção de Talentos* (Tese de doutoramento não publicada). PPGEF/UGF, Rio de Janeiro.
- Paoli, P., Silva, C., & Soares, A. (2008). Tendência atual da detecção, seleção e formação de talentos no futebol brasileiro. *Revista Brasileira de Futebol*, 1(2), 38–52.
- Pardal, J. (2018). *Análise da performance de diferentes skills técnicos no guarda-redes de futebol* (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Patton, M. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3ª Edição). California: Sage Publications, Inc.
- Pereira, A., Conceição, M., & Martínez, A. (2016). Epistemología Cualitativa de González Rey: Una forma diferente de análisis de “datos”. *Tecnia*, 1(1), 17–32.
- Pereira, A. (2014). *Como gerir a carreira competitiva das ginastas com talento para a obtenção do mais elevado rendimento em Portugal? Dos resultados verificados num período de 40 anos ao papel dos treinadores neste processo* (Tese de doutoramento não publicada). Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Pereira, N., Miranda, M., & Vieira, R. (2019). *As 1001 Decisões do Guarda-Redes de Futebol*. Estoril: PrimeBooks.
- Pereira, P. (2009). *O processo de treino do guarda-redes de futebol—Da prática à teoria: um estudo com Wil Coort e Ricardo Peres* (Monografia de licenciatura não publicada). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Pereira, R. (2019). *Ricardo Pereira na primeira pessoa: “Contínuo apaixonado pelo treino e desenvolvimento individual dos GRs”* (T. Schitzke). Obtido de <http://ultimabarreira.com/2019/11/24/ricardo-pereira-na-primeira-pessoa-continuo-apaixonado-pelo-treino-e-desenvolvimento-dos-grs/>
- Pessoa, F. (1926). Palavras Iniciais. *Revista de Comercio e Contabilidade*, 1, 5–6.
- Pinto, D. (2009). *O efeito da idade relativa na seleção de guarda-redes de futebol* (Monografia de licenciatura não publicada). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Puig, A. (2020, Janeiro 14). *O caça-talentos que dirigiu La Masia: «Um erro frequente é não aceitar o fracasso. Se impedes que o jogador fracasse, impedes que cresça»* (H. Da-Silva). Obtido de <https://tribunaexpresso.pt/entrevistas-tribuna/2020-01-14-O-caca-talentos-que-dirigiu-La-Masia-Um-erro-frequente-e-nao-aceitar-o-fracasso.-Se-impedes-que-o-jogador-fracasse-impedes-que-cresca>
- Queiroz, R. (2012). *Profissão Goleiro*. São Paulo: Phorte Editora.
- Real Federación Española de Fútbol (Ed.). (2018). *Curso Profesional de Especialización en Entrenamiento de Porteros de Fútbol*.
- Rebello, A. (1999). *Estudo da Fadiga no Futebol: Respostas Crónicas e Agudas* (Tese de doutoramento não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto, Porto.
- Rebello-Gonçalves, R. (2010). *Perfil morfológico e funcional do jovem guarda-redes de futebol* (Dissertação de mestrado não publicada, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra). Obtido de <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/15006>
- Rebello-Gonçalves, R. (2015a). *Multidisciplinary Study of Performance Characteristics in Soccer Goalkeepers* (Tese de doutoramento não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra, Coimbra.

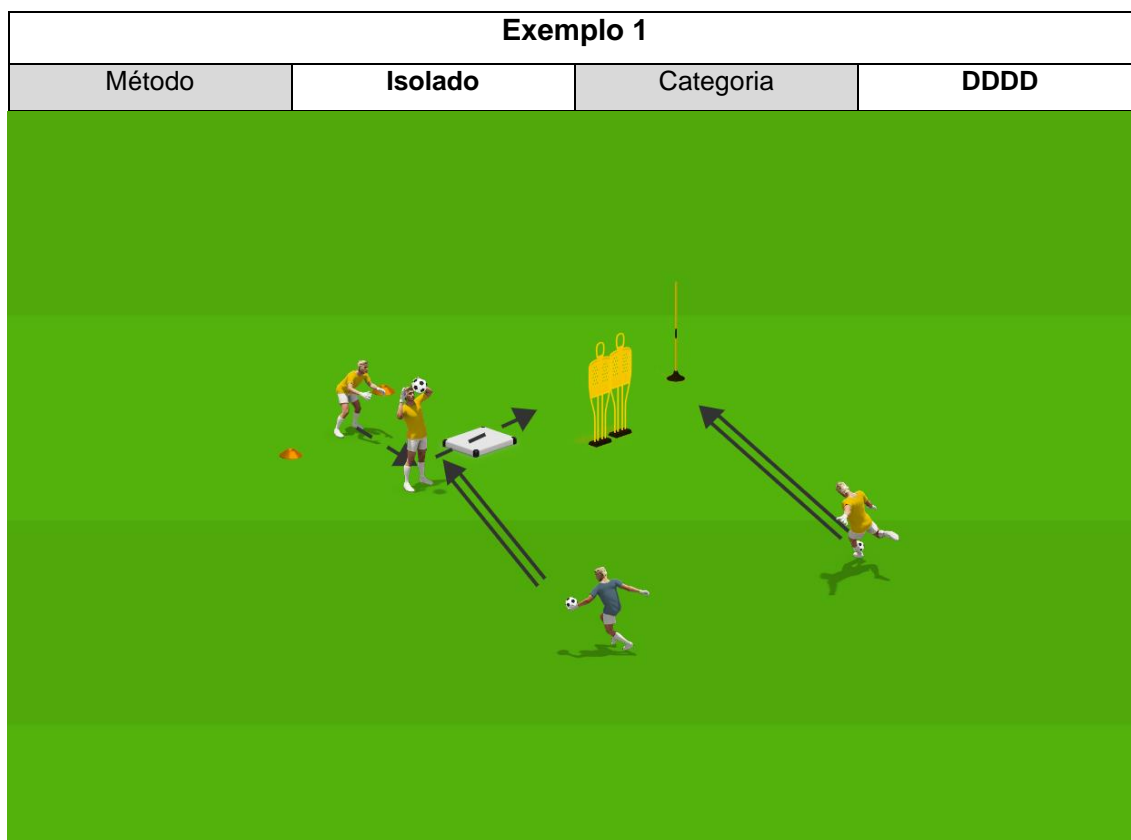
- Rebello-Gonçalves, R. (2015b). *Metodologia global para o treino específico de guarda-redes de futebol*. Documento não publicado apresentado na Ação de Formação "Metodologia global para o treino específico de guarda-redes de futebol". Novembro, 2015. Instituto Politécnico de Leiria, Leiria.
- Rebello-Gonçalves, R., Coelho-e-Silva, M. J., Valente-dos-Santos, J., Tessitore, A., & Figueiredo, A. J. (2017). Longitudinal study of aerobic performance and soccer-specific skills in male goalkeepers aged 11–18 years. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 40–47. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1252848>
- Rebello-Gonçalves, R., Coelho-e-Silva, M., Severino, V., Tessitore, A., & Figueiredo, A. (2014). Anthropometric and Physiological Profiling of Youth Soccer Goalkeepers. *International journal of sports physiology and performance*, 10. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0181>
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Reis, J. (2018). *La Sustentabilidad del Morfociclo Patrón: La «Célula Madre» de la Periodización Táctica*. Madrid: MC Sports.
- Reis, R. (1933). Ode. *Presença: folha de arte e crítica*, 2(37), 8.
- Ribeiro, H. (2018). *O treino no SL Benfica: Do planeamento à performance*. Documento não publicado apresentado no "II Seminário Internacional «Treino do Guarda-redes»". Maio, 2018. Escola de Guarda-Redes Nuno Monteiro, Tróia.
- Ribeiro, H. (2019). *Modelo de departamento GR? Criação de um departamento GR?* Documento não publicado apresentado no "1º Curso teórico/prático em treino de guarda-redes". Fevereiro, 2019. Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, Arazede.
- Roma, P. (2004). *Contributo para o estudo das lesões em guarda-redes de futebol dos campeonatos da superliga e da II liga portuguesa – época 2003/2004* (Monografia de licenciatura não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Sainz de Baranda, P., Llopis, L., & Toro, E. O. (2005). *Metodología global para el entrenamiento del portero de fútbol*. Sevilla: Wanceulen S.L.
- Sainz de Baranda, P., Ortega, E., & Palao, J. M. (2008). Analysis of goalkeepers' defence in the World Cup in Korea and Japan in 2002. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 127–134. <https://doi.org/10.1080/17461390801919045>
- Scottish FA. (2020). UEFA A Goalkeeping Licence. Obtido a 19 de janeiro de 2020, de <https://www.scottishfa.co.uk/football-development/coaching/coaching-pathway/goalkeeping-pathway/uefa-goalkeeping-a-licence/>
- Seeger, F. (2016). *The Soccer Games and Drills Compendium*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Seeger, F., & Favé, L. (2017). *Creative Soccer Training*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Seirul-lo, F. (2017). ¿entrenamiento estructurado para deportes de equipo? Em F. Seirul-lo & G. Moras (Eds.), *El Entrenamiento en los Deportes de Equipo*. Barcelona: Mastercede.
- Sérgio, M. (2009). *Filosofia do Futebol*. Estoril: PrimeBooks.
- Sérgio, M. (2015). *O Futebol e Eu*. Estoril: PrimeBooks.
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do Desporto—Manual de Curso de Treinadores de Desporto Grau I*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Silva, L., Oliveira, M., & Helene, A. (2013). Cognição e Esporte. *Revista da Biologia*, 11(1), 43–49.
- Silva, P. (2009). *Importância da prática deliberada na formação do guarda-redes de futebol perito: Estudo baseado na literatura e na percepção de jogadores e treinadores* (Monografia de licenciatura não publicada). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

- Silva, R. (2019). *Jogo Aéreo*. Documento não publicado apresentado na "Ação de Formação: Treino Específico de Guarda-Redes". Março, 2019. Alto Rendimento, Porto.
- Silva, T., Garganta, J., Brito, J., Cardoso, F., & Teoldo, I. (2018). Influência do efeito da idade relativa sobre o desempenho tático de jogadores de futebol da categoria sub-13. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(1), 54–61.
- Silvério, J., & Srebro, R. (2012). *Como ganhar usando a cabeça—Um guia de treino mental para o futebol*. Porto: Edições Afrontamento, Lda.
- Simões, G. (2018). *Relatório Final de Estágio na Equipa de Futebol Iniciados A do Sporting CP - 2016/2017: O Treino de Guarda-Redes* (Relatório de estágio para a obtenção do grau de Mestre em Futebol não publicado). Faculdade de Educação Física e Desporto - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Spínola, J. (2010). *A Formação do Treinador de Guarda-Redes* (Relatório de estágio para a obtenção do grau de Mestre em Desporto não publicado). Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior.
- Stonecypher, J., Leitzelar, B., & Judge, L. (2015). Creation and Instruction of a Coach-Implemented Mental Periodization Plan. *The Journal of SPORT*, 4(2), 12–25.
- Szwarc, A. (2007). Efficacy of Successful and Unsuccessful Soccer Teams Taking Part in Finals of Champions League. *MedSportpress*, 13(2), 221–225.
- Szwarc, A., Lipińska, P., & Chamera, M. (2010). The Efficiency Model of Goalkeeper's Actions in Soccer. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2(2).
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Espanha: MBF.
- Tarantini, R. (2017). *A minha causa*. Alfragide: Oficina do Livro.
- The FA. (2017). FA Goalkeeping UEFA A Licence—Application (CGKUA3). Obtido a 19 de janeiro de 2020, de <https://eventspace.thefa.com/FALearning/participant/arrangement.aspx?id=190767>
- The FA. (2020). FA LEVEL 4 (UEFA A) IN COACHING GOALKEEPERS. Obtido a 19 de janeiro de 2020, de <http://www.thefa.com/learning/courses/fa-level-4-in-coaching-goalkeepers>
- Tobar, J. (2013). *Periodização tática: Explorando sua organização conceitual-metodológica* (Monografia para obtenção do grau de Bacharel não publicada). Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Escola de Educação Física, Porto Alegre.
- Tobar, J. (2018). *Periodização Táctica*. Estoril: PrimeBooks.
- Törngren, N. (2014). *Adolescent elite athletes and mental skills—A study of students in upper high school with sport profile* (Dissertação de mestrado não publicada). Lunds Universitet - Department of psychology, Lund.
- Travassos, B. (2014). *A Tomada de Decisão no Futsal* (2ª Edição). Estoril: PrimeBooks.
- UEFA. (2020). Treinadores e formação. Obtido a 19 de janeiro de 2020, de <https://pt.uefa.com/insideuefa/football-development/technical/coach-education/index.html>
- Vasconcelos-Raposo, A. (2019). *Planeamento do treino desportivo: Fundamentos, organização e operacionalização* (2ª Edição). Lisboa: Visão & Contextos.
- Vieira, A. (2019). *A monitorização da Carga de Treino do Guarda-Redes de Futebol, Através de Global Positioning System e Perceção Subjetiva de Esforço—Um Estudo Caso* (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Vigil, P. (2008). La evolución del portero. *Soccer Journal*, 8.
- Vital, J. (2017). *Jogo aéreo—Colocação e recolocação*. Documento não publicado apresentado na "2ª Conferência de treino de guarda-redes de futebol: «da partilha à evolução»". Junho, 2017. Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares, Vila Nova de Poiares.

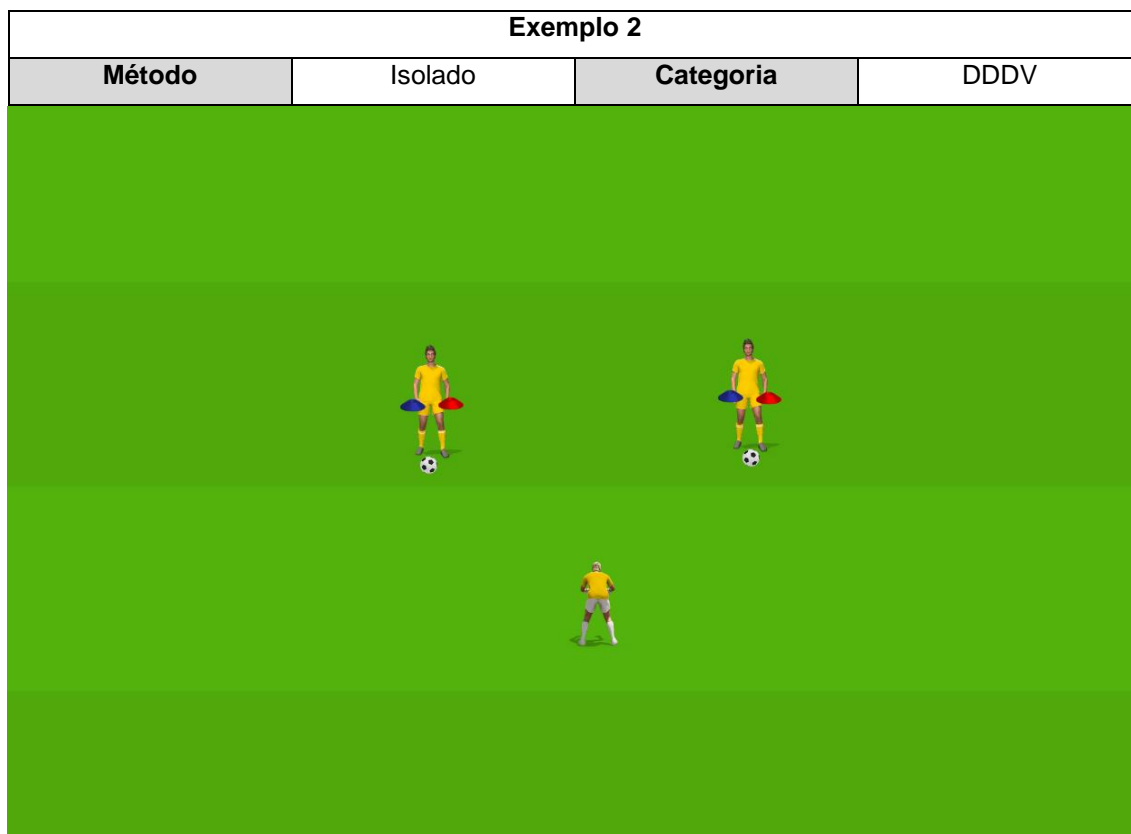
- Vital, J. (2019). *Posicionamento tático vs tomadas de decisão; colocação vs recolocação*. Documento não publicado apresentado na "Ação de Formação: Treino Específico de Guarda-Redes". Março, 2019. Alto Rendimento, Porto.
- Voser, R., Guimarães, M., & Ribeiro, E. (2010). *Futebol: História, técnica e treino de goleiro*. EDIPUCRS.
- Weineck, J. (2002). *Manual do Treino Ótimo* (Horizontes Pedagógicos). Lisboa: Instituto Piaget.
- Welsh, A. (2014). *The Soccer Goalkeeping Handbook 3rd Edition*. A&C Black.
- Wilson, J. (2012). *The Outsider: A History of the Goalkeeper*. Hachette UK.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2011). Physical characteristics, physiological attributes, and on-field performances of soccer goalkeepers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 509–524.

ANEXOS

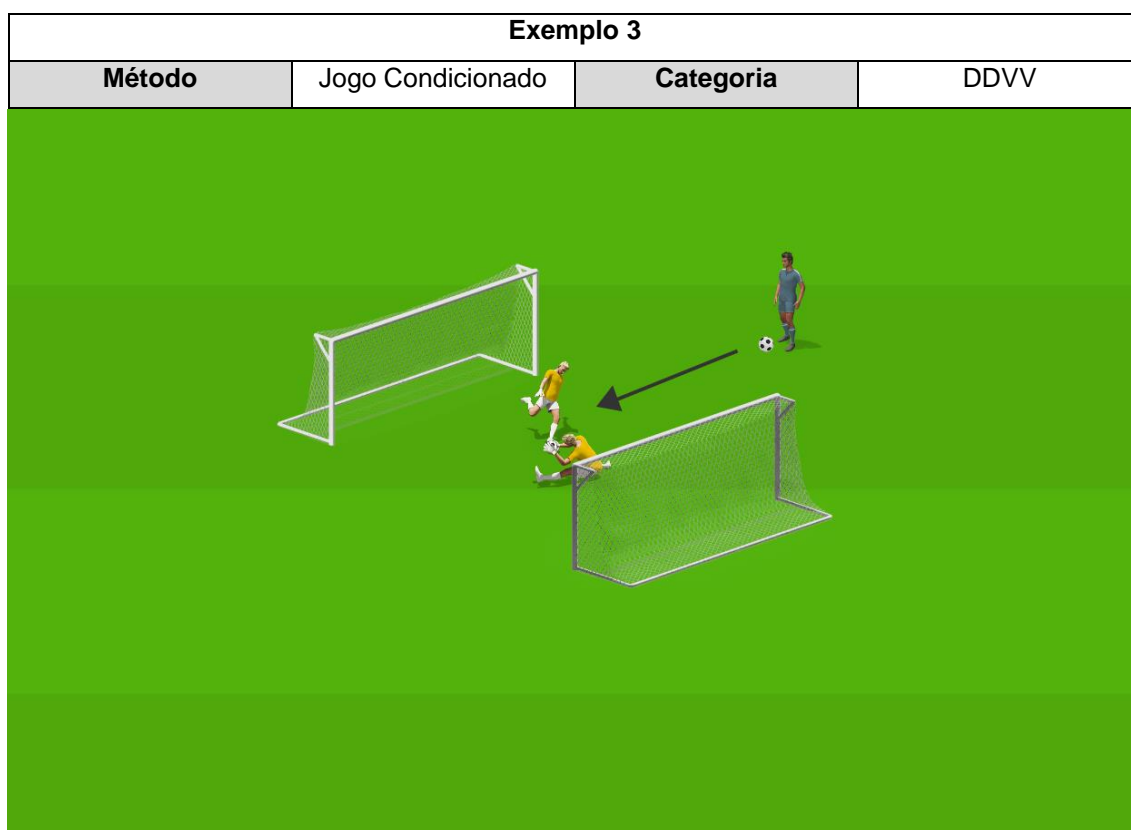
Anexo I - Exemplos de exercícios de treino de guarda-redes segundo a identidade de exercícios de Cachulo e Mendes (2019)



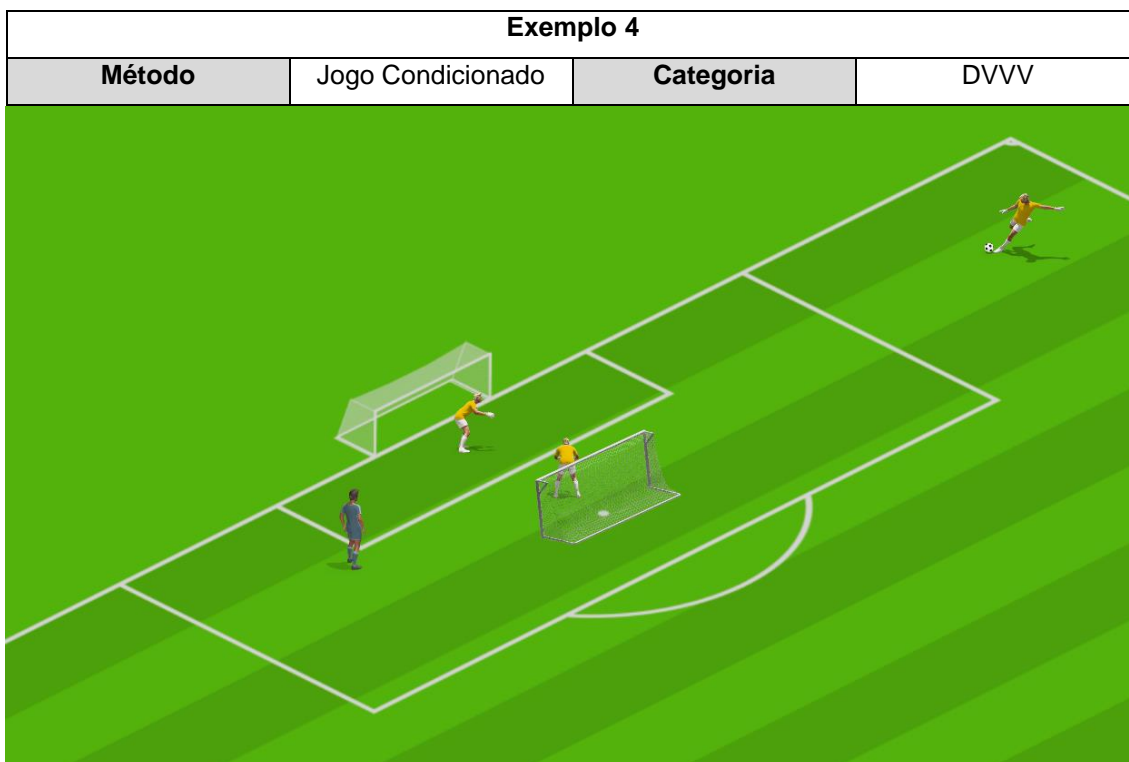
Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Blocação frontal · Defesa lateral
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamento frontal e lateral
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Apoios e deslocamentos na diagonal · Fixar apoios antes do remate
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR1 realiza deslocamento frontal curto e define posição base; TGR remata para GR defender em blocação frontal · GR devolve a bola ao TGR, realiza deslocamento no step, define posição base e defende remate de GR2 em defesa lateral baixa, com obstrução visual das barreiras · Realizar exercício de ambos os lados
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Deslocamentos rápidos; · Sempre a ver a bola;
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 2 bolas · 2 sinalizadores · 1 step · 2 barreiras · 1 estaca



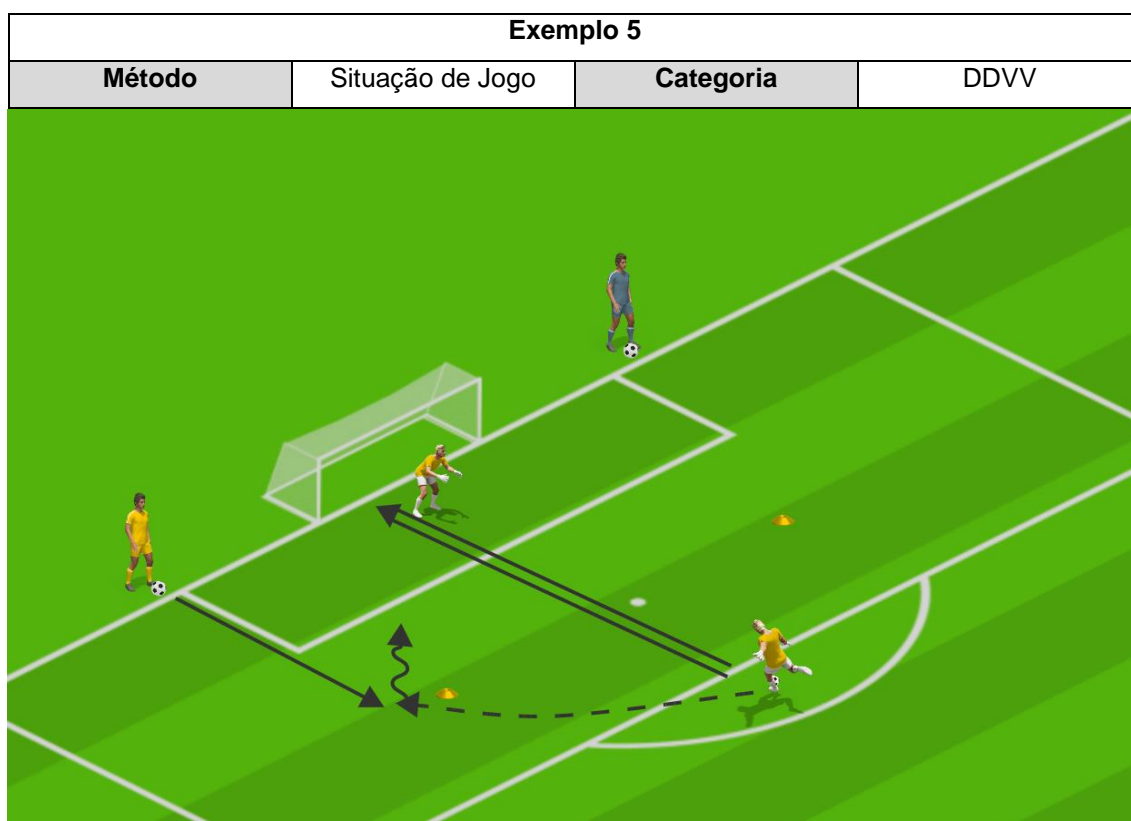
Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · 1xGR (antes)
Ações técnico-táticas (defensivas e ofensivas)	<ul style="list-style-type: none"> · Ataque à bola
Ações técnico-táticas (de suporte ou prévias)	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos
Princípios de Jogo	<ul style="list-style-type: none"> · n/a
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR2 e GR3 levantam um dos seus sinalizadores ao mesmo tempo · Se levantarem sinalizadores da mesma cor, GR ataca bola do lado direito · Caso levantem sinalizadores de cores diferentes, GR ataca a bola do lado esquerdo
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Decidir rápido · Ataque à bola o mais rápido e mais à frente possível
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 2 bolas · 4 sinalizadores (2x2 cores)



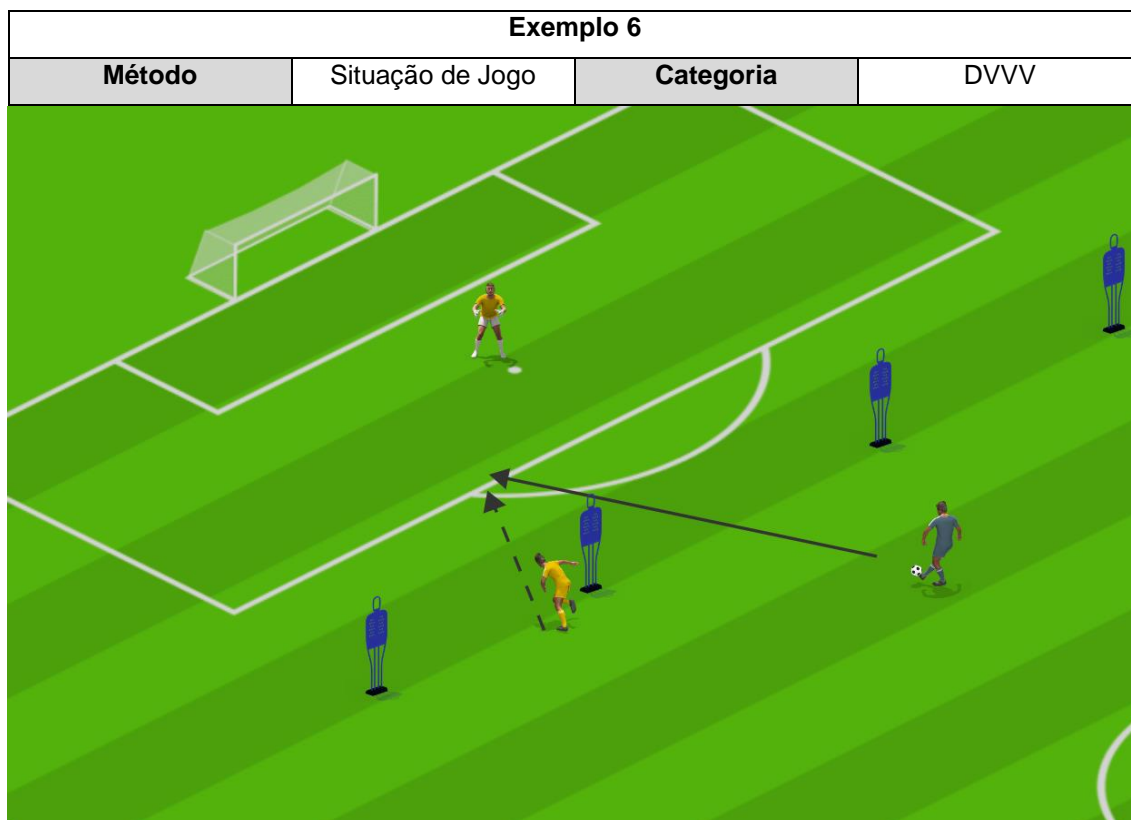
Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · 1xGR (antes, na hora, depois)
Ações técnico-táticas (defensivas e ofensivas)	<ul style="list-style-type: none"> · Ataque à bola · Parede · Espargata · Recepção orientada · Passe curto
Ações técnico-táticas (de suporte ou prévias)	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos
Princípios de Jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base baixa · Encurtar espaço quando o adversário adianta a bola · Apoios fixos no momento do remate
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · TGR passa para GR2 que irá tentar fazer golo a GR1 em 1xGR · Independentemente do desfecho (defesa, golo ou bola fora), na repetição seguinte invertem-se os papéis de quem ataque e de quem defende
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Aproveitar momento do passe de TGR para começar a encurtar, até a bola chegar ao opositor · Posição equilibrada · Condicionar ação do adversário
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola · 2 balizas



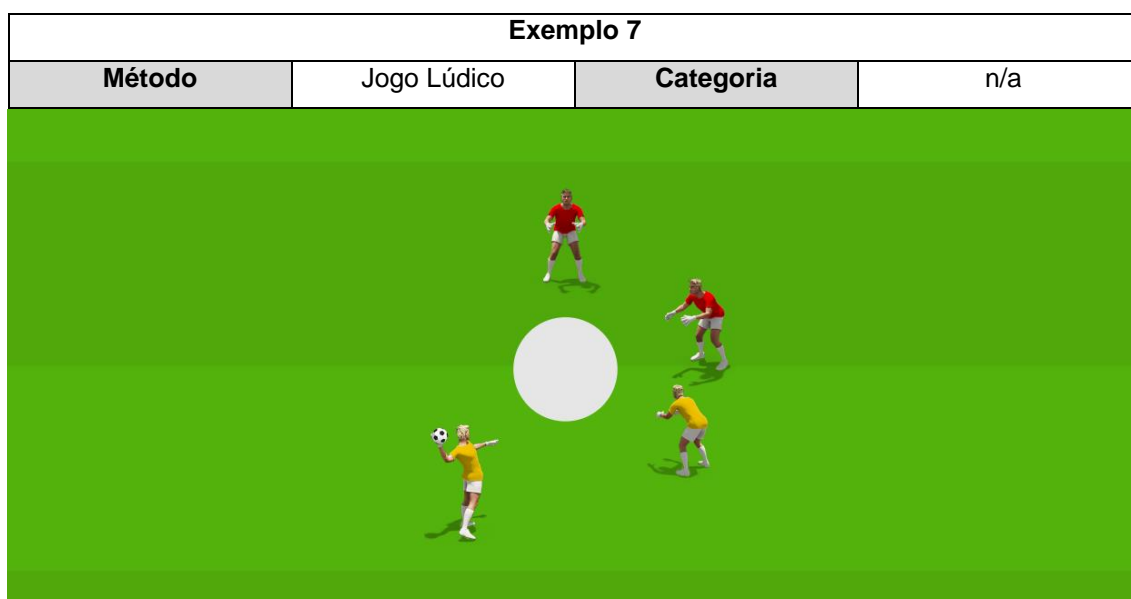
Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza (curta distância) · Cruzamentos e/ou bolas altas (zona 3 e 5) · 1xGR (na hora, depois)
Ações técnico-táticas (defensivas e ofensivas)	<ul style="list-style-type: none"> · Interseção de cruzamentos · Duelo · Parede · Espargata
Ações técnico-táticas (de suporte ou prévias)	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos
Princípios de Jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Ataque à bola o mais rápido possível e no ponto mais alto · Posicionamento - apoios orientados para a interseção da quina da grande área · Deslocamentos sempre orientados para o jogo · Encurtar espaço quando o adversário adianta a bola · Apoios fixos no momento do remate
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR3 realiza cruzamento para GR1 e GR2 disputarem · Quem ganhar o cruzamento passa para TGR; quem não ganhou o cruzamento posiciona-se para TGR (cruzamento zona 5) · TGR realiza cruzamento curto/atrasado para o GR que ganhou o primeiro cruzamento · GR que defende tenta intersetar o cruzamento curto/atrasado; se não for possível, transita para momento de defesa da baliza (curta distância) ou 1xGR, em função do passe de TGR e da ação do outro GR
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Incentivar à saída ao cruzamento
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola · 1 baliza móvel



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza (média distância; ângulo 3)
Ações técnico-táticas (defensivas e ofensivas)	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa lateral · Ataque à bola · Duelo · Parede · Espargata
Ações técnico-táticas (de suporte ou prévias)	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos · Técnicas de reestabelecer
Princípios de Jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Posicionamento na bissetriz do triângulo postes + bola e distância da linha · Apoios e deslocamentos na diagonal · Posição base baixa · Encurtar espaço quando o adversário adianta a bola · Apoios fixos no momento do remate
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR2 remata à baliza · Se GR1 agarrar a bola, a repetição dá-se por terminada · Caso GR1 não agarre a bola (defesa, bola fora ou golo) depois do remate, GR2 passa por trás do sinalizador e GR3 ou TGR (dependendo do lado) coloca a segunda bola, com a qual GR2 tem que fazer golo em 1xGR
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Reestabelecer rápido · Ajustar o posicionamento antes do 1xGR
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 3 bolas · 2 sinalizadores



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · 1xGR (antes, na hora, depois) · Controlo da profundidade (GR em vantagem; avançado com vantagem)
Ações técnico-táticas (defensivas e ofensivas)	<ul style="list-style-type: none"> · Ataque à bola · Duelo · Parede · Espargata
Ações técnico-táticas (de suporte ou prévias)	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Posição de espera · Deslocamentos
Princípios de Jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base baixa · Encurtar espaço quando o adversário adianta a bola · Apoios fixos no momento do remate
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR1 inicia exercício em posição de espera, no controlo da profundidade; barreiras representam a linha defensiva · TGR realiza passe para GR2 · Em função do passe, GR1 deve identificar quem tem maior vantagem sobre a bola: se for ele, deve sair e ganhar a bola; se a vantagem sobre a bola for de GR2, GR1 deve voltar à baliza (deslocamentos cruzados) e defender em 1xGR
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Perceber a vantagem/desvantagem o mais cedo possível · Ao recuar para a baliza, sempre a ver bola · Posição base baixa · Encurtar espaço quando o adversário adianta a bola · Apoios fixos no momento do remate
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola · 4 barreiras



Momentos e submomentos	· n/a
Ações técnico-táticas (defensivas e ofensivas)	· Desenvolvimento da relação mão-bola
Ações técnico-táticas (de suporte ou prévias)	· Posição base · Deslocamentos
Princípios de Jogo	· n/a
Organização	· Forma: 2x2 · Objetivo: fazer com que a bola toque no trampolim e se dirija ao solo, sem que a outra equipa lhe consiga chegar · Cada jogador só pode tocar uma vez na bola (com as mãos) consecutivamente; entre equipa, só se pode dar 3 toques consecutivos na bola · Para evitar perder ponto, deve-se evitar que, depois da bola bater no trampolim vinda da outra equipa, bata no solo
Feedback	· Posição equilibrada · Sempre prontos para a bola e para jogar
Material	· 1 bola · 1 trampolim (ou outro tipo de base que permita manter o formato do jogo)

Neste último exemplo, os autores (Cachulo & Mendes, 2019) referem que este jogo lúdico não apresenta qualquer relação com os momentos de jogo e com as ações técnico-táticas do GR, sendo apenas um jogo com componente lúdica em que se procura desenvolver a relação do GR com a bola. Visto que a categorização do exercício se refere à relação que os exercícios têm com os vários momentos de jogo e ações do GR, neste exemplo em concreto não se aplica a referida categorização.

Anexo II - Consentimento informado, esclarecido e livre

Consentimento informado, esclarecido e livre para participação em estudo de investigação

Estudo: Perceção dos Treinadores de Elite Nacional sobre Treino e Formação de Guarda-Redes

Este estudo, designado “*Guarda-Redes de Futebol: Perceção dos Treinadores de Elite Nacional sobre Treino e Formação de Guarda-Redes*”, realiza-se no âmbito da dissertação de mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, realizado pelo mestrando Eduardo Rafael Ribeiro Cachulo sob a orientação do Professor Doutor António José Barata Figueiredo e do Professor Doutor Rui Manuel Sousa Mendes.

A pesquisa tem como objetivo estudar a conceção, as ideias e a opinião de treinadores especializados no treino e na formação de guarda-redes de futebol sobre o tema do trabalho acima referido.

O trabalho decorre em novembro de 2019. A sessão, composta por uma entrevista semiestruturada, é orientada pelo mestrando Eduardo Rafael Ribeiro Cachulo. Mais informamos, que a mesma será alvo de análise para efeitos de estudo académico científico e pedagógico, sendo recorrente o uso de gravação sonora da sessão.

Informa-se ainda que se não desejar participar, ou desistir no decorrer do trabalho, não será penalizado de nenhuma maneira.

É garantida a confidencialidade e uso exclusivo dos dados recolhidos para o presente estudo, sendo os mesmos anónimos.

Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar ou registar a sua concordância no documento no verso desta carta.

Obrigado

Coimbra, ____/____/____

(Assinatura)

→ *sff*, ver verso da folha →

Consentimento informado, esclarecido e livre para participação em estudo de investigação

- do próprio -

Estudo: Guarda-Redes de Futebol: Perceção dos Treinadores de Elite Nacional sobre Treino e Formação de Guarda-Redes

Eu, abaixo-assinado, _____, compreendi a explicação que me foi dada acerca da investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído.

Foi-me dada a oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a qualquer momento a participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo para mim.

Face ao exposto, declaro autorizar a minha participação na pesquisa intitulada *Guarda-Redes de Futebol: Perceção dos Treinadores de Elite Nacional sobre Treino e Formação de Guarda-Redes*

_____, ____/____/____

(Assinatura)

Anexo III - Entrevista a Treinador de Guarda-Redes 1

Lisboa

11 de novembro de 2019

Eduardo Cachulo (EC): Antes demais, agradecer-te a participação na entrevista. O uso de gravador não é obrigatório, no entanto facilita aquilo que é, depois, o processo de recolha e tratamento de dados, passar a entrevista para papel digamos, transcrever a entrevista, e, portanto, nesse sentido será sempre vantajoso. Nenhuma questão tem resposta certa ou errada, a ideia aqui é conhecer a ideia de quem trabalha no terreno nesta área do treino de guarda-redes, de quem tem um percurso de formação e alto rendimento para que possamos conhecer aquilo que são as ideias tratadas no terreno e a partir daí também podermos fazer uma simbiose da teoria com a prática. Ia começar por te pedir para falares daquilo que é a tua experiência antes de começares o teu percurso como treinador de guarda-redes. E quando falo em experiência, experiência como jogador...

Treinador de Guarda-Redes 1 (TGR1): Sim. Tenho quarenta e um anos, e por volta dos onze... onze/doze, 1990... aliás, antes disso já tinha procurado jogar futebol, num clube da minha terra, que é o Cova da Piedade, mas só existia o escalão de iniciados, ou seja, só para crianças de treze, quatorze anos, mas eu sempre fui tentando e, no ano que esse clube abriu pela primeira vez o escalão de infantis, foi o ano 1990, eu integrei a equipa. Comecei como avançado, era avançado, era alto, era rápido. Há muitas histórias como esta, pelo menos é a noção que eu tenho, houve um dia que o guarda-redes não pôde jogar, então o gajo que era alto foi para a baliza, primeiro no treino, experimentaram no treino, a coisa correu bem e fui para o jogo. E a partir daí foram 15 anos. Joguei 8 anos nesse clube, desde os infantis até aos seniores, e, depois, tive experiência em várias divisões, desde a distrital, principalmente, mas também com passagens pela terceira divisão B, clubes da margem sul... Amora, Seixal, Beira-Mar de Almada, Charneca de Caparica, Arrentela e no início o Cova da Piedade.

EC: Muito bem. A nível de formação, seja ela académica, a nível daquilo que são os cursos de treinador antes de iniciares o teu percurso como treinador, tiveste essa preocupação?

TGR1: Eu inicieei o meu percurso como treinador quando estava a frequentar a licenciatura em ciências do desporto na FMH. Inicieei, penso que com 26 anos, ainda jogava na altura, mas já estava naquela fase da carreira, entre aspas, em que não via grande futuro na carreira de jogador, então comecei a dar treinos às equipas de infantis... era adjunto dos juniores e era treinador principal nas equipas de infantis de um clube pequeno também ali na margem sul, o Charneca de Caparica.

EC: Qual o contributo que as tuas experiências como jogador e a tua formação antes de seres treinador te deram para aquilo que és hoje enquanto treinador de guarda-redes?

TGR1: Não consigo dizer que uma coisa teve mais peso que a outra. Acho que a minha experiência como guarda-redes foi importante para aquilo que sou hoje, não fui um guarda-redes de alto nível, mas acho que sei o que é estar naquela posição. A minha formação académica também teve um peso, às vezes quando nós... e posso dizer isto agora que já tenho quarenta e tal anos, já foi há vinte, às vezes nós estamos na formação académica e não retiramos, ou melhor, não aproveitamos como deve ser aquilo, e eu anos mais tarde, há coisas que ficam dessa formação académica que são muitos importantes para a minha profissão agora, sem dúvida. Haverá outras que não o são, já na altura o via assim e agora também o vejo da mesma forma. Por último, estes quinze, dezasseis anos como treinador, a felicidade de trabalhar nos clubes onde já trabalhei, porque é mesmo felicidade, trabalhar com as pessoas que já trabalhei, tudo isto, tudo junto, sem querer estar a atribuir mais peso a uma coisa do que a outra, fazem de mim o profissional que sou. Não te consigo dizer "não, a minha experiência como guarda-redes não foi muito importante, porque tive em clubes pequenos", não, nada disso, foi muito importante, e a universidade foi muito importante, tive bons professores, bons colegas. E a minha experiência como treinador, o que é que te posso dizer... uma pessoa que tem a felicidade de sair de um clube pequenino, como o Charneca, e trabalhar sete anos num clube como o Sporting Clube de

Portugal, e estar oito anos no (clube TGR1), com um ano em Angola também, uma pessoa que tem essa felicidade não pode atribuir pouco peso a estas experiências, mas não consigo dizer que foram só estes últimos 15 anos que foram muito importantes, não! Eu acho que de uma forma muito equilibrada, é o conjugar das coisas. E mais do que as instituições, é as pessoas com que te cruzas e os guarda-redes com que tu te vais cruzando, é o mais importante.

EC: Estavas a falar do teu percurso como treinador, ia-te pedir que aprofundasses um pouco mais aquilo que têm sido os últimos anos, e desde que começaste a treinar, a tua experiência como treinador.

TGR1: Se calhar vou ser um bocadinho extenso, mas vou contar, tenho todo o prazer de o fazer, apesar de isto não ser uma biografia, mas tenho todo o prazer. Como eu te disse, eu comecei a trabalhar em... eu era adjunto dos juniores e era treinador principal dos infantis. Tive três anos nesse clube, no segundo e no terceiro ano só como principal dos infantis e, na altura, por via da minha formação académica, havia um estágio para os alunos da FMH da opção de futebol, um estágio na academia do Sporting. Quando me propuseram isso... “queres ir?”, vou já! E foi nessa altura que coincidiu com o terminar a carreira de futebolista. Eu não posso ir para a academia do Sporting e continuar a jogar, não posso! Vou-me dedicar a isto, vou-me empenhar, vou entrar como estagiário, mas vou fazer de tudo por tudo para depois esse ser o meu caminho. Terminei aí a carreira de guarda-redes e posso dizer que começou aí, verdadeiramente, a minha carreira de treinador. Na altura, lembro-me perfeitamente de uma reunião com os estagiários todos, em que estavam pessoas que sabiam que eu tinha sido guarda-redes, e coincidiu com o início... é engraçado porque vais falar com outro entrevistado que se calhar a história vai bater certinha... coincidiu com o início do departamento de treino de guarda-redes do Sporting. Foi o Ricardo Peres, que em 2005/2006, deu início a esse departamento, e naquela altura convidaram-me “pá queres ser treinador de guarda-redes? Vamos começar aqui o departamento, é o Peres que coordena”, eu conhecia o Peres, era amigo dele, não foi por aí que surgiu o convite, foi porque eu era guarda-redes, mas a minha experiência como guarda-redes dizia-me que o ser treinador de guarda-redes naquela altura não era muito apelativo para mim. Tenho aqui os meus cotovelos, as minhas ancas e os meus joelhos que me dizem que o treino de guarda-redes não era uma coisa agradável, não sentia que fosse uma coisa... não tinha nada de especial, não era por aí que eu queria enveredar, não via aquilo como uma carreira de futuro, e eu revejo-me em muitos estagiários que encontro agora no (clube TGR1), que é, eles todos querem ser treinadores principais, mas neste momento há tantos caminhos para poderes fazer uma boa carreira, para teres uma boa vida, para fazerem uma boa carreira e sentirem-se importantes, sentirem-se bem sucedidos... e eu revejo-me porque eu também não quis, e não entrei, eu disse que não queria, arrisquei! Na altura quem entrou para o departamento foi... entrariam na mesma, mas eu seria mais um. Foi o Vítor Silvestre, neste momento está a trabalhar com o Paulo Bento e o Miguel Miranda. Foram os dois colegas que entraram e iniciaram o departamento. Ao longo desse ano, eu era adjunto da equipa de sub14, Iniciados B, gostei imenso da experiência, mas ao longo do ano eu comecei a ver coisas diferentes do treino de guarda-redes. Era interessante, tinha interesse, não tinha nada a ver com aquilo que tinha sido a minha experiência como guarda-redes, sabes... se não sabes, imaginas ou já alguém te contou, era o chutão na baliza e era o sofrimento, era o que estava mais associado ao treino de guarda-redes. Epá, e não, era uma coisa diferente! E eu comecei a ficar com o bichinho e com o interesse. No final da época tive a sorte de estar uma vaga aberta, continuava a estar uma vaga aberta para a entrada de pessoas para o treino de guarda-redes, e no final dessa época abracei essa entrada no departamento de treino de guarda-redes. Depois, para acelerar, fiz um ano nos iniciados, com as três equipas de iniciados, quando olho para aí agora, há uma pessoa que tu deves conhecer, que é o João Santos, sabes quem é o João Santos? Da escola de guarda-redes João Santos?

EC: Claro que sim, claro que sim.

TGR1: Era meu guarda-redes no Sporting e, quando olho para essa altura, o que eu fazia, e o que eu estava preparado para fazer, era... era baixo, o nível era fraco, mas era giro e tive um suporte muito forte quer do Peres, que apesar de estar na equipa principal estava sempre muito próximo de nós, mas sobretudo do Vítor e do Miguel que estavam no dia-a-dia, estávamos muito próximos, e foi extraordinário, e com a entrada de mais algumas pessoas, não vale a pena estar a dizer os nomes porque depois vou-me esquecer de alguém, nós fizemos ali um trabalho muito positivo com a coordenação do Peres e depois do Vítor. Falando agora mais um bocadinho de mim, mais especificamente do meu percurso, comecei nos iniciados, um ano, depois fiz dois anos nos juvenis, exatamente, e depois o Sporting tomou uma boa decisão, não havia equipas

B na altura e criaram uma equipa satélite para aqueles atletas que saem dos juniores e que ainda não estão preparados para a equipa A e que o Sporting sentia que não era benéfico a saída deles para outros clubes da primeira liga ou segunda liga, ou para o estrangeiro, a transição não estava a ser fácil e não estavam recolher muitos frutos dessas opções. Então criaram uma equipa satélite no Real Sport Club, vulgo Real Massamá, e colocaram lá um treinador e um treinador de guarda-redes, que fui eu, porque havia uma guarda-redes nessas condições, que era o Vítor Golas, um brasileiro nascido em 1990, trabalhei com ele nessa ocasião. Ou seja, um ano nos iniciados, dois anos nos juvenis, saio para a equipa satélite e a seguir esse projeto termina por variadíssimas razões, e regresso para a equipa de juniores, faço esse ano nos juniores. O meu último ano no Sporting é um ano que, tanto eu como o treinador principal dos juniores fomos despromovidos para os juvenis, mas a meio do ano há ali muitas mudanças na academia, muitas mudanças, não faz mal ficar na entrevista, até gosto que mais pessoas saibam sobre isto, que às vezes as pessoas também perguntam “aquele maluco saiu do Sporting para o (clube TGR1)?”, e agora fala-se muito, o (clube TGR1) tem um boom na formação e o Sporting caiu um bocadinho, começou aí, e claramente esse último ano, na época 11/12, uma época de muitas mudanças na academia, começou aí a saída de muitas pessoas importantes, não eu, pessoas mais acima na hierarquia, e eu senti que o meu lugar não era ali. Apesar de que, a meio da época, o treinador dos juniores é colocado na equipa principal, o Sá Pinto, com o treinador de guarda-redes, nós que estávamos nos juvenis... nós não, fui só eu. O Abel, o Abel Ferreira pegou nos juniores, precisava de um treinador de guarda-redes e eu fui para os juniores. A época terminou lindamente, fomos campeões nacionais, mas eu já tinha uma decisão tomada, já tinha havido contactos com o Hugo Oliveira, que estava no (clube TGR1), era a época, a época 12/13, em que iriam voltar as equipas B e tinha aberto uma vaga no (clube TGR1) e o Hugo entendeu que eu seria a pessoa indicada. Muito a medo contactou-me e eu digo-lhe sempre isto... eu não era amigo dele, tínhamos trocado dois ou três telefonemas porque quando ele trabalhava na seleção eu tinha guarda-redes na seleção sub19 e era hábito haver esta troca de...

EC: Tocar algumas impressões.

TGR1: Exatamente, conhecíamos-nos apenas daí, e ele... eu estou-lhe sempre a dizer se ele me ligasse um ano antes? Eu estava bem, eu estava no Sporting, o (clube TGR1) continuava a ser o clube grande que era, o projeto seria muito interessante na mesma, mas eu não sei se aceitaria a mudança, porque eu estava bem, estava confortável, sentia que o clube estava com uma boa base, uma base que já vinha de dez anos, com muita solidez. Mas naquela altura foi uma conjugação, foi uma oportunidade de ir para uma equipa que era profissional, não é? Para trabalhar num campeonato profissional e eu senti que aquele projeto estava a cair. Depois foram... desde 12/13 sempre na equipa B, com exceção de um ano, em que os dólares que me acenaram foram muito importantes na minha decisão, foi uma decisão familiar também e decidi ir para Angola. Na altura era um projeto de três anos, nós, por questões relacionadas com o país, económicas do país, cedo percebi que não ia ser ali o meu futuro e depois tive a oportunidade de... O colega que ocupou a minha vaga, entre aspas, na equipa B, teve uma oportunidade dessas, saiu, foi como se eu fosse um ano, quase uma licença sem vencimento, fui um ano para Angola e agora voltei e fui para o mesmo lugar, para o mesmo posto, com as mesmas pessoas, até a ganhar o mesmo, tudo! Porque também apareceu uma oportunidade muito boa, neste caso ao Ricardo Pereira, de ir trabalhar para a Arábia Saudita... e o resto da história, já deves estar por dentro disso, em janeiro apareceu esta oportunidade de irmos para a equipa A...

EC: E tem corrido bem.

TGR1: Pronto, eu também tenho esse balanço, embora às vezes as pessoas façam balanços diferentes eu acho que tem corrido bem! E é esta a história, em dez minutos.

EC: Em dez minutos quase 15 anos, se calhar um bocadinho mais...

TGR1: Oito e sete, quinze, como treinador de guarda-redes! Mais três... oito e seis! Porque dos sete anos no Sporting, só seis como treinador de guarda-redes. Quatorze!

EC: Estavas a dizer que és licenciado na FMH, a nível dos cursos de treinador de futebol, portanto, os cursos UEFA, tens algum tipo de formação?

TGR1: Tenho, tenho! E há bocado esqueci-me de completar essa parte! Devido há licenciatura em futebol, tive equivalência ao primeiro nível, e em 2007 fiz o UEFA B, o segundo nível. Agora em 2017, não foi em 2017, 2017 foi o início do curso, terminamos agora em 2019, o UEFA A. E

tenciono, ouvi dizer, um passarinho disse-me que vai haver UEFA Pro agora e tenho intenção de me inscrever e fazer no final desta época.

EC: A nível do treino de guarda-redes não há nenhuma formação reconhecida. Qual é a tua opinião sobre esta ausência de formação?

TGR1: Opa... eu em 2009 houve um curso da federação, durou uma semana, foi uma turma fantástica, os professores... Duarte Araújo esteve lá, a lecionar, Jorge Castelo, Sambade... foi uma semana fantástica. No final disto tudo, não foi reconhecido o curso. Mas fica a experiência, ficou a experiência! Mas ser reconhecido, lá isso não foi! E agora tive a oportunidade, quando fiz o curso UEFA A, quando terminamos a parte específica do curso, falei com o professor Arnaldo Cunha, “mas para quando?”. “Isso está falado, está falado, mas há sempre coisas que passam à frente, nós não queríamos fazer um UEFA Pro e fizemos, não queríamos fazer o curso de futsal e fizemos”. Há sempre coisas a passar a frente, não é uma prioridade, pelos vistos! O que é que nós podemos fazer? Podemos fazer aquilo que eu tenho tido a felicidade, que é assistir aos congressos no Porto, assistir às conferências em Poiares, não como assistente mas como preletor, frequentar as formações do Alto Rendimento, por o (clube TGR1) me facilitar isso, ir ao congresso a Itália, à polónia, à croácia... não há como nos ficarmos a lamentar e eu acho que pode estar para breve, esse curso, como pode não estar. Não podemos estar agarrados a isso como um fator de... às vezes nas redes sociais, acabo por ver colegas nossos, quase como sindicalistas, a querer fazer sindicatos. Acho que não há motivo para isso. Não temos que fazer uma união, ou um motim, acho que não há motivos para isso. O que é que está disponível? Esses cursos que eu falei, esses congressos, essas conferências, ir ao estrangeiro se conseguirmos. Se a federação nos facilitar mais uma ferramenta, vamos ter que aproveitá-la, mas não vejo isso como um grande obstáculo. Isso impediu-me de ter a felicidade de ter o percurso que tenho? Não! Nem qualquer um dos entrevistados, vais falar com o mestre **TGR4**, se houver um curso eu sei que ele vai frequentar, porque ele gosta disto, nós gostamos disto! Mas isto não é o impedir de ser o profissional que é.

EC: A minha próxima pergunta era exatamente por aí, face a esta ausência de formação reconhecida, como é que tu tinhas construído o teu perfil de treinador de guarda-redes, como é que tu foste ao encontro daquilo que são os conhecimentos necessários e, por tanto, não há aqui que nos agarrar a desculpas, há que procurar soluções no fundo.

TGR1: Como eu te disse, há pouco, os meus primeiros anos como treinador de guarda-redes, eu tenho noção que foi um caos! Caótico! Não estava preparado, fui guarda-redes, era treinador, mas o contexto é muito específico. Eu acho que a convivência com as pessoas, com o Miguel Miranda, com o Vítor Silvestre, a riqueza da coordenação do Ricardo Peres, depois mais tarde com o Hugo Oliveira, a convivência do Hugo Oliveira, a convivência com os meus colegas, também no (clube TGR1), por exemplo o Ricardo Pereira, o Miguel Miranda depois também no (clube TGR1), não posso esquecer também, foi curto o período, mas também apanhei o Vital no Sporting, durante 7 meses, até à saída do Domingos Paciência... o molde foi tirado daí, o meu perfil atual, como treinador de guarda-redes, é um bocadinho tirado daí! Mas também não posso... isto parece uma coisa que se diz sempre, mas eu acredito muito, e ainda este fim-de-semana voltei a ter isso na memória, há muitos guarda-redes, não quer dizer que todos, mas há muitos guarda-redes que nos marcam e que nos moldam bastante! Este fim-de-semana, estou a falar deste fim-de-semana porque fomos jogar ao Santa Clara e no Santa Clara está um guarda-redes que trabalhou comigo há algum tempo, e o pouco tempo que fosse, é um guarda-redes que marca porque te obriga, é exigente e te obriga a ser melhor, que é uma coisa que eu gosto, ser sempre, mas se tiveres um gajo que te cobra, vais ser melhor. E tanto ele como o Ivan, o Ivan Zlobin que está a treinar comigo na equipa A... estou a destacar estes dois mas posso meter aqui mais, mas tenho na minha presença aquela época em que trabalhei com os dois e eles fizeram de mim... foi um ano em que eu regresssei de Angola e quando eu chego cá, apanho aqueles dois, bichos, a trabalhar, exigiam imenso de mim, e eu acho que também eles, não só estes treinadores todos e coordenadores todos que eu falei, que me ajudaram bastante, houve guarda-redes que me marcaram muito, e mesmo agora, também tive que me adaptar aos guarda-redes com os quais trabalho agora e eles marcam muito aquilo que eu sou como treinador de guarda-redes. Não quer dizer que daqui a dois ou três anos eu vá ser completamente diferente, não! Mas influenciam um bocadinho.

EC: Vão ajudando... esta formação que estávamos aqui a falar, que não existe, se, sem querer estar a entrar em temas polémicos ou algo, se dependesse de ti, ou se te metessem

para as mãos o papel de estruturar esta formação, para ti, o que seria relevante que esta formação pudesse abordar?

TGR1: Não vou ser nada polémico, mas, eu acho que, também leio muitos colegas a dizer que nós não precisamos dos cursos UEFA C, UEFA B, UEFA A e UEFA Pro, e eu acho que estão completamente enganados, estão completamente enganados!

EC: Antes de seres treinador de guarda-redes, és treinador de futebol...

TGR1: Opa e sem essa base, esqueçam! Eu acho que a malta gosta muito de ver exercícios, e essa formação vai-lhes dar mais exercícios, se calhar. Também há pessoas que não têm tão à vontade em reconhecer que “pá, acho que o guarda-redes deve fazer pliometria” ou força reativa, o que quiseres chamar. “Mas eu não sei o que é que hei-de fazer”. Têm um bocadinho de vergonha de procurar alguém que os ajude. Talvez também estejam à espera que esses cursos lhe deem respostas... estou a dar esta dificuldade porque sinto que é uma dificuldade que as pessoas têm. Às vezes vejo treinos em que supostamente aquilo é pliometria, mas pelos princípios do treino de força, não é! Acho que às vezes as pessoas querem as respostas mais rápidas. Se eu tivesse a oportunidade, não quero ter, de todo! Mas se eu tivesse a oportunidade de estruturar um curso, não estou a falar para todos, mas nós temos que reconhecer que... pá, neste momento estou no topo da pirâmide, posso daqui a um ano não estar, mas a maior parte das pessoas está cá para baixo! E eu acho que a maior parte das pessoas precisa também de formação, chamemos-lhe geral, sobre o treino! Formação geral sobre o treino. E depois sou treinador de guarda-redes, também preciso de uma formação específica. Vamos procurar essa formação específica. Tenho uma ideia de umas quantas pessoas que podiam ajudar nesse curso, mas também vou-te dizer, seriam pessoas de origens completamente diversas. Porque eu acredito no treino assim, o meu treino não é um treino tipicamente brasileiro, não é um treino tipicamente holandês, não é um treino tipicamente espanhol, de reação, não é um treino técnico, italiano, opa, mas é um bocadinho de tudo, e faz falta às pessoas um bocadinho de tudo.

EC: O melhor dos vários mundos...

TGR1: “Eu identifico-me muito com o italiano. Eu só faço aquele treino italiano!”. Não! Temos que ver tudo, temos que ver um bocadinho de tudo. Vou-te dar um exemplo: muitas vezes no congresso do Porto, o Hugo tem a preocupação de levar, tem esta preocupação, de levar treinadores de escolas completamente diferentes, e às vezes nós estamos lá, e passamos uns pelos outros e ouvimos as conversas e há malta “Eia, este. Olha o treino deste, olha o treino deste gajo (sentido depreciativo)”, e eu não vejo nada assim, não vejo nada assim! É riquíssimo podermos ter treinadores de escolas completamente dispares. Brasileira, argentina, o esloveno, o polaco, o inglês, dos Estados Unidos, eu acho que é completamente riquíssimo, e se eu estruturasse o curso, seria assim. E vou-te dizer uma coisa, nesse curso em 2009 que fizeram, de treino de guarda-redes só tínhamos o Sambade, e isso podia-nos levar para a escola espanhola, mas olha que o Sambade é muito famoso pelo treino de reação mas ele não é só isso, ele é muito mais do que isso e ele naquela semana teve oportunidade de nos mostrar todos os ramos para os quais ele olha, não é só aquilo que vem no youtube de trabalho de tempo de reação.

EC: No fundo, mais do que indicar um caminho, fazer as pessoas pensar?

TGR1: Vários, era indicar vários caminhos!

EC: E fazer as pessoas pensar.

TGR1: Sim! Epá, e com aquela, ó Eduardo, volto a afirmar, com a base de treino, as pessoas terem aquela base de treino, treino geral!

EC: Primeiro treinador de futebol...

TGR1: Primeiro, treinador!

EC: ...e depois, específico em algo. E esse específico leva-nos ao treino de guarda-redes e ao treinador de guarda-redes, que no fundo é o objeto central deste estudo, e, portanto, ia-te pedir agora que falasses daquilo que para ti é o papel do treinador de guarda-redes, no caso, numa equipa técnica.

TGR1: Bom, eu tenho tido a felicidade de trabalhar com pessoas que vão ao encontro daquilo que eu procuro. Eu gosto muito de ter alguma autonomia, sou sincero. Eu sei que há colegas treinadores de guarda-redes que se vêm única e exclusivamente... isto que eu vou dizer pode ser mal interpretado, deixa ver se eu consigo explicar isto bem. Há treinadores de guarda-redes que se vêm única e exclusivamente como membros de equipa técnica. Eu sou um membro da equipa técnica, mas eu tenho funções muito específicas e eu tenho que ter alguma autonomia, e quando eu falo em autonomia não é “ah este gajo quer escolher o guarda-redes que joga”, não, não, não! Nunca fui, nunca fui. Tive treinadores que disseram assim “diz tu, escolhe tu!”, já tive essa oportunidade, mas eu, até nem é essa parte que eu mais aprecio. Gosto de ter voz, gosto de ter opinião, não só nessa parte de quem joga ou de quem está melhor, ou de que potencial é que este tem. Mas gosto de ter alguma autonomia no treino, no meu treino, percebes? Não estou só ali como um membro da equipa técnica. Para mim são dois grupos, tenho os meus colegas de equipa técnica, os meus amigos de equipa técnica, e tenho os meus amigos guarda-redes, os meus colegas, e tenho compromissos com os dois grupos, que não colidem! Eu tenho que fazer com que as coisas não colidam, nem podem colidir. E se houver alguma coisa, se houver alguma coisa que colida, eu sou o gajo que tem que fazer com que...

EC: Então, para além daquela ideia de, primeiro temos que saber de futebol e treino em geral, mas depois também esta especificidade remete-nos para um trabalho muito específico e especial, no fundo, com os guarda-redes. Nesse sentido, ia-te perguntar também o que é que, para ti, são as características, ou o que define um treinador de guarda-redes de excelência, ou algumas características que o apontem nesse caminho, naquilo que é a tua opinião.

TGR1: Eu acho que o treinador de guarda-redes de excelência tem que ser um... não tem que ser um expert no futebol, mas tem que ser um bom conhecedor de futebol. Nesse caminho, quero fazer o UEFA Pro! Tem que ser um bom observador, um bom observador não só nos comportamentos do guarda-redes, como nos comportamentos da equipa, é fundamental eu ter um olho na linha defensiva, no meu 6, no início de construção... tenho que ter um olho!

EC: No que envolve o guarda-redes.

TGR1: No que envolve o guarda-redes eu tenho que ser muito bom observador e tenho que detetar os problemas. Depois, eu tenho uma mania que é, eu sou quase obcecado pela ferramenta vídeo, e neste momento o estar na equipa... sempre tentei ser ao máximo, mas na equipa A tenho mais ferramentas ao meu dispor, e tento utilizá-las ao máximo. Filmamos os treinos todos, filmo os treinos com a minha GoPro e existe, no nosso campo de treinos existe um software com camaras que também filmam de um plano superior, e quando eu sinto que é pertinente, e quase todos os dias tenho alguma coisa que é pertinente, obviamente o treino todo não será, mas numa perspetiva muito individual, sabes? Acabo o treino, vou começando logo a trabalhar, terei o meu almoço obviamente, terei tempo também para fazer outras coisas, mas faz parte da minha tarefa como treinador, e tenho a recetividade dos guarda-redes, se eu não tiver... se eu tiver um guarda-redes que não tiver recetividade para isso, vou-me dedicar aos que têm recetividade! Preparo clipes para lhes enviar e para eles verem. E para mim é mais um treino. E acontece muitas vezes, acabar um treino, ou acabar um exercício, e eles dizerem-me assim “TGR1, depois envia-me isto” ou “hás de ver um lance, foi quase no final, aquela situação”, isto também porquê? Já agora aproveito para explicar mais um bocadinho do processo. Este ano tenho a felicidade, tive a felicidade, também porque as coisas correram bem, de pedir algumas coisas. Também se tivessem corrido mal acho que o (clube TGR1) me dava essa felicidade. Pedi para ter um treinador de guarda-redes sempre a acompanhar-me no treino, muito por causa disto, que é, tinha uma dificuldade, isto também entra um bocado naquilo que eu acho que o treinador de guarda-redes de elite tem que ter, tem que ter uma grande capacidade de elaborar um plano de desenvolvimento individual, para isso eu tenho que detetar as dificuldades do guarda-redes, pá, tenho que chegar a um acordo com ele, porque se ele não concordar que tem aquelas dificuldades não estamos a fazer nada! E depois tenho que saber ter uma boa estratégia para elaborar exercícios para fazer essa correção das dificuldades, e eu passo muito tempo nisto no treino, imagina, normalmente treino com três guarda-redes, dois estão integrados, eu estou sozinho com um... se eu estiver sozinho no treino... claro que há exercícios... não há exercícios, em todos os exercícios era muito importante eu estar na parte integrada, mas às vezes, quando eu estou sozinho, eu prefiro estar no desenvolvimento individual, estar sozinho, estar com o guarda-redes sozinho a trabalhar. Isto estava-me a criar uma dificuldade. E eu por estar na equipa A tenho o privilégio de poder dizer assim, de pedir isto e de terem proporcionado. “Preciso

de mais uma pessoa!”, então tenho sempre um treinador de guarda-redes da formação, não é sempre o mesmo, fazemos ali uma rotatividade, até para todos passarem por essa experiência, tenho sempre um treinador de guarda-redes comigo. Então, ou ele está no desenvolvimento individual e eu estou na parte integrada, ou vice-versa. E, voltando à parte do vídeo, treinador de guarda-redes de elite tem que ter esta competência e tem também que não depender de ninguém para editar um vídeo rapidamente. Se eu depender dos meus analistas, coitados, eles passam lá o dia todo, se eu ainda lhes der esta tarefa estou a ser mau, eu é que tenho que ter, e aí vou recuar um bocadinho, desde o tempo do Ricardo Peres que ele nos empurrou para isto, que ele já sabia mexer e começamos a aprender com ele, epá, e nós os softwares mais básicos e os mais complexos, os mais complexos também tenho algumas dificuldades, mas nós temos alguns mais básicos, mais fáceis de manejar, e estou sempre a editar, porque eu sinto que é mais uma ferramenta, é mais um treino, para mim é mais um treino, já para não falar do jogo, a análise do jogo é fundamental. A análise do adversário eu tenho uma opinião, e agora posso dizer, se calhar há uns anos tinha uma opinião de quem estava na formação, mas agora na equipa A eu acho que nós devemos dar um peso à análise do adversário q.b., não deve ser exacerbado, e eu acredito muito que, se eu conhecer bem os meus guarda-redes, se conhecer bem a equipa, os meus pontos fortes e os meus pontos fracos, ao conhecer isto eu vou elaborar um bom modelo de treino bastante completo e eu vou estar mais preparado para responder a coisas que o adversário me vai colocar, e não vou precisar de fazer alterações drásticas ao meu modelo por causa disso. E quando aparece um adversário que faz coisas diferentes, eu... “olha! Eles podem fazer isto!”, então nós temos que treinar isto, também, de vez em quando, algumas coisas de forma mais frequente, outras coisas de forma menos frequente. Treinador de elite tem que ser um bom comunicador, tens que comunicar bem, tens que saber fazer as coisas depressa e bem, porque o treino de guarda-redes é sempre em contrarrelógio, seja em que nível for, mesmo nas equipas de alto nível não tens o espaço todo que queres ter, tens que arranjar formas de ter esse espaço, tens que ir mais cedo, tens que arranjar maneiras de ganhar esse espaço e o tempo que precisas para o treino de guarda-redes. Tens que ser um criativo também, criar um pouco, um criativo! Mas também não quero passar a... não vou dizer... não vou falar das outras pessoas, vou falar de mim, eu não gosto muito de... não é esta a expressão certa, mas às vezes pensamos assim “pá, eu hoje estava a precisar de fazer um exercício de 1 contra 1, com tomada de decisão no 1 contra 1. Mas estou sempre a fazer este, faço este ou um muito parecido, vou inventar! Vou fazer aqui outra coisa diferente!”, e muitas vezes acontece-me “este exercício não correu bem, inventei... devia ter feito o outro.”, ou seja, quis ser criativo, não é? Criativo, sempre um exercício diferente... e eu não acredito nada nisto no treino, não acredito nada nisto. Com pequenas diferenças podes fazer a mesma base de exercícios. Às vezes já me acontece, também, inventar, ou ver alguma coisa, como alguém diz um gajo está sempre a roubar ideias, não é? E nós, nós fazemos muito isso, no treino de guarda-redes, roubar uma ideia e corre bem! Fazer uma coisa completamente diferente e corre bem. Mas acontece muitas vezes, e agora estou lá com colegas, como eu te disse somos dois treinadores de guarda-redes, “pá, vamos fazer uma coisa diferente”, depois fazemos, “pá, não correu nada bem”, devíamos ter feito o básico, porque era uma questão que eu precisava de resolver e tu só tens aquele momento para resolver.

EC: Ao longo desta conversa já focaste várias vezes o treino, o exercício de treino e a tua ideia de treino. Era este tema que queria aprofundar agora um bocadinho mais. Conhecer a tua ideia de treino e aquilo que é a tua metodologia de treino, ou pelo menos os pontos fortes, as ideias chave daquilo que é a tua ideia de treino.

TGR1: Primeiro... tenho aqui algumas crenças, que, lá está, me foram passadas e as quais eu fui consolidando. Vão sempre alterando, se estiver a pensar o que fazia o ano passado, por exemplo nesta altura estava na equipa B, e fazia coisas diferentes, não eram completamente diferentes, fui mudando, e vai ser sempre assim. Mas há aqui algumas coisas que não tenho abdicado, eu tenho sempre um olho para as capacidades físicas, um olho... uma atenção! E procuro não abdicar daquilo que eu entendo que deve ser o microciclo, o microciclo padrão, eu tenho um microciclo padrão! Não só nas capacidades físicas, mas também no técnico-tático... tenho um microciclo padrão! Posso falar um bocadinho sobre isso, um dia antes do jogo não faz sentido outra coisa que não a predominância da reação, dois dias antes do jogo também não me faz sentido que não seja uma coisa sem ser a predominância da velocidade, não quer dizer que o treino específico todo seja velocidade, mas a predominância, a minha preocupação vai para aí. Com corridas com alguma distância, por exemplo. Daí eu nesse dia fazer muito controlo da profundidade, trabalhar muito controlo da profundidade. Três dias antes do jogo pliometria, ou o que quiseres chamar, e quatro dias antes do jogo resistência, que em agosto tivemos muito agora

com a equipa A, tivemos muitos dias de resistência, mas agora acabaram, então nas últimas duas semanas, a jogar de dois em dois dias, de três em três dias, foi só velocidade, reação, velocidade, reação... o gajo que jogava fazia recuperação, resistência, mais nada. Resistência, mas, eu depois posso explicar se não me esquecer, num regime diferente, de desenvolvimento individual, que eu chamo de desenvolvimento individual. Aliás posso tocar agora nisso, estou a falar quatro dias antes do jogo, certo? Eu tenho estes quatro dias padrão. Estes quatro dias são padrão, que depois se podem repetir. Se eu tiver seis dias antes do jogo, que é raríssimo... se tiver cinco dias antes do jogo, eu coloco aqui mais um dia, dia de pliometria ou de resistência, alterno-as, o que é imutável é a velocidade e a reação, isto é imutável! Agora, se a pliometria vem primeiro, numa semana de cinco dias de treino, se vem primeiro a pliometria, no meio a resistência e depois outra vez a pliometria, ou se é ao contrário, se são dois dias de resistência ou não, vai depender do perfil dos meus guarda-redes, o que é que eles precisam, o que é que eles vão precisar mais, e também vai depender do que foram as semanas anteriores, o que vai ser a próxima semana... vai variar muito, percebes? No dia a seguir ao jogo, matchday +1, o guarda-redes que joga, posso partilhar isto, habitualmente, fazíamos também na equipa B, e não era por minha vontade, fui-me moldando aquilo que os guarda-redes pretendiam, eles gostavam de ficar com a equipa, a equipa vai fazer bicicleta, ou vai para a piscina, ou vai dar uma corrida, qualquer coisa, alongamentos, seja o que for, e o guarda-redes ficava lá, havia dias que eu nem os via, eu ia para o treino com os outros e os gajos acabavam aquilo e iam-se embora! Quando cheguei à equipa A, os guarda-redes que lá estavam gostavam de fazer o seguinte, que era, faziam um bocadinho de piscina, ou bicicleta e, para aí 30 minutos depois do treino começar, ou 45 minutos, apareciam no treino e faziam ali um trabalho técnico, mais vocacionado para o desenvolvimento individual, mas técnico, mais analítico. E eu achei uma belíssima ideia, achei uma belíssima ideia e atraí o Ivan, que estava na equipa B, habituado a não fazer nada, atraí... não fui eu que atraí, quem atraiu foram os outros, percebes? Porque ele viu que os outros fazem diferente, então vamos... “quando eu jogar, faço assim”, experimentou, gostou, agora todos fazem assim, ou seja, no dia +1 fazem um bocadinho de recuperação com os fisiologistas e depois, para aí 45 minutos depois, tá ali 20/25 minutos comigo, escolho ali 4 ou 5 exercícios, mais técnicos, orientados para as dificuldades de cada um deles, e trabalhamos. E os outros dois estão num dia... depende, de quantos dias faltam para o jogo.

EC: Os outros dois, os que não jogaram?

TGR1: Os que não jogaram estão num dia, se faltarem três dias para o jogo estão num dia de pliometria, por exemplo!

EC: Portanto, diferes aí entre quem jogou e entre quem não jogou.

TGR1: Sim, e uma diferença para a equipa é, a equipa tem um dia matchday +2, os jogadores podem integrar o treino ou não, dependendo de vários fatores, e para mim os guarda-redes entram logo, ponto! O guarda-redes que jogou dois dias antes...

EC: O esforço fisiológico não é tão grande, e não têm tanto desgaste?

TGR1: É mais cabeça, é mais cabeça! Eu sinto que é mais cabeça do que esforço, e no (clube TGR1) tem menos ações, mas tem...

EC: Tem 90 minutos ali...

TGR1: É, é mais aqui (apontando para a cabeça), o esforço é mais aqui, na cabeça!

EC: Há pouco estavas a falar, quando eras guarda-redes, olhavas para o treino de guarda-redes muito através do prisma do sofrimento, não é? E que foi o prazer, ou algo diferente, associado àquilo que tu viste no Sporting, que te trouxe, que te puxou para o treino de guarda-redes, portanto aqui um pouco as emoções e o prazer, de alguma forma também têm que estar associadas ao treino.

TGR1: Tu estás a conduzir a entrevista, não te esqueças disso, está bem? Não te esqueças disso! Agora estás-me a fazer a pergunta, estou-me a lembrar que ainda não terminei esta parte, para além da... a pergunta anterior era...

EC: A metodologia de treino, como é que...

TGR1: Não me posso esquecer, também, da parte complementar, do trabalho no ginásio, que eles também fazem, bastante! Têm dias que é opcional, a ida, e têm dias em que... no dia da resistência é obrigatório, se eles fizerem força, chamemos-lhe full body, corpo inteiro, e há dias em que é opcional e é só membros superiores. E há um dia da prevenção individual. Eles têm um plano individual, com problemas, hipotéticos problemas que possam vir a ter, desde adutores, ou costas, ombros, seja o que for, e eles reforçam aí nesse dia. Depois também têm a regeneração, que é no dia antes do jogo, nós chamamos-lhe assim, regeneração. Mas para além de... isto parece estar concentrado na parte física, mas não está. Eu acho que isto está sobretudo centrado na parte técnico-tática, o microciclo está muito centrado na parte técnico-tática, eu depois tenho é que ajustar, como eu te disse há pouco, no dia da velocidade, o que é que eu vou fazer? Posso fazer defesa da baliza, posso fazer passe atrasado também, mas, para mim, cola muito bem, casa muito bem o controlo da profundidade com a velocidade, então naquele dia vou fazer controlo da profundidade, não é? Agora, eu tenho muitos dias durante... tenho muitos microciclos com dois/três jogos, não é? E acabo por ter muitos dias -2. Durante a semana, por exemplo, nós agora tivemos uma semana que foi domingo Tondela, quarta-feira Portimonense, sábado Rio Ave, terça-feira Lyon, quantos dias -2 estão aqui? Segunda-feira, -2, quinta-feira, -2, domingo, -2, e agora jogámos no sábado em Santa Clara, quinta-feira foi -2 também, são muitos -2!

EC: Com viagens...

TGR1: Com viagens no meio e isso tudo! Eu não posso, não quero fazer sempre controlo da profundidade, e aí já tenho que... há um -2 que é um clássico, que é o clássico, controlo da profundidade, e há o -2 em que eu tento fazer uma coisa diferente, até porque corro o risco de ter muitos momentos específicos que não são trabalhados ao longo da semana, e eu, aquilo que eu defendo principalmente é ter, a nível técnico-tático, é trabalhar quase tudo, conseguir trabalhar quase tudo ao longo da semana, passar por todos os momentos específicos e pelo máximo de ações técnico-táticas possível ao longo da semana, então, se eu só tivesse controlo da profundidade, ia ser uma semana, para mim, insuficiente. Então tenho essa preocupação, que não é tanto, mas também é um pouco “epá, outra vez controlo da profundidade, tantas vezes controlo da profundidade”, mas também é passar pelos outros momentos específicos todos, que nós não os trabalhamos, e, a nível técnico-tático acabo por ter o meu padrão, porque há coisas que encaixam perfeitamente na pliometria, na velocidade, na reação, lá está, e esses dias são predominantes, não é exclusivo, faço reação, se eu fizer quatro exercícios não os quatro de reação, faço dois/três de reação, depois há um que já pode estar relacionado com o adversário, ou com alguma situação de esquemas táticos defensivos que eu procuro explorar, posso-te explicar... quando trabalho esquemas táticos defensivos, eles trabalham com a equipa, não é? Mas comigo também, procuro fazer penaltys, se não fizer todas as semanas, para aí de duas em duas semanas fazemos penaltys, escolho uma variante qualquer e trabalhamos penaltys, e procuro passar por pontapés de canto, em treino específico, livres laterais de longa distância, tem muito a ver... tem muito a ver com a coragem no posicionamento, e eles sentem que, ali onde estão, é muito difícil fazerem-lhes um golo. Temos uma referência, num livre lateral, se a bola estiver naquela posição, ele pode estar na posição X, tranquilo, porque dificilmente...

EC: Ameaçam a baliza?

TGR1: Dificilmente! E assim eu asseguro a cobertura das costas da linha defensiva e faço aquilo também ciclicamente. Também trabalhamos livres frontais, e é um exercício de reação! Faço uma barreira, completamente densa, com bonecos insufláveis, ele não vê nada, ele posiciona-se na baliza, não vê de onde é que sai a bola, e...

EC: E é defender!

TGR1: É defender, é fazer bem os apoios...

EC: Deixa-me perguntar, estavas a tocar nesse aspeto várias vezes, este trabalho de esquemas táticos surge no dia -1? -2?

TGR1: Normalmente é no -1, normalmente, escolhi fazê-lo assim.

EC: Porque a equipa, se calhar, também o faz?

TGR1: Às vezes no dia de resistência, posso ter ali qualquer coisa de esquemas táticos defensivos. Porque faço muitos cruzamentos aí, e nesse dia -4, às vezes vai tocar em posições de bola de canto, ou de livre lateral, e acabo sempre por estar a tocar nos esquemas táticos defensivos. E se te lembrares da apresentação em Poiães, é importante dizer isto, não tenho dias exclusivos para momentos específicos, percebes? Num dia -4 faço passe atrasado, aliás, faço construção curta, o esquema tático ofensivo, que é a nossa terminologia, faço passe atrasado, depois posso passar por um exercício de defesa da baliza, depois posso passar para um de cruzamentos com distribuição, posso fazer um de um contra um, posso voltar para o passe atrasado longo, posso fazer três, quatro, cinco momentos específicos por dia. Controlo da profundidade, é mais naquele dia, faço mais exercícios também, não faço só um exercício, epá, e os esquemas táticos defensivos é principalmente naquele último dia. Porque todos os outros momentos, pronto a distribuição também não faço assim muitas vezes, mas todos os outros momentos, epá, se tiver quatro dias, a defesa da baliza está em todos os dias, os cruzamentos está em todos os dias ou em três, o um contra um acho que está em todos os dias também, passe atrasado também deve estar em todos os dias, três, quatro dias pelo menos... passo por todos. Isto é um pouco... o modelo é este.

EC: Nós estávamos a falar das emoções prazerosas que o treino tem que ter, portanto, estavas a referir que no início não sentias grande atração...

TGR1: Exatamente!

EC: ...pelo treino de guarda-redes. E, portanto, para que isto seja também, digamos, atrativo, porque se for atrativo, também vai ser mais aquisitivo, não é? Para o próprio guarda-redes...

TGR1: Claro, claro!

EC: Terá que ter então, também aqui associado algumas... tens essa preocupação?

TGR1: Sim, sim, sim! Claro que tenho, e pegando um bocadinho no que tu estavas a perguntar há pouco, que eu disse para não fazeres a pergunta nesse momento, que ia voltar atrás... no Sporting, eu comecei a ver uma coisa que eu não via, isto é uma coisa super básica neste momento, mas não via! Que era a integração, o modelo estava muito direcionado para a integração de ações técnicas. Dois bloqueios, e uma queda lateral, epá, e depois tinham umas dinâmicas interessantes, os exercícios eram desenhos positivos e trabalhavas muito as ações técnicas, mas integrado! Não era analítico, percebes? Não era completamente analítico. Depois, isto tudo muito obra do Ricardo, do Ricardo Peres, quando nós já estávamos muito bons naquilo, ele surgiu um dia e diz assim "malta, nós estamos a ver o filme mal. Isto tem tomada de decisão, nós temos que trabalhar a tomada de decisão! Isto não é só ações técnicas, toca aqui duas vezes e cai ali, faz o um contra um ali e recebe o cruzamento, não é assim! Isto tem tomada de decisão!", e nós começamos a incluir, não só a tomada de decisão, mas também, não é que não o tivéssemos, mas o trabalho não estava muito virado para ali. Vamos incluir a tomada de decisão, ou seja, o guarda-redes não sabia o que é que vai acontecer, e o posicionamento, os aspetos técnicos aliados aos táticos! Epá, e passado uns anitos, ele saiu do Sporting, foi para a federação, pá, e ele na federação na equipa A, na seleção A, ele tem os guarda-redes quatro dias e o que é que tu vais fazer ali? O que é que tu vais fazer ali? Tu queres é a ligação dos guarda-redes com a equipa, tu vais integrá-los com a equipa ao máximo e vais fazer situações de construção curta que estejam relacionadas com o adversário, e o trabalho era assim. E ele tentou-nos influenciar a sermos assim também, mas aí não foi bem conseguido, não conseguiu, porque lá está...

EC: São contextos diferentes.

TGR1: Completamente diferentes! Não tem comparação. E, agora, eu acho que a minha base é essa última base, não é a base que eu disse que o Ricardo Peres nos tentou influenciar, é aquela última base de ter tomada de decisão, ter o posicionamento presente, mas, também tenho que dizer que, eu vim de Angola um bocadinho diferente, porque o contexto... posso falar um bocadinho sobre isso a seguir, assim me obrigou, e eu vim com uma visão de que o analítico também é importante. Obviamente que o analítico no meu modelo está presente, sobretudo, no desenvolvimento individual. Não só, há outros que têm carências ao nível da decisão, só porque é desenvolvimento individual não tem que ser analítico, não é isso que estou a dizer, mas aí vou muito ao analítico. No resto do processo, tento ter um pouco de preocupação com os aspetos

táticos, com o posicionamento deles, com a orientação do corpo, se o corpo está mais alto, se está mais baixo, e com a tomada de decisão, procurar abrir um pouco as opções, o que é que pode acontecer, não saber o que é que pode acontecer, mas lá está, não exclusivo, não ser fundamentalista, porque, do nada, pode-te aparecer um guarda-redes que tem necessidades completamente diferentes e tu tens que te adaptar, e lá está, desde janeiro que tive que me adaptar aos guarda-redes que encontrei na equipa A.

Quando fui para Angola o nível dos guarda-redes era baixíssimo, nunca fiz este microciclo padrão que tenho cá.

EC: Desculpa, estamos a falar de primeira divisão?

TGR1: Não! Estamos a falar de formação, mas os da primeira divisão era igual, seria igual! Nunca poderia fazer isto que faço aqui. Só faço porque eles têm nível para isso. Isto é completamente óbvio. Num nível diferente eu não trabalharia assim, nem pensar! O nível era muito baixo e eu entendi que era melhor identificar um dia, e depois também era coordenador e também era fácil, que eu estava a formar treinadores de guarda-redes. E era mais fácil identificar os dias com alguns momentos específicos. Terça-feira, mais defesa da baliza, que tinha muita coisa para trabalhar, e eles tinham muitas carências. Quarta-feira, era cruzamento com distribuição, à quinta-feira era controlo da profundidade com um contra um. Isto não era precisamente assim, mas era mais ou menos assim. À sexta-feira seria o passe atrasado e esquemas táticos defensivos, uma coisa assim parecida. Identifiquei cada dia com um momento, um ou dois momentos específicos, sem esta rotação que eu faço. E depois o tipo de exercício era... era analítico! Eles tinham carências técnicas brutais, e só havia uma situação que eu fazia, por vezes, tomada de decisão, que era no controlo da profundidade. Porque, para aí o primeiro mês foi sentado a ver jogos. Desde os escolinhas, até aos seniores do Girabola, o momento em que os guarda-redes mais erravam era bolas nas costas da linha defensiva e lá iam eles, a meio do caminho, hesitavam ou viravam um gajo fora da área, rua! Acontecia em todos os escalões, tinham uma dificuldade na percepção da trajetória da bola, na leitura, e aí fazíamos, fazíamos muito! De resto, era tudo analítico. Depois quando vim para cá, eu acho que também teve um bocado de peso, porque eu era mais fundamentalista quanto a isto... o analítico "é o mínimo, o mínimo!", e influenciou-me bastante. Também me influenciou ter o guarda-redes que eu falei no início da entrevista, o André Ferreira, que é um miúdo que estava muito alerta em relação às dificuldades dele. Se fosse preciso dar uma cambalhota, não era isso que fazíamos, mas se fosse preciso fazermos um exercício qualquer, ele de joelhos, se nós sentíssemos que aquilo era bom para o ajudar, nós fazíamos! Ou seja, o mais analítico possível, a técnica o mais partida possível, e eu dantes não... era muito fundamentalista.

EC: Não tinhas essa visão?

TGR1: Não tinha, não tinha. E agora tenho!

EC: Lá está, vai de encontro ao que falámos no início. A tua formação sempre fruto das experiências que vais tendo e das pessoas com quem vais trabalhando...

TGR1: E outra coisa, eu não sei se Angola teve peso em relação a isto, eu não tinha material nenhum para o treino de guarda-redes. Ter bolas já não era mau, e alguns não tinham luvas. Eu usava muito pouco material no treino. Eu agora tenho noção que utilizo muito material. Tenho essa possibilidade e eu acho que é uma ferramenta que também é útil e eu acho que devemos explorar. Não é, "eu sem material não consigo fazer treino de guarda-redes", consigo! Sempre fiz, mas o material pode ajudar. Seja o material para reação, para pliometria, consigo tirar satisfação! Sinto... se eu não sentisse, posso estar enganado, às vezes nós temos uma perspetiva diferente, mas se eu não sentisse satisfação, recetividade da parte dos guarda-redes, se eu não sentisse que aquilo os estava a ajudar, então não o iria fazer. Vou acabar a contar uma história... acabar, esta parte. Com o mister Bruno Lage tive ali uma dificuldade, que foi, no dia antes do jogo há sempre vídeo, também há noutros, às vezes há noutros dias, mas no dia antes do jogo há sempre vídeo... é normal, não é? É normal! Só que, o que é que aquilo fazia? Fazia com que nós fôssemos para o campo, e eu, depois é aquecimento e entra, e eu, tem que ficar na entrevista, as próximas formações que vou dar, eu vou dizer esta "treta", aliás, mas não era isso que ele defendia, já conto a história dele. Eu não dou aquecimento aos guarda-redes. Se o treinador de guarda-redes estiver lá só para dar aquecimento aos guarda-redes, não é preciso! Salvem esse dinheiro, guardem esse dinheiro, e o preparador físico aquece os guarda-redes, e eles depois batem umas bolinhas nas mãos, e fazem assim umas quedas... Nós não

fazemos aquecimentos de guarda-redes. Dez minutos é para aquecer os guarda-redes, não é para fazer treino de guarda-redes. Mas não foi nada disso que aconteceu com ele. Vídeo e depois só tenho dez minutos porque a seguir há outras questões para trabalhar, tudo bem. Só que eu ia para casa, andei ali um mês, um mês e tal, eu ia para casa e aquilo... pá, não fazias nada, não fazíamos nada no dia da reação, que também é importante! Eu acho que não deves passar a semana toda a fazer reação, como não deves passar a semana toda a fazer pliometria, mas tens q fazer! Tenho que ter um dia que tenho que dar esse estímulo a eles. Na minha cabeça, isto na minha cabeça. E eu não estava a dar e então estava-me a fazer umas comichões e eu tive uma ideia, que foi depois do pequeno almoço temos ali ainda um tempo largado e, durante meia hora, começamos a ir para o ginásio, para um espaço exclusivo do ginásio e começamos a fazer coisas que tu podes fazer sem correres o risco de te magoar. Vou-te dar um exemplo de coisas que nós fazemos, trabalhamos coordenação com cores, imagina um percurso com marcas coloridas e tu atribuis significados diferentes às marcas. Vermelho pisas com o pé direito, o azul não pisas, o branco pisas com os dois pés, o amarelo pisas com o pé esquerdo, e eles terem que fazer aquilo. Estou-te a dar um exemplo. Escadinha de coordenação e eles com uma de basquete a ter que rodar à volta da barriga, ao mesmo tempo que fazem o exercício, manipulação de objetos. Temos umas raquetes, um frisbee para jogar com a mão esquerda, as raquetes também para jogar com a mão esquerda, para ganhar alguma habilidade com a mão esquerda. Sabes o que é uma indiacá?

EC: Não...

TGR1: É uma coisinha assim com umas penas, parece uma pena de badminton...

EC: Já sei, já sei!

TGR1: ...mas não é! É assim grande para jogar com as mãos, à chapada àquilo nós jogamos àquilo. Existe um programa, eu tenho no Ipad, que é o HomeCourt, fica já registado, HomeCourt! Que é para jogar basquete, tem exercícios de coordenação com bolas de basquete, ao mesmo tempo tens a tua imagem a refletir no Ipad, aquilo é um jogo durante um minuto aparecem-te pontos onde tu tens que tocar, estás a driblar e tens que tocar, trocas a mão e tens que tocar, pá, sei lá, o clube tinha já, não fui eu que pedi para comprar, um fitlight, sabes o que é fitlights?

EC: Sei, sei, sei!

TGR1: Fitlight! Usávamos o fitlight. Usávamos não, usamos! Uns óculos que roubei aos fisioterapeutas, uns óculos que têm oito níveis, piscam, piscam muito rápido, ou piscam muito devagar, ou piscam só um olho e nós fazemos aquilo. Podia estar aqui... durante 30 minutos fazemos tudo e mais alguma coisa. E... ganhei! Ganhei os trinta minutos. Perdi, depois do vídeo perdi tempo, mas arranjei forma, foi uma dificuldade, era uma dificuldade que me fez ganhar tempo, agora, lá está, não quero estar a valorizar muito isso. Agora com os fitlights é que os gajos vão defender? Não! Se calhar não, mas... é aquilo que digo sempre a eles, se nos ajudar, se este treino nos ajudar 1%, está a ajudar! Porque às vezes, a bola em vez de bater na unha e entrar, bate aqui no primeiro nó (do dedo) e sai fora. É o 1%! Se te ajudar a ser 1% melhor, vamos fazê-lo!

É normal, a minha mão esquerda não tem habilidade nenhuma, quando a minha primeira filha nasceu, por questões logísticas lá de casa eu era obrigado a estar sentado num sítio e dar-lhe a comida com a mão esquerda. Opa, e eu agora só lhe dou com a mão esquerda! Mais uma história: fui à minha dentista há uns cinco anos e ela disse-me “estás a ficar sem esmalte nenhum, e tens as gengivas todas roídas, estás tramado, isso depois, vais ter problemas aí. Começa a lavar os dentes com a mão esquerda, tens menos força.”, e agora lavo com a mão esquerda, naturalmente, nem quero saber da direita para nada. Por isso, se eu todas as semanas os meter a jogar frisbee com a mão esquerda ou raquetes com a mão esquerda, se calhar, aquela bolinha que eles não têm tanta força, não têm tanta habilidade em sacar com um desvio com a mão contrária, se calhar um dia vão fazê-la. E eu não vou dizer “foi por causa daquilo!”, mas se calhar foi! Tudo ajuda, eu acho que tudo ajuda. E isto é pegar no treino, nos materiais de treino, é pegar no vídeo, no vídeo do treino, no vídeo do jogo, todos os pormenores, eu acho que conta! E todos os treinos são bons.

EC: Relativamente a esta questão do treino, vou fazer aqui a ponte para aquilo que é a equipa técnica, embora já tenhas tocado nesse assunto dizendo que embora sejas um

membro da equipa técnica, vês-te também com alguma autonomia, e é assim que gostas de ver o treinador de guarda-redes...

TGR1: Até porque o treinador e os treinadores com quem tenho trabalhado assim o me têm... eu acho que é assim que deve ser, mas tenho tido a felicidade de ser esse o tratamento.

EC: E dentro da equipa técnica, ou dentro daquilo que é o trabalho perspectivado pela equipa técnica para uma semana, para um dia de treino, como é que as coisas se conjugam?

TGR1: Isso é um tema muito interessante! Porque às vezes não se conjugam. Vou-te dar um exemplo, flagrante! Já falei com a minha equipa técnica e isso pode ficar registado, mas não tem grande forma de ser alterado. No dia da velocidade, é o dia que normalmente há finalização, e a finalização é tudo menos velocidade, para o guarda-redes! Porque para a equipa é! Circulação, sai um lateral disparado a fazer velocidade, cruza, os avançados também vão disparados a fazer velocidade, cabeceiam, e a seguir, calminhos, porque já estão outros a fazer, e os guarda-redes... pumba, pumba, pumba, pumba, pumba. É o que eu digo, que é a predominância da velocidade, mas depois eles vão levar com um estímulo de resistência também, e o que é que eu vou dizer? Vou passar a resistência para dois dias antes do jogo? Isso não faz sentido nenhum. Porque depois no dia da resistência, que era 4 dias antes do jogo, se calhar vão fazer jogos reduzidos, fazer mil e uma coisas que também não vão... aliás, nem está dentro dos princípios do treino fazeres a velocidade tão longe do jogo, tens que fazer mais perto. Só que no caso do guarda-redes, lá está, é um desporto à parte, o guarda-redes pratica um desporto diferente. Uma coisa é certa, e isso eu tenho essa experiência, eles adaptam-se! Eles adaptam-se, o guarda-redes devia estar a fazer exclusivamente velocidade, mas nós sabemos que não é assim, mas eles adaptam-se, os guarda-redes adaptam-se a esse estímulo.

EC: E nessa perspetiva, também, este trabalho do treino de guarda-redes e do resto da equipa técnica nem sempre...

TGR1: Não, nem sempre! Isso é contos de fadas, não acredito nesses contos de fadas. Fico satisfeito, muito satisfeito com o trabalho com as minhas equipas técnicas todas, mas há estas coisinhas que acho que nunca se vão resolver.

EC: Isto mais a nível, se calhar, digamos, do ponto de vista do treino físico. Agora, se calhar, daquilo que é o treino do modelo de jogo e...

TGR1: Isso aí não!

EC: ...terá que estar tudo interligado?

TGR1: Exatamente! Vou-te dar um exemplo, pode, por opção minha, não estar! Imagina, um dia em que tu sabes que vai haver muitos exercícios de manutenção da posse de bola e os guarda-redes vão estar integrados com a equipa. Há quem diga assim "como eles vão estar com a equipa, eu vou começar o treino específico já a prepará-los para isso". Eu não tenho essa visão! "Ai eles vão ter muitas saídas, em construção? Então eu vou aproveitar para fazer outras coisas!" Tens duas visões, nenhuma está errada! A minha visão é, eu aproveitaria para fazer outra coisa nesse treino. Há quem diga que não, que temos que começar a preparar... também pode ser, mas a minha visão é assim.

EC: Entrando aqui um pouco, ainda mais, no tema central aqui do nosso estudo, que é a formação do guarda-redes, de uma forma mais abrangente, depois irmo-nos focando nos pontos... lá está o que interessa aqui é conhecer a tua ideia.

TGR1: Primeiro ponto, e eu vou dizer isto, é uma crítica, mas uma crítica a mim próprio também. Nós temos olhado para os cavalos errados. Primeiro ponto, no processo de formação de guarda-redes, tem a ver com a deteção, deteção de guarda-redes. Nem todos os clubes conseguem fazer isto, não é? Mas tenho muitos casos de observarmos guarda-redes que nós achamos que têm perfil e que não jogam nos seus clubes, mais pequenos, não jogam nos seus clubes porque não têm rendimento adequado no momento, e isso vai fazer com que eles sejam excluídos. Agora há aí um senão muito grande em relação à altura dos guarda-redes, para mim isso não é grande questão. No (clube TGR1), nós não temos nenhuma altura mínima, mas sabemos o que é que são as alturas dos guarda-redes de elite nas grandes competições e nos grandes campeonatos, mas não excluímos guarda-redes por causa da altura. Agora, fazemos raio-X ao

pulso, fazemos isso tudo, temos uma preocupação com isso, mas não há uma linha, não é 1,84m, não é 1,85m, não é 1,90m, não é nada disso! Agora, sabemos que nem todos os guarda-redes que têm rendimentos agora na atualidade, estou a falar em escalões mais baixos, serão os que terão no futuro. E acho que a este nível não estamos a tomar as melhores opções. Nós, país! Vou-te dar um exemplo, isto é uma opinião pessoal, mas alicerçada em conversas que tive com pessoas de Inglaterra. Inglaterra também, e Inglaterra está a mudar um pouco, mas em Inglaterra é diferente, porque lá, durante muitos anos, eles procuraram os guarda-redes porteiros de discoteca. Dois metros, largura de ombros de dois metros também, sem agilidade nenhuma, e, apesar de ser contrário ao que fazíamos cá em Portugal, que é o guarda-redes de borracha, o que defende tudo, vamos apostar neste, mesmo às vezes não tendo uma altura muito elevada, isso também fez com que muitos anos, não existiam guarda-redes ingleses a jogar na primeira liga, neste momento eles já têm bastantes, porque mudaram um pouco. Estamos em extremos diferentes, e nós temos que procurar o meio.

EC: O equilíbrio.

TGR1: O equilíbrio!

EC: Do ponto de vista de um processo de formação a longo prazo, qual a importância, se é que tem, da estruturação desse processo? E da organização?

TGR1: É fundamental. Tu tens que olhar não só para aquilo que o jogo te pede no momento, por exemplo, estás num jogo de benjamins. Num jogo de 7, pode ser infantis de 7 também! O jogo não tem cruzamentos, muito poucos. Se estiveres a olhar só para o momento, não vais trabalhar cruzamentos. Outra coisa diferente é dizeres assim, os miúdos neste momento não têm capacidade para fazerem impulsões verticais, para calcular o ponto de queda da bola corretamente, são coisas diferentes! Mas conheço treinadores que não o fazem porque o jogo não o pede. “Se não têm cruzamentos para que é que vamos treinar cruzamentos?”. E acho que isso é completamente errado, porque uma visão que temos que ter num processo de formação é a longo prazo e temos que começar cedo a alicerçar os miúdos.

EC: Não olhar apenas para o curto prazo, pensar mais à frente. E nesse sentido, o que é que para ti é relevante num processo de treino de guarda-redes na formação a longo prazo.

TGR1: Isto tem que estar dividido por etapas! Tens uma etapa de iniciação, e essa iniciação tem que ter uma pré-iniciação. Posso-te dizer que, neste momento no (clube TGR1), nós temos um colega prospetor só dedicado à área de guarda-redes, e ela disse-me “Epá, contratámos um miúdo de 2013!”, e eu olhei assim para o meu braço, tenho aqui a tatuagem da data de nascimento da minha filha, “a minha filha é de 2013, vocês estão a contratar miúdos de seis anos?”. “E já está um visto de 2014! Apareceu-me aqui um relatório de um de 2014”. Estes miúdos, falar em processo de formação nestes miúdos, estes miúdos é dar-lhes o gosto pela baliza! Completamente diferente dos miúdos de 13, de 12, 11, 10 anos, já é diferente! E eu acho que, para esses miúdos, nós temos que apelar muito aos aspetos... como é que eu hei-de dizer isto sem parecer mal? Mas são físicos, são coordenativos! É o saber correr, o saber saltar, é jogar, saber jogar!

EC: Motricidade?

TGR1: Motricidade! É a motricidade! Aí é fundamental, e também, acho que é uma altura ideal, apesar de termos que estar preparados para o rendimento deles não ser o melhor, para o contributo técnico. Felizmente tenho tido a oportunidade de conhecer pessoas da polónia ou da Eslovénia, os miúdos lá não fazem mais nada, têm muito treino específico, e no treino específico vão fazer trampolins, vão fazer cambalhotas, vão fazer dança, e depois, trabalham o que? Técnica! Técnica, técnica, técnica. Só isto. Não confundem os miúdos com decisões, com aspetos táticos do posicionamento, com ajustes à retaguarda, não! O foco está neste aspeto e eu concordo. Depois a seguir, já consegues, nos sub 14, nos sub15 anos, acho que já consegues começar a dar contributos físicos, mas de outra esfera, mais condicional, não tão coordenativo, e os táticos, decisivos, aí começam a ter outro peso, mas o peso começa ainda a ser, já existe, para mim já tem que existir, mas não é o peso que vão ter na etapa seguinte, que é a etapa da especialização, quando são juvenis, quando são juniores, quando estão ali na equipa de sub23, ali já é... aliás, juniores, para mim, até porque da forma como está organizado o nosso clube, e falo apenas da nossa realidade, para mim já é uma etapa à parte, que é a transição para o futebol profissional. E aí as coisas não têm que ser recalçadas, mas têm que ser muito parecidas, as

ideias têm que ser comuns e o tipo de trabalho tem que ser muito semelhante no topo da pirâmide. E é nos juvenis e nos iniciados que nós começamos a preparar, até chegar aí. E aí é tudo equilibrado, o técnico, o tático, o físico, o psicológico, o decisional, está aí incluído.

EC: E essas etapas de formação que tu referes, ainda que de forma sucinta, como é que as organizas? Do género, etapa X dentro destas idades, principais objetivos? Estes. Tens essa estruturação?

TGR1: A partir dos 18 para cima, transição para o futebol profissional. Até pela forma como está tudo organizado no nosso clube, até esses miúdos treinam de manhã, treinam como os profissionais...

EC: E muitos deles competem já nos sub23, e na equipa B, não é?

TGR1: Sim, sim. Não há outra forma. É por aí e porque eles já estão preparados para isso, já é, também, um fator de preparação. Eles estão preparados para isto? Então vão fazer isto! Depois, etapa da especialização, para mim é sub17/sub16, pré-especialização sub15/sub14, iniciação, pá, sub13, e eu acho que os sub13 até poderiam estar acima, na pré-especialização, mas lá está, tendo em conta aquilo que é a organização do nosso clube, os sub13 não treinam no mesmo sítio dos sub14, e isso tem peso e até faz sentido. Se tu pesares tudo... Se treinassem no mesmo sítio, se calhar podíamos logo, até porque também jogam futebol 11, pelo menos aqui em Lisboa, não sei como é em Coimbra...

EC: Introduziram este ano o futebol de 9.

TGR1: Foi? Em Lisboa é futebol de 11 nos sub13, por isso até fazia sentido colar os miúdos aos sub14, porque eles não são muito diferentes, até a nível maturacional, não são assim uma diferença muito grande para os sub14. Eles saltam é a seguir, dos sub14 para os sub15, principalmente. Normalmente! Mas sub13, sub12, sub11, também os sinto muito parecidos aos sub12, mas esses três escalões, para mim, uma iniciação, e tudo que é para baixo é a pré-iniciação, é jogar, é os miúdos terem prazer pela baliza é irem jogar à frente. Eu sou guarda-redes, mas eu jogo aqui à bola com os meus colegas. Vim aqui jogar com os amigos e, para além disso, metem-me umas luvas na mão.

EC: Então, esse trabalho mais próximo àquilo que é o rendimento, surgia ali a partir dos sub18, portanto, nos juniores, e dentro dos juvenis e dos iniciados, portanto também já referiste que cá em baixo, entre aspas, na iniciação, seria algo mais de motricidade e de mais base técnica, nos iniciados uma introdução...

TGR1: Uma introdução aos fatores táticos... apesar de isto não ser um fator de rendimento, só por si, eu digo assim, fatores táticos e decisionalis. Os táticos são fatores de rendimento, não é? E o decisional não é... não vais encontrar bibliografia que diga que o decisional é um fator de rendimento, mas... introdução à tomada de decisão! A partir dos sub14. Nos sub13 também poderia ser feito, eu acho que os miúdos têm capacidade para isso, mas lá está, pela nossa organização de clube...

EC: E nos juvenis, qual é que seria?

TGR1: É gradual, é gradual! É cada vez maior, o peso! Cada vez maior, até chegar aos sub19 em que está tudo equilibrado.

EC: Vou-te fazer aqui uma pergunta que deve valer provavelmente 100 milhões de euros, que é, de que forma é que nós podemos reduzir a aparente dificuldade que há, portanto, na transição do futebol de formação para o futebol sénior.

TGR1: Eu acho que os clubes portugueses deram um passo muito importante a partir de 2012. Obviamente que eu estive no contexto, agora já não estou, não sei se algum dia vou voltar a estar, tudo é possível, mas o contexto de equipa B foi um passo decisivo. Os contextos de equipa B foram decisivos! Porque era um buraco que havia ali, era muito difícil de ultrapassar, eram poucos os que conseguiam sobreviver e, apesar de eu ter sido um cético da criação da liga revelação, porque eu pensava que ia ser... pá, um campeonato de juniores, é o campeonato de sub20, vá, é de sub23 mas era um campeonato de sub20 que era os juniores do ano passado que iam competir, e não foi isso que aconteceu! Eu acho que a liga revelação ainda veio reforçar mais. A impressão que eu tinha... eu acho que os miúdos competirem num nível acima... vou-te

dar um exemplo, vou-te dar um exemplo, o (GR da equipa do TGR1), quando lhe foi colocada a questão de ir jogar à equipa B ele disse logo “boa! Isso quero eu há imenso tempo jogar”, “ai é? Não sabia que querias”, “Eu vejo os jogos todos da equipa B, os jogos são fantásticos, lá na (país do GR), eu às vezes ia jogar à equipa de sub23 e só jogava contra miúdos da minha idade, aquilo não presta para nada, jogar contra homens é que é bom!”. Era a impressão que ele tinha, e agora já tem... sei lá, uns 12 jogos na equipa B entre esta época e a outra, e ele sente isso! Completamente a favor de jogar no estímulo a cima, e acho que não temos que ter medo de colocar um júnior a jogar nos sub23, então nos guarda-redes Eduardo... eu, na última reunião de departamento estivemos a falar um bocadinho sobre isso, os campeonatos... eu compreendo que os campeonatos até possam ser competitivos, os campeonatos nacionais, competitivos, por exemplo para a Académica, há bocado estavas-me a contar...

EC: Sim, sim, que está tudo junto.

TGR1: Pronto, está tudo juntinho, mas para uma equipa para o (clube TGR1), não é nada competitivo, e para os guarda-redes, imagina! Temos jogos no campeonato de sub15 e sub14 que os guarda-redes tocam uma ou duas vezes na bola. Com os pés e sem pressão! Nestes miúdos, isto nunca vai ser feito, nunca vão deixar, pelo menos nestas tenras idades não, mas se estes miúdos forem jogar alguns jogos do campeonato de juvenis, para sofrerem uns golinhos, e para levarem umas boladas, faz-lhes mal? Só lhes faz é bem. Se metermos um júnior nosso a jogar o campeonato de sub23, a cometer uns erros, vai cometer, não é? Qual é o problema? Quê, não ganhas a liga revelação? Qual é o problema? O que é que vem daí? Qual é o objetivo do clube? Pelo menos do (clube TGR1) é meter gajos lá em cima, se tens um miúdo que tu achas que tem potencial para, vais deixá-lo ficar? Sub18, joga nos juniores, sub19, joga nos juniores, sub20, sub23! É sub21? Sub23! A seguir? Talvez na equipa B. Não! Temos que... é um problema, obviamente que uma equipa B é um problema diferente, porque o (clube TGR1) descer de divisão é um problema! Porque lá está, quebras esta engrenagem toda! Isso é um problema! Mas, até lá, podes fazer os miúdos progredir. O (clube TGR1) está a dar esse exemplo, o Sporting também está a fazê-lo este ano, está a meter miúdos do clube e juniores a jogar nos sub23, e bem! E isso vai-se refletir. Não tenho estas contas, obviamente, feitas, mas, na nossa seleção A que se sagrou campeã europeia, tínhamos vários jogadores que passaram pelas equipas B. E agora, na nossa atual seleção A, saiu agora a convocatória, tem jogadores! O Bernardo Silva, o João Mário, o José Sá, Marítimo B, o Nelson Semedo saiu da convocatória, mas também esteve lá, o Ricardo Pereira... estou aqui o dia todo, tens vários miúdos que passaram pela equipa B. E estes miúdos que agora começaram na liga revelação, se não chegarem à seleção principal, tenho a certeza que vão ser melhores do que seriam se não houvesse esta competição. Vê o Belenenses, por exemplo, tem imensos miúdos que eram da equipa sub23, estão a jogar na primeira liga! Onde é que estes miúdos ambicionariam alguma vez jogar na primeira liga? Eles estariam a jogar no 1º de Dezembro ou no Sintrense, de certeza.

EC: No próximo bloco iria-te perguntar o teu conceito, e a tua ideia de guarda-redes talentoso. E, portanto, até podemos dividir aqui isto em duas partes, uma primeira numa fase inicial, portanto, como é que nós identificamos, lá está, estávamos a falar disso há pouco, a deteção, como é que nós identificamos que há ali potencial para, eventualmente, mais tarde, ser talento e aquilo, que, por outro lado, tu consideras que deve ser o produto final da formação... ok, a formação nunca acaba, porque estão em constante desenvolvimento, mas aquilo que é para ti um produto ideal.

TGR1: Para mim é fácil, isso do guarda-redes talentoso porque para mim tem que ter três coisas, apesar de eu voltar a reafirmar que não tenho medidas de guarda-redes na minha cabeça, se eu fosse... se eu estivesse na prospeção, eu ia olhar para três coisas. Ia olhar para duas, mas há uma que também é fundamental, mas que se calhar não devemos incluir nestes aspetos porque poderia enganar um pouco e excluir alguns guarda-redes. Tem que ser ectomorfo, ter um perfil ectomorfo, tem que ser rápido, tem que mostrar velocidade, velocidade nas suas ações, e aquilo que eu não iria incluir era o ser destemido, se fosse ver um miúdo benjamim eu ia olhar para isso, mas se ele não fosse destemido e tivesse as outras duas, eu levava-o na mesma, porque temos, podes dizer “epá, ou está no sangue ou não, um gajo ser destemido e corajoso”, mas temos alguns casos que também pensávamos assim e temos alguns casos de miúdos que se tornaram completamente diferentes.

EC: É treino?

TGR1: Também é um pouco. E as personalidades mudam.

EC: **Ou seja, no fundo, estás aqui a olhar para duas coisas, vá, que no fundo, não são técnico-táticas, não são... é algo que tem que ser deles.**

TGR1: É inato!

EC: **É inato, e depois o resto, no fundo, é como quem diz, eu vou-lhes dar, não é?**

TGR1: Temos que ter essa confiança. O professor Pedro Mil-Homens, antes de ser diretor da academia do Benfica e antes do Sporting, também antes de ser professor na universidade, lá na FMH, ele foi professor de voleibol, e conta muitas vezes uma história que é: os treinadores de voleibol não querem saber se os miúdos fazem bem as manchetes e se rematam bem, se fazem bem o passe, eles selecionam-nos pela altura. Aqui não pode ser só pela altura, não tem uma relação tão íntima, exige mais coisas, mas acho que temos que ir pelo que é inato, e eu acho que é isso que não temos feito. Não é uma crítica específica a nenhum clube, é a mim também, a todos os clubes. Às vezes vamos muito atrás do que é o técnico-tático. Vais ver um miúdo benjamim, “olha o miúdo joga bem com os pés, epá, este gajo joga muito bem com os pés. Vamos levá-lo!”, mas depois tu não lhe podes dar o resto, não lhe podes dar o ser rápido, não lhe podes dar uma altura e uma envergadura de acordo com aquilo que são os parâmetros atuais, não lhe podes dar o ser destemido, não sabes se ele consegue agarrar uma bola, ele joga bem com os pés realmente. Como tu tens uma equipa em que o modelo de jogo preconiza que tens muita construção curta pelo guarda-redes, ele vai-te dar sucesso e vai-te dar rendimento, e aquele guarda-redes é ajustado para aquele momento, mas a longo prazo não é! Por isso, eu acho que não devemos olhar só para estes aspetos.

EC: **E a nível daquilo que é o guarda-redes já formado, portanto, esse guarda-redes que nós recrutamos, entre aspas, já trabalhado, no final.**

TGR1: Opa, isso é... esses guarda-redes são pouco. E às vezes, aliás, não é às vezes, nós olhamos sempre para os guarda-redes que estão na elite como “este é que é”, mas mesmo esses, têm problemas! E nós fazemos muito esse trabalho, que é, fazer resumos da jornada da Champions, dos golos sofridos da Champions, dos campeonatos do mundo, dos campeonatos da europa, e esses guarda-redes também têm muitos problemas, por isso o guarda-redes ideal não existe, mas nós procuramos sempre um pouco, não é? Eu acho que o guarda-redes ideal tem que ser muito completo, tu podes olhar, tu tens que olhar para os fatores de rendimento, tens que olhar, dentro dos aspetos técnico-táticos tens que olhar à fase ofensiva do jogo, se consegue dar resposta ou não, eu acho... também depende do clube, num clube como o (clube TGR1) tu não podes ter um guarda-redes que não consiga dar resposta na fase ofensiva do jogo. Ele é muito bom na baliza, epá, lê muito bem os cruzamentos, lê muito bem o espaço nas costas da linha defensiva, forte no um contra um, agressivo, mas não joga bem com os pés, não conseguimos, se tivermos um treinador na equipa A que queira construir, não podes usar o guarda-redes, não está preparado! Tem que ser muito completo a esse nível. A nível dos fatores físicos, não podes ter um guarda-redes lento, tens que ter um guarda-redes rápido nos deslocamentos, rápido na reação, tens que ter tudo um pouco. Às vezes há guarda-redes que chegam lá mesmo sem uma destas coisas, há muitos casos assim.

EC: **E que têm sempre algumas lacunas, mas lá está, também é sempre o nosso trabalho...**

TGR1: E há guarda-redes que chegam lá sem serem brilhantes em nada, mas sendo muito equilibrados em tudo. Não te vou dizer o nome, estou-me a lembrar de dois, mas não te vou dizer o nome deles os dois, mas são muito equilibrados em tudo, não são muito bons em nada, mas em tudo são equilibrados. E chegam lá, e fazem carreiras muito boas.

EC: **Por último, perguntar-te também o que é que tu achas que este estudo e, também mediante o que nós falámos e que eu te apresentei, pode trazer para aquilo que é... no fundo todos os estudos funcionam como um acréscimo, e acho que há sempre essa intenção, de dar mais alguma coisa, mas como é que achas que este estudo pode acrescentar aqui algo àquilo que é o panorama do treino e da formação do guarda-redes, ou seja, o contributo que esta investigação pode dar, e, por outro lado, também esta entrevista, o contributo que tu pudeste dar aqui a este estudo, podem enriquecer...**

TGR1: Bom, por aquilo que foi o caminho da entrevista, pelo que eu sei, porque conheço as três outras pessoas que vais entrevistar, pelo caminho que essas pessoas vão tomar também, tu vais ter imenso trabalho, vais ter muito conteúdo de qualidade e, opa, eu só te peço é para tu depois me passares o produto final, porque acho que acaba por ser... o teu contributo vai ser este! Colocaste aqui pessoas a falar sobre o treino, sobre o que fazem, sobre o que pensam, e isso é mais rico do que um curso! Tu leres um livro, leres o teu livro, o livro que o Sporting fez, teres um momento para... tomara eu ter um momento para ir tomar café com o TGR2, ou um café com o TGR3, ou com o Mestre TGR4, tomara eu ter essa oportunidade, e tu vais ter essa oportunidade de, passar esses... vais privar com estas pessoas e vais fazer um *best of!* Vais ter um livro riquíssimo, obviamente que poderiam estar aqui a faltar muitas mais pessoas, mas o teu contributo vai ser este!

EC: Perguntar-te só, se face a tudo o que nós falamos aqui gostarias de acrescentar mais alguma coisa ou algo que, eventualmente, aches que seja relevante.

TGR1: Eu tenho impressão que houve aí uma pergunta que eu não respondi assim a 100%... a minha resposta foi muito curta.

EC: Em que temática?

TGR1: Foi um bocadinho antes.

EC: Treinador de guarda-redes, o treino de guarda-redes, a metodologia? Processo de formação de guarda-redes, o teu percurso?

TGR1: Não, o percurso não foi. Foi mais tarde.

EC: Formação do guarda-redes, será?

TGR1: Foi antes disso.

EC: Falámos no treino de guarda-redes, portanto, na tua metodologia, no trabalho dentro da equipa técnica... treinador de guarda-redes de excelência.

TGR1: Talvez aí me tenha esquecido de alguma coisa. Tenho dificuldades, sabes? Não só estes quatro com que vais falar, mas, vamos falar aqui em Portugal, a excelência é a primeira liga, não é?

EC: Exatamente.

TGR1: As pessoas vêm de origens diferentes.

EC: E tudo isso influencia o que tu és...

TGR1: Sim... vêm de origens diferentes. O que é que é um guarda-redes de excelência? Se calhar vais falar com outras pessoas que acham que as coisas que eu disse não são importantes, é mais importante...

EC: Para dez pessoas haverão dez opiniões.

TGR1: Obviamente. Tens que ter bom carácter! Há bocado foquei esse aspeto, com os guarda-redes, eu acho que é essencial tu seres muito sério com os teus guarda-redes. Muito sério! Não podes enganá-los. Porque aquilo é... somos uma família de quatro. Somos quatro gajos, há um que joga, eles têm todos que perceber que o treinador de guarda-redes não é o que os põe a jogar ou deixa de jogar, é mais um que está ali para ajudar, que é um elemento da equipa técnica... sou um elemento da equipa técnica, não sou um guarda-redes que estou ali... também sou! Percebes? Foi aquilo que te estive a explicar, tenho que fazer com que não exista conflitos quaisquer da equipa técnica para com os guarda-redes ou dos guarda-redes para com a equipa técnica, tenho que ter esse papel. E tenho que... sabes que eu falo muito sobre isso em relação... a malta diz que na nossa equipa técnica, ali no (clube TGR1), temos boa relação, bom ambiente de trabalho, e a culpa, sabes de quem é a culpa? É do (treinador principal da equipa do TGR1), é do líder! Com um mau líder, tu podes ter as mesmas pessoas, bons profissionais, competentes, mas o ambiente não é o mesmo, não é igual! E com os guarda-redes eu acho o mesmo. Já tive em algumas situações, felizmente não muitas, em que o ambiente não era bom, também nunca apanhei aquelas coisas de os guarda-redes que queriam se bater, isso não, isso não! Mas, agora,

temos ali um ambiente fantástico, e eu acho que tenho contribuído, modéstia à parte, tenho contribuído um bocadinho para eles...

EC: Essa gestão é importante e nem sempre fácil...

TGR1: Não é fácil, joga sempre o mesmo, há um que vai jogar à equipa B, há outro que só joga as taças, o que só joga as taças passou por cima do outro que já lá estava há dois anos, epá, e eles conseguem-se dar bem, sempre juntinhos, temos os números do WhatsApp, sempre mensagens... e o ambiente no treino é muito positivo, é de mais, de querer mais, de trabalhar mais, e o papel do treinador de guarda-redes tem que ser esse.

EC: Posto isto, não sei se queres acrescentar algo ou dar por encerrado.

TGR1: Eu só tenho uma coisa a acrescentar: eu adoro falar sobre treino de guarda-redes e guarda-redes, e acho que toda a gente gosta de falar um bocadinho sobre si próprio, também pude falar, gosto de falar, ainda há pouco tempo houve um colega nosso que me perguntou assim uma coisa muito estranha mas disse assim “conta-me o teu percurso porque eu também quero chegar...”, epá, e eu contei-lhe o meu percurso e foi para lhe dizer assim “isto aconteceu assim, como, lembras-te do que eu te contei ali naquele ponto? Se eu fosse para outro lado, se calhar não estava cá, ou, dois anos depois, lembras-te do que eu te contei? Se em vez de fazer esta opção tivesse tomado outra, ou se em vez de esta pessoa aparecer na minha vida e na minha carreira, tivesse aparecido outra, eu...”, e isto não tem nada a ver com “epá, deixa-me ver como é que foi o teu percurso”, mas eu gosto de falar sobre isso, não é? E gosto de falar sobre o modelo de guarda-redes e gosto de ouvir o feedback e gosto de ouvir outras pessoas.

EC: É engraçado... ainda a semana passada o (treinador principal da equipa do TGR1) deu também uma entrevista, ou saiu numa conferência de imprensa, não sei bem, mas também precisamente sobre isso, que é, pensou sempre pela cabeça dele, quando foi para o (clubes TGR1), quando saiu do (clubes TGR1), quando voltou, e, portanto, é um pouco isso, os percursos não se repetem.

TGR1: E eu, é agradecer-te também, por me teres escolhido! Segundo as tuas palavras escolheste os gajos mais habilitados, é uma honra, não sei se sou, mas também pela posição onde estou... eu agradeço!

EC: O perfil é um pouco esse, é tentar perceber quem está na elite e é como o (TGR4) diz, os melhores são quem está na elite. Mas ao mesmo tempo, porque o tema principal é aqui esta parte da formação, ao mesmo tempo que ainda tenho essa experiência e esse trabalho, que tu ainda tens na coordenação da formação, portanto... vou desligar aqui o gravador, e agradecer-te!

Anexo IV - Entrevista Treinador de Guarda-Redes 2

Porto

22 de novembro de 2019

Eduardo Cachulo (EC): Em primeiro lugar, obrigado!

Treinador de Guarda-Redes 2 (TGR2): De nada, Eduardo!

EC: Todos os dados que obtiver aqui da entrevista são usados única e exclusivamente para o estudo, ok? Nem o teu nome nem o nome do (clube TGR2) vão ser colocados, portanto, publicamente. Serás identificado como treinador 1, ou treinador, por aí fora, ok? E, portanto, iríamos começar, as questões serão sempre muito abertas, ou seja, não há respostas certas nem erradas, e, essencialmente, o que eu pretendo é ouvir-te falar sobre os temas. A minha função aqui é um bocadinho lançar os temas e tu falares à vontade deles e, eu, em certa medida, ir moderando esse teu “descascar” de conhecimento, digamos. Em primeiro, pedir-te para falares sobre a tua formação e a tua experiência antes de seres treinador de guarda-redes, ou seja, quem é o TGR2 antes de ser treinador de guarda-redes.

TGR2: Boa tarde Eduardo, agradeço, primeiro, o convite de ter vindo aqui, estou-te a dizer isto porque ainda não te disse ali quando estávamos a almoçar e fica aqui no registo telefónico, telefónico não, no registo de voz! Olha, o TGR2 é nascido e criado num bairro social, na Maia, sempre teve muita prática desportiva de forma deliberada, o Pedro apenas entra a jogar futsal como iniciado, e até essa altura, a jogar futsal como iniciado e já na posição de guarda-redes, eu jogava voleibol, jogava basquete, jogava futebol, jogava ténis e jogava badminton, pelo menos estas cinco, com muita regularidade, cá fora, no bairro, com os amigos, no verão, nas férias, nas férias de natal, nas férias de páscoa, nas férias grandes, nos dias à tarde quando não tínhamos aulas e quando não estava a chover, ou seja, é um contexto do qual eu me orgulho, apesar de no bairro social, e muitas das pessoas, dos jovens que estavam comigo, terem seguido caminhos distintos na vida deles, eu felizmente tive sorte, ok? Porque podia perfeitamente, assim como eles tiveram, ou tomaram más escolhas, eu também as podia ter tomado, mas permitiu-me, de uma forma natural, de experimentar e vivenciar, saber uma série de coisas sobre o meu corpo e sobre o desporto que eu, até então, não poderia ter tido e que muita gente, ou muitas crianças hoje em dia não conseguem ter, portanto, essa é a primeira, ou seja, o desporto fazia parte da minha vida e eu gostava que o desporto fizesse parte da minha vida, portanto essa é a primeira coisa que toma lugar dentro de mim, não é? Ao longo do tempo. Depois, eu sempre... felizmente sempre fui bom aluno, na escola, portanto, nunca tive muita dificuldade em atingir aquilo que eram os meus objetivos, e isso fez com que, em termos académicos, eu com maior ou menos facilidade terminei o décimo segundo ano, candidatei-me à Faculdade de Desporto e Educação Física, na altura FCDEF, do Porto, como primeira opção e entrei, e, portanto, entrei em desporto. Do ponto de vista desportivo, eu, como te disse, joguei futsal durante dois anos, numa equipa que é a ARDAC, uma equipa do distrito do Porto, daí fui para o Inter de Milheirós Futebol Clube, também uma equipa de nível mais distrital, já no futebol de 11, e depois vou para o Futebol Clube da Maia, sempre como guarda-redes. Quando termino a minha formação no Maia, volto ao Inter de Milheirós para jogar como sénior, e isso coincide com o meu segundo ano da faculdade, ou seja, o meu primeiro ano de sénior é o meu segundo ano na faculdade, e eu durante esse ano ainda jogo, mas já sentia que aquilo que estava a fazer e o nível onde conseguia chegar como jogador não ia ser muito alto, e comecei-me a entusiasmar e a ficar cada vez mais motivado pela área do treino, e, portanto, tenho ali um ano, que é o meu terceiro ano da faculdade, que jogo na equipa da faculdade, portanto, continuo a jogar futebol, mas de uma forma muito mais descontraída, e depois, no quarto ano da faculdade uma das disciplinas que nós tínhamos, que era de... era o Centro de Treinos, era na Metodologia de Futebol, nós tínhamos o Centro de Treinos, o que é que era o Centro de Treinos? Nós tínhamos de estar num clube, estar a treinar, fazer um dossiê, com toda a nossa atividade diária no clube, e eramos avaliados por isso, e é no quarto ano da minha faculdade que eu começo a treinar, como treinador de guarda-redes no Inter de Milheirós Futebol Clube e treinador adjunto. Era treinador adjunto dos escolinhas e

treinador de guarda-redes dos escolinhas e dos infantis, no ano seguinte continuo como treinador adjunto dos escolinhas e treinador de guarda-redes dos escolinhas e dos infantis, termino a universidade, ou seja, faço a minha tese no quinto ano, que era uma licenciatura de cinco anos, não é? Terminou-a e sou convidado pelo Clube Desportivo Trofense para poder assumir a coordenação do Departamento de Guarda-Redes, criar, efetivamente, um Departamento de Guarda-Redes lá no clube, e estar na equipa técnica dos juniores, um ano como treinador adjunto, no segundo ano já como treinador de guarda-redes. E pronto, a partir daí... tive lá dois anos, foram dois anos maravilhosos, um clube espetacular, na altura criou-se ali um grupo de treinadores muitíssimo bom, e nós passávamos o dia... todos os dias eu ia ao clube, não tinha folgas, digamos assim, mas ia com um prazer... ia para treinar! Ia ao sábado aos jogos, ia domingo aos jogos e pronto, ou seja, essa paixão tomou cada vez mais conta de mim. Acabo por ser convidado para vir para o (clube TGR2), com contrato profissional, portanto, passado dois anos, e estou, desde 2011... portanto, 09/10, 10/11... desde a época 2011/2012 no (clube TGR2). Portanto, isto é um pouco o que está por trás, digamos assim, do dia de hoje, não é? Ou seja, como é que eu cheguei até aqui. Há outras coisas que influenciaram, ou que podem ter influenciado a minha forma de ser, ou a forma como eu fui crescendo em termos... o meu desenvolvimento como aluno, o meu desenvolvimento como profissional, coisas que agora nós olhamos e temos conhecimento como é que elas nos influenciam, como é que elas influenciam as pessoas, o meu pai ficou doente com 9 anos, faleceu quando eu tinha 11, portanto, eu fiquei com a minha mãe e com a minha irmã, a minha irmã estudava na universidade em Braga, portanto eu fiquei sozinho com a minha mãe, aos 11 anos eu tinha a chave de casa, aos 15 anos, fruto do meio em que nós estávamos inseridos, num bairro social, com coisas muito boas, mas com problemas sociais que são características desse tipo de ambientes e contextos, a minha mãe começou a ficar com medo que eu ficasse em casa sozinho, então tive que ir trabalhar aos 15 anos durante as férias, os meus amigos iam para a praia, eu ia trabalhar nas férias, trabalhei num armazém, trabalhei no jardim zoológico da Maia, portanto, tive sempre trabalho, a partir dos 15 anos, nas férias, e isso deu-me alguma maturidade mais cedo para algumas coisas do próprio mundo do trabalho, e deu-me também responsabilidade e um pouco noção de que... o que é que poderia ser o meu futuro se eu não me dedicasse a alguma coisa, e, portanto, isso fez com que eu me dedicasse aos estudos porque eu não queria trabalhar num armazém o resto da minha vida, durante oito horas por dia, com todo o respeito pelas pessoas que encontrei lá, que também encontrei pessoas muito boas, mas... também todas elas me diziam para eu me agarrar aos estudos porque aquilo não era vida, ou não era futuro, digamos assim. Ou seja, o facto de eu ter tido essas possibilidades, o facto de eu ser irmão mais novo e a minha irmã ser irmã mais velha, e eu estar sempre perto da minha irmã quando ela estava a estudar, e, por exemplo, em relativamente às línguas, eu tenho uma grande facilidade em falar francês, falar inglês, falar espanhol porque ela tinha isso, porque ela foi para... o curso dela foi comunicação social, portanto, ela tinha línguas de uma forma natural no curso dela, e eu estava à beira dela a aprender, ou seja, todo este tipo de coisas acabam, depois, por nos ajudar e por nos influenciar, e fazer com que a vida tenho sido uma coisa e não tenha sido outra.

EC: Estavas a falar dessas experiências mais desportivas e que sempre... o desporto teve uma presença grande naquilo que foi o teu desenvolvimento, como é que tu achas que essa questão influenciou, e influencia, se calhar, ainda hoje, o TGR2 treinador?

TGR2: Influencia no sentido em que eu trabalhei durante dois anos nas primárias, como professor de atividade física e desportiva, e eu vivi de perto aquilo que é a vida de uma criança de seis anos, de sete anos, de oito anos, que é, acorda cedo de manhã, vai para a escola para o acolhimento pré-aulas, as aulas começam às 09h mas os pais entram às 08h no trabalho, eles têm que os deixar às 07h30 na escola, ou entre as 07h30 e as 08h, ficam na escola às 07h30, não têm aulas mas estão num ambiente que não é um ambiente que possamos considerar livre, não é? Ou seja, eles estão minimamente controlados naquilo que eles têm que fazer, depois têm as aulas, depois almoçam, depois voltam a ter aulas, depois, muitos deles ficam no acompanhamento após as aulas, não é? Ou tem atividades extra curriculares, ou ficam num serviço de apoio à família com alguém a tomar conta dos miúdos enquanto eles chegam, e muitas vezes são estes miúdos que nos chegam às 7h ou às 7h30 nos chegam para treinar, ou seja, um dia que eles passaram o dia sentados, com gente a dizer-lhes o que é que eles têm que fazer, com gente a debitar-lhes o dia todo, com as brincadeiras, as próprias brincadeiras a serem controladas no intervalo, porque, pá, não podem saltar numa poça porque sujam-se todos e ficam todos molhados, e se ficarem doentes os pais depois vão à escola fazer queixa que não tomam conta dele, não podem levar a bola porque podem partir vidros... olha, eu parti muitos, na minha

infância, não é? Acho que foi uma infância feliz, não é por causa disso que eu me considero má pessoa, ou que eu seria má pessoa porque eu parti vidros a jogar futebol. Há uma série de brinquedos e de brincadeiras que não podem fazer, e depois eles chegam ao treino e nós, treinadores, queremos treinar, queremos ensinar, e se tivermos a pretensão de que, mais cedo ou mais tarde, eles vão ter a necessidade de ter um escape, e o escape pode ser responderem torto, pode ser chorar porque não querem ir ao treino, o escape pode ser andarem cansados e não conseguirem fazer, porque... deixa-me fazer aqui um parênteses, é mentira quando dizem que as crianças não se cansam! As crianças cansam-se, elas recuperam é rapidamente em termos fisiológicos, mas em termos mentais também se cansam, uma criança que se levante todos os dias às seis da manhã, porque mora longe da escola, ou que se levanta às sete da manhã porque... e depois ao fim-de-semana levanta-se também às 7 horas para ir jogar às 9h, porque a concentração é às 08h! Uma semana, duas semanas, três semanas, quatro semanas, cinco semanas, isso tem que ter efeitos! Seja na disponibilidade para aprender, seja na rapidez com que consegue ver e decidir alguma coisa, seja na própria agilidade corporal, porque, pá, ninguém é de ferro, não é? E hoje em dia aquilo que acontece é que os miúdos estão dentro da dinâmica do adulto, e acabam por ter a infelicidade de ter menos tempo para eles, isso influencia de sobremaneira o meu treino, daí eu te ter dito que, na parte inicial do treino, eles têm sempre 10/15 minutos, pá, à vontade, chegar ao treino, brincar, jogar futebol, é nossa responsabilidade criar condições para que eles estejam a fazer alguma coisa que vá de encontro àquilo que nós queremos, mas sem os limitar minimamente. Eles chegam, o espaço é este, joguem! Dois contra dois, um contra um, três contra três, um com uma bola se ele quiser estar sozinho, ele e eu, ok? Vamos jogar! Eu e tu... Eu, tu, olha, eu e tu contra o resto do mundo, porque não? Nós fazemos isto a toda a hora, não é? Seja eu e os meus amigos, aliás, há uma história muito engraçada que eu tenho, está-me agora aqui a ocorrer e vou contá-la, nós tivemos aqui há uns anos num mundialito um guarda-redes nosso que teve assim esta tirada maravilhosa. Eles estavam no hotel, pá, com as equipas, normalmente o mundialito tem excelentes equipas, não é? Ou seja, estava lá o Inter, o Barcelona, estava o Atlético de Madrid, uma série de equipas. E o torneio ainda não tinha começado, ou seja, foi no dia que eles chegaram, e estava ele mais dois colegas e estavam os jogadores do Barcelona á beira deles. E, é assim, nós, treinadores, olhamos para os jogadores do Barcelona e sabemos que eles... nós, treinadores, olhamos para os jogadores do Barcelona e achamos que, pá, eles devem todos jogar muito bem, não é? São do Barcelona! Os putos, até jogarem contra eles, eles acham sempre que lhes vão conseguir ganhar, porque eles ainda não têm bem a noção das coisas, e muitas vezes depois eles também acham “ok, isto, vocês ganharam porque isto correu-vos bem, porque nós eramos capazes de ganhar”, então eles estavam numa conversa de corredor e a determinada altura, por acaso foi o guarda-redes que se virou e disse assim “não, não, vocês escolham três porque estou eu, o Manel e o Joaquim, opa, e nós os três contra... escolhe os três que vocês quiserem porque nós ganhamos contra qualquer equipa do mundo. Nós os três contra qualquer equipa do mundo nós ganhamos!”. Mas isto é o espírito que nós temos que ter, no jogo de futebol! Ou seja, pá, vamos lá para dentro e vamos jogar futebol, porque nós somos bons e nós acreditamos em nós. A toda a hora na rua, se tivessem dez crianças para jogar, estavam duas de quinze anos e os outros eram todos mais novos, opa, das duas uma, ou os de quinze jogavam só, para aí, com mais um ou dois, em inferioridade numérica, ou então os de quinze diziam “olha eu vou para uma equipa tu vais para a outra”, portanto, esse tipo de coisas existiu a toda a hora, portanto, se eles quiserem chegar ao treino, são sete e estou eu, opa, olha, sou eu, A e B, somos os três contra vocês os quatro, siga! Porque não? Porque não? E nós fazemos essas coisas a toda a hora, esse tipo de brincadeiras, pré-treino, ok? E, ao contrário do que podemos pensar, eles não vão ficar, ou não ficam desconcentrados para o resto do treino, é exatamente o contrário, eles sentem que nós lhes demos um espaço e uma possibilidade para eles serem eles, e depois, ok, agora vamos ouvir e vamos fazer um pouco aquilo que nós temos proposto para vocês, e a seguir voltamos, então, a entrar numa série de situações de competição onde eles jogam, decidem, e nós estamos lá para os tentar ajudar, tentar corrigir, tentar guiar. Para mim, é determinante isso acontecer. Eduardo, tu dizes-me assim “está bem TGR2, mas olha, fazes quê, 15 minutos?”, é, são 15 minutos por semana, é pouquíssimo tempo de prática deliberada, pouquíssimo tempo! E mesmo essa prática deliberada dizes assim “opa, se ele lhe apetecer só estar a fazer pontapés de bicicleta, tu vais deixar?”, opa, ó Eduardo, vou, vou deixar! “Então, mas isso, o que é que tem para a posição de guarda-redes?”, opa, se calhar não traz muito, mas para a felicidade dele e para ele estar um bocadinho melhor da cabeça, porque lhe apeteceu fazer pontapés de bicicleta, pá, porque viu um grande golo de pontapé de bicicleta do Corona... o Corona faz um grande golo de pontapé de bicicleta, pá, os putos chegam ao treino todos querem marcar golo de

pontapé de bicicleta, os guarda-redes também, opa, porque não? Pronto, opa, deixa-os estar ali um bocadinho, brincamos um bocadinho com eles, não é? E tentamos, se for preciso... dizer se ele viu a defesa que o Marchesin ou que o Diogo Costa fez, ou que o Mohamed fez na equipa B, ou seja, tentar trazê-los um pouquinho para aquilo que nós também queremos que eles se queiram modelar, mas deixá-los estar um bocadinho à vontade, isso é decisivo. São 15 minutos, mas ao fim de um mês é uma hora, ao fim do ano são doze horas, entre aspas, porque depois o que tu tens a seguir é: eles começam a querer vir mais cedo, eles começam a estar no espaço ao lado onde nós estamos a treinar, e já não jogam só 15, jogam 30 ou 40 minutos, e estão ali a fazer jogos entre eles, e ainda tens os mais velhos, que muitas vezes aqueles que não vão no autocarro e não têm que sair mesmo para ir embora, a pedir-te para ficar a fazer o playground com os mais novos, opa, isso é ouro! É ouro! Ou seja, eles ficam lá e ditam eles as leis, uns com os outros, e jogam eles como querem e lhes apetece. Por um bocadinho, deixamos que eles sejam eles. Isso a mim influenciou-me muito, certamente por causa disso, porque eu noto as diferenças, ou consigo reconhecer as diferenças, e parece-me que consigo chegar, sem querer pôr num patamar de super percepção, ou o que seja, mas acho que consigo chegar à conclusão daquilo que traz em termos negativos para os miúdos, hoje em dia, a forma como a vida, infelizmente, está montada.

EC: E pensarmos, também, o nosso treino em função daquilo que é o dia a dia dos miúdos...

TGR2: Sem dúvida! Até porque tu podes ter crianças nesse cenário, podes ter crianças que têm aulas de manhã mas os pais vão buscar à tarde e eles já ficam em casa porque têm disponibilidade, há crianças que não têm que fazer nenhum tipo de acompanhamento, pré ou pós, há crianças que têm dois ou três irmãos e eles são o irmão do meio, outros são os mais novos, outros são o irmão mais velho, ou seja, há uma série de condicionantes que faz com que eles sejam, ou estejam mais disponíveis, ou que já façam determinadas coisas, porque há influência relativamente a tu seres o irmão mais novo, ou seres o irmão do meio, ou seres o irmão mais velho, normalmente, não me baseio em nenhum estudo para dizer isto, ou seja, é um pouco senso comum, mas normalmente o irmão do meio, ou os irmãos mais novos têm tendência a conseguir fazer coisas mais cedo do que o mais velho, porque são modelados para isso, ou seja, conseguem ver e querem imitar e querem ir atrás. Eu vejo nos meus filhos, a minha filha é dois anos mais velha que o meu filho, a minha filha gosta muito de pintar, e ele, com um ano e três meses, já está com o lápis a rabiscar à beira dela, ela não fazia isso com 15 meses, não quer dizer que ele vá ser nenhum Leonardo da Vinci ou nenhum Van Gogh, não é? Mas gosta de estar ali a pintar e já está a pintar e já começa a fazer aquilo, por ele, porque ninguém lhe disse para ele ir fazer aquilo, porque quer estar à beira da irmã, quer estar a brincar com a irmã. Portanto, e a irmã levanta-se e vai a cozinha e ele não fica lá, ele levanta-se e vai à cozinha atrás dela, mas se ela for a rastejar, ele vai a rastejar atrás dela, se ela for a andar, ele vai a andar, se ela for a correr, ele tenta apanhá-la, e começam a brincar assim, e esse tipo de coisas depois fazem muito a diferença, na minha perspetiva, fazem diferença para aquilo que pode ser a própria espontaneidade e para as próprias experiências que os miúdos podem trazer quando nos chegam às mãos.

EC: Muito bem, tu falaste que és licenciado, tiraste aqui a licenciatura no Porto, para além desse licenciatura, a nível da tua formação como treinador, portanto, seja através dos cursos UEFA, ou algo, qual é que foi a tua preocupação na tua formação?

TGR2: A minha primeira preocupação foi tentar ter o nível dois, porque eu tenho equivalência, por via académica, ao nível um completo e ao nível dois em termos teóricos e práticos, ou seja, faltava-me só o estágio. Portanto, eu fiz o estágio, inscrevi-me no nível dois só para completá-lo, e tenho o nível dois. Eu gostava, do ponto de vista formativo, de ter, por exemplo, o nível três, acho que pode ser uma mais valia, ainda que, a nível internacional, o mínimo que nos exigem, para fazer algum tipo de formação, seja, normalmente, o UEFA B, ou seja, é o mínimo, para mim é o mínimo indispensável que me permite poder ir fazer uma formação fora do país. Acho que o nível três é uma mais valia, ou pode ser uma mais valia, assim como o nível quatro também pode ser uma mais valia, tendo nós a possibilidade de os tirar, são sempre conhecimentos, são sempre experiências, pessoas que nós conhecemos, novas, e que nos dão outro tipo de *inside*, não é? Sobre o próprio fenómeno do que é o futebol, quanto muito fazer-nos refletir e pensar “não, não concordo”, ok? Vamos ouvir, nós temos de ouvir para depois poder refletir sobre aquilo que são as práticas de cada um, ou sobre aquilo que é proposto por cada um, e depois, a partir daí, tomarmos as nossas decisões, partir para alguma coisa, para o caminho que nós queremos

seguir. Fiz uma pós-graduação em treino de guarda-redes numa escola que abriu e fechou, foi uma cena assim um bocado... à parte. Supostamente a Escola Superior de Desporto de Braga ia abrir, abriu logo com uma pós-graduação em treino de guarda-redes, eu inscrevi-me e fi-la, ok? Uma pós-graduação bem conseguida, mas houve alguma coisa em termos da própria licencição da escola que não correu bem, e aquilo abriu, deu aquele curso e fechou. Portanto, eu tenho essa formação, mas de pouco me vale. Valeu-me, lá está, pelo conhecimento das pessoas que, na altura, estavam lá. Tenho um diploma, mas não vale de nada. A escola não existe, sequer! Mas tenho um diploma!

EC: Não sabia disso, isso foi em que ano?

TGR2: Ora, eu estava no trofense...2009/2010... foi na época 2010/2011, portanto terá sido ali entre 2010 ou 2011.

EC: Não sabia, não sabia.

TGR2: Depois, do ponto de vista da formação, acho que é sabido por toda a gente que Portugal deve ser, neste momento, dos poucos países que não tem nenhum tipo de formação para a área específica do treinador de guarda-redes, não há nível de treinador de guarda-redes. Nós vamos a qualquer lado, em Espanha, em Itália...

EC: Inglaterra, Escócia...

TGR2: Inglaterra, Escócia. Há pouco tempo estive uma delegação no Olival, vieram estar dois ou três dias a ouvir como é que nós fazíamos e eles próprios tiveram a explicar como é que eles faziam, da Polónia, e a Polónia tem os cursos muito bem estruturados, muito bem estruturados! Tanto em termos de treino de guarda-redes como em termos do próprio treinador, e pronto, é uma lacuna que nós temos a nível nacional, sobretudo porque nos torna mais fracos, nos enfraquece para aquilo que é a posição do treinador de guarda-redes a nível europeu e a nível mundial, porque, se nos pedirem uma determinada licença de treino de guarda-redes nós não a temos, e podemos cair no extremo de perder oportunidades, nós, treinadores de guarda-redes, por nos dizerem “não, tu não entras, não és sequer considerado porque não tens isto”, e eu acho que, pá, estava na hora de alguém fazer alguma coisa relativamente a isso.

EC: Esse era um dos pontos, precisamente, em que eu iria tocar, portanto, não havendo esta formação específica em Portugal, certamente tiveste que encontrar algumas estratégias, e algumas já referiste aqui, para... (interrompe, o entrevistado tem que atender o telefone). Não há problema, estava-te a referir precisamente esta questão, não havendo este curso, todos nós, treinadores de guarda-redes, temos que arranjar estratégias, e tu já falaste, se calhar, a grande parte delas, para encontrar, ou para ir formando aquilo que é o nosso perfil, o “eu” como treinador de guarda-redes. E, portanto, se para além dessas que tu falaste, se queres realçar mais alguma questão que tu tenhas procurado.

TGR2: Olha, sempre que possível, e há algumas formações, ao nível do treino de guarda-redes com muita qualidade, em Portugal, algumas delas já com mais anos, não é? Chamemos-lhe assim, há o congresso organizado normalmente pela HO, aqui no Porto, que é um excelente congresso, traz sempre pessoas de enorme valor.

EC: Organizado pela NGA, agora.

TGR2: Sim, pela NGA, agora, peço desculpa à HO (risos). É sempre um congresso que traz pessoas de grande valor a Portugal, tanto a nível nacional como a nível internacional, quem se inscreve e quem vai lá, pode ter a certeza que vai aprender, e aquilo está a crescer! Tive possibilidade de estar em Poiães na conferência em treino de guarda-redes, que é uma conferência aberta, ou seja, quem quiser, pode ir, é só meter gasóleo no carro, pagar a portagem e ir ouvir algumas pessoas que também trabalham em Portugal, como fora, de valor, ou seja, tem sido, também, uma conferência que tem crescido imenso, e há muitos outros eventos por esse Portugal fora, de pessoas que são proativas, e pessoas que gostam da posição e que querem dar formação, querem criar condições para, mas, efetivamente isso traz conhecimento, quem quer vai procurar e vai conseguir tê-lo, mas, na minha opinião, é preciso fazer mais qualquer coisa, é preciso as entidades responsáveis fazerem mais qualquer coisa, para que de facto se torne possível o treinador de guarda-redes ter também um nível, ok? E ser uma, digamos assim, uma profissão mais reconhecida, ok? E que nos ponha, sobretudo, no mesmo patamar

relativamente a outros países, porque parece que ninguém quer saber e que isto é uma... que aqui em Portugal há malta que parece que fala em guarda-redes, mas não, os outros é que têm os cursos, ou têm não sei o quê. Às vezes, Eduardo, não quer dizer rigorosamente nada, mas nós partimos em desvantagem muitas vezes só porque olham para nós e nós não temos nada, digamos assim. Temos muito, mas não temos nada e, se isso for uma condição *sine qua non* para alguma coisa, nós estamos de fora.

EC: Se amanhã dependesse do TGR2 a estruturação de um destes cursos de treino de guarda-redes, de forma reconhecida, como é que tu achas que, ou qual é que será a estrutura ideal de um destes cursos?

TGR2: Eu acho que a primeira coisa que tem que existir num curso desses é ser criado a pensar em diversos níveis de pessoas que treinam guarda-redes, ok? Portanto, essa é a primeira coisa, ou seja, seja para as pessoas profissionais que trabalham na primeira liga, seja para as pessoas que trabalham ao nível distrital também com seniores, seja para as pessoas que trabalham com os meninos da formação, nos mais diversos contextos que existam em Portugal. Ou seja, não pode ser algo do género “pá, nós vamos abrir um curso com 30 vagas, mil euros o curso”. Bem, só se vão inscrever, primeiro quem tem mil euros para poder pagar, muitas vezes a malta não tem tanta possibilidade, não os vai ter, e depois 30 vagas, isto também foi um exemplo, não é? É muito limitativo para a quantidade de treinadores de guarda-redes que existem, ou seja, a primeira coisa é tentar torná-lo acessível, não é fácil, ok Eduardo? Mas acho que as pessoas teriam que pensar numa maneira de criar... pensar na forma como está montado... tu terias que ter níveis, não é? Ou seja, toda a gente teria de fazer esse primeiro nível, obrigatoriamente, a menos que fosse formadora, e aí terá de entrar algum tipo de credenciação para dizer porque é que esta pessoa pode ser formadora, ou porque é que não pode ser formadora, ok? Essa seria a primeira coisa. A segunda coisa, ao nível dos conteúdos, eu acho que qualquer pessoa, para treinar guarda-redes tem que entender aquilo que é o ser humano, aquilo que é a pessoa, e depois aquilo que é o guarda-redes. Portanto, há uma série de conhecimentos que as pessoas teriam que ter acesso, para que, saibam depois como é que podem treinar o guarda-redes, é a mesma coisa como é que podem treinar o jogador. E digo-te isto porquê? Porque para mim, e isto é fruto muitas vezes, aquilo que as pessoas conseguem ter acesso, nós não podemos treinar uma criança de oito anos da mesma maneira que treinamos um sénior. E quando eu digo não treinar da mesma maneira, não é baixar o número de repetições, não é fazer mais devagar, não é fazer com que a criança tenha mais tempo para fazer, é, opa, não pôr a fazer exercícios que especializam de uma forma, opa, não sei se precoce ou não, mas especializam a fazer exercícios! Aquela criança torna-se boa a fazer exercícios, não propriamente a jogar futebol. Tem que haver um entendimento diferente daquilo que tem que ser o formar quando eles são mais novos, o formar quando eles são adolescentes, e o formar quando eles são seniores, porque eles continuam a desenvolver-se e continuam a ser formados, agora, até onde é que nós conseguimos criar condições para que essa malta primeiro reflita sobre aquilo que faz, e, segundo, comece a ter acesso a outro tipo de coisas e a outro tipo de formas de olhar para o treino, que não propriamente o pegar aquilo que eu vi no youtube nos seniores de um clube qualquer e, pá, vou fazer porque o meu puto também consegue saltar uma barreira. Consegue, é verdade! O meu puto também consegue fazer um zig-zag e passar aqui no meio dos cones. É verdade, consegue! Mas ele vai ficar bom a fazer aquilo, e depois no final daquilo, a fazer qualquer coisa, seja um passe, seja agarrar, seja cair, ele vai aprender, ele vai melhorar! E muitas vezes até vemos crianças mais novas a fazer mesmo aquilo, mesmo muito bem! Porque elas conseguem fazer aquilo. Agora, isso é totalmente distinto de eu ter de me deslocar em função de qualquer coisa, que normalmente é a bola, é a minha equipa e a equipa adversária, eu ter de parar no tempo certo, e de eu ter de saber aquilo que eu tenho que fazer quando a bola é rematada, quando a bola é cruzada, quando a bola me é passada, quando a bola é colocada num determinado espaço, ou seja, um guarda-redes sénior fazer aquilo com uma vivência de 20 anos a jogar futebol, é uma coisa, e podemos concordar ou não, podemos fazê-lo ou não, ok? Também podemos tomar esse partido, se eu quero fazer aquilo ou se não quero fazer aquilo, isso é outra discussão, é outra história, outra coisa é um puto que diz que quer ser guarda-redes porque o ídolo dele é o Rui Patrício, e ele “quero ser guarda-redes porque o Rui Patrício é o meu ídolo”, e chegam lá ao treino e dizem-lhe, “opa, tu para seres como o Rui Patrício tens que fazer isto”, e se calhar, ele tem de desenvolver, cada vez mais, o prazer dele pelo jogo e, não propriamente por saltar uma barreira, do que outras coisas, para poder ser como o Rui Patrício, porque se calhar se ele fizer aquilo hoje, amanhã, depois, um mês, dez meses, dois anos... vai haver uma altura que ele está farto de fazer aquilo, não tenho dúvidas nenhuma.

EC: A nível do treinador de guarda-redes, que no fundo... portanto, esta parte da formação eu já vou tentar esmiuçar um pouco mais, ainda, estávamos aqui a falar dos cursos de treinador de guarda redes e, portanto, em jeito de complementar a questão dos cursos, para ti qual é o papel do treinador de guarda-redes, seja numa equipa técnica, na estrutura de um clube, qual é esta função?

TGR2: Isso é uma pergunta... tem pano para mangas. Eu coordeno um departamento, ok? Portanto, para mim, o treinador de guarda-redes tem de ter uma preocupação exacerbada sobre aquilo que é o guarda-redes, ou seja, eu como treinador de guarda-redes da equipa B, eu como coordenador do departamento de treino de guarda-redes, eu quero saber onde é que moram os meus guarda-redes, o que é que eles comem, se eles estão a ir às aulas, se eles não estão a ir às aulas, se eles estão a namorar, se eles não estão a namorar, com quem é que eles estão a namorar, quais é que são as amizades que eles têm fora do ambiente deles, seja da casa, seja da casa do Dragão, pá, se eles estão bem, se eles estão satisfeitos, se a família em casa está bem, se a irmã mais nova, que está para nascer, se a mãe está bem na gravidez, sei lá, um sem número de situações que afetam diretamente aquilo que é o rendimento e aquilo que é a forma como o miúdo vai estar no clube. Portanto, para mim, o papel de um treinador de guarda-redes, tentando reduzir a responsabilidade, chamemos-lhe assim, o papel de um treinador de guarda-redes dos sub19 de uma equipa... seja ela qual for, por exemplo, ou dos seniores de uma equipa, seja ela qual for, para mim, é saber tudo sobre a vida daquele guarda-redes. E, estar disponível para o ouvir e estar disponível para o ajudar, e tentar criar uma relação com ele, ou com eles, em que, pá, eles, por um lado, não se esqueçam de que ele é treinador de guarda-redes e está lá para, também, tomar decisões e para lhes dizer aquilo que pretende que eles façam, portanto, a um nível mais elevado, mas por outro, pá, que eles sintam que têm ali uma pessoa, que, “ok, é ele que toma decisões, mas esta pessoa ouve-me, esta pessoa tenta ter cuidado comigo, ok, tenta-me desenvolver e tenta-me melhorar”. Já sabemos que a posição de guarda-redes é ingrata porque só joga um, já sabemos que normalmente não é uma posição onde haja muita rotatividade, portanto, numa equipa técnica... ou numa equipa de um escalão mais velho, mesmo nos sub19, não é muito fácil haver muita rotatividade, na minha opinião, até uma determinada fase, e no clube onde eu estou, devia haver, ou deve haver, ok? Ou deve haver mais, ou seja, nós temos essa preocupação que haja, quanto mais baixos são os escalões, maior a preocupação e maior... até, em determinados escalões, existe mesmo a obrigação de o haver, ok? Porque, depois, nós corremos o risco de, não sabendo aquilo que se passa com eles e preocupando-nos só com aquilo que é o treino, de ter avaliações erradas sobre aquilo que estamos a ver. Muitas vezes o que estamos a ver está sobre determinado por uma coisa que aconteceu antes do treino, ou por alguma coisa que aconteceu ontem, ou alguma coisa que já anda a incomodar há uma semana. Portanto, até onde é que vai a responsabilidade e o papel do treinador de guarda-redes, Eduardo? Vai até onde ele conseguir ir, no sentido de tirar o máximo daquele atleta que está ali à frente dele, e a preocupação para mim, é máxima! Eu, pegando assim, de repente, de cabeça, pá, não há nenhum guarda-redes da equipa B até aos sub9... desculpa, até aos sub7, que eu não saiba quem são os pais, qual é a situação familiar, se tem irmãos, se não tem irmãos, onde é que anda na escola, onde é que está a viver, como é que vai para o treino, como é que vem do treino, qual é a vida diária dessa criança, ou seja, é minha função, na minha opinião, sabê-lo, e quando eu não sei, não estou a fazer bem, na minha opinião, o meu papel. Muitas vezes, posso não saber, ou porque não me é comunicado, pá, temos um miúdo que mora no Porto, e de repente ele vai morar para a Trofa, porque o pai mudou de trabalho e ele foi morar para a Trofa, isto tem implicações naquilo que é, a hora a que ele se vai levantar, naquilo que é o tempo que ele vai demorar a vir e a ir do treino, tem implicações, se nós precisarmos de chamar esse guarda-redes ao escalão acima, se ele pode ou se não pode ir, ou seja, vai ter uma série de implicações e eu tenho que ter conhecimento disso. Graças a deus funciona bem, seja através do team manager, seja através do treinador do escalão, que também é sempre incentivado a ter esse tipo de conhecimento e preocupação, para que eu saiba tudo sobre eles, seja, pá, a minha felicidade para com um guarda-redes dos juniores é a mesma se ele fizer um bom jogo ou se ele for fazer um exame de condução, passar e agora tem a carta, isto é uma coisa importante na vida dele! E eu quero que ele saiba que eu estou feliz por ele estar a conseguir andar com a vida dele para a frente. E é isso, Eduardo, acho que nós devemos ter essa preocupação quando somos profissionais, e nós podemos tê-la no nível do (clube TGR2), ou podemos tê-la no nível da Académica, ou podemos tê-la no nível que nós quisermos porque, em todos os níveis, há guarda-redes que têm as suas famílias e que têm as suas realidades, e que nós podemos sempre fazer sempre alguma coisa, seja para ajudar, seja para estar a par, não é?

EC: Para perceber de forma mais completa?

TGR2: Sim, para perceber de uma forma mais completa aquilo que é a vida de cada um. Já tive casos muito simples, não é, digamos assim, de pessoas que têm uma vida normal, digamos assim, com uma estrutura familiar sólida, com uns pais que têm um trabalho sólido, podem fazer tudo, digamos assim, que aquela criança precisa em termos de dinâmica, da dinâmica de treino, da dinâmica de jogo, ou seja, ter aquilo na vida dele, pá, e temos casos muito complicados, com problemas sociais complicados, que os afetam e que nós temos que ter sensibilidade para isso e tentar ajudar.

EC: A nível daquilo que são as características que definem um bom treinador de guarda-redes, um treinador de guarda-redes de excelência, apontas, pelo que estou a perceber, a parte humana como uma chave essencial.

TGR2: Sem dúvida!

EC: Para além dessa quais é que são outras características que tu possas apontar a um treinador de guarda-redes?

TGR2: Portanto, eu diria que seriam os valores, a ética e o próprio valor formativo daquela pessoa, da pessoa em si, daquilo que aquela pessoa vale como pessoa, independentemente do local onde ela está, a paixão, o conhecimento e, sem dúvida nenhuma, para ser treinador de formação, a paciência.

EC: Ok, saber que é um processo longo... nós lá temos uma expressão, e aqui vou fazer um à parte, que eu gosto muito, foi o nosso coordenador que a levou para lá, que a formação não é uma corrida de cem metros, é uma maratona, e às vezes as pessoas querem que seja aquele sprint de cem metros, e não!

TGR2: E, para alguns, é uma maratona à velocidade do recordista do mundo, ou seja, são sempre os melhores ao longo da formação toda, nunca há dúvidas, são sempre aqueles gajos top que ninguém tem dúvidas. Para outros, é a maratona ao meu nível, não é? Vou num bom ritmo durante dez minutos, e depois baixo o ritmo, e depois começo a pensar um bocado na vida e começo a andar outra vez mais rápido porque estou a sentir que estou... ou seja, e o ritmo de cada um e o respeito que nós temos que ter pelo ritmo de cada um, muitas vezes pode ditar nós tomarmos uma decisão precipitada, ou não, face àquilo que é o valor atual do atleta e aquilo que pode ser o potencial do atleta. O potencial não é concreto, não é? O potencial é potencial, é olharmos para ele e achamos que ele consegue, ou vai conseguir no futuro, melhorando algumas coisas, ou o corpo acompanhando o crescimento dele, e nós esperando por ele, ele vai conseguir fazer, isso é potencial! Ele conseguir fazer agora algumas coisas ou tudo aquilo que ele tenta fazer, mas ainda não consegue porque ainda lhe falta algum timing, isso é potencial! Aquilo que é concreto é aquilo que é o rendimento, é aquilo que ele já consegue fazer, e que está à vista dos olhos de todos. E muitas vezes, há guarda-redes com muito rendimento e com muito potencial, outros que não têm tanto rendimento e que têm um potencial tremendo, e há outros que muitas vezes têm um rendimento brutal mas que o potencial deles é reduzido face a uma série de coisas, seja porque o desenvolvimento deles é precoce, seja porque eles já têm uma série de estímulos em termos de treino e de jogo, que outros não têm, e os torna menos suscetíveis a ter uma evolução tão grande, seja porque em termos pessoais, são pessoas mais fechadas a experimentar determinadas coisas e gostam de estar na zona de conforto delas, seja pelo próprio tipo de perfil de jogo e de decisões que tomam que os vão acabar por fazer com que o jogo deles seja dentro de um determinado padrão, e não de outro que poderia eventualmente ser, se eles experimentassem algumas coisas.

EC: Há pouco estavas a falar da questão do treino e, portanto, não me querendo focar já aqui se é um treino para etapas iniciais, mas de uma forma geral, gostava de conhecer aquilo que é a tua ideia, lá está, de uma forma geral, sobre o treino de guarda-redes, o que é que é isto do treino de guarda-redes.

TGR2: Mais uma com muito pano para mangas, não é? Do ponto de vista daquilo que é o desenvolvimento... para mim é muito importante que um guarda-redes, quando ao fim-de-semana está a jogar com a equipa, saiba aquilo que está a fazer, ou seja, eu chego ao olival de manhã, vou ver os sub9, olho para o campo e vejo um guarda-redes soltinho, disponível, quer atacar com a equipa, ou seja, a equipa ataca e ele vai com a equipa, quer recuperar a bola o

mais rápido possível porque sabe que quando a equipa perde ele está lá para os ajudar, e é um guarda-redes, que quando está a defender, opa, aqui a bola não vai entrar! Ou seja, estou aqui para defender com tudo. Como, ou... como é que nós conseguimos isto mais cedo, ok? Ou conseguimos que isto, quando se manifeste, se mantenha? A primeira coisa é paixão, ok? É a paixão dos treinadores, é a paixão dos atletas. Como é que nós desenvolvemos a paixão? O treino tem que ser competitivo, tem de... eles têm de sentir que não é igual perder e ganhar, eles têm de sentir que fazendo as coisas com um determinado sentido, eles estão mais próximos de conseguir atingir aquilo que é o meu objetivo do jogo, que é ganhar. Não vale ganhar a todo o custo! E é nossa função, intervir, no sentido de ensinar, que há regras no jogo, e sobretudo que há regras de conduta de respeito pelo adversário, que eles têm de as ter. Porque é que eu te estou a dizer isto? Porque quando tu fazes situações de três contra três, dois contra dois, um contra um, pá, há contacto, há faltas, há uma série de situações em que eles entram em conflito e nós estamos lá, não para tomar partido, mas para mediar. Para tentar garantir que eles conseguem resolver as coisas e conseguem perceber que o choque foi involuntário, ou conseguem perceber que aquele colega teve uma atitude menos correta e foi repreendido por ter essa atitude menos correta, que nós estamos a ver que ele teve essa atitude menos correta e que não queremos que ele a tenha, ok? Porque, por exemplo, um contra um com o guarda-redes, ele ultrapassa-me e eu faço-lhe uma placagem. Não é golo! Podemos marcar penalty, podemos dar a bola outra vez àquela equipa, ou seja, ele vai tirar partido de uma coisa que ele fez erradamente para não sofrer o golo. Porque é que eu digo erradamente? "Oh TGR2, mas ele não sofreu golo, ele quer é ganhar!". Certo, mas ele no jogo... é marcado um penalty e, provavelmente, vai ser convidado a sair, quando eles não mostram vermelho, convidam a sair, vai ao banco "olhe, por favor, tire...". Ou seja, ele não vai estar a aprender, ele não vai estar a jogar, e isso nós não queremos, nós queremos que eles façam bem as coisas, e, se no final, as coisas acabam por resultar em golo, acabou por resultar em golo! Como é que nós conseguimos fazer com que, eles, por um lado sejam competitivos, eles sejam apaixonados, e aprendam aquilo que nós queremos que eles aprendam? Primeiro, olhando, como eu te disse antes, para a criança, olhando para a pessoa em si. Ok, nós vamos criar condições para que ele chegue ao treino, para que ele entre no treino, ok? Depois disso, nós vamos-lhe propor aquilo que nós vamos fazer, "hoje o tema, pá, é cruzamentos, é bolas no espaço, é defesa de baliza, nós vamos fazer aqui algumas situações com remates na diagonal, com cruzamentos dentro e fora da área, coisas que nos parecem importantes vocês perceberem como é que se devem posicionar, como é que se devem... estar na baliza, como é que devem estar quando há a possibilidade de uma bola atrasada, vamos passar um pouquinho por aqui, primeiro numa situação em que nos focamos em fazer isto e fazer aquilo, depois numa situação onde, pá, vamos fazer competição, e fazemos competição como? Pá, pode ser por precisão, pode ser por... tu tens que chutar naquela baliza e se ele agarrar é ponto, e se tu acertares na baliza é ponto também para ti", ou seja, eles estão a competir entre eles aos pontos, digamos assim, mas, eles sabem, que só conseguem ter se tiverem precisão. E como é que eles têm precisão? Se fizerem bem o gesto tecnicamente. O que é que é isso de fazer bem tecnicamente? É fazer com muita regularidade alguma coisa bem feita que te permita resolver um problema. "Ó TGR2, então se um guarda-redes puser sempre de trivela, a bola, tu vais dizer que está bem porque ele está a por sempre a bola de trivela, ele está a resolver tecnicamente o problema", vou pegar nele, Eduardo, porque eu acho que essa... olhando eu, como treinador de guarda-redes, para o gesto, pode não ser o gesto mais fácil para ele, e pode não ser o gesto que lhe permita ter mais sucesso para uma série, para uma diversidade de coisas que ele tem que fazer no jogo, e vou pô-lo a jogar, e se calhar até me ponho a jogar numa equipa, e vou condicionar-lhe... a forma como eu vou pressionar, para ver se ele vai tentar fazer aquilo, e eu, mais velho e sabendo que ele vai fazer aquilo, vou-lhe tentar roubar a bola e vou-lhe explicar, "olha, se tivesses feito isto, se tivesses feito aquilo, se calhar tinhas conseguido, experimental!". E ele se calhar começa a experimentar, e eu, criando ou não condições facilitadoras para ele começar a ter sucesso e conseguir sentir confiança nele mesmo para fazer outro tipo de coisas, ele não deixa de fazer aquele passe, porque eu não lhe digo declaradamente "eu não quero que tu faças isto!", mas convindo-o a experimentar fazer algumas coisas. Normalmente eles fazem uma série de coisas para não usar o pé não dominante, esta é uma delas, ok? Eles têm que perceber, por A+B, que usar o pé não dominante no início é muito difícil, porque eles de uma forma normal não o treinam, mas que é mesmo uma questão de treino, é mesmo uma questão de mentalidade e uma questão de o meter a fazer aquilo, e quando eu consigo, torna-se muito mais fácil resolver os problemas do jogo, porque eu já consigo jogar curto, para a direita e para a esquerda, já consigo jogar curto sob

pressão, e depois, com o passar do tempo, consigo jogar a meia distância e consigo acabar por jogar longo. Portanto, é a naturalidade do gesto, a forma como ele põe as coisas.

Se o treino for competitivo, eles vão sempre mais além do que aquilo que tu estarias à espera, eles vão sempre superar-se, porque eles vão querer sempre dar mais qualquer coisa em prol de um objetivo final que é ganhar. Se nós fizermos alguma coisa que não seja competitiva, ou se nós nunca fizermos competição, se for só um treino tático-técnico, se for só um treino exclusivamente técnico, ou seja, fora da baliza, dos posicionamentos que acontecem no jogo, se for um treino físico-técnico, ou seja, alguma coisa que promova a coordenação, ou que promova... Se for só isso, o treino, eu acho que eles nunca irão tão longe como poderiam ir, portanto, para mim, o treino tem que ter sempre essa componente, e tem que ter sempre, algo que é intrínseco ao jogo que é eu relacionar-me com defesas e contra avançados, ou seja, eu e mais outro, ou eu e mais outro e mais outro, temos de criar relações para conseguir vencer a oposição adversária, que me permitam tomar as decisões certas no jogo, seja chutar à baliza porque eles estão marcados individualmente, seja pôr a bola no chão porque eles estão marcados individualmente e fico eu como homem livre com a bola, seja quem está marcado individualmente saber-se mostrar, porque eu também vou querer isso dos meus defesas no jogo, que eles se mostrem para eu poder usá-los para podermos construir a partir daí, seja eu saber que a minha posição na baliza, neste momento, pode ser um bocadinho mais para aqui porque ele está a pressionar deste lado e está a convidá-lo a rematar, ok? Eu estou a antecipiar o que é que ele vai fazer, ele já não consegue voltar para trás, estamos a tapar bem, então eu vou, e vou antecipiar aquilo que ele vai fazer. Nós fazemos um jogo muito giro, que eu gosto muito, a título de exemplo...

EC: Se quiseres... (oferece papel e caneta)

TGR2: Sim! Posso? Ou seja, dentro do espaço, nós temos assim, nós no nosso espaço, lá no Olival onde treinamos, um, dois, três, temos três espaços assim. Por exemplo, basta tu fazeres isto assim, três guarda-redes, e estes ficam cá, e este anda cá. E o objetivo desta equipa, o jogo sai daqui de pontapé de baliza, é entrar neste espaço em passe, a única coisa que lhes é dita é “não podem entrar em condução, entram em passe, e estes dois tentam roubar a bola com a mão”. Quando eles entram em passe, tentam marcar golo aqui, quando eles agarram com a mão, tentam marcar golo ali, sendo que quando eles agarram a bola com a mão, estes passam a defender e, podem marcar golo, ou podem jogar, sem nenhum tipo de... ok, se ele recupera aqui a bola com a mão, este fica a dormir, este fica a dormir, marca golo meu! Ele tem que vir para trás, marca golo! E este reage. Mas também é responsabilidade deste, quando perdem a bola, chamar pelos outros para depois virem defender, porque ele no jogo também vai ter de fazer isso, se a equipa perder a bola, chamar para reagir à perda da bola. Tu só por condicionares, e depois isto é algo essencial no nosso treino, uma situação de três contra três, que é o que tu estás a ver aqui, e condicionar, com coisas diferentes, para que determinadas coisas aconteçam. Tu podes ter a certeza que aqui tu vais ter muita incidência de um contra um, e vais ter muita incidência de bolas no espaço, principalmente deste guarda-redes que está aqui. Mas tu também podes ter a certeza que estes três vão jogar em posse, ok? Que tens o pontapé de baliza inicial deste guarda-redes aqui e que, se estes recuperarem a bola, ele envolve-se como se envolve no jogo, que é, a minha equipa recuperou, eu mostro-me para jogar, ou reconheço que está para o golo e “golo! Marca, marca! Vai e faz!”, ou seja, emocionalmente eu estou envolvido naquilo que eu estou a fazer! Tu tens tudo! Tens defesa da baliza, tens bola atrasada, tens um contra um, tens bolas no espaço, ok, não tens cruzamentos, pode haver um ou outro que surja aqui durante o jogo, mas, de uma forma natural, não terás muitos cruzamentos. Dentro daquilo que é o tema do dia, tu podes escolher meter esta situação de três contra três ou não, agora, tu também podes por um guarda-redes aqui, outro atrás dele, outro atrás dele, outro aqui, outro aqui, outro aqui, o trinador de guarda-redes, põe a bola, vai e vai, e pronto, também tens uma bola leitura de bola no espaço, uma leitura de bola na profundidade. “Ó TGR2, tu fazes isto?”, Se calhar assim, três de um lado, três do outro, não faço, mas também faço algumas situações para eles perceberem o momento certo para parar, como é que é o ataque à bola, como é que é usar o corpo fora da área, como é que é o ir em velocidade e coordenar-me para dar um passo e projetar o meu corpo para a frente, como é que é o ataque à bola no deslize e não cair sobre o cotovelo. Ou seja, eles podem... estávamos a falar à pouca da bola atrasada, quando estávamos a almoçar, não é? Do primeiro toque, aqui é exatamente a mesma coisa. Ele pode ter a perceção perfeita de que esta bola é para sair, se ele não dominar o corpo fora da área e a relação da bola e o corpo, ele vai ter sempre mais problemas para resolver este problema aqui, do que se ele

tivesse esses problemas resolvidos, ou seja, taticamente ele está a ter uma leitura excelente, está a tomar uma excelente decisão, mas depois tecnicamente, ele não consegue, porque não se sente confortável para usar o pé esquerdo, porque tem muitas dúvidas se deve meter o peito ou se deve tirar de cabeça, isto tu consegues treinar! Isto tu consegues treinar, Eduardo! Ou seja, tu consegues colocá-los disponíveis para jogar futebol, na especificidade da posição que é ser guarda-redes, e eu não tenho dúvidas nenhuma que eles têm muito mais prazer a fazer isto (jogo 3x3) do que outro tipo de coisas.



Representação esquemática do exercício 3x3

EC: Em qualquer idade?

TGR2: Em qualquer idade! Porque eu faço isto nos sub17, e faço isto nos sub16, e faço isto nos sub19, e faço isto na equipa B! Como é óbvio não faço com seis guarda-redes, mas se quiser chamar, para ter quatro guarda-redes, também chamo e também faço determinado tipo de jogos em que eles têm que interagir uns com os outros. É claro que como eu não tenho seis, a complexidade não é tão grande, mas se por algum motivo eu sentir necessidade, eu posso criar um momento de treino com os sub19 e com a equipa B, seja no final do meu treino, seja um dia à tarde e tentar criar aqui condições para que apareça aqui alguma coisa que eu esteja a sentir falta. Porque, e eu já estou no (clube TGR2) há 9 anos, e, por exemplo, eu olho para alguns guarda-redes que nós temos agora a chegar acima, não é? Tens o Ricardo Silva, eu conheci-o com 12 anos, tens o Diogo Costa na equipa A que conheci com 12 anos, tens o Meixedo que eu conheci com 9 anos, ou seja, eu sei como é que eles eram como crianças e sei como é que eles estão agora, e de uma forma natural, mesmo nós pedindo uma série de coisas, explorando uma série de coisas, se nós os formos pôr a fazer isto, eles vão ter mais dificuldade e vão ser menos espontâneos, do que são os miúdos a fazê-lo, porquê? Porque eles próprios também começam a ficar com noção e consciência daquilo que é o jogo e daquilo que é o que se pede ao guarda-redes no jogo, então acabam por criar uma determinada ideia daquilo que tem que ser o meu papel no jogo, e bem! Criam a própria identidade deles, ok? E tu ao fazer isto, tu estás a tirá-los fora da... estás a pô-los fora da caixa, estás a tirá-los do conforto, estás a obrigar a que eles façam coisas que não estão tão habituados a fazer, se nós fizermos isto ao longo da formação toda, como nós fazemos aqui no (clube TGR2), eu sinto que há muito mais disponibilidade para o fazer. Pá, no outro dia fizemos uma situação, por exemplo, nós podemos pegar num treino em que eles têm, por exemplo sub17 e sub16, uma grande incidência... o tema é defesa da baliza,

ok? E nós estamos a fazer situações em que eles têm de ajustar a posição e depois sai um remate para queda, para a direita ou para a esquerda. Só aí, tens uma complexidade na forma como eu me ajusto, se eu me consigo ajustar à velocidade da bola, como é que eu me desloco, se eu chego à posição certa, se eu me preparo no tempo certo e se, quando ele vai rematar, se eu equilíbrio bem o meu corpo para saber se hei-de sair para a direita ou se hei-de sair para a esquerda. Portanto, só aqui, tu consegues fazer uma situação onde vais ter um enfoque técnico, mas o que está por trás é aquilo que vai acontecer no jogo, sem dúvida nenhuma, ok? Mas depois de fazeres isto, tu podes ir fazer um jogo, GR+3x3+GR, por exemplo nos sub17/sub16 temos 7 guarda-redes, se pusermos um treinador de guarda-redes aqui fazemos quatro para quatro. Em que o golo tem que ser dentro da pequena área, nós desenhamos um espaço, uma pequena área, de cabeça, ou fora, de forma acrobática. E a felicidade, Eduardo, deles a fazer isto, é impagável! E aquilo que surge de espontâneo, na forma como eles criam condições para haver um remate acrobático, ou para haver um cabeceamento, dá a quem está na baliza, a capacidade, na minha opinião, de antecipar, aquilo que depois pode acontecer num treino com a equipa, ou seja, eles estão a fazer qualquer coisa para aquele... então eu estou vivo, para que quando ele remate, eu estar preparado.



Representação esquemática do exercício GR+3x3+GR

EC: E vai acontecer no jogo.

TGR2: E vai acontecer no jogo! Agora, sou eu que digo “olha, passa daqui para ali, dali para ali, e, tu no ar fazes...”, não sou! Porque eu não consigo fazer isso, até porque se eu fizer isso perde-se a essência daquilo que se está a fazer aqui, e eles fazem isto, e mexem o corpo e têm também algum desgaste, mas como mentalmente o desgaste deles é praticamente nulo, é competir, é emoção, é paixão, é festejar as defesas uns dos outros, é o guarda-redes que está na outra defesa festeja a defesa que o guarda-redes fez do lado de cá porque foi uma coisa do outro mundo, e depois a seguir eu pego neles e, ok agora vamos jogar baliza-baliza, dois contra dois, jogo de baliza-baliza, duas partes de um minuto, remates, ou seja, voltamos àquilo que é o tema, e esse baliza-baliza pode ser de diversas formas, pode ser eles a chutarem uns para os outros, pode ser o treinador a chutar para este e há um da equipa que vai na recarga e ele depois de agarrar pode dar continuidade ao jogo, pode ser uma bola cruzada de um treinador de guarda-redes para outro rematar no ar e meter lá a bola, ou rasteira! Ou seja, podemos pegar nisto e fazer das mais diversas formas, pá, porque nós podemos ter os nossos guarda-redes a controlar

muito bem... ou podes ter dois que são muito rápidos no chão, mas que em cima têm dificuldades, não usam bem a mão contrária, não conseguem reconhecer bem quando é que têm de ir, não, vamos pô-los a fazer isto, vamos pô-los a experimentar fazer estas coisas, vamos, nós próprios treinadores... controlamos o remate para pôr bolas altas, não é? Eu vou tentar mesmo pôr bolas altas e bolas difíceis. Não é tentar marcar o golo da minha vida, é por uma bola que seja desafiante para ele. Posso fazer isto à parte, “olha, pá, anda aqui, pega quatro bolas para saíres com a mão contrária em cima”. Se calhar, Eduardo, aquilo que eu te disse dos tais planos individuais, nós durante dez minutos batemos ali em alguma coisa que não está bem, e que ele até está aqui no jogo e não consegue, não está a conseguir fazer aquilo que ele quer. Mas vamos ao individual, damos-lhe aquela atenção, damos aquele pormenor, dizemos-lhe “ouve, nós estamos atentos àquilo que tu precisas, depois de fazeres isto tu vais voltar lá e vais ver que já vais conseguir fazer”. Na minha opinião tem resultado bem, é a forma como eu sinto que eles estão mais disponíveis para, ou seja, haver sempre o jogo dentro deles e permitir que eles mostrem tudo aquilo que eles são capazes. Eu acho que isto ajuda a que eles sejam guarda-redes comunicativos, que sejam mais confiantes, que sejam tudo aquilo que eles possam ser, mesmo sabendo que muitas vezes, pá, vêm para o clube e as coisas não resultam, ou eles não se conseguem adaptar, ou não conseguem lidar com a própria exigência do clube, ou nós falhamos em alguma coisa durante este processo, mas, aminha sensação, é que desta forma faz sentido e funciona.

EC: Dentro daquilo que é o teu contexto em equipa B, e, portanto, o contexto onde tu trabalhas mais como treinador de guarda-redes diariamente, como é que é a tua metodologia, digamos, semanal, como é que tu organizas a tua semana de trabalho.

TGR2: Aquilo que influência, digamos assim... Uma coisa é a forma como eu vejo o treino, não é? Outra é como é que eu vou pegar nisso e encaixar dentro da semana para que ao fim-de-semana eles estejam frescos e prontos a competir, ok? Portanto, pegando naquilo que é, e vamos se calhar, não sei, posso dar o exemplo daquilo que é uma semana normal, não é?

EC: Sim, sim.

TGR2: Portanto, nós jogamos domingo. Normalmente, teríamos folga segunda-feira, depois treinamos terça, quarta, quinta, sexta, sábado e depois jogamos outra vez no domingo, pronto. Há uma série de coisas importantes a ter em consideração que é, na equipa B, nós nem sempre temos cansados os guarda-redes da equipa B, pode não acontecer, ok? Ou seja, nós podemos ter um jogo em que vem um guarda-redes da equipa A jogar, e quem está na equipa B não teve desgaste, e, eventualmente, o guarda-redes da equipa B não foi abaixo jogar aos sub19, também não teve desgaste, e isso vai influenciar tudo aquilo que nós vamos fazer durante a semana, ou seja, o que está por trás daquilo que tu vais fazer é sempre a tua metodologia, e é sempre o binómio-esforço recuperação, ou seja, como é que eles estão do esforço que tiveram antes do jogo, e como é que, ao longo dos dias eles vão estar, de maneira a que tu possas exigir mais deles, dia após dia, até estarem bem e frescos, preparados para jogar. De uma forma geral, e tendo, pá, o guarda-redes da equipa B jogando e o outro a ter ido jogar aos sub19, vamos supor assim, ou seja, os dois tiveram jogo...

EC: Desculpa, tens três?

TGR2: Não, tenho dois, dois guarda-redes. A equipa A neste momento tem três, equipa B tem dois, os sub19 têm três, os sub17 têm três, os sub16 quatro... pronto, e são os da parte da manhã e são os que podem ir treinar à equipa B, normalmente eu chamo sempre alguém dos mais novos. Entre ter alguém que nós achamos que não tem muita margem de progressão e ter miúdos mais novos a ter a oportunidade e a experiência de treinar na equipa B, eu prefiro ter os miúdos mais novos com a oportunidade e a experiência de treinar na equipa B. No fundo, aquilo que tu tens na terça-feira será uma recuperação, ok? Na quarta será um dia de tensão, na quinta, um dia de duração, na sexta, um dia de velocidade, no sábado voltas a fazer uma recuperação, ou uma... deixá-los predispostos em termos ativos para depois jogar no domingo, ok? Que é quando tu tens o jogo. Tudo aquilo que tu vais fazer na terça-feira, pode incidir... e eu, às vezes, opto por ir por coisas que eu sinto que podem não estar tão bem, e eu vou tentar treiná-las, ok? Seja o meu posicionamento para uma bola na diagonal, seja o meu posicionamento para uma bola na linha de fundo, seja a forma como nós estamos a deixar a bola pronta para jogar, ou seja, tudo o que anda à volta de rematar, defender, posicionar, passar... não com muita intensidade, não exercícios muito complexos, mas a pô-los a fazer, porquê? Porque depois na

quarta-feira, no dia de tensão, vais ter situações onde, do ponto de vista fisiológico vais exigir um pouco mais deles, seja um contra um, seja situações de remate onde eles tenham que fazer um ajuste muito rápido e posicionar-se para uma bola mais rápida, seja cruzamento, ou seja, tudo o que envolva saltos, travagens, mudanças de direção... e isso, se eu na... a pesar de ser dia de recuperação, se eu quiser que eles façam isso aqui (terça-feira), eles não vão estar tão bem aqui (quarta-feira), e na continuidade acabam por ter sobrecarga, acabam por ter menos agilidade, acabam por estar menos disponíveis, e isto dá o quê? Acabam por estar mais propensos a terem lesões, ok? Depois, ao nível daquilo que é a duração, podemos tocar em aspetos que exijam que eles estejam durante maior período de tempo a fazer aquilo que nós pretendemos. Pode ser uma circulação de bola a variar o sítio para onde eu posso jogar a procurar homem livre, pode ser uma circulação de bola com uma possível perda de bola e uma reação a essa perda de bola e fazê-lo, durante algum tempo, pode ser uma situação onde eu estou a ajustar, sair remate, jogo a seguir... outro guarda-redes faz mais qualquer coisa e depois volta a vir um remate para mim, ou seja, encadeamento de ações, coisas que acontecem no jogo, mas que não seja só remate e acabou. Ou seja, alguma coisa que me obrigue a ligar o atacar e o defender, alguma coisa que me obrigue a estar durante mais tempo ligado na minha ação, no que eu tenho que fazer antes, no que eu tenho que fazer com a bola e no que eu tenho que fazer depois.

EC: Inteira inquebrantável, não é?

TGR2: Inteira inquebrantável! Ao nível da velocidade, e aqui, há uma coisa importante a tocar neste dia, normalmente são dias... a sexta e o sábado... onde a equipa normalmente tem mais finalização, ou seja, os guarda-redes têm um volume de trabalho mais acentuado. Do ponto de vista fisiológico não faz tanto sentido, porque tu vais ter, para aquele jogador foi... em dez, cada um chutou duas vezes, mas os guarda-redes, se tiveres lá dois, defenderam dez! ok? Portanto, aquilo que nós normalmente fazemos é permitir que no aquecimento... no aquecimento ou no tempo que eles estão connosco, pode ser mais do que o aquecimento... eles tenham um estímulo, eu não faço com que haja demasiado, ou seja, aquele guarda-redes vai ter que sair dez vezes em velocidade a uma bola a uma distância de 20 metros ou de 25 metros, pá, se calhar faz duas, no máximo, faz uma, descansa, faz outra, ok? E eu sei que ele foi ao máximo, e isso já é suficiente para treinares aquilo que tu queres, ok? E podes fazê-lo, e no caso do guarda-redes, a velocidade aos 5/6 metros, aos 10 metros e aos 15 metros, sendo que aos 5/6 metros são coisas que ele faz com muito mais incidência no jogo, aos 10 metros já menos um pouquinho, aos 15, já também não com tanta incidência, mas podemos fazê-lo, e na minha opinião, devemos, porque, principalmente para uma equipa que joga de uma forma dominante e no meio campo ofensivo, podes ter mesmo de sair em sprint e controlar um determinado espaço, seja numa diagonal, seja numa zona frontal para conseguir controlar esse tipo de situações. Depois, neste último dia, neste sábado, eles muitas vezes integram o treino todo com a equipa, são treinos onde há alguns jogos lúdicos e eles gostam, normalmente, de os fazer, são treinos onde, normalmente, o próprio estímulo para reagir rápido a alguma coisa que eles fazem uns com os outros, seja um jogo dos números, seja... eles conseguem fazê-lo. Quando vêm para mim, que às vezes acabam por ficar comigo algum tempo, dependendo daquilo que vamos fazer a seguir, a grande preocupação passa por pegar em alguma coisa, em alguma ação e pegar-lhe um pormenor final e treiná-lo, ok? Pode ser uma situação em que há um cruzamento para mim e eu finalizo a uma distância curta, ele tem só que fazer um ajuste ao primeiro ou um ajuste ao segundo... pode ser uma situação em que ele está posicionado, faz um deslocamento, e tem que receber uma bola em que ele não tem a visão total da bola e tem que reagir rápido para uma bola que esteja ali perto dele, ou seja, alguma coisa que o desperte, ok? E alguma coisa em que nós, normalmente, os pomos com mais dificuldade e os obrigue a reagir de uma forma rápida e ter maior frequência dos próprios estímulos e daquilo que ele faz. Não propriamente... tento sempre acabar com alguma coisa que faça sentido, ou seja, se eu fiz alguma coisa antes mais analítica, chamemos-lhes assim, isto foi porque a seguir eu fui fazer aquele exercício, que vai exigir que ele faça aquilo! Para dar um exemplo muito concreto, eu posso pôr um guarda-redes e estou a trocar a bola com ele com as mãos, e o outro está atrás, por exemplo, não está a ver a bola e eu ponho uma bola picada para ele. Mas a seguir, eu vou para uma situação onde ele está na baliza e tem os bonecos, e está tapado, e vem, após um deslocamento que ele sabe que vai sair aquele passe, mas ele vai ter que encontrar uma posição que seja ótima para aquela bola e para tentar ver, pelo menos, um pouquinho da bola no momento em que ela sai, e depois cair, porque eu vou-lhe pôr uma bola para ele ter que cair, ou seja, tentar que não fique só por aquilo, ou seja, eu faço isto porque tu vais ter que fazer isto depois no jogo porque isto vai-te acontecer no jogo. Em cima disto tudo, que é o plano semanal e que são as preocupações para

cada dia e que eu tenho que ter, e eu tive-te aqui a falar da possibilidade de operacionalizar usando as ações tático-técnicas, ok? Há aquilo que para mim são os princípios de jogo que o guarda-redes deve ter e que eu preconizo e que trabalhamos, ou seja, o recuperar/ficar, procurar homem livre, ganhar a bola o mais cedo e mais à frente, e o adiar o golo. Ok? Eu tento, e quero, durante a semana, que eles treinem estes quatro princípios. Ok? Eu posso fazê-lo só focado em alguma coisa, ou seja, eu estou a fazer este exercício para melhorar exatamente este princípio, de uma forma muito simples, situações de 1xGR em que eu quero que eles adiem o golo, e vou focar isso, e se calhar eu vou pegar nisso e vou pôr neste dia (quarta-feira, dia de tensão), mas eu também posso fazer isto, por exemplo, num dia de duração, ok? Em que ele faz uma série de situações... bola atrasada, ele vai subindo com a equipa, perdemos a bola, ok? E a bola entra num jogador, mais declarado para ele ir com a bola, então para haver a decisão de eu ter que ir numa bola no espaço ou não, posso fazê-lo ou não, e ele depois também vai ter de adiar o golo, porque ele vai surgir isolado com ele e eu quero que ele ajuste rápido a posição na baliza, ou que reajuste a posição na baliza e que fique parado para defender um remate e que faça isto, ou seja, que não saia antes, que não dê o lado da baliza ao jogador, seja ele qual for... eu posso tentar tocar nisto, ao longo da semana, naquilo que são os princípios que eu quero que o guarda-redes faça, em função do que aconteceu no jogo passado, e em função daquilo que vai acontecer. E aquilo que vai acontecer tem também um peso grande na medida em que, pá, se eu quero que ele ganhe a bola o mais cedo e o mais à frente possível e vamos treinar cruzamentos, e vamos treinar para ele ganhar a bola o mais cedo e o mais à frente possível, opa, e nós vamos encontrar uma equipa que mete os alas para dentro, projeta os laterais e a toda hora tenta atrair de um lado, jogar para o outro para aproveitar a profundidade do lateral que vem na passada e vai tentar cruzar rápido, eu vou fazer cruzamentos desta forma. Porquê? Porque estou a trabalhar o princípio que eu quero, no dia que eu quero, um determinado conteúdo que eu sei que é relevante e é importante, e de uma maneira específica como naquele jogo ele vai encontrar. Tu dizes assim "TGR2, pá, tu, se durante quatro semanas seguidas, encontrares equipas que fazem isto, que pode acontecer, tu vais estar sempre a treinar este tipo de cruzamentos?". Não vou! Mas podes ter a certeza que eu vou tocar nisto, mas posso fazê-lo sempre, ou posso puxar para dentro e tirar uma bola assim, ou posso pôr esta parte inicial do exercício, em que eu venho cá, puxo para dentro ou cruzo, mas quando puxo para dentro há um movimento de um terceiro guarda-redes e a bola entra aqui, e se calhar o meu foco aqui já não é tanto o ganhar a bola mais à frente e mais cedo, dependendo da forma como eu quero pôr o passe, mas sim adiar o golo, ou não! Ou pode ser aqui, porque o meu passe vai ser dividido para ele ter que ler a bola no espaço, ou o meu cruzamento vai ser dividido para ele ter de ler este cruzamento que entra aqui. Não sei se me estou a fazer entender.

EC: Perfeitamente!

TGR2: No fundo é tentar olhar para as coisas como... estes princípios não são, nem ofensivos nem defensivos, são princípios de jogo, porque, se eu quero atacar de uma determinada maneira, vai-me predispor para defender de uma determinada maneira, obrigatoriamente. E eu só defendendo de uma determinada maneira, é que eu consigo estar preparado e disponível para depois tentar atacar de uma determinada forma, porque se eu nunca tentar agarrar a bola, se eu jogar sempre pelo seguro de, ela vem e eu ponho para fora ou ponho para os lados, eu nunca, a seguir, consigo ligar o jogo entre defender e atacar, e eu nunca consigo, a seguir a agarrar, procurar o homem livre para explorar o espaço que o adversário deixou. Não consigo! Porque eu não tenho a bola na minha posse. Só incentivando a recuperar e a ficar com a bola é que eu consigo incentivar a procurar o homem livre.

EC: Tu tocaste aqui num ponto importante que foi aqui esta questão de em certos dias, depois eles têm uma carga maior, e isto remete-nos aqui para um outro ponto, há pouco estávamos a falar do papel do treinador de guarda-redes, que é agora, também, o treinador de guarda-redes integrado numa equipa técnica. Como é que tu vês a função do treinador de guarda-redes dentro da equipa técnica?

TGR2: Na minha opinião tem uma função muito importante, muito para além de ser o gajo que chuta umas bolas, ok? É um, pelo menos eu tenho tido a felicidade de trabalhar em equipas técnicas onde o treinador de guarda-redes tem sido sempre visto como um treinador adjunto. É um treinador adjunto com especialização, ou especificidade para treinar aquela determinada posição no campo, ok? Isso traz-nos a nós mais responsabilidade, ou seja, para mim, o treinador de guarda-redes tem que ser uma pessoa que está completamente alinhada com aquilo que é a ideia da equipa, portanto, isto pegando numa lógica de equipa técnica numa equipa sénior num

clube, ok? Aqui na equipa B é muito mais do que a ideia de equipa, é a ideia do clube, é a ideia de como nós queremos jogar, é a ideia de como nós queremos fazer as coisas para potenciar jogadores para a equipa A, é diferente, ok? Mas, pegando neste exemplo de eu estar numa equipa técnica de num determinado clube, ou estar numa equipa A num determinado clube, o treinador de guarda-redes tem um papel fundamental para preparar o guarda-redes, mas como um treinador adjunto, pá, que funciona como mais um elemento de ajuda a que o treinador principal tenha tudo controlado e tenha tudo a funcionar bem para que ele possa tomar as melhores decisões nos momentos certos. É a minha função, se nós temos três guarda-redes e o treinador sugere fazer um exercício de um em cada baliza, em que são três vezes três minutos de finalização, explicar-lhe, que se ele acha determinante para o sucesso da equipa, para o sucesso dos jogadores, para aquilo que vai ser a qualidade do treino, para aquilo que vai ser o jogo, fazer este exercício, que o faça, mas ele tem de perceber que o guarda-redes vai fazer 2/3 bolas no máximo, mas depois há 2/3 bolas que ele... ou vai deixar entrar, ou quase não se vai fazer a elas e depois fazer outra vez 2/3 bolas no máximo, porque, se não, se ele tenta fazer 10 bolas seguidas no máximo, é assim, ele faz dez, e depois faz 20, e depois faz 30, e depois cai para o lado. Tem de haver essa sensibilidade, essa predisposição para “aquele individuo que está ali não é uma máquina”. Agora dizes assim, há gajos mais disponíveis e que até fazem seis e sete e oito? Ok, vai ao teu limite! Quando já não estás no teu limite, no limite das tuas capacidades, ou estás a ir por ir, e já vais descoordenado, e já vais... espera uma, duas, três bolas, ok? Agora vais no máximo outra vez! Ou não, ou então tens um exercício destes, que até mediante aquilo que é feito antes, permite ele pausar, permite ele estar ajustado e permite ele voltar a fazer tudo aquilo que tem de fazer na ação. A questão é sempre: como é que tu garantes intervenção durante o treino com a equipa? Isso é o mais difícil. Muitas vezes o treino tem que fluir e tu não podes estar a parar para falar com determinado guarda-redes. Para mim, a vantagem de tu teres três guarda-redes num treino, ou de teres quatro guarda-redes num treino, mais do que aquilo que tu consegues fazer com três e com quatro no treino com o grupo de guarda-redes, mais do que tu estares salvaguardado do caso de alguém se lesionar ou ficar doente de manhã e não poder treinar, está o tu conseguires dar pausa e descanso a quem está a fazer determinadas coisas e tu conseguires tirar do treino, refletir sobre aquilo que tiveste a fazer, alinhar com aquilo que tu queres que seja feito e... “olha, agora vais lá para dentro outra vez tentar”. E isso, é a única maneira que tu tens de intervir, na minha opinião, porque se tu tiveres a tentar intervir com o jogo a decorrer há dois problemas, primeiro, tu corres o risco de quebrar ou até, de repente a bola vem para ali e o guarda-redes não está a contar e dá golo, e a malta fica cega, não é? Os jogadores ficam doentes, os treinadores ficam doentes, porque ele não estava ali, e depois porque tu acabas mesmo por tirá-lo do treino, do foco, eles estão focados, estão a competir, estão a jogar, e querem... podem ter cometido um erro, ok, mas tu não te esqueces daquilo que aconteceu e quando chega o momento da troca, ok, ele agora, em termos emocionais já estabilizou, já não está ali focado naquilo e tu consegues incidir naquilo que tu queres. Isso acontece muito, por exemplo, em situações de torneio com três equipas, eles estão ali a jogar durante dois ou três minutos, não há muito por onde tu possas ir incentivando, pode ser o teu feedback de fora “calma, tem calma, encontra homem livre, olha para a frente, vê quem está livre, não deixa haver homem livre aqui perto, quando eles estão a defender, não desistas, vai com tudo para a bola”, esse tipo de feedbacks mais gerais, digamos assim, que alinham naquilo que tu queres, mas... “aquela bola tu não defendeste sabes porquê?”, “Não, mister”, não podes estar a fazer isto durante um torneio a duas áreas, ou seja, não tens, se calhar, condições para que isso para que isso aconteça, mas... para mim é decisivo que numa equipa técnica, como disse tenho a felicidade, que isso tem acontecido comigo, o treinador principal olhar para o treinador de guarda-redes como mais um elemento e mais um elemento muito válido.

EC: Com funções específicas...

TGR2: Sim!

EC: Nós, ao longo... mesmo durante o almoço, tivemos aqui a falar muito sobre a formação e sobre o treino nos mais novos, nos mais velhos e... vou-te fazer, primeiro, esta pergunta, deixar aqui um bocadinho... muito aberto, e mais uma vez dará aqui pano para mangas, certamente, mas... pedir-te que fales sobre o processo de formação dos guarda-redes.

TGR2: Paciência é a palavra-chave, ok? Paciência para desenvolver o talento, paciência para que nós consigamos fazer com que eles sejam o melhor possível em tudo aquilo que eles possam ser, paciência deles mesmos para se aturarem a eles, se aturarem uns aos outros ao

longo dos anos, paciência dos pais, que muitas vezes não entendem determinadas decisões, nem é suposto entenderem porque não são eles que as têm que tomar, ou seja... eu sou pai, eu estou preocupado com o meu filho, é algo absolutamente normal e natural, nós é que temos que os tentar sensibilizar que, pá, o TGR2, aqui, tem 45 filhos, e tem de olhar para todos, não da mesma maneira, ok? Mas, se calhar, em determinados momentos, para uns, tem de olhar com mais atenção, e se calhar deixar outros porque aquele, em determinado momento, precisa mais da minha ajuda, ok? E pode até ser alguém que não tenha tanto rendimento, pode ser, até, alguém que nós mesmos tenhamos dúvidas, mas ele precisa da nossa ajuda! Ele precisa da minha ajuda! Então eu tenho de o ajudar, eu não quero saber, se for o treinador, se ele é o terceiro, o quarto ou o quinto guarda-redes, precisa da minha ajuda! E se daqui a um ano ou dois ele tiver a ir embora, ele foi com a consciência de que tudo fizemos, ou de que tudo fiz para o poder ajudar, portanto, o processo de formação, mais do que ensiná-los, é tentar que eles explorem e sejam tudo aquilo que eles possam ser.

Ao longo de um trajeto... nestes 9 anos, eu já tive guarda-redes que, por exemplo, têm um trajeto como teve o Diogo, não é? Entrou aqui como sub13, fez o caminho dele aqui sempre como sendo o número 1 no escalão onde ele estava, pá, com uma qualidade incrível, a jogar acima, e consegue jogar na equipa B sendo júnior e com um rendimento magnífico, e está neste momento na equipa A. Já tive guarda-redes que já fizeram quase todo o processo de formação e em determinado momento têm de ir embora porque deixam de ser capazes de estar a um nível que é exigido, e o deixar de estar capazes pode ser por diversas questões, ok? Pode ser por uma questão psicológica, pode ser por uma questão física, pode ser por uma questão tático-técnica. O que é importante nós percebermos é que para conseguir chegar a top, eles têm de estar estáveis ou ter as condições essenciais em todos estes domínios, ou seja, um guarda-redes que é fraco tecnicamente vai ter muitas dificuldades para ser um guarda-redes de top, um guarda-redes que tem uma debilidade psicológica, para lidar com a frustração, lidar com a reação ao erro, que não seja resiliente, um guarda-redes que em determinado momento da sua vida não se consegue afirmar perante o grupo, não consegue ser um guarda-redes com personalidade, ou porque era o melhor e depois, de repente, deixou de ser, porque a concorrência assim o ditou, também não tem competências para... assim como um guarda-redes que não é ágil o suficiente, não tem uma estatura que lhe permita chegar a níveis de top... e quando tu me perguntas, ou se me quiseres perguntar, que é um tema muito debatido, não é? A questão da altura, se eu acredito que haja uma altura mínima, ou uma altura que um guarda-redes de 1,80m, ou 1,81m, ou 1,82m... eu acho que é possível, ok? Se ele for top, eu acho que é possível. Agora, se perguntas se um guarda-redes com 1,65m pode ser guarda-redes a um nível profissional, eu acho que ele vai... pá, não há impossíveis nesta vida, não é? Mas eu acho que é mesmo muito difícil, assim como um guarda-redes que é desequilibrado mentalmente é muito difícil, assim como um guarda-redes que seja fraco tecnicamente é muito difícil. Assim como um guarda-redes que tem uma má noção espacial e decide sempre mal, é muito difícil, ou seja, tudo isto tem de estar em harmonia, tem de fazer sentido, não é? No fundo, Eduardo, nós decidindo contratar um guarda-redes para o clube é porque acreditamos no talento dele, mas temos de o ir amparando, mesmo às vezes nós sabendo do valor deles, temos de os expor a determinadas situações para ver como eles reagem, expô-los à situação de 12, ou seja, vais mas és suplente, expô-los à posição de não convocado, expô-los muitas vezes à situação de terceiro guarda-redes... “não, também vais, mas és o que vai ficar na bancada”, porque há miúdos que são fortes e que lidam muito bem com isto, sempre. Há miúdos que são fortes e que abanam quando isto lhes acontece, ou seja, “sempre fui o número 1, e agora não sou o que é que se passa aqui?”, e nesse momento, nós, na minha opinião, temos de os deixar... não é sentir dúvidas, mas temos de os deixar sentir desconforto, mas estar lá ao lado, para quando eles começam a titubear, dar-lhes a mão e dizer “anda cá, nós acreditamos em ti por isto, por isto e por isto. E tu agora não estás, mas vais ficar connosco para o ano, e depois e o seguinte. E no que depender de mim tu vais ser guarda-redes do (clube TGR2) até aos sub19, até à equipa B...”, porque acreditamos naquele talento, ou seja, não é dizer isto da boca para fora para ele render naquele momento. Nós acreditamos mesmo nisto, porque olhamos e dizemos “não, este miúdo é incrível!”. Mas num determinado momento fazê-lo sentir que o futebol profissional também é ser suplente... mesmo este exemplo que eu te dei do Diogo... o Diogo também foi suplente nos juniores quando o Mohamed veio, o Diogo também foi suplente na equipa B para o Mohamed jogar e o Diogo, neste momento na equipa A, é suplente, a condição mais normal dele tem sido suplente, ou seja, foi preciso o ano passado ele ter um grande estofamento mental para ser quarto guarda-redes da equipa A e vir jogar à equipa B, e é preciso ter um grande estofamento mental para ser 12 e estar-se a aguentar, e para mim isso vai fazer dele um melhor número 1, no dia que isso chegar, se deus quiser, há de chegar. Então,

na formação... ampará-los, ir guiando o talento, ir criando isto, mas no momento certo, se nós acreditamos nesses talentos, dar-lhes toda a confiança do mundo para eles poderem mostrar tudo aquilo que eles valem. Mais, às vezes, Eduardo, do que qualquer exercício de treino, é eles sentirem que à volta deles tudo está feito para os ajudar, seja o carinho da psicóloga, seja a preocupação do treinador, seja uma conversa com o treinador principal, seja uma brincadeira do fisioterapeuta no departamento médico, ou seja, criar envolvimento, criar laços, criar raízes, onde eles estão, para que eles se sintam bem. Muitas vezes isso não acontece, e também nos cabe a nós pensar o porquê de não acontecer, e, às vezes, há alguns miúdos que não conseguem mesmo mostrar aqui aquilo que eles mostram nos clubes onde nós os fomos buscar. E quando eles não estão felizes, nós não os podemos obrigar a estar num sítio onde eles não são felizes, ok? Ou nós criamos condições para que eles, de facto, se tornem crianças ou adolescentes felizes e eles ultrapassam esse mau momento, ou eles não o conseguem fazer e nós temos de os deixar abrir as asas e voar para outro lado, sabendo que muitas vezes podemos estar a hipotecar alguma coisa em termos internos, chamemos-lhes assim, mas aquela pessoa precisava daquilo.

EC: Qual a importância que dás, ou o que é que achas importante num processo a longo prazo, bem estruturado e...

TGR2: A coerência. Daquilo que queremos que eles façam e daquilo que são os princípios pedidos e aquilo que lhes é exigido em termos de treino... é importante... é importante não, é muito importante eles sentirem confiança em quem está com eles, num processo a longo prazo, ou seja, eles sentirem que estão a falar, no meu caso como coordenador de departamento, pá, eles estão a falar comigo e têm a certeza daquilo que eu lhes estou a dizer é aquilo que vai acontecer. Ou seja, pá, "oh mister, mas ele agora não está a jogar tanto, como é que o mister sente que ele está?". E nós damos uma avaliação fidedigna, ok? E dizer "olhe ele aqui está bem nisto, ele não está bem nisto, ele precisa mesmo de melhorar, mas eu tenho a certeza se ele melhorar isto, para o ano pode ser ainda difícil ele conseguir ter tanto rendimento como nós estamos a espera, mas daqui a dois anos ele vai estar pronto para entrar. Ou seja, este tipo de abordagem, de perceção das pessoas que... "pá, o meu filho está aqui a prazo, cuidado que a qualquer momento ele pode ir embora". A qualquer momento ele pode ir embora se ele se comportar mal, se ele faltar ao respeito às pessoas, se ele não tiver respeito pelo clube, respeito pelo treino, cultura de treino, ou seja, se ele não tiver isso, ele está sempre mais perto de ir embora do que ficar, até, posso mesmo dizer que terá sido um erro trazê-lo, se tiver isso, se ele não tiver isso, ou seja, se isso tiver tudo resolvido, nós temos de criar condições para que eles sintam confiança em nós. A confiança é decisiva, a longo prazo, num processo de formação. Mesmo quando eles não estão a jogar, portanto, a coerência, tinha dito inicialmente, o eles olharem para aquilo que faziam como sub9, aquilo que continuam a fazer como sub14 e que depois fazem como sub17 quando vão à equipa B. Estamos na mesma linha! "Isto não é desconhecido, não são águas nunca antes navegadas, não é desconhecido, já as navegámos antes, durante muitos anos!". Eu acho que isso faz com que eles tenham um sentimento de pertença, um sentimento de identidade, pá, "e eu estou no (clube TGR2) e eu sei o que é que eu tenho de fazer. Isto é ser guarda-redes no (clube TGR2), isto é treinar no (clube TGR2), é aquilo que exigem de mim, é aquilo que querem que eu faça". E depois, e não nos podemos aqui esquecer, os pais têm um papel fundamental, num processo de formação a longo prazo, porque têm de ser pessoas equilibradas, têm de ser pessoas também elas pacientes, e têm de ser pessoas que inculcam aos seus filhos valores que lhes permitam estar mais perto de distinguir o bem e o mal, que lhes permitam estar mais perto de saber que nunca ninguém lhes vai querer tão bem como eles, como os pais, porque em determinada altura, pá, a quantidade de pessoas que se aproximam dos jogadores para lhes dizer que só com elas é que eles podem ser jogadores e só com elas é que eles podem ter sucesso, e ter dinheiro e ter... isso é muito difícil de controlar hoje em dia, ok? Porque criam-se determinadas expectativas, prometem-se demasiadas coisas, mente-se com muita regularidade dizendo que se falou com A, com B, com C quando ninguém falou com ninguém, para conseguir ter o agenciamento, digamos assim, de determinado jogador. Claro que há gente que é honesta, mas a sensibilidade dos pais para perceber que "ninguém quer tão bem ao meu filho como eu, ou ninguém quer tão bem ao nosso filho como nós", mas não precisamos de ninguém, precisamos de acreditar no clube que está a fazer tudo aquilo que pode para o nosso filho, o clube sabe aquilo que quer para ele, o clube tem um projeto desportivo para o meu filho, ou seja, ele não está aqui todos os anos a ver o que é que vai dar, não! Ele tem isto este ano, sabe que para o ano vai estar ali e que daqui a dois anos vai estar ali, e que depois tem que se fazer uma avaliação, e tem de se ver para onde é que se

vai a seguir, mas é para onde é que se vai a seguir em função daquilo que vão ser os próximos dois anos ou os próximos três anos, ou seja, acreditam que ele vai estar aqui! Eu acho que hoje em dia num processo formativo, assim de repente, tendo de dizer as coisas que são importantes, eu diria essas!

EC: Ok, e a longo prazo, longo prazo foi um termo que utilizaste várias vezes, e que também eu já utilizei aqui várias vezes, como é que organizas este processo de treino olhando a longo prazo?

TGR2: Primeiro, é importante nós percebermos o que é que é a criança aos 6, aos 8, aos 10, aos 12, aos 14, aos 16, aos 18, ok? Ou seja, sabendo nós como é que é o desenvolvimento humano de uma forma natural nas diversas idades, nós temos de estar, necessariamente, mais atentos, e temos de estar, necessariamente, mais conscientes que há determinadas coisas que nós temos de ensinar aos 6, aos 8, aos 10, que há determinadas coisas que eles ainda não estão preparados para fazer porque ainda é algo difícil para o corpo deles de fazer, ainda que nós possamos ir estimulando, ok? Com algumas coisas ou com algumas brincadeiras, mas só para ir ficando a sementinha daquilo que depois mais à frente eles vão ter que fazer, do ponto de vista, ou seja, do ponto de vista do desenvolvimento psicológico, e do desenvolvimento físico coordenativo, há muitas coisas que mudam ao longo do tempo, não é? Inicialmente as crianças são muito centradas sobre elas mesmas, ok? Não têm um grande sentido crítico, nem mesmo sobre o próprio desempenho delas, ok? Ou seja, é ser mais à frente quando elas têm. Nós podemos ir estimulando, ok? Mas elas vão ter sempre mais dificuldades, do ponto de vista físico, nós, como é óbvio, vamos sempre procurando aquilo que nós queremos, não é? Ou seja, crianças que sejam ágeis, que tenham um grande repertório motor, que sejam proativas, que sejam disponíveis para a prática e disponíveis para a posição, mas é normal, que em determinada fase do crescimento delas, normalmente entre os 12 e os 15 anos, que elas tenham algumas dificuldades, porque dá-se o salto maturacional, o salto pubertário. Uns têm mais cedo, outros têm mais tarde. A partir do momento em que têm, as capacidades condicionais começam-se a desenvolver, começam-se a desenvolver os índices de força, os índices de velocidade, a resistência, tudo isso começa a desenvolver mais, e nós temos de saber que há períodos que são de ouro na aprendizagem, e períodos que, pá, por mais que nós treinemos parece que eles desaprendem, esta faixa entre os 12 e os 15 anos é decisiva, ok? E a partir do momento, que eles começam novamente... porque passam o salto maturacional, começam a ter novamente controlo sobre o corpo deles, aí é o momento de voltar a ter um enfoque técnico e voltar a ter uma preocupação com aquilo que nós conseguimos ensinar e ajudar a perceber, ok? Porque eles já conseguem voltar a fazer. Do ponto de vista psicológico, a própria adolescência é um período decisivo que mexe muito com eles, normalmente há um período que eles têm tendência a afirmar-se ou a tentar se afirmar junto do grupo, em que eles começam a ser mais críticos, em que eles começam a questionar a autoridade... estamos lá nós para tentar mediar e tentar ajudar a perceber aquilo que têm fazer. E quando eles começam, por tanto, numa fase final da adolescência, a sentir quem é que eles são e têm uma identidade e têm uma noção perfeita daquilo que eles são, nós conseguimos chegar, normalmente, até eles, de uma maneira diferente. Ou seja, estas etapas vão garantir que, opa, é muito exigente da minha parte pedir a uma criança com seis ou sete anos que, numa bola alta, coordene a passada com um salto, sob um pé, a subir um joelho, vá buscar a bola ao ponto mais alto e a agarre. Isto é o produto final, é aquilo que ela tem de tentar fazer, mas se calhar, eu à criança de seis ou sete anos quando ponho a bola, vou estimulá-la a saltar e tocar na bola. “Pá, tenta saltar e tocar na bola num ponto mais alto do que fiques aqui parado à espera que ela te caia, tenta ir buscá-la e tenta-lhe tocar pelo menos”. Se calhar, com um sub8, tu já tentas que ele salte e que tente ficar com a bola e, se calhar, nos sub9 eles já devem conseguir saltar sob uma perna e sob a outra ainda que tenham dificuldades de coordenação, no desenvolvimento da passada. Mas aos sub10 e aos sub11 isso refina-se e eles já conseguem fazer o gesto. Depois é eles conseguirem decidir, quando é que eles têm de sair, ainda que tu possas, durante este período todo, obrigá-los... obrigá-los não, colocá-los em contextos em que eles tenham de decidir. “Olha, eu vou meter a bola, tentas ir lá buscá-la ou não”. E ele vai tentar arranjar maneira de ir buscar a bola, e muitas vezes eles queimam etapas porque começam a ver... estava-te a dizer, por exemplo, os nossos sub9 treinam com os sub8 e com os sub7. Os nossos sub7, no final do ano... os nossos sub8 no final do ano, normalmente têm uma evolução muito maior do que quando eles próprios são sub9, mas isso também nos cabe a nós, quando eles são sub9, de vez em quando pô-los junto dos sub10 para... “olha, atenção que este é o nível seguinte, não te acomodes”, ok? Portanto, isto foi só um exemplo de como, não querendo deixar que eles sejam proativos, não querendo

deixar que eles queiram ir buscar a bola e queiram ganhá-la o mais cedo possível, não querendo deixar que eles queiram resolver problemas, nós temos de ter sensibilidade para perceber que, um guarda-redes, é normal com sete anos, não conseguir fazer aquilo de uma forma perfeita como um sénior, não é? Agora, ele está a tentar ir buscar, opa e falhar uma série de vezes... nós não podemos ficar em pânico porque ele falha uma série de vezes, temos de o tentar estimular a ir na mesma, temos de o tentar estimular a ir, e quando, de repente, ele vai e fica com a bola, “epá, espera aí, anda cá, olha vê aqui no vídeo, tu ficaste com a bola! Tu já consegues ficar com a bola! Então agora nós vamos começar a pedir que tu fiques com a bola! Porque tu já consegues, olha aqui!”. E ele acredita que consegue, porque ele fez e está a ver! “Não, eu consigo!”. Não é consigo de trinta e um boca, “olha tu tens de conseguir!”, está bem, se fosse assim eles eram todos umas máquinas aos 16 anos, não é? Ou seja, quem diz isto, diz para muitas outras coisas, não é? Ou seja, que tu tenhas disponibilidade com sete ou oito anos para cair para um lado e para o outro, é normal que tu não consigas dar o passo no momento certo e que não consigas deslizar bem sobre a esquerda ou sobre a direita. Tu queres cair, tu queres ir, tu queres defender a bola. Estimula para isso! Agora, “atenção que quem conseguir ficar com a bola perto do corpo é um ponto, e quem conseguir agarrar são dois pontos”. Aí podes ter a certeza que eles vão tentar agarrar, e eles vão tentar ficar com a bola, podes ter a certeza absoluta! Eles querem fazer mais pontos do que o outro. Então eles vão tentar fazer aquilo que tu lhes pedes. “Atenção que tu tens que ter sensibilidade no primeiro toque”, e ele diz-me que sim. Passas a bola e ele recebe a bola dez metros para a frente. E tu dizes assim “então pá?”, e ele fica a olhar para ti assim “o que é que eu fiz de mal?”. Tu estás a tentar explicar-lhe o que é que é ter sensibilidade, mas ele tem dificuldade em perceber o que é que é ter sensibilidade, que ele tentou receber e recebeu a bola, “opa, ela ficou longe, mas eu até consigo ir lá a seguir”. Então fazes um jogo, “eu estou dentro de um quadrado e tu estás dentro de um quadrado, eu passo a bola para ti e tu passas a bola para mim, sempre que a minha receção é para fora do quadrado é ponto para o adversário”. Pronto! Ele vai perceber que vai ter de dosear a força para ela ficar numa zona... e não é um quadrado de um por um, é um quadrado de três por três, por exemplo.

EC: Relativamente a estas etapas que tu abordaste, ainda que de uma forma geral, mas como é que tu definirias os objetivos para cada uma destas etapas? Os objetivos ou os aspetos mais fortes, mais relevantes para cada uma destas etapas.

TGR2: Olha, quando eu olho para uma criança sub9, no final do ano, eu quero que ela saiba que tem de ir com a equipa para a frente, eu quero que ela saiba que, quando perdemos a bola, ela não tem que ter medo que o adversário remate logo, tem de tentar recuperar a bola, ok? Quando tem a bola, tem que tentar jogar, e quando está a defender tem de tentar evitar ao máximo que haja golo, ok? E isto, de uma forma específica em determinadas ações, seja defender um remate, seja cair, seja uma situação de um contra um, mas isso estar lá! Associado a ser uma criança que joga e treina com prazer, ser uma criança que é coordenada, ser uma criança que é ágil e uma criança que não... deixa-me tentar explicar isto, não é que seja indiferente ganhar 6-4, ou 6-1 ou 6-0, mas que não viva obcecada com a perfeição. Que viva obcecada em querer jogar, que viva obcecada em estar metida no jogo, ok? Ok, e depois nós estamos lá para tentar ajudá-los, ok, e depois nós estamos lá para tentar ajudá-los e depois “se tu começares a fazer mais isto, se começares a fazer mais aquilo... vais começar a ter mais sucesso com isto, vais começar a ter mais sucesso naquilo... e meter-lhes na cabeça que, pá, é normal um guarda-redes, num jogo de futebol, poder sofrer um golo. Não é normal que fique em pânico porque sofreu um golo. É pegar na bola, pôr no centro e vamos lá, porque nós vamos marcar golos ao adversário! E eu vou ajudar, também, a tentar marcar golos ao adversário e quando eles tentarem marcar outra vez eu vou fazer tudo para defendê-los. É normal, pode acontecer! É um jogo de futebol, há golos! Se ele tiver bem com isso, sem cair no facilitismo, estamos lá nós para mediar, não é? Eu acho que é uma criança mais feliz a jogar futebol.

Quando eles chegam aos sub11, no final dos sub11, ou seja, isto que eu te estou a dizer, há de estar sempre lá, só vais é acrescentando coisas, depois. Nos sub11 tu já pedes que ele se saiba posicionar melhor na baliza, que ele seja mais competente na noção dos ângulos, que ele tenha melhor noção de quando deve sair e de quando deve ficar, no controlo do espaço, que quando joga, seja capaz de jogar não só com quem está mais perto de mim, mas consiga ver para a frente, ou seja, que dentro do futebol de sete, no final dos sub11, que ele se relacione com todos os jogadores que estão com eles no campo. Que em termos psicológicos continue a manifestar esse prazer e que denote já uma personalidade ou um traço de resiliência e um traço competitivo,

ou seja, serem miúdos, pá, têm sangue quando estão a jogar, ok? No final, portanto, até aos sub11, até aos 11 anos, não é? Tens dos seis aos oito, depois tens dos oito aos dez, depois dos 10 aos doze mais no sentido de... aos 12 tu apanhas ali o primeiro ano de infantil, ok? E, portanto, entre os sub11 e os sub12, no fundo, a grande diferença passa por ele dominar completamente o futebol de 7 e começar-se a adaptar àquilo que é o futebol de 9 e o futebol de 11 e começar... em termos coordenativos, tu tens de exigir a um final de um sub12 que ele consiga fazer muito melhor as coisas do que às vezes quando eles são sub11, ok? Seja naquele pormenor que eu te estava a dizer da perna que sobe e que eu controlo, mas já não controlo só com uma bola mais em balão, ok? Eu consigo reconhecer como é que eu tenho de me posicionar... quando eu sou sub12... como é que eu tenho de me posicionar para uma bola fora, ok? Já não tenho que estar mais ao primeiro poste, já tenho que estar mais aqui, porque eles já jogam futebol de 9, ou já jogam futebol de 11, o campo já aumentou, ele já tem outro tipo de experiências, ele já tem de dominar perfeitamente o futebol de 7!

Depois nós entramos numa etapa decisiva, como eu te disse, entre os 12 e entre os 15, ok? Em que tu tens, normalmente, problemas em termos psicológicos, seja de desenvolvimento ou de afirmação da própria personalidade deles, seja da capacidade para eles lidarem com a crítica, seja para eles mesmos conseguirem ser autocríticos, porque eles não querem ser autocríticos, porque isso supostamente é mau para eles, não é? Ou seja, estar-me a criticar, estar-me a expor perante o grupo, eu não o quero fazer. Em termos físicos eles passam por momentos de grande descoordenação, passam por momentos em que crescem muito rápido, passam por momentos em que ele... “eu era o mais alto, e ele agora é o mais alto e eu agora não tenho força nenhuma e ele agora é o mais alto e tem uns índices de força brutais”, ou seja, o guarda-redes que chutava mais no final dos sub12, ou no início dos sub13, pode chegar ao final dos sub15 e ser ao contrário, ou seja... ou durante este processo isso é muito provável que aconteça, com muita regularidade, com muita certeza isso vai acontecer, e é de facto um momento decisivo, porque tu por muito que treines, e estamos a falar de uma faixa etária grande, não é? Ou seja, estás a falar entre os sub13 e os sub16, não é? Entre os 12 e os 15 anos, há uma série de ações que tu vais treinando, e que tu vais exigindo mais, não é? Portanto, ele tem que começar a saber como é que desvia a bola, ou ele tem de ficar mais eficaz a desviar a bola, quando decide não a agarrar, ele tem de saber usar o braço esquerdo ao lado e por cima do corpo, ele tem de aprender a rodar... portanto, entre os sub12... ali no final da passagem de sub11 para sub12 nós começamos a insistir mesmo muito com o rodar, rodar sobre a direita, rodar sobre a esquerda, proteger as bolas de chapéu, como é que eu rodo num cruzamento ao segundo poste, como é que eu estou numa posição e a bola entra no espaço e eu decido não sair, como é que eu rodo a minha posição para a baliza, para que nos sub16, ou no final dos sub16 isso esteja consolidado, como estas questões todas que muitas vezes parece que o treino não está a fazer efeito, tu treinas, treinas, treinas e não conseguem chutar a bola, não conseguem arrancar a bola do chão, eles têm problemas em termos... ou podem ter problemas em termos físicos, eles crescem mas os músculos não acompanham esse crescimento, daí os síndromes de crescimento, o síndrome de Osgood-Schlatter, ou seja, tudo aquilo que provoca dores de crescimento, exatamente porque o meu corpo está a crescer e os meus músculos não acompanham, o resto das estruturas não acompanham, isso tem implicações muito grandes no meu rendimento, ok?

E depois, quando tu chegas ali à etapa entre os 16 e os 18, é que tu tens que exigir que eles vão para patamares de excelência, ok? Estamos a falar de guarda-redes, em que a partir desse momento, ou seja, sub16, sub17, sub18, sub19, o clube olha para eles como “até onde é que eles conseguem ir?”, portanto, a exigência ao nível mental é máxima, em termos físicos eles têm de estar perfeitamente coordenados e dominarem perfeitamente o corpo deles, e serem capazes de fazê-lo com mais explosividade, com mais velocidade, fazê-lo nos tempos certos, e em termos técnicos e táticos eles têm de estar a dominar o jogo sem dúvida nenhuma, ou seja, não posso ter um guarda-redes que aos sub18, ou seja, vem à equipa B, que não sabe, quando decide desviar a bola, não sabe como é que há de pôr a mão à bola para desviar, ou seja, isso tem de ser um trabalho que tem de ser feito antes. Claro que eles passam por fazes, e às vezes ganham vícios e estão a fazer coisas, e tu dizes “pá, porque é que tu estás a fazer isso agora?”, e ele às vezes não me sabe explicar mas pode ser porque alguém lhe disse alguma coisa, ou porque ele viu alguma coisa e quer experimentar, e de uma forma inconsciente está a fazê-lo, tu tens que estar sempre a calibrar, tens de estar sempre a ajudá-los, não é?

E depois, ou seja, a partir dos 18, eles estarem num patamar de excelência máxima para estar numa equipa B ou numa equipa A do (clube TGR2).

EC: Logicamente que esta pergunta... estaríamos aqui até amanhã, mas de uma forma geral, como é que isto tudo se operacionaliza? Portanto, tu respondeste-me, e bem, aquilo que consideras os objetivos para cada etapa, agora, de forma predominante, como é que eu vou trabalhar isto em cada etapa?

TGR2: Sim, eu acho que estou a perceber onde é que tu queres chegar. Eu acho que palavra certa para aqui é sensibilidade, ok? Eu sou... eu faço os treinos específicos, planeio os treinos específicos para os mais velhos, ok? E nós temos o (nome de um treinador do clube) que é o coordenador de sub13 para baixo que planeia os mais novos. Mas quando ele planeia ele manda para mim e nós falamos e discutimos porque às vezes ele pode ir treinar alguma coisa que pode ser exagerado naquele momento, ok? Ou, ele pode-me dizer “olha, mas este guarda-redes já consegue fazer isto”, ok, então nós vamos entrar no treino, vamos propor que se faça alguma coisa, vamos ver como é que eles respondem, e mediante maior sucesso ou maior insucesso, nós depois decidimos se ajustamos a tarefa, se a situação de jogo continua a ser como é ou, se aquele já consegue, se nós individualmente vamos estimulá-lo para um nível cada vez maior, ou seja, não deixamos estagnar pelos outros não conseguirem fazer. Mas tu tens de fazer isso com sensibilidade, porque é aquilo que eu te estava a dizer, se nós formos treinar os sub8 e os sub7, dizer que eles têm de fazer como os sub9... podemos dizer “olha como ele faz”, e usá-los como modelo e usá-los como referência, e eles vão tentar imitá-los, eles vão tentar fazer. Mas é muito difícil eles tentarem fazer e a seguir fazem logo e fazem isso com consistência e com coerência ao longo dos treinos todos, então nós, estamos lá, dizemos “olha, atenção, foca-te em fazer isto, tenta fazer isto”, e à medida que eles vão conseguindo nós vamos dando cada vez desafios maiores, cada vez mais difíceis. Como é óbvio, o mais difícil é quando tu tens um grupo mais heterogéneo, em que uns conseguem fazer mesmo muito bem, e outros não conseguem fazer. Aí tu tens de ajustar, por exemplo, estás a treinar bola atrasada, e sai a jogar, devolve, joga lá, mostra, liga no lateral. Uma situação assim para treinar espaço curto, mostrar, jogar de um lado, jogar do outro, usar o passe no lateral, o passe do lateral projetado, que seja, nos sub14. E vou-te dar o exemplo dos sub14 que é a idade onde tu encontras mais discrepância... normalmente, nos índices de força, tu tens, normalmente, miúdos que conseguem pôr a bola no meio campo, e outros que a bola passa não sai da área. Para um, o objetivo, é pôr a bola no pé daquele jogador. Para outro é “para ti o objetivo não é pôr lá a bola no pé, é passar por cima deste boneco, ou passar por cima deste treinador e cair atrás dele, bate e chega lá”. Ou seja, ele tem de ter a técnica para fazer, porque quando ele tiver a força ele vai pô-la lá, eu sei que ele vai! Mas tu só consegues fazer isto se tiveres disponível para ser sensível com aquela criança, com aquele adolescente, portanto, Eduardo, não é fácil dizer-te o que é que eu vou treinar numa determinada etapa. Eu sei que há coisas que tu tens de ir introduzindo, ok? Ou seja, tu tens de ir introduzindo os conteúdos aos poucos, ok? Sem os deixar sentir aquilo, que é essencial, ou seja, sem os deixar perder a paixão, sem os deixar cair no erro de pensar que... pá, quando tu não tens a bola, o que é que tens de fazer? “Tenho de posicionar, tenho de dar o saltinho no tempo certo, tenho de estar equilibrado, e quando a bola vem tenho de pôr o corpo atrás da bola, tenho de agarrar”, “tudo muito bem, mas o que é que tu tens de fazer quando estás a defender?”. Ele fica a olhar para ti. Tens de lhe dizer “não sofrer golo”. Como é que tu não vais sofrer golo? Ah, ah! Fazendo isto, fazendo aquilo, fazendo não sei quê, não sofrer golo! Isso dá-lhes noção do que é o essencial, isso dá-lhes noção de que isso é uma coisa que tu consegues dominar, perfeitamente, não deixar sofrer golo, fazer tudo aquilo que está ao teu alcance para não sofrer golo. E ele vai se esforçar, vai-se dedicar a fazer tudo para não sofrer golo. Vai ter insucesso na tarefa? Pode ter, pode sofrer golo. Mas se nós tivermos disponíveis para o ajudar porque ele naquele momento está com dificuldade, nós podemos dizer que ele teve sucesso na tarefa na medida em que fez tudo para não sofrer o golo. Agora, não conseguiste porque não chegas lá, não conseguiste porque não estás a parar no tempo certo, não conseguiste porque quando ele chuta, tu estás sempre a dar um passo mais para um lado ou para o outro, e não consegues sair com a bola. Estou-me a fazer entender?

EC: Sim, sim, sim!

TGR2: Ou seja, e tu podes ter problemas distintos, num grupo de guarda-redes aos sub10, aos sub11, aos sub12, todos com problemas diferentes, tu só és bom treinador de formação se tu conseguires chegar ao guarda-redes A e tocar exatamente naquilo que ele precisa para continuar a evoluir, ao guarda-redes B e tocar exatamente naquilo que ele precisa, e ao C e tocar naquilo que ele precisa. Se só estás preocupado com o A, porque o A é que vai ser bom, e o B e o C se calhar até nem são, então tu falas no geral mas a incidir naquilo que tu queres que o A melhor,

aquele vai continuar e os outros dois vão cair e tu vais achar que foi o caminho normal, porque aqueles dois já iam cair de uma forma natural. Mas tu não fizeste tudo aquilo que podias para ele melhorar! Isto tem muito a ver com aquilo que é o teu lado humano. Sentes! Se tu sentes e se tu sentes que isso não é importante, tu não vais dar importância.

EC: Uma pergunta que vale, certamente, alguns milhões de euros. Como é que nós podemos reduzir a aparente dificuldade na transição entre a formação e aquilo que é o futebol sénior?

TGR2: Olha, aquilo que eu acredito, Eduardo, só treinando com situações de jogo, contexto de jogo, em jogo, a estar a jogar, a estar a... com condicionantes diferentes, que permitam que eles vivenciem isso é que tu consegues que quando eles chegam a um nível mais elevado as situações de jogo não sejam estranhas para eles, porque há sempre uma coisa que vai ser mais difícil de tu reproduzires, que é a própria velocidade do jogo, a velocidade dos executantes, a qualidade dos executantes, ou seja, isso vais ter sempre muita dificuldade, porque tu estás com os sub19, e os sub19 têm um determinado nível de jogo, uma determinada velocidade a que as coisas acontecem, e quando eles vão à equipa A da Académica, por exemplo, é tudo muito mais rápido, é tudo muito mais depressa, os remates são muito mais fortes, é tudo muito mais espontâneo. Como é que tu reduces isso? O ele estar pronto, ou o ele estar preparado, ou o ele conseguir fazer as coisas nos tempos certos, depende muito daquilo que ele faz no treino como sendo o treino dele, e o mais normal é que o tempo seja desajustado para aquilo que acontece em cima, mas ele consegue perceber! Ou seja, não tem a ver com a posição onde eu estava, tem a ver com a velocidade a que eu saio para a bola, não tem a ver com eu perceber que ele ia rematar, tem a ver com, quando ele rematou eu saber que a velocidade a que eu vou para a bola não chega, tem de ser mais explosiva, tem de ir mais rápido, não tem a ver com eu ver o homem livre, tem a ver com o eu saber que todos os que estão do outro lado já olharam para mim e já perceberam aquilo que eu vou fazer, apesar de eu achar que não, e só assim é que eu consigo enganar, e só assim é que eu consigo esconder aquilo que são as minhas intenções para continuar a atacar. Num processo, e eu acho que isso eu tento fazer, ok? Que é, ok, temos um sub17, esta semana treinas na equipa B, depois, voltas para os sub17. Ou seja, tentando dar estímulos, noções da realidade, daquilo que ele tem de fazer, depois volta à realidade dele, depois volta a estar connosco. Acho que isso também ajuda a diminuir o impacto e a capacidade, depois claro, teres níveis competitivos que te permitam... que eles compitam... por exemplo, foi criado agora o campeonato sub23, não é? Que é um nicho competitivo, que permite que eles continuem a jogar durante mais tempo, uns com 23, outros com 19... isso já permite ali qualquer coisa de diferente, agora, nada para comparar a uma segunda liga em que tens de lidar com jogadores, muito deles talentosos, e muitos deles talentosos e muito experientes, e outros, se calhar não tão talentosos, mas, pá, com muita experiência que condicionam completamente o teu jogo e tu tens de arranjar maneira de dar a volta a isso e de lidar com isso.

EC: Muito bem. Quando se fala, e está aqui relacionado, quando se fala num guarda-redes talentoso, qual é a tua ideia sobre... o que é que é o guarda-redes talentoso? Em duas perspetivas: primeiro: aquilo que é o talento formado, portanto, o produto final da formação, aquilo que nós consideramos “este guarda-redes é bom”, e, por outro lado, “este é um potencial talento”. Nós estamos aqui a ver um guarda-redes que podemos trazê-lo para o nosso clube ou não, mas o que é que me faz acreditar que ele possa vir...

TGR2: Para mim, um guarda-redes talentoso é um guarda-redes proativo, é um guarda-redes ágil, é um guarda-redes com personalidade. Um guarda-redes que tenha isso, é um guarda-redes talentoso. Muitas vezes, tu vês um guarda-redes bastante proativo, ok? Que não consegue executar ou fazer tão bem as coisas, mas esse guarda-redes tem potencial! Porque ele tenta fazer coisas, ou seja, ele está a jogar, ele está a decidir, ele está envolvido no jogo! Esse guarda-redes tem potencial para crescer, porque ele quer fazê-lo. Não raras vezes tu vais ver miúdos a jogar e tens os treinadores a dizer “pá, vai para a baliza, vai para a baliza!”, e eles continuam a querer ir... “pá, vai para...” mas eles continuam a querer ir! Eles continuam a querer jogar. Esse guarda-redes tem potencial para fazer outro tipo de coisas! Não sei se tem potencial para chegar à equipa A, tem potencial para fazer outro tipo de coisas, um guarda-redes que, podemos falar de diversos tipos de talentos, ou seja, às vezes tu não consegues encontrar isto tudo num, ok? Mas consegues encontrar um guarda-redes que, pá, com uma personalidade incrível em jogo, um guarda-redes com uma calma, com uma confiança, a forma como ele está... este miúdo tem talento! Tem talento, na minha opinião, é algo que é fundamental para ele jogar a um nível alto,

ou seja, ele ter isso, ele emana confiança, ele vai para a baliza, pá, um gajo fica sentado no banco “epá, isto vai ser uma paz”. E isto diz muito dele, ok?

Depois, se ele consegue fazer isso aos 9, aos 10, aos 11, aos 12, aos 13, ele tem um potencial tremendo para o conseguir fazer quando ele tiver 19 anos, ou quando ele tiver 20 anos. Agora, deixou de os fazer aos 15, deixou de os fazer aos 16, “porquê?”. Temos que nos questionar, a culpa pode ter sido nossa, ok? Portanto, isto do ponto de vista daquilo que para mim deve ser um... ou é um guarda-redes talentoso. Muitas vezes, o potencial é difícil a relação entre fazê-los acreditar neles e fazê-los acreditar que nós acreditamos nele. Ou porque não tem tempo de jogo, ou porque tu contratas um guarda-redes daquele ano, para aquela posição, que tem mais rendimento. Ou porque, alguém lá em casa lhes diz que se calhar o melhor é vir embora porque o (clube TGR2) não gosta dele, ou o (clube TGR2) não quer saber dele. Isso, faz com que muitas vezes o potencial se encolha, diminua, porquê? Porque eu deixo de estar comprometido. Deixo de estar emocionalmente vinculado àquilo que me é proposto e àquilo que eu quero. Mas nós temos de ter muito cuidado com os potenciais, com os potenciais talentos, porque se nós não os avaliarmos bem, ou se nós lhes proporcionar-mos alguma coisa de forma errada, corremos o risco desse potencial talento, noutra sitio, onde olhem para ele da maneira certa, se torne concreto, e acabe por desabrochar nas mãos, digamos assim, de outros que não nas nossas. Agora, muitas vezes nós fazemos tudo aquilo que podemos, também temos mais dois ou três guarda-redes que são maravilhosos, e ele tem de procurar um espaço para ele, isso pode acontecer. Mas mesmo aí temos de nos perguntar se, aos 14, aos 15 e aos 16 aos, não vale a pena fazer tudo para agarrar aquele que aos 20 é que vai ser! Porque nós achamos que aos 20 é que vai ser, e isso, Eduardo, é muito difícil, porque pelo meio, as equipas têm de ganhar, o clube é competitivo, jogamos sempre para vencer. Fazer acreditar um treinador de formação dos sub17 que joga para ser campeão nacional e que lhe é exigido para ser campeão nacional que é melhor meter o outro, porque o outro é que vai chegar à equipa B e este se calhar não vai, é muito complicado. E muito complicado, também, explicar ao clube que o treinador fez bem, mesmo não tendo sido campeão, o treinador fez bem, porque esse é que vai dar no futuro... porque provavelmente vai ele e vamos nós... ou seja, isto é difícil! É muito difícil.

Mas sem dúvida que, o que me deixa mais orgulhoso, como treinador de formação, é quando eu vejo um guarda-redes chegar ao clube com 9 anos, com determinado registo, e aos 17 continua a ser o mesmo, a fazer o mesmo tipo de coisas, ou seja, não deixou de fingir se tiver de fingir, não deixou de sair de cabeça se tiver de sair de cabeça, não deixou de tentar agarrar as bolas todas, não se deixou corromper por uma série de coisas que andam à nossa volta, e que nós muitas vezes, erradamente, também castramos e também fazemos mal.

EC: Posto isto, perguntar se queres acrescentar mais alguma coisa ao que foi falado durante a entrevista.

TGR2: Não, acho que não.

EC: Vou só fazer-te uma pergunta que devia ter feito no início, mas só para ficar registado, tu entraste no (clube TGR2) há 9 anos, foste coordenador desde logo, ou... quando é que começaste a ser coordenador?

TGR2: Quando entrei no (clube TGR2), eu estive, no meu primeiro ano, nos sub15, no segundo ano nos sub16 e no terceiro ano nos sub16. E é na minha quarta época que me é proposto ficar a coordenar de sub13 para baixo, não ia ficar com nenhuma equipa, ficar a coordenar de sub13 para baixo, pegar nos pequeninos, criar uma identidade forte com eles, organizar tudo em baixo, que naquele momento não estava tão bem como nós gostávamos, ok, estava organizado, mas não estava tão bem como nós pensávamos que poderia ficar, o Daniel, na altura foi o Daniel Correia, propôs-me isto...

EC: Isso demonstra preocupação em... ok, temos de começar ali.

TGR2: Isso demonstra... nós já a tínhamos, ok? Ou seja, as coisas estavam organizadas, podiam ficar melhores e ele achou que eu tinha a capacidade de fazer esse trabalho. Foi uma decisão muito difícil da minha parte, não te vou dizer que me custou aceitar porque eu acreditei no Daniel, mas custou-me aceitar no sentido em que, pá, é difícil nós continuarmos a ser vistos como alguém que pode crescer dentro do clube, não estando numa equipa de campeonato nacional. Então aquilo que eu lhe propus foi, ok, este primeiro ano eu pego mesmo só nisto, ponto final e, no ano seguinte, eu entro numa equipa qualquer, seja ela qual for, não quero saber, e foi os

sub14, ou seja, até lhe disse “olha ó Daniel, eu fico nos sub14 porque já venho para o Olival, é os sub14 e sigo os outros, e se eu quiser chamar um sub13 aos sub14 controlo isto tudo perfeitamente”, e assim foi. Fiquei, depois, durante, portanto um ano só a coordenar, mais dois anos a coordenar e nos sub14... ah, quando eu coordenava, e coordenava e estava nos sub14, eu estava a trabalhar diretamente com a equipa B e com os sub19, fazia vídeos dos guarda-redes e mostrava com eles no primeiro dia da semana, mostrava-lhes o vídeo daquilo que tinha sido o jogo e das ações deles, tanto com os guarda-redes dos sub19 como com os guarda-redes da equipa B, ou seja, isso deu-me também maior capacidade de análise, maior capacidade de chegar ao jogador, ou seja, de discutir com ele algumas coisas sem o pôr em causa, “opa, olha, sofremos golo por tua causa”, isso não nos leva a lado nenhum, ok? “Olha, o que é que tu achas? O que é que se calhar podia ter sido diferente? Achas que não tens hipótese nenhuma ou achas que podias ter feito alguma coisa diferente?”. E tentar também ir percebendo um pouco a cabeça deles. Permitiu-me criar uma relação também, muito boa, por exemplo, com o Mohamed, logo mal ele chega aqui. Ou seja, eu sem estar diretamente com ele no campo tinha uma relação de confiança com ele que ele queria... depois também queria aprender muito, ou seja, ele queria ver os vídeos, ele queria... “Mister, quando é que vamos ver?”, então tinha esse interesse. Opa, e depois, no final da sexta época, eu vou começar na equipa B, é-me proposto ir para a equipa B, eu aceito ir para a equipa B e o treinador de guarda-redes da equipa A tem um problema de saúde e não pode começar a época e eu acabo por começar na equipa A, ou seja, eu termino no dia 26 ou 27 de junho a treinar os sub11 e os sub12 e passado quatro dias estou a treinar o Iker Casillas. Foi uma experiência muito interessante, estive lá durante um mês, depois voltei à equipa B onde tenho estado sempre, mas foi uma experiência muito interessante sobretudo, na medida em que nos faz sentir que não é assim tão impossível tu estares nos sub14 e vires ao profissional, porque se tu fizeres um trabalho sério, um trabalho como tu tens de fazer...

EC: As pessoas vão estar atentas.

TGR2: Mas não é só isso, tu chegas lá e consegues fazer! E se acreditares naquilo que fazes, e explicares e propuseres, “pá, faz sentido?”, a malta acredita, ou seja, estamos a falar do Iker Casillas que pela primeira vez na vida teve um treinador de guarda-redes mais novo com ele, e ele mostrou-se sempre bastante recetivo e a acreditar naquilo que estávamos a fazer, e isso a mim deixou-me feliz.

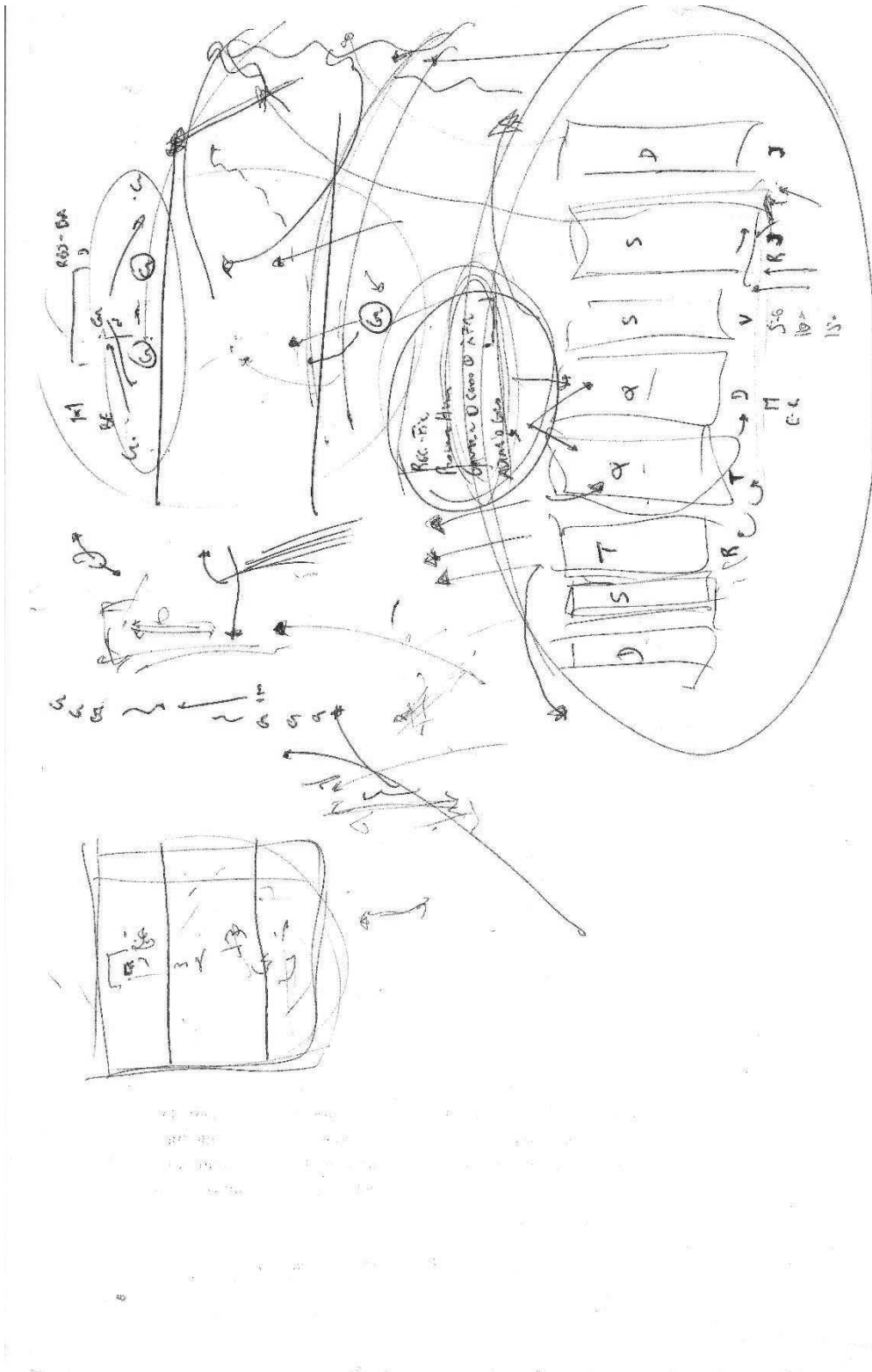
EC: Primeira e única, até então.

TGR2: Primeira e única até então, portanto, é algo que me deixou feliz e deixou-me também confiante para o futuro de “pá, é possível!”. Foi assim o meu trajeto aqui no clube, até agora.

EC: Muito bem. Ok TGR2, obrigado! Para terminar, e não foi só a entrevista, mostrei-te também o que é que se pretende fazer em todo o estudo, o que é que tu achas que este estudo... o que é que tu achas do estudo, o que é que ele pode contribuir para aquilo que é o nosso trabalho, e como é que tu vês o contributo que pudeste dar ao mesmo, através desta entrevista?

TGR2: Bem, eu acho que o contributo é sempre fantástico...ou seja, ter uma pessoa interessada em querer saber como é que pensam as pessoas que neste momento estão a trabalhar nos clubes em Portugal, seja em clubes de maior dimensão ou de menor dimensão, acho que é de salutar o que tu estás a tentar fazer, acho que é importante porque vais ter opiniões de quem gosta do treino de guarda-redes e quem se preocupa com a formação vai tentar ver e vai, provavelmente, encontrar uma forma de o ajudar no seu trabalho diário, ok? Quero acreditar que isso vai acontecer. O meu contributo, o meu objetivo ao ter aceite esta entrevista e, no fundo, estar-te a dizer aquilo que eu penso e aquilo em que eu acredito é, pegar um pouco naquilo que eu sei e naquilo que são as minhas experiências ou naquilo em que eu acredito e transmitir para quem quiser ler e para quem quiser aprender, quanto mais não seja acreditar que não querem fazer aquilo que eu faço mas, pá, vamos pensar, o que é que ele faz? Ele faz isto. Porquê? Por isto. Ok, faz sentido. Olha, para mim não faz sentido. Pronto, e tomam partido por alguma coisa, mas pensar sobre as coisas, não é? Ou seja, é esse o meu objetivo principal ao poder contribuir com a tua entrevista, é ajudar a que as pessoas pensem sobre o treino de guarda-redes e que percebam um pouco aquilo que fazem e que percebam... porque, também, Eduardo, às vezes aquilo que se faz nos níveis, ou em clubes de menor dimensão, não é assim tão diferente daquilo que se faz nos clubes de maior dimensão, simplesmente as pessoas precisam de acreditar que, de facto, estão a fazer um bom trabalho.

EC: TGR2, muito obrigado, muito obrigado!



Digitalização dos esquemas realizados pelo TGR2 durante a entrevista

Anexo V - Entrevista a Treinador de Guarda-Redes 3

Montijo

25 de novembro de 2019

Eduardo Cachulo (EC): TGR3, em primeiro lugar, agradecer-te a disponibilidade e a vontade de partilhares aqui para o estudo. O uso de gravador não é obrigatório, mas, ao nível de... ajuda, ao nível de transcrição e tudo mais vai ajudar. Portanto, os dados que tu transmitires são utilizados apenas para o estudo, não há qualquer outro âmbito de utilização. Em primeiro lugar ia-te pedir que falasses um pouco sobre aquilo que são as tuas experiências e a tua formação antes de seres treinador de guarda-redes, quem é que era o TGR3 antes disso?

Treinador de Guarda-Redes 3 (TGR3): Obrigado pelo convite! É assim, como jogador tive um trajeto... comecei como infantil A no Sacavenense, iniciado primeiro e segundo ano no Olivais e Moscavide, juvenil B tive no Sport Lisboa de Olivais, juvenil A no Loures, juniores de primeiro ano Olivais e Moscavide e depois deixei de jogar. Deixei de jogar porque na altura entrei no primeiro ano da Universidade Lusófona, ia tirar Desporto, estava também a tirar o curso de treinador de futebol, portanto, optei por treinador de futebol em vez de continuar a ser um mau jogador, basicamente.

EC: Perguntar-te como é que essas experiências, principalmente enquanto jogador, como é que contribuíram para o TGR3 treinador?

TGR3: É assim, a maior parte do tempo que eu joguei, por acaso, era suplente, ou seja, dá-me uma perspetiva boa no meio disto tudo porque nós quando não jogamos temos de tentar perceber porquê, ligamos muito mais a reações e a pequenas coisas. Quando estamos a jogar, se calhar, há muita coisa que nos passa ao lado e estamos focados no jogo. E isso acabou por ser positivo, porque agora consigo compreender muito melhor quem não joga, o que é que sente, as reações que tem, pequenas reações em que se nota a insatisfação e conseguimos intervir logo numa fase precoce, antes que se origine um problema, não é? E num clube como o (clube TGR3), em que os miúdos têm mais ou menos qualidade semelhante, há sempre alguns miúdos que estão mais insatisfeitos do que outros, é normal, e se conseguirmos intervir a tempo isso ajuda. Foi um aspeto que acabou por ser positivo.

EC: A nível de formação, estavas a falar, és licenciado pela Lusófona, e para além disso?

TGR3: Mestrado em Treino Desportivo.

EC: Na Lusófona, também?

TGR3: Na Lusófona, sim.

EC: Estavas a falar no curso de treinador...

TGR3: Sim, tenho o nível II... tenho o UEFA B, de treinador principal, e agora estou a tirar no País de Gales o curso de guarda-redes.

EC: A nível da tua formação como treinador, e a nível do teu percurso como treinador, quais é que têm sido as tuas experiências?

TGR3: Eu comecei no (clube TGR3) em... com 19 anos, em sub14/sub15, aos 20 anos tive juvenis B e juvenis A, no terceiro ano de (clube TGR3) era coordenador dos escolas e infantis e depois fui para o Benfica oito anos, em que comecei nos sub14/sub15, sub16/sub17 e depois estive cinco anos nos sub19, sendo que o meu primeiro ano de sub19, estava na equipa A do Benfica e nos juniores, estive 6 meses na equipa A, e depois, ao fim de 5 anos de juniores, o Hugo Oliveira propôs-me ficar a subcoordenador, fui para os sub16 e era subcoordenador, ou seja, coordenava para baixo dos sub16. Porque a ideia era apresentar algumas variantes

metodológicas que eu estava a apresentar, o modelo de treino, que eu vou falar a seguir, e ele propôs-me que eu ficasse mais com essa parte, por isso eu baixei para os sub16 no meu último ano e agora voltei para o (clube TGR3) como coordenador e é a minha quarta época como coordenador da formação.

EC: Falaste que tiveste que procurar, noutro país, porque em Portugal não existe uma formação específica para treinadores de guarda-redes. Qual a tua opinião sobre a ausência desta formação, em Portugal?

TGR3: Acho que não faz sentido, e ainda por cima temos pessoas com capacidade em Portugal para dar cursos, sinceramente pela experiência que eu tenho na Europa, tenho ido a muitos países felizmente, eventos, clinics, campus, formações, palestras e a verdade é que eu acho que somos, sinceramente, os melhores, somos dos melhores do mundo no treino de guarda-redes. Por isso, ainda me causa mais admiração não termos cursos quando vamos fora e mostramos que somos melhores do que os outros, ou seja, é um pouco... é incrível, acho incrível como é que não temos, mas não depende... os clubes têm alguma influência mas a Federação tem uma responsabilidade maior, e devia partir também da Federação, em conjunto com os clubes, e estamos dispostos para ajudar se for preciso.

EC: Não existindo esta formação, e se dependesse de ti amanhã, ou se amanhã tivesses a missão de estruturar este tipo de formação, como é que a estruturarias e o que é que era mais relevante para esta estrutura da formação?

TGR3: A formação acho, claramente, o modelo de treino. Porque... é muito importante, ainda por cima quando estamos a falar de jovens e formação, é o que é que cada atleta deve fazer em cada idade, isso é o mais relevante! Eu tenho um miúdo de 8 anos, tenho um de 10, tenho um de 15 e tenho de saber o que é que eu devo fazer em cada etapa, porque aqui não interessa o rendimento que ele tem no momento, o que interessa é o produto final, portanto, se toda a gente trabalhar num método e numa metodologia em que todos acreditamos no país, a probabilidade de termos sucesso e termos mais miúdos com qualidade e seniores com qualidade aumenta exponencialmente, portanto, claramente modelo de treino, e claro, modelo técnico, modelo de decisão, claro que sim, mas... primeiro, claramente, modelo de treino, era onde eu atacava mais.

EC: Não havendo este curso, e já percebi também que estás à procura disso noutro país, mas ao longo destes anos todos, como é que foste superando as eventuais dificuldades que te foram surgindo na construção daquilo que é o teu perfil de treinador, ou seja, tu mesmo, na construção do TGR3 treinador de guarda-redes, daquilo que é a sua evolução, naquilo que é a aquisição de novas competências.

TGR3: É assim, eu, sinceramente, eu tive muita sorte. Durante o meu percurso de formação eu trabalhei com os melhores em Portugal. Comecei com o Ricardo Peres, Justino, está agora na seleção, também, tive com o Hugo Oliveira no Benfica, agora com o Nélson no (clube TGR3), ou seja, tenho tido a sorte de estar com os melhores e com os melhores aprendemos o melhor de cada um, e conseguimos ir bebendo e criando o nosso estilo, tive um pouco de sorte nisso, como é óbvio quando comecei com 19 anos não sabia nada e fui aprendendo, não é? Tive a sorte de estar em contextos que me permitiram aprender rápido, e estar com os melhores... aprender rápido, basicamente.

EC: A este nível, do treinador de guarda-redes, qual é que é a tua opinião sobre este papel, do treinador de guarda-redes, o que é que é o treinador de guarda-redes?

TGR3: É assim, para mim o treinador de guarda-redes é muito mais do que ensinar a técnica, e isso choca-me um pouco, em Portugal e fora do país, acho que é em todo o lado, toda a gente encara o treinador de guarda-redes como um treinador técnico, que ensina a técnica, um treinador que ensina a técnica ao guarda-redes, e cada vez menos eu concordo com isso, acho que não faz sentido. Um treinador de guarda-redes tem de dotar o guarda-redes com ferramentas para que ele possa jogar melhor o jogo, e jogar o jogo não é só tecnicamente, é 25% de técnica, 25% de tática, 25% físico e 25% psicológico, são os quatro domínios em que o guarda-redes deve dominar, portanto, o treinador de guarda-redes tem de ter uma incidência nesses quatro contextos, uma incidência forte, e, além disso, é fundamental no treinador de guarda-redes criar uma ligação interpessoal forte com os guarda-redes. Eu posso ser o melhor treinador de guarda-redes do mundo, posso ter o melhor conhecimento do mundo, mas se não conseguir chegar ao guarda-redes e não conseguir ter uma ligação boa com ele, acho que todo o trabalho cai por

terra, portanto, claramente uma ligação interpessoal e ajudar o guarda-redes nessas quatro vertentes que eu falei.

EC: Para além dessas, o que é que define um treinador de guarda-redes de excelência?

TGR3: É a capacidade de influenciar o guarda-redes, basicamente é isso, eu tenho que conseguir chegar a ele, ter uma boa relação com ele e tenho que ter conhecimento, porque eu só consigo ensinar se tiver conhecimento, portanto, eu tenho de dominar: modelo de decisão, modelo de treino, modelo de guarda-redes... a parte técnica, tenho que dominar tudo o que envolve o guarda-redes, parte física... não sendo especialistas temos de conseguir influenciar e rodearmo-nos de pessoas que nos ajudem a ser melhores nessa área, parte psicológica, ou seja, temos de dominar todas as vertentes para conseguir ser bons, que, aqui a questão é, quanto mais conhecimento eu tenho nas várias áreas mais vou influenciar o guarda-redes, é aquela história... o médico que só sabe de medicina nem de medicina sabe, não é? Por isso temos de conhecer um pouco de tudo à volta, ter conhecimento para, se nós formos bons, conseguirmos passar essa mensagem ao guarda-redes e conseguirmos influenciá-lo mais.

EC: E a nível de treino, no fundo, essa tal influência... fala um pouco sobre aquilo que é a tua ideia de treino.

TGR3: Neste momento nós também já fechamos o modelo de treino, o modelo de treino, claramente, o que eu acredito, e o que nós acreditamos, mas o que eu acredito, é que dos 7 aos 13 anos nós, antes de criar guarda-redes temos de criar atletas, porque, se nós nos focarmos exclusivamente na técnica, vamos criar robôs, e o que acontece é que nós temos os períodos ótimos de desenvolvimento das capacidades físicas, dos 7 aos 13, e se não as estimulamos ao máximo, quando as quisermos dar, já vamos dar numa produção muito inferior, ou seja, se eu dos 14 aos 19 anos quero trabalhar coordenação e velocidade, se calhar ela tem uma influência de 5 ou 10%, se calhar, se eu tivesse trabalhado a coordenação e a velocidade dos 7 aos 13, se calhar tinha influência de 30 ou 40%, não é? Aqui a questão é nós termos uma laranja e espreme-la ao máximo nos períodos sensíveis e nos períodos ótimos no desenvolvimento de cada jovem, portanto, claramente criar um atleta, com períodos ótimos de coordenação, velocidade, velocidade de reação e flexibilidade que são capacidades físicas predominantes e fundamentais dos 7 aos 13, conseguimos dar isso através dos jogos lúdicos, ou seja, jogos técnicos com grande ênfase na parte física, por exemplo, nós conseguimos estar a jogar um 2 contra 1, um 2 contra 2, 3 contra 1, 3 contra 2, em espaços reduzidos para eles terem muitas ações, e quem está de fora está a fazer coordenação e velocidade, e o treinador preocupa-se tanto com os que estão fora como com os que estão dentro, porque quem está a jogar está a competir, e eu não preciso de estar a dizer a um miúdo de sete, e oito e nove anos para querer ganhar o jogo e querer competir, eles vão competir, ou seja, o treinador tem de estar preocupado com a dinâmica do exercício e com quem está de fora a fazer capacidades físicas, e as capacidades físicas para mim são predominantes nestas idades, pois se eles não as ganharem aí, muito dificilmente vão ganhar mais tarde, portanto, nós não queremos criar robôs, queremos criar atletas e é desta forma, através de jogos, jogos lúdicos, com técnica, jogos lúdicos de 1 contra 1, jogos lúdicos de remates, jogos lúdicos de distribuição, *whatever*, os seis contextos, tendo as capacidades físicas por fora e estimular as capacidades físicas, para que mais tarde, aos sub14/sub15, possamos começar a fechar e a especializar o guarda-redes com grande ênfase na parte técnica e tática, e dos 16 anos para cima parte técnica e começar a entrar cada vez mais no modelo de decisão.

EC: A nível de metodologia, metodologia de treino de guarda-redes, até mais em... portanto, já em fases finais, em fases de rendimento, como é que tu defines a tua metodologia?

TGR3: Na parte de rendimento é modelo de decisão, basicamente, aqui nós... por exemplo, no modelo de treino nós dividimos em quatro exercícios, os dois primeiros são mais técnico-táticos, ou seja, nós queremos dar técnica e tática, ou pelo menos manter onde eles já são bons, mas claramente acrescentar, e depois, os 50% de treino, os outros dois ou três exercícios, claramente modelo de decisão, mais aberto e obrigar o guarda-redes a tomar decisões como no jogo, é começar a recriar em contextos micro, porque temos quatro ou cinco atletas... três, quatro, cinco, em contextos mais curtos, e tentar recriar ao máximo o jogo e as decisões que eu vou ter em jogo, porque não me interessa ser o melhor do mundo na técnica se eu não consigo aplicar a técnica no jogo, ou se eu não sei quando é que a devo aplicar, portanto...

EC: A nível de planeamento semanal, digamos, que tipo de lógica é que existe, ou que defendes?

TGR3: Nós temos um planeamento a cinco microciclos, ou seja, planeamos a cinco semanas, sendo que nós temos seis contextos. Falando a quatro treinos, nós temos... o primeiro treino tem dois contextos, o segundo treino tem dois contextos, o terceiro treino tem dois contextos, ou seja, nos três primeiros treinos da semana, nós trabalhamos os seis contextos do nosso modelo, sendo que no último treino da semana eu deixo aberto para o treinador de guarda-redes decidir se vai preparar o jogo ou decidir se vai fazer diferenciação de treino e ver o que é que o guarda-redes necessita, num clube grande, como é óbvio, a maior parte das vezes nós incidimos sobre o que o guarda-redes necessita e não preparamos o jogo, só em casos muito pontuais é que eu quero que os treinadores de guarda-redes preparem os jogos, em fases finais, ou jogos decisivos, ou jogos com equipas da mesma qualidade. Sem ser isso, claramente foco no indivíduo e ver o que ele necessita nesse último treino da semana e trabalhar isso. Depois, qual é a lógica? Por exemplo, se na primeira semana fazemos 1 contra 1 com remate, na segunda semana 1 contra 1 com cruzamento, na terceira semana 1 contra 1 com distribuição, ou seja, sempre a rodar... a nossa ideia é que em cinco microciclos todos os contextos rodam entre todos, ou seja, o guarda-redes nunca sabe o que é que vai fazer na unidade de treino, porque nós estamos sempre a rodar os contextos. Para ser mais fácil, por exemplo, em quatro exercícios, se é um contra um e remate, o primeiro exercício é de um contra um, o segundo exercício é de remate, o terceiro e quarto exercícios 1 contra 1 com remate misturados. E planeamos a cinco semanas, em que quando acabamos as cinco semanas voltamos à semana número um e tentamos pôr aumento de complexidade em relação ao que fizemos há cinco semanas atrás.

EC: Então, digamos que acaba por ser fechado, fechado a nível de planeamento...

TGR3: Sim, sim, os treinadores de guarda-redes todos sabem qual é o microciclo em que estão e todos, desde os sub7 até aos sub23, naquele dia têm de fazer aqueles contextos, porque a nossa ideia é que todos os guarda-redes têm de fazer o mesmo número de vezes cada contexto para terem uma evolução gradual em todos os momentos, sendo que deixamos o último treino da semana para o que eles forem mais fracos e para o que eles necessitem mais.

EC: Ok, desenvolvimento individual...

TGR3: Certo.

EC: O treino de guarda-redes, como é que isto pode ser... portanto, nós estamos aqui a falar de um desporto coletivo, em que o treino de guarda-redes deverá ser uma parte daquilo que depois vai ser o sucesso do guarda-redes e da equipa. Como é que o treino de guarda-redes se encaixa e como é que se complementa com aquilo que é, digamos, o treino principal, entre aspas, o treino coletivo.

TGR3: É assim, eu acho que o treino de guarda-redes e o treinador de guarda-redes cada vez têm mais influência no modelo de jogo da equipa, porque, nós, voltando ao início, quando eu disse que o treinador era só técnico, o treinador de guarda-redes era só técnico, cada vez menos isso acontece, ou seja, cada vez mais o treinador de guarda-redes tem uma influência grande junto da equipa. E em que é que isso se manifesta mais? Organização defensiva, controlo da linha defensiva com o guarda-redes, controlo da profundidade e posicionamento da linha defensiva, apoios, coberturas, ou seja, cada vez mais o treinador de guarda-redes influencia também a linha defensiva, na parte defensiva, tanto a nível de posicionamentos, esquemas táticos, como linha defensiva, controlo de profundidade, como na construção, quer em pontapé de baliza quer em contexto de passe atrasado, contexto de atraso, em que, cada vez mais, o guarda-redes tem uma importância maior. E, ainda por cima, agora com a nova regra, em que os centrais podem jogar mais dentro, cada vez as equipas saem mais, saem mais pelo guarda-redes e saem mais em construção, ou seja, o treinador de guarda-redes e o guarda-redes cada vez têm mais influência nesses momentos que eu disse, quer em processo defensivo quer em ofensivo, portanto, a influência é cada vez maior, claramente.

EC: Deixa-me voltar aqui um pouco atrás, e ao nível da semana... tu falaste inicialmente que dás muita importância àquilo que é o desenvolvimento das capacidades motoras, como é que fazes essa distribuição ao longo da semana?

TGR3: Ok, primeiro treino da semana coordenação e flexibilidade, segundo treino da semana força explosiva e flexibilidade, terceiro treino da semana velocidade de deslocamento e no último treino da semana fazemos velocidade de reação. Ou seja, garantimos que conseguimos fazer todas as capacidades físicas durante a semana e todos os contextos durante a semana. Planeamos à semana o microciclo.

EC: Voltando onde estávamos, desculpa este à parte, mas estavas aqui a falar a nível daquilo que é o guarda-redes no modelo de jogo, principalmente a nível de passe atrasado e a nível de distribuição de jogo, mas a nível defensivo também haverá aqui uma certa influência, digamos, tudo o que seja posicionamentos, portanto... o treinador de guarda-redes e o próprio guarda-redes também influenciam, ou também participam, naquilo que é o modelo de jogo.

TGR3: Sim, como eu disse há pouco, os dois aspetos em que os guarda-redes mais influenciam a parte defensiva é claramente a ligação guarda-redes/linha defensiva, ou seja, a distância que nós temos para a linha defensiva, onde é que isso se manifesta mais? Sobretudo em controlo de profundidade, ou zona-espaço, ou o espaço entre o guarda-redes e a linha defensiva, sobretudo quando a equipa está a atacar, esse espaço tem de ser preenchido e tem que ser uma ligação entre os dois! Mesmo quando a equipa está a defender, e em bloco mais baixo, há a possibilidade de passes de rutura, situações de 1 contra 1, ou seja, tem que haver ligação à mesma para a bola não entrar, para a equipa tirar profundidade, ou o guarda-redes conseguir ocupar esse espaço, conseguir chegar no 1 contra 1 e criar situações de 1 contra 1, não é? Ou chegar antes do avançado, que ainda é melhor! Conseguirmos ficar com a bola! Em controlo da profundidade, com espaço e com menos espaço e também em esquema tático defensivo, livres laterais e cantos, e a ligação que o próprio guarda-redes tem que ter com a linha defensiva, ele está a ver de trás. Quem é que sai na bola, quem é que faz cobertura, ele tem uma visão privilegiada e consegue influenciar, claramente, taticamente a equipa, não é? E tem essa missão de alertar os colegas quando eles estão mal posicionados.

EC: Há pouco estavas aqui a falar a nível... já mais de etapas de formação, definiste aqui, claramente, pelo menos três etapas...

TGR3: Certo.

EC: ... em que falaste, inicialmente, de uma em que é mais jogos, depois uma parte mais técnica e, depois, já mais rendimento. O que é que eu te ia pedir, que falasses um pouco sobre cada uma destas etapas e como é que tu vês aquilo que é, agora de forma um pouco mais aprofundada, aquilo que é a formação a longo prazo de guarda-redes.

TGR3: Muito bem. Como eu disse, é assim, na primeira fase, nós fazemos jogos lúdicos dos sub7 até aos sub13, e a ideia é claramente dar aos guarda-redes ferramentas sobretudo físicas, ou seja, eu não quero especializar o guarda-redes como guarda-redes, e é o que eu digo aos pais sempre nessas idades, nós antes de ter um guarda-redes temos de ter um atleta... é um atleta que por acaso tem luvas e gosta de ir à baliza e nós temos que desenvolver as capacidades físicas dele ao máximo, para que mais tarde, quando o quisermos especializar como guarda-redes, ele tenha características que facilmente sejam utilizadas e possamos fazer um transfer para guarda-redes. Quando eu digo isto, como é óbvio, todos os exercícios que nós fazemos, fazemos exercícios de guarda-redes, não é? Exercícios de remate, exercícios de 1 contra 1, exercícios de cruzamento, simplesmente não estamos a especializar, ou não estamos a dizer ao guarda-redes onde é que ele se deve colocar, ou não fechamos tanto... claro, é uma descoberta guiada, tentamos orientá-lo para ele estar minimamente bem posicionado, mas o nosso foco principal é que ele tenha liberdade para cometer erros e ir aprendendo com os erros, porque é assim, só existem duas formas de aprender, ou através de modelo ou através de tentativa erro, e se ele não errar ele não vai aprender, ou seja, se ele não errar, ele só está a fazer as coisas porque o treinador diz e não porque ele percebeu que errou. E, a questão aqui é, se for sempre o treinador a dizer o que é que ele tem que fazer, estamos a criar robôs e não estamos a criar miúdos inteligentes, não é? Portanto, eu quero que eles errem, para perceberem onde é que erraram, para o treinador o ajudar a ele não cometer esses erros tantas vezes e cada vez cometer menos vezes, para ser cada vez melhor, na primeira fase.

Na segunda fase, claramente uma parte mais técnica e tática de alta intensidade, o que é que fazemos? Exercícios, sobretudo, de duas ações, em que ele faz a primeira ação e tem de correr para fazer uma segunda. Isto implica que ele faça uma ação e tenha de se deslocar em função

da bola, em função de um passe para ajustar para a segunda bola, ou em função de uma segunda bola que ele identifica, ele tem de correr para parar antes de uma segunda ação. O que é que isto promove? Um foco técnico, mas também um foco tático e de intensidade, ele tem de correr como no jogo, ele tem de se deslocar, para e tomar decisões, deslocar, parar e tomar decisões, e aqui, não tanto decisões táticas, mais decisões técnicas. É a técnica que ele vai utilizar, é parar para fazer uma técnica, parar para fazer uma técnica... esse é o princípio base.

Mais tarde, eu quero que ele pare e identifique o que está a acontecer. Se a bola está coberta, se a bola está descoberta, se ele vai atacar a bola no espaço, se não vai atacar, se alguém tem que sair na bola, *whatever*, ou seja, tudo o que entrar em questões mais de decisão, fazemos a partir de sub16 para cima. Não significa que não façamos aos 14/15 anos, claro que sim, quando vão acontecendo no jogo e no treino claro que vamos influenciando, e vamos explicando ao guarda-redes o que é que ele deve fazer, só que não o condicionamos desde início, em vez de nós explicarmos o modelo todo, de decisão, em idades precoces, vamos dando aos poucos, sendo que a nossa incidência maior é dos 16 anos para cima. E na parte técnica é igual, vamos-lhes dando ferramentas técnicas através de jogos lúdicos, sendo que tentamos especializar mais aos 14/15 anos e continuamos a desenvolvê-lo até acabar a carreira, não é? Porque isto, o desenvolvimento nunca para, e continuamos a ter foco nisso, mas passamos mais para decisão em idades mais velhas.

EC: Qual é que é a importância deste planeamento a longo prazo bem organizado e bem estruturado?

TGR3: A nossa ideia é conseguir criar um atleta que consiga ser equilibrado em tudo, daí, dos 7 aos 13 anos, foco mais na intensidade e na parte motora, nós queremos criar um atleta que tenha muita liberdade motora e muitos recursos físicos, motores, tentamos dar essa parte física para depois darmos a parte técnica e a parte de decisão mais tarde, porquê? Eu não quero que ele seja perfeito em nada, eu quero que ele seja equilibrado em tudo. Se eu puder escolher o meu guarda-redes, ele é bom/muito bom em todas as vertentes, e não muito bom numa e mau ou péssimo em algumas, não faz sentido, temos de ter um guarda-redes que seja equilibrado em tudo e possa jogar em qualquer modelo de jogo e se adaptar a qualquer equipa no futuro. Agora, mais tarde, a partir dos 16/17 anos, como é óbvio vamos começar a ver as características mais predominantes dele e jogar com isso, não é? Porque se eu tenho um atleta que joga muito bem com os pés, então a fase de construção vai passar muito mais por ele, se tenho um atleta que é muito melhor a defender a baliza, se calhar joga num bloco mais baixo e vai usar as características dele, mas até aos 16 anos nós temos que criar atletas que sejam bons em tudo, a partir daí vemos as características predominantes e tentamos exponenciá-las ao máximo.

EC: E, portanto, passando já aqui um bocadinho a uma fase final aqui da formação, de que forma é que nós podemos reduzir a aparente dificuldade que existe na transição de júnior, ou de... agora há os sub23, mas para o futebol profissional?

TGR3: É assim, acho o problema um pouco mais complexo do que esse. Temos de identificar os guarda-redes com talento em idades precoces, e, ao identificar, temos de criar condições para que eles possam jogar, e aceleramos assim o processo. Assim, tenho, se calhar, um miúdo que aos 16/17 anos está muito mais pronto e muito mais preparado, do que estaria se nós deixássemos andar. E o problema aqui em Portugal é que nós respeitamos muito as idades. Um miúdo de 16 anos joga nos 16 anos, um miúdo de 17 joga nos 17, um miúdo de 18 joga nos 18, e o que é que acontece? E muitas das vezes os miúdos... e depois entramos em questões de, é maturado, é não maturado, tecnicamente tem potencial, pronto, são outras questões. Mas a questão aqui é, os grandes clubes, e os clubes, têm que conseguir identificar quem tem potencial, e ao saber que ele tem potencial temos que os conseguir desenvolver, porque se não estamos sempre a pôr os olhos nos outros, do que no conseguimos resolver, e esse é um problema muito grande dos clubes, que é, queremos sempre os atletas feitos! Mas a minha pergunta é: o que é que nós fizemos durante o processo de formação para eles estarem feitos em idades precoces. Portanto...

EC: O problema não está na transição, está muito antes?

TGR3: Certo, eu acho que está antes, para eles estarem preparados mais cedo. Depois, temos de criar espaço competitivo para que eles possam jogar, e estas ligas de sub23 ajudaram muito, não é? As equipas B ajudaram muito, há aqui um gap, mas, sendo sincero, se o miúdo tem qualidade aos 16/17 anos, seja nos sub23, seja na equipa B, seja no CNS, seja na segunda

liga... seja no CPP ou no distrital, ele vai ter qualidade e vai jogar e vai crescer e vai aparecer mais tarde, não é? Portanto, aqui é, quanto mais espaços competitivos para eles aparecerem, melhor, aceleramos mais o processo e aumentamos a possibilidade de sucesso, mas se o miúdo aos 16/17 anos é um supertalento, seja qual for o filme ele vai sempre aparecer porque ele é muito bom, não é? A questão é essa, agora, se calhar aquele que já é muito bom nessa idade tem sucesso, se calhar aqueles que ainda não estão prontos nessa idade, se calhar vão ter muito mais dificuldades, daí estas novas competições ajudarem muito, sobretudo os que ainda não estão preparados, ou não estão tão preparados.

EC: Que características é que um guarda-redes tem de ter, ou o que é que nós podemos considerar um guarda-redes potencial talento? Num jovem guarda-redes, idades mais baixas, o que é que nós devemos ver nele para o considerarmos potencial talento?

TGR3: É assim, aqui vou ter de entrar na questão do perfil, não é? Se ele tem o perfil que nós queremos. Mais que 1,87m, futuro... ou seja, nós temos de ir buscar miúdos com esse perfil em idades precoces, eu tenho de saber que o miúdo vai ter mais que essa altura, porque é uma altura que achamos que é determinante a longo prazo. Identificando o miúdo com o perfil que nós queremos... a pergunta era...

EC: As características que tu apontas a um potencial talento.

TGR3: Certo. A característica em idades mais baixas, se calhar dos 7 aos 15 anos, é um miúdo que tenha o perfil que nós queremos e tenha um rendimento médio-bom/bom. Porquê? Se eu sei que o miúdo tem já o rendimento bom e é descoordenado, não está fechada a maturação, ou seja, ele tem muito para dar ainda, ainda vamos espremer muito aquela laranja, ainda vai evoluir muito, ou seja, se ele já é bom e é descoordenado e é desengonçado, e tem um rendimento já interessante, imaginem quando ele fechar o crescimento. Quando ele for muito mais rápido, muito mais explosivo, quando ele tiver uma noção corporal muito melhor, quando for mais estimulado, ou seja, ele vai deixar de ser bom, vai passar a ser muito bom ou excelente, não é? Ou seja, a ideia aqui, para mim talento é um miúdo que com o perfil que nós queremos, com o estado de maturação ainda não fechado, já tem um rendimento interessante, então, diz-me que ele tem uma margem de evolução muito grande, para mim isso é um talento, não é um miúdo que já defende muito, é um miúdo que vai defender muito, não é? Ou seja, eu quero um miúdo que aos 18/19 anos defenda muito, não quero um miúdo aos 14 para defender muito. Quero um miúdo aos 14 anos para que tenha características para ser o guarda-redes que eu quero aos 18 e 19. Portanto, para mim talento, é um miúdo que defende bem, tem o perfil que nós queremos, não está fechado e tem margem para evoluir e ser muito bom no futuro.

EC: E esse guarda-redes de 18/19 anos, já formado, já depois deste processo, qual é que é o perfil dele?

TGR3: Voltamos à questão que eu disse, tem de ser equilibrado em todos os fatores. Se eu tiver de escolher uma característica predominante, parte física! Tem de ser um atleta, e no futebol profissional tem de ser rápido, tem de ser explosivo, tem de ser intenso, porque um guarda-redes que seja só técnico e não tenha capacidades físicas, nunca vai ter sucesso no alto nível. E basta vermos os melhores guarda-redes do mundo neste momento, temos os Neuers, os Ter Stegens, os Edersons, Oblaks, Alissons, quer dizer, todos são muito semelhantes na parte física, são superatletas, não é? Nós, é muito difícil identificarmos um guarda-redes que seja só técnico. "Ah, ele faz muito bem as técnicas, mas não tem capacidades físicas para acompanhar isso", ou seja, não vai ter rendimento, não joga nos melhores clubes, e é factual, basta vermos as melhores equipas e não joga. Portanto, claramente tem que ser um superatleta, um superatleta e tenha, a nível técnico e tático seja equilibrado, seja bom, pelo menos bom! Se for muito bom ou excelente, melhor! Tem de ser muito bom atleta, bom/muito bom na parte técnica e na parte tática e ser muito equilibrado a nível psicológico. Tem de dominar todas as vertentes.

EC: TGR3, perguntar-te se queres acrescentar algo àquilo que foi a entrevista no geral, agradecer-te mais uma vez a disponibilidade e a vontade em participares no estudo, não sei se queres acrescentar algo, algo que tenhas deixado por dizer...

TGR3: Não, já falámos sobre o perfil do guarda-redes, modelo de decisão, modelo tático, modelo de treino com as várias etapas, basicamente é isso, podíamos aprofundar cada um bocadinho mais, mas eu acho que já dá para dar uma perspetiva geral.

EC: Ok, perguntar-te só, então, o que é que tu achas desta investigação, e eu mostrei-te, ainda que de forma superficial, o que se pretende fazer, e como é que tu vês o contributo que pudeste dar à mesma.

TGR3: É assim, eu acho que todas as iniciativas que visam melhorar o treino de guarda-redes em Portugal são sempre bem-vindas, e esta claramente é uma delas, não é? Se nós conseguirmos identificar o que é que os melhores clubes fazem, o que é que os clubes formadores fazem em Portugal e quais é que são as suas estratégias, também podemos perceber o que é que funciona bem, o que é que funciona mal, se calhar algumas coisas que podemos melhorar, não é? Por exemplo, ao ver isto tudo, ao ver outros clubes, se calhar também vou ter outras perspetivas e, se calhar, até podemos alterar no futuro algumas coisas, porque ninguém tem a verdade absoluta e o que é verdade hoje, amanhã é mentira, não é? Portanto, eu acho que estamos sempre a crescer, e claramente, saber o que é que os melhores clubes formadores fazem em Portugal, e as pessoas que desempenham funções formadoras, também nos abre um pouco os olhos, e perceber o que estamos a fazer bem e o que estamos a fazer mal, porque aqui o foco de todos é igual, quanto melhor for o nível do treino de guarda-redes em Portugal, melhor para todos, melhor para todos os clubes, melhor para todos os treinadores, melhor para todos os guarda-redes, porque todos ganhamos com isso, não é? Portanto, se isto servir para aumentar o nível, e eu acho que sim, porque muitos treinadores vão ver e vão tirar conclusões, acho que é sempre bem-vindo e acho que vai ser produtivo!

EC: Ok, TGR3, muito obrigado!

TGR3: Obrigado!

Anexo VI - Entrevista a Treinador de Guarda-Redes 4

Braga

26 de novembro de 2019

Eduardo Cachulo (EC): TGR4, em primeiro lugar, agradecer-te mais uma vez esta disponibilidade, já te apresentei o estudo e, portanto, ia-te pedir que começassem por falar daquilo que é o teu percurso, a tua formação e as tuas experiências, antes de seres treinador.

Treinador de Guarda-Redes 4 (TGR4): O meu percurso é muito simples. A minha experiência é ser profissional, como guarda-redes, desde os 15 anos. Tenho hoje 58, portanto, a minha vida foi, desde os 15 anos ligada ao futebol. E ao hóquei, também pratiquei hóquei.

EC: Jogaste hóquei, não como guarda-redes?

TGR4: Não como guarda-redes. Desde os nove anos também, tive, depois, de abandonar aos 18 por incompatibilidade clara, não é? Quando me tornei profissional, no União de Tomar. Foi uma vida dedicada ao futebol e uma paixão com uma característica muito própria, mesmo durante a minha carreira como jogador, quando comecei a pensar naquilo que poderia fazer após jogar, nunca pus a hipótese de fazer outra coisa se não ficar ligado ao futebol, pensei sempre em abraçar a área do treino de guarda-redes. Tirei os cursos todos, até ao quarto nível, onde tive colegas de grande nomeada, inclusive no quarto nível, no último curso Pro UEFA que se realizou em Portugal, com aquelas características. José Mourinho, José Peseiro, vários... talvez os mais conhecidos neste momento. Sempre, claramente, com uma ideia bem definida de me dedicar de corpo e alma ao treino de guarda-redes e à sua exigência, porque ao contrário do que muita gente pensa ainda hoje, pensa que o treino de guarda-redes é aquela característica de mais um elemento da equipa técnica que tem ao seu cargo o treino de três ou quatro elementos, mas que não é pensado, não é estruturado e que tem contextos fáceis.

EC: Como é que essas experiências, portanto, quer... desde que jogaste hóquei, depois quando jogaste... e depois a tua formação de quarto nível tiraste ainda como jogador?

TGR4: Como jogador.

EC: Como é que isso influenciou depois o TGR4 treinador?

TGR4: A minha carreira como jogador... eu passei pelas várias fases que o futebol atravessou, mesmo com a mudança das regras, eu ainda sou do tempo em que o guarda-redes podia agarrar a bola no atraso. Eu acabei com 40 anos já com a mudança das regras, portanto, eu como atleta passei essas situações. Mas desde muito cedo me apercebi que o futebol estava a exigir do guarda-redes, já no meu final de carreira, contextos completamente diferentes. A velocidade do jogo, as nuances táticas, aquilo que os treinadores pediam ao guarda-redes já exigia que o guarda-redes fosse cada vez mais completo. E isso fez com que, eu... me faça preparar para esse tipo de contextos, e depois, uma coisa que eu não posso deixar de afirmar, porque se calhar é o mais importante, foi aquilo que eu aprendi com os treinadores principais. Com muitos treinadores que eu tive, e eu tive a felicidade de trabalhar única e exclusivamente com o professor Jesualdo Ferreira, Jorge Jesus, Carlos Carvalho, Paulo Fonseca, Abel Ferreira, entre muitos, entre outros! Domingos Paciência...

EC: Já como treinador?

TGR4: Já como treinador de guarda-redes. E isso para mim foi o fundamental, o partilhar o dia-a-dia, na organização daquilo que eles queriam para a equipa, e onde o guarda-redes esteve sempre incluído. E o sentimento de que a evolução é constante. Eu costumo muitas vezes entre nós, colegas de treino... os modelos têm que estar abertos, não há modelos fechados porque o futebol evoluiu a cada momento e nós só temos que ter um objetivo, que é... há aquela questão de o guarda-redes se adaptar ao modelo do treinador, muitas vezes o que é isso? Eu tenho é que preparar o meu guarda-redes para estar preparado para tudo e cada vez ser um atleta mais completo. E ser mais completo é ser mais inteligente, é perceber claramente o que é que o

treinador lhe vai pedir, em termos estratégicos, e estar preparado para oferecer à equipa a maior qualidade possível no momento.

EC: Passaste de jogador, logo, para treinador?

TGR4: Sim, tive essa felicidade, foi após 24/25 anos de profissional, entrar diretamente num contexto de equipa técnica e treinar um guarda-redes internacional. Isso foi para mim, também, um desafio muito importante. E uma coisa que eu me bato, nos contextos das formações, e muitas vezes nós esquecemos isto, o que é que é ser treinador de guarda-redes, o que é que é a função de treinador de guarda-redes? Muitas vezes nós saímos de contextos onde nunca tivemos presentes e integramos um contexto de equipa técnica, onde lideramos um processo que está integrado no processo de equipa. E eu tive a felicidade de ter um treinador que me ajudou bastante no início, que foi... nos primeiros meses de treinador de guarda-redes... o mister Castro Santos, espanhol, que me ajudou bastante com coisas muito simples, com coisas muito simples como me obrigar, entre aspas, a organizar, porque ele sabia a dificuldade do que é passar de ser jogador para um contexto de treino, de treinador, e depois tive a felicidade de trabalhar três anos e meio com um senhor do futebol, um professor, um mestre... o professor Jesualdo Ferreira! E isso para mim foi sensacional. E depois todos os outros como eu falei, o Jesus, Domingos Paciência, Carlos Carvalhal, todos esses grandes treinadores que nós vamos bebendo das suas capacidades e do seu entendimento do jogo no dia-a-dia.

EC: E, portanto, falando um pouco dessa função, que é o treinador de guarda-redes, que função é essa, qual é que é o papel do treinador de guarda-redes?

TGR4: O treinador de guarda-redes no ceio de uma equipa técnica pode ter várias variantes, tu podes trabalhar só em contexto de uma equipa técnica no alto nível, podes trabalhar num contexto de CNS, liga de honra, podes estar numa equipa técnica, como eu, e sou coordenador técnico de um departamento de treino de guarda-redes de um clube como (clube TGR4), agora, há claramente uma função clara que é dar ao guarda-redes aquilo que o treinador quer. E o modelo não é mais do que isso, é dares aos guarda-redes tudo aquilo que o treinador quer para o jogo. E neste momento, e no alto nível, e eu estou no alto nível, tenho essa felicidade, o meu treinador, o que é que quer do guarda-redes? Que ele domine todas as variantes do jogo, seja bom a jogar com os pés, tenha uma boa colocação tática, tenha um bom jogo aéreo, seja robusto, seja comunicador, seja líder. Tudo aquilo que nós falamos, muitas vezes nas conferências e nos cursos, aquelas conversas que nós vamos tendo, é aquilo que os treinadores querem, querem um guarda-redes que... Depois, há claramente as questões dos clubes, em que tu estás num clube em que a sua matriz de jogo, em que o guarda-redes, normalmente, pela matriz, tirando raras exceções, é um guarda-redes que tem determinado tipo de ações, muito próprias... tem três, quatro ações em determinado tipo de conteúdos e, depende muito, também, da maneira como a equipa joga, em que, depois, isso exacerba claramente as suas capacidades...

EC: Então, vai depender sempre daquilo que é o modelo de jogo da equipa ou do clube?

TGR4: Um pouco, mas eu continuo a acreditar que, mesmo havendo essa matriz, o teu guarda-redes tem de estar preparado para tudo, porque tu não sabes o que é que vai acontecer no jogo. Agora, nós estamos a exigir dele que ele tenha determinado tipo mais de participação em determinado tipo de contextos, e depois há aquela pequena parte estratégica, que é preparada, muitas vezes, até em função do jogo, em que o guarda-redes, também, tem de ter a capacidade de perceber se aquilo pode acontecer ou não, porque foi treinado e porque foi...

EC: Quais é que são as características que definem, ou as principais características que definem um treinador de guarda-redes de excelência?

TGR4: É a capacidade de lidar com os seus guarda-redes, e quando falamos no alto nível não estamos a falar só as qualidades técnicas, táticas, físicas... isso é uma condição, como se costuma dizer, *sine qua non*, tem que as ter. Agora, depois, é a capacidade que o treinador de guarda-redes tem que ter para que os seus atletas sintam que estão a crescer. Porque, eles, atletas de alto nível, têm objetivos. E para atingirem determinado tipo de patamares, eles têm que ir melhorando as suas capacidades. E depois é uma situação... depende muito, nas grandes equipas tu tens, às vezes, na formação dos plantéis, tu tens três guarda-redes todos com um nível excelente, em que todos procuram a sua oportunidade, tens plantéis formados com um guarda-redes que à partida é o número um e guarda-redes que depois sabem qual é o seu papel, e tu tens de ter a capacidade, dentro da liderança e das linhas de orientação do técnico principal,

para que os teus atletas, dia-a-dia, vão estando confortáveis na sua função, que é dar o melhor à equipa, e eu acho que isso tem claramente a ver com questões de inteligência emocional, da nossa parte, para podermos lidar, inclusive, com tudo aquilo que se passa no dia-a-dia, em contexto da nossa equipa técnica.

EC: Buscando aqui o treinador de guarda-redes, estávamos a falar à pouco, em Portugal não existe formação... como há o nível um, dois, três e quatro para treinadores de futebol, os níveis da UEFA, em Portugal não existe este curso para os treinadores de guarda-redes, não existe esta formação reconhecida. Qual é que é a tua opinião sobre a ausência desta formação?

TGR4: Há passos que Portugal tem que dar a esse nível e é uma área extremamente importante, e nós... eu aqui há tempos pensava numa coisa, se calhar, muita gente já viu, mas ainda ninguém o disse. Se calhar nós temos dos melhores treinadores do mundo, espalhados por todo o lado, ganharam tudo já. E não nos esquecemos que esses treinadores começam a ser acompanhados, também, por treinadores de guarda-redes, dos melhores do mundo também! E isso faz de nós... deveria fazer de nós uma referência também a nível da formação, não é? Porque nós, se olharmos para Espanha, há sete, oito, nove, dez anos atrás, em que Espanha foi campeã do mundo, ganhou tudo na formação, e isso permitiu, também, que a sua formação de treinadores invadisse todos os países, a nível europeu, na Europa, na Ásia, na África, começou a haver uma proliferação de treinadores espanhóis de grande qualidade a todos os níveis. Desde a área do treinador principal, treinador de guarda-redes, na área física, mais ligada à fisiologia do esforço, portanto... e nós estamos neste contexto neste momento! Nós somos campeões da Europa! Nós temos os melhores treinadores do mundo espalhados por... e neste momento começam a estar treinadores de guarda-redes em todo o lado, de grande qualidade! Desde em França, Inglaterra, nas Arábias, portanto, em todo o lado. E isso deveria fazer com que as pessoas responsáveis parassem para pensar, porque nós somos referência no treino de guarda-redes. Será que nós não temos identidade? Eu acho que começamos a ter identidade, claramente! Aliás, basta olhar para quem está em grandes clubes europeus nesta área. E quem está cá em Portugal também, o trabalho que se faz, a qualidade que os guarda-redes têm demonstrado. Agora, também acho que nós, associado aos passos que temos que dar em termos de certificação... as certificações é um bocadinho teres os papeis assinados... é percebermos o que temos de mexer nos contextos da nossa formação. Não... neste momento, e se calhar estou-me a adiantar um pouquinho, a nível da formação, embora haja uma geração boa, de alguns guarda-redes, que neste momento estão a começar a entrar no futebol de alto nível, de grande qualidade, nós podemos fazer mais e melhor! E eu continuo a acreditar numa coisa que só conseguiremos com duas palavras muito claras, que é: trabalho puro e duro do guarda-redes. Quando se diz puro e duro, não é dissociar questões táticas, questões de estratégia, nada! É juntá-las todas e com grande volume e grande exigência. E eu penso que neste momento, a nível do contexto da formação, até por questões de modelos de academias, modelos de equipas, modelos de treino, nós, treinadores de guarda-redes, na formação, e quem trabalha muito na formação, neste momento, bate-se com isto, cada vez tem menos tempo para treinar o guarda-redes. Consegue treiná-lo em contexto do jogo, que é muito importante, o conhecimento do jogo, mas tem que ter cada vez mais tempo, também, para lhe dar dimensão técnica e dimensão física. Porque é fundamental no futebol atual.

EC: Deixa-me só perguntar-te, portanto, não havendo estes cursos cá em Portugal, se tu fizeste mais alguma formação específica ou... no estrangeiro, para além do nível quatro que tu tens. Como é que tu conseguiste... como é que tu te formaste como treinador de guarda-redes, não havendo esta formação?

TGR4: A minha formação como treinador tem a ver muito com o meio onde eu estive inserido. Eu tive a felicidade de estar inserido num contexto de clube de top, de crescimento de top. E depois os treinadores que tive, depois todas... isto também é por intervenção muito própria, eu ir sabendo como é que se vai trabalhando naquilo que eu acho que são as referências. Como é que se trabalha em Itália, como é que se trabalha em Espanha, como é que se trabalha na Alemanha, como é que se trabalha em Inglaterra, o que é que se faz de melhor no mundo? O que é que o futebol está a precisar? E depois, naquilo que vou partilhando, e vou recebendo, e vou bebendo desses colegas que para mim são referência a nível europeu e mundial, e nas conferências que participo e nos cursos que dou. Tudo isso faz com que eu também construísse um modelo e a minha ideia, claramente nunca fechada, mas de evolução. E eu não tenho dúvidas nenhuma, e vendo o que se faz em grandes clubes europeus, eu não tenho dúvida nenhuma

que o (clube TGR4) está no caminho certo. Tem que evoluir? Claro que tem! E eu, fundamentalmente, até pela própria idade, que caminho para o meu final de carreira... claro que não estou no meio, já estou no final, mas tento passar esta mensagem a todos os meus colegas mais novos, com grande paixão pelo treino, percebendo que aquilo nós fazemos é aquilo que se faz nos grandes clubes europeus. Claro que também adaptado à realidade e ao clube que temos, mas foi sempre por aí, pesquisa, mas sempre com uma ideia muito própria de... e eu não tenho problemas nenhuns em dizer, o que é que a Juventus faz, o que é que o Barcelona faz, o que é que o Hoffenheim faz, o que é que colegas, com que nós partilhamos, muitas vezes, conferências e congressos, a troca de opiniões. Qual é que é o problema de puxar? Eu já tive colegas de grandes clubes, em que eu apresentei um determinado tipo de trabalho num determinado tipo de conferência, e ele "opa, TGR4, gostei disto, vou pôr lá!", assim como eu já fiz noutros lados. Agora, depois é nós termos a capacidade de adaptarmos aos nossos clubes e, claramente, aos nossos guarda-redes.

EC: E se dependesse de ti, no dia de amanhã, estruturar esta formação creditada para os treinadores de guarda-redes? Quais é que são os pontos chave que tu consideras que esta formação deve ter?

TGR4: Eu sou um apaixonado pelo treino, eu sou um apaixonado pela técnica! Porque, eu sempre disse, há muitos anos, até pelo guarda-redes de dimensão média que fui, mas sempre senti que se tivesse tido um treinador de guarda-redes, na minha longa carreira, dantes não havia treinadores de guarda-redes, eu tinha sido muito melhor guarda-redes. Eu fui um guarda-redes de geração espontânea, nunca tive treinador de guarda-redes. Eu fui guarda-redes através do treino, do jogo! Eu olho para mim, tinha, de certeza, muito melhor se tenho tido alguém que olhasse para mim, me dissecasse, e que me fosse melhorando os aspetos que eu precisava, e eu acredito nisto, e a formação de guarda-redes é mesmo isto, é tu dares ao guarda-redes volume técnico, e tático, e físico para que ele chegue ao top. É olhar para o futebol, o que é que o futebol precisa e o que é que o meu guarda-redes tem de ser bom. E depois, num contexto da formação, naquelas... nas etapas, e as etapas muitas vezes são os guarda-redes que nos dizem em que etapa é que estão, porque eu posso ter um miúdo de 14 anos que está muito... já está num nível de 19, não é? E se calhar eu já não lhe posso estar a dar aquilo que eu acredito... não dar um passo maior que a perna, nem ultrapassar etapas, mas eu, se tiver um guarda-redes com 14 anos de grande qualidade técnica, eu já tenho que lhe pôr complexidade que ponho nos sub18/sub19 para o fazer crescer, embora sabendo que ele vai ter ali alguma dificuldade com a velocidade do jogo, com a, possivelmente, complexidade do exercício, mas se eu continuar a dar aquilo que ele já domina, ele não vai continuar a crescer. A nível da formação eu acredito nisto, que é... o olhares para o país, para as características dos atletas que tu tens, e tentar, fundamentalmente, a nível da qualidade técnica... tu dês ao guarda-redes grande volume de qualidade técnica. E, depois, vou falar de uma coisa que nós falamos muitas vezes, às vezes mais em surdina, temos de deixar de pensar que não é fundamental a dimensão física do atleta. Claro que é fundamental! É tudo? Não é tudo! Mas é fundamental. Para nós darmos um passo qualitativo, nós temos de olhar para os grandes clubes europeus, temos de olhar para os nossos clubes, para os grandes clubes... que é, olharmos o que é que é um guarda-redes de um grande clube? Tudo o que ele precisa de ser. O que é que ele precisa de dominar? E não podemos dissociar as questões físicas. Agora dizermos que é 1,87m, 1,85m, 90, 91, não é! Tem que ter robustez, tem que ter presença, tem que ter determinado tipo de capacidades que nós possamos dizer "não, está ali um atleta de excelência, de alto nível!".

EC: Então, para esta formação, dirias que os principais conteúdos cairiam sobre isso mesmo, a parte técnica, a parte física e tática do guarda-redes?

TGR4: Claramente, claramente, claramente! Porque depois tu sabes que a tua... as questões técnicas dependem muito de país para país também. Eu penso que se fores à argentina tu vês um guarda-redes com determinado tipo de características, vais à Alemanha tens outro, vais a Espanha tens outro, vais a Itália tens outro. Eu penso que é tu teres a capacidade de tu sentires o que é que é mais importante e o que é que faz um guarda-redes mais completo para tu juntares isto tudo e conseguires colocar identidade no teu contexto de formação de atleta.

EC: Há pouco estavas a falar que o treino de guarda-redes tem aqui uma parte que tem que ser sempre em função daquilo que o treinador precisa, mas que por outro lado tem que ser muito característico. Qual é que é a tua ideia do treino de guarda-redes. No fundo, a tua ideia de treino de guarda-redes, sem entrar ainda nas etapas de formação, mas a

nível geral, como é que tu olhas para o teu treino mesmo a nível metodológico? Como é que distribuis os conteúdos ao longo da semana, por exemplo?

TGR4: Eu defino o meu treino, neste momento, em cinco parâmetros. As questões mais técnicas, técnica de 1 contra 1, a defesa da baliza, domínio da profundidade, o jogo aéreo e as questões estratégicas do jogo. Depois é tu teres a capacidade de as distribuir em função, também, daquilo que o teu treinador quer para o jogo dele. Mas depois há aqui outra questão, que é, eu por exemplo, nos últimos três meses não tive um microciclo de treino limpo. O treino também mudou muito com este tipo de contexto, que é, como é que tu fazes este tipo de gestão do trabalho porque tu queres que o teu guarda-redes... tu em um mês chegas a ter dez jogos, já tive meses de onze jogos. Como é que tu distribuis, depois depende muito daquilo que o treinador acha também em termos de gestão do guarda-redes. Porque, neste momento, tu sabes que há treinadores que gostam de ver o seu guarda-redes pelas suas características em função do adversário, outros, em termos de liderança interna, como é que eles fazem a gestão motivacional do guarda-redes, outros distribuem em competições, portanto, isto depende muito daquilo que o treinador quer. Agora, eu vejo o meu treino nestes parâmetros, o meu guarda-redes tem que ter as questões físicas que eu acho que são fundamentais para o guarda-redes. Tem que ser explosivo, tem que ser rápido, porque isso é que vai permitir ter sucesso. Tem que ser inteligente, porque não vale a pena ser rápido se depois não é inteligente. Portanto, mas... e tudo isto é associado a um trabalho que não é só feito no campo, é feito também em contextos de trabalho de ginásio, que eu acho que é fundamental. É um pouquinho por aí.

A distribuição eu acredito também, muito, que é olhar para o atleta e ver onde é que ele precisa mais de melhorar, isto tem a ver com a observação do treino e do jogo. Também, muitas vezes, nós temos que ter a sensibilidade que quando há muitos jogos, há determinado tipo de coisas que tu sentes que tem que melhorar, mas se tu as vais trabalhar ou não porque há jogos a seguir, se o atleta percebe ou não isso, e, também, muitas vezes pensares desta maneira, que é, tu dificilmente tens um atleta que é bom em todas as vertentes e, se deves bater muito em contextos que ele tem que melhorar muito, ou então potencializar muito aquilo que ele tem de bom. São duas vertentes claras, não só do futebol, eu também me preocupo muito com aquilo que se está a passar nas outras modalidades, porque também tenho aprendido muito em relação a contextos para o meu treino de outras modalidades. Ainda há pouco tempo ouvia um atleta de alto nível do ténis, embora seja um desporto individual mas tem ali coisinhas muito próprias para o guarda-redes, a todos os níveis, que ele dizia que há dois anos teve uma reunião com a equipa técnica dele, com o staff todo, em que ele estava a sentir que a orientação do trabalho estava a ser para melhorar aspetos que ele era menos bons, e ele estava a melhorá-los, de alguma maneira, mas estava a cair no ranking, porque estava a deixar de ser cada vez mais forte naquilo que ele era muito forte. E ele, há dois anos atrás, mandou parar e disse “não, eu quero ser cada vez mais forte nisto, e vamos continuar a trabalhar algumas coisas que eu sou menos bom”. Começou no ranking e neste momento está acima dos dez já, outra vez. Portanto, isto são maneiras diferentes de ver, e é tu acreditares que há um atleta que tem alguma dificuldade a nível da lateralidade, em contexto da construção, e tu apostares tudo ali para ele melhorar ali, e, de repente, ele deixou de ser forte em contextos em que ele era muito forte, portanto, há que termos a capacidade de, nisto tudo, de nós sentirmos o que é que é mais importante.

EC: Ter esse feeling.

TGR4: Ter esse feeling do que é que é mais importante, porque há coisas, quer a gente queira quer não, são inatas, basta nós vermos os jogadores de campo, não é falta de trabalho, e neste momento uma das vertentes do treino, o jogo ofensivo é fundamental, a capacidade do guarda-redes ter boa lateralidade, jogar com pé direito e pé esquerdo, ser muito bom a esse nível e muito boas tomadas de decisão, mas há coisas que não podemos esquecer, há coisas que são inatas. Hoje os grandes guarda-redes do futebol mundial, e não vale a pena estar aqui a dar exemplos, mas hoje, os grandes guarda-redes do futebol mundial, já eram muito bons com 15... 14, 15, 16 anos a um determinado nível. O que eles melhoraram foi outras coisas, melhoraram noutros conteúdos, porque naquele, eles sempre foram muito bons. E eu estou a falar por experiência própria. Agora, se tu pegas um guarda-redes com grandes dificuldades em determinado tipo de contextos, ele vai melhorar, de certeza absoluta, mas nunca vai ser top, impossível... não é impossível porque não há coisas impossíveis, mas muito, muito, muito difícil. Muito difícil.

EC: A nível da formação, estávamos a falar há pouco, falaste aqui nas etapas. Ia te pedir que falasses aqui um pouco mais sobre este processo, que é um processo a longo prazo, e sobre, depois, cada uma destas etapas.

TGR4: As etapas na formação... há ali... eu tento simplificar ao máximo, porque nós, dantes, não há muito tempo, e se calhar ainda há muita gente que o faz, e cada um, também, segue o caminho que tem que seguir, a ideia que tem. Há uma área que é ali até aos dez, onze anos, a gente chama-lhe iniciação, são os benjamins, os infantis de primeiro ano, em que o trabalho tem que ser um trabalho em que se invista claramente em contextos, cada vez mais de divertimento, lúdicos e de lateralidade, em que os miúdos tenham, claramente, grande conhecimento do seu corpo e do que é que é começar a ser guarda-redes com prazer, porque ali vai levar ao abandono, se eles não se sentirem confortáveis, mas claramente já num contexto com noções claras do que é que é ser guarda-redes, do que é que é estar colocado na baliza, no que é que são as técnicas, mas, e quando a gente muitas vezes fala, em linguagem nossa do treino, trabalhos em circuito, trabalhos em que os miúdos dominem o espaço, sejam cada vez mais equilibrados, mão direita, mão esquerda, pé direito, pé esquerdo, tudo isso que é fundamental. E nós, muitas vezes... e dantes, se calhar, a esse nível, e hoje ainda, não nos preocupávamos muito com isso, preocupávamo-nos desde muito cedo em que o guarda-redes... o miúdo é guarda-redes, cai para a direita, cai para a esquerda, e ele não cresce em contexto da equipa, dos colegas.

Depois há dois patamares, eu chamo dois patamares, o aperfeiçoamento e o rendimento.

Aperfeiçoamento que é a partir, sensivelmente, dos infantis... iniciados de primeiro até, até juvenis de segundo, em que há o adquirir de técnicas do conhecimento do jogo, e quando a gente fala de técnicas, eu não digo só técnicas em relação à blocagem, ao jogo aéreo, 1 contra 1, não! É a colocação na baliza, o domínio dos deslocamentos, todos esses contextos que é aquilo que eles vão ter que enfrentar até ao final da carreira deles para quem for profissional.

E depois, o rendimento, portanto, quando a gente chama patamar rendimento, para mim, o atleta quando chega ao patamar rendimento domina todas as técnicas, portanto, os conteúdos estão lá todos. Depois é a evolução, e depois eu costumo dizer que... isto é um bocadinho como nas outras profissões, vai haver grandes médicos, grandes engenheiros, grandes fisioterapeutas e grandes cientistas. É como os guarda-redes, há uns que vão para top, e há outros que vão ficar numa outra dimensão pela sua... porque já não dá mais! E é... nós também não conseguimos, não conseguimos, nós achamos até que, determinado tipo de atleta... muitas vezes na formação nós sentimos isto, um miúdo que aos 14 anos nós dizemos assim "pá, este miúdo é craque", mas se calhar, já está tão maturado, que depois, quando chega cá acima, a sua evolução parou. Depois, ou dá o clique, e o clique tem muitas vezes a ver com desafios, também que eles poem a eles próprios, e decisões de carreira, que lhes permite ir para contextos em que eles consigam jogar, ou então, muitas vezes está tão maturado, domina tudo mas está ali e já não dá mais, ficou por ali. Eu costumo dizer, aliás, e quem trabalha na formação sabe que às vezes há miúdos que chegam ali aos 18, 19 anos e tu sentes, opa, este miúdo é pouco concentrado, é muito brincalhão, tecnicamente... se calhar é muito bom chegares aos 19 anos e ainda teres isso para crescer, porque estás a sentir que... agora quando tu chegas aos 19 anos e dizes assim "pá, este miúdo, top, já domina tudo, mas tu olhas para ele e sentes que falta qualquer coisa, portanto, é muito difícil esse miúdo passar para patamares superiores, porque depois é claramente as questões mentais, mas isso... as questões de estabilidade emocional, as questões da decisão, tu sentires que são decisões naturais, não associares isso a erros técnicos porque esses acontecem sempre, só não acontecem na playstation quando a gente põe no nível dez, esses é que nunca acontecem não é? (risos). E há atletas que tu desde de muito cedo sentes, não, este miúdo, se tudo correr normal, vai ser um atleta de alto nível.

EC: Então, no fundo, defines aqui três etapas. Incitação, aperfeiçoamento e rendimento. Sendo que a iniciação é até aos 10/11, e este aperfeiçoamento até aos juvenis.

TGR4: Sim, portanto, como eu te disse no início, tudo depende muito. Para quem trabalha, por exemplo, em contextos de clube grande e tem os contextos de academia em que tu se calhar tens dias em que juntas os atletas todos por grupos, não é? Só para o treino de guarda-redes. E tu de repente olhas para um atleta de 14 anos, iniciado de segundo ano, e se tu o puseres no grupo dos juniores, ele faz-te tudo igual, não é? Portanto, esse miúdo está a jogar num patamar de aperfeiçoamento, mas é um miúdo que, se calhar, a nível do treino, e isso é que é importante quem está no terreno perceber, não, este miúdo, se calhar, o trabalho já tem que ser um

bocadinho mais acima. Se calhar, para já, já tem que jogar a cima, que é a grande dificuldade que depois nós, treinadores de guarda-redes temos de influenciar também os nossos treinadores para isso, não é? Porque a gente, também, pô-lo em cima vai fazê-lo enfrentar desafios diferentes, vai ter mais taxa de insucesso, mas a gente sente que, se calhar, passado dois ou três meses ele dá muito melhor resposta do que... lá está, não é? É um bocadinho isto, que é, estes patamares são aqueles para nós, também, definirmos, mas não quer dizer que, se calhar, haja um miúdo que esteja no aperfeiçoamento e que não esteja... aliás, eu, por experiência própria, e pelo contexto que tenho já de muitos anos em contexto de formação como coordenador técnico e como colega e pelo trabalho de equipa que fazemos, quantos atletas que estão na idade de aperfeiçoamento que vão treinar a cima e que não dão resposta total, não é?

EC: De que forma... porque há aqui uma aparente dificuldade na transição da formação para os seniores, ou para o alto rendimento, de que forma é que nós poderemos reduzir essa dificuldade?

TGR4: Não é fácil. Para já depende muito do contexto onde tu estás inserido, do clube onde estás. Depois, é tu pertences a um gabinete em que tenha uma orientação. Quando eu digo gabinete digo coordenação técnica de um clube em que haja uma linha de orientação, porque o departamento de guarda-redes, quando existe, está sempre associado a um departamento técnico de um clube. Depois, tem a sua metodologia muito própria para ser integrado em contexto de equipa, mas as linhas de orientação são da direção técnica e nós nunca podemos fugir a isso. Podemos é tentar influenciar coisas muito simples, que é, fazer sentir que se a linha de orientação é formar guarda-redes para a equipa principal, claramente, tu tens que olhar para o clube onde estás, ver a dimensão dos guarda-redes que tens, claro que isto depois começa pelo scouting, claramente. A capacidade que tu tens, claramente está mais difícil porque quem tem mais condições e mais capacidade financeira, neste momento, tem aqueles que eles acham melhores, em termos de condições. E muitas vezes, neste momento a avaliação que é feita no scouting é tu olhares para um atleta com determinada idade, olhares, “opa, este miúdo tem jeito... este miúdo, tranquilo, tem boas decisões”. Vamos fazer exames de altura, vamos ver se este miúdo... é a primeira coisa que fazem. Faz, vem já. Há clubes que, neste momento, de uma determinada idade, são capazes de estar lá cinco, seis, sete porque têm capacidade financeira para isso, enquanto os outros, como o (clube TGR4) e outros, têm que andar a ver quem é que eles dispensam ou então a tentar descobrir noutros lados. E isto para ir... a transição é tu ires fazendo sentindo, os clubes, as tais direções técnicas irem também fazendo com que os treinadores principais tenham tranquilidade em apostar. Não só nos guarda-redes como em jogadores... porque se tu tiveres um guarda-redes de grande qualidade, que vai ter futuro, mas que neste momento não te dá muito rendimento ainda, a estrutura técnica, neste caso o treinador principal tem que sentir que é na linha de orientação do clube, e que compensa apostar no miúdo. Pá, não ganha 4-1, ganha 4-2. Não ganha 5-0, ganha 5-2. Mas se calhar, daqui a três ou quatro meses, valeu a pena a aposta, e Portugal... continuamos muito numa luta na formação que é o rendimento, o rendimento atual, e olhamos pouco para aqueles miúdos que, mais tarde, nos podem dar algo, no futuro. Agora, vamos matar quem nos dá rendimento atual? Claro que não, tem que ser ali uma grande capacidade de comunicação, porque eles também se vão fazendo crescer uns aos outros, mas, internamente, temos que perceber qual é o objetivo final, chama-se o produto final. Não gosto muito de falar em produto, mas o objetivo final é teres um atleta de top, de alto rendimento. E sendo guarda-redes tem que ter determinado tipo de características. Esquecemo-nos nós, se andamos a formar um guarda-redes durante cinco ou seis anos com características de rendimento, mas depois vai chegar lá cima e alguma coisa está mal desde o início, porque a gente tem que chegar lá cima com vários guarda-redes. Agora, vamos ter um de rendimento até lá? Claro, perfeito, mas se calhar temos de ter associados lá, um que a gente “não, este agora é que vai subir à equipa B, ou à equipa A, porque este tem perfil para”. E tu de repente chegas, não... chegas aos sub19, não... E muitas vezes por uma razão também, que é porque as seleções... nós muitas vezes, e percebendo o trabalho nas seleções nacionais, que é ter atletas que dão resposta, mas que eles também não olham para daqui a 4 ou 5 anos. Olham nalguns, porque, olhar para determinado tipo de atleta, não é preciso saber muito que ele vai ser guarda-redes... é importante é olhar para os outros, é para aqueles que “não, epá, este não! Este está no rendimento agora, mas se calhar tenho ali outros, que se calhar...”. Mas eu percebo que nas seleções, que se calhar tem que jogar o melhor daquele momento porque quere-se ganhar naquele momento, porque se calhar, depois, não estão muito preocupados se vão chegar lá cima ou não, se vão surgir, porque depois vão surgir outros, não é? Nós clubes não nos podemos é deixar enganar por esse tipo de contexto porque às vezes temos nos nossos atletas...

que até nos dão rendimento atual, que até andam nesses contextos, mas a gente sabe que daqui a mais dois anos já não andam outra vez. E, é aqui que temos de ter a capacidade interna. Porque quem é que vai deixar de pôr de lado, ou não deixar jogar frequentemente um jogador que anda nas seleções nesse contexto? Não é? É muito difícil internamente, não é muito fácil, mas também, por isso e por algumas razões, neste momento, se a gente olhar para os clubes grandes, começamos a ver no Benfica vários guarda-redes estrangeiros, a partir dos sub19, na equipa A já nem falo porque são todos estrangeiros, no Sporting, mantemos ali um mas começamos a olhar para baixo já começam a vir muitos estrangeiros também, no Porto olhamos para baixo já começam a vir alguns estrangeiros também, não é? O próprio (clube TGR4), o próprio Vitória de Guimarães, começamos a olhar para baixo... já vem um do (clube TGR4) da República Checa, no Guimarães, um não sei de onde, porque, nós, na nossa formação, continuamos a valorizar só os contextos do rendimento, e não olharmos... não. E cada vez mais começam a aparecer guarda-redes de outros quadrantes com outro tipo de características, e vamos aqui falar outra vez, físicas para a idade! É aí que nós temos que mexer também. Agora, a gente sabe que somos um país com determinado tipo de características, também, agora, se o fizemos no basquete, se o fizemos no volley, centros de alto rendimento desde muito cedo, para daqui a cinco, seis, sete ou oito anos os jogadores estarem lá no top. É isso que temos que fazer também no futebol.

EC: Tu falaste aqui em duas coisas interessantes, e eu ia-te perguntar isso precisamente. Por um lado, falaste no scouting, portanto, encontrar guarda-redes desde cedo, e eu ia-te perguntar que características é que nós procuramos nesses guarda-redes, quando nós estamos no scouting, portanto, guarda-redes mais jovens, que características é que nós procuramos? E, por outro lado, tu falaste num... não gostas de dizer produto final, mas num objetivo final, e, portanto, perguntar-te também como é que idealizas esse objetivo final.

TGR4: Sabes que o scouting tem uma coisa muito... para mim, neste momento, o scouting de guarda-redes tem de ser muito específico, não é? Pronto, nós temos de olhar para o guarda-redes... pá, quando uma pessoa olha para um miúdo com sete, oito, nove anos, eu costumo dizer, há miúdos com características inatas para a baliza, tu, com oito, nove, dez anos olhas para um miúdo e dizes assim "não, este miúdo vai ser guarda-redes, este miúdo tem jeito, o miúdo saber cair e ainda ninguém o ensinou, o miúdo comunica, o miúdo quer a bola, o miúdo sai da baliza, o miúdo erra mas a seguir vai outra vez, não tem medo, diverte-se! Faz as coisas limpinhas como nós chamamos. Depois é olharmos para as questões... agora deixa ver, este miúdo vai crescer? Porque isso é fundamental! E se a gente não pensarmos assim a um nível onde estamos, e quando estamos a falar da formação em Portugal falamos de top, embora a gente saiba que há muitos guarda-redes, há muitas situações de exceções, nós temos um que é uma exceção, o Beto, posso falar no nome porque é realmente uma exceção a nível mundial, um guarda-redes de top internacional mas que tem determinado tipo de características físicas, mas que tu olhas e não há mais, tem tudo... conjugou-se tudo para ser top, não é? Tem 1,80m, de resto é muito difícil, e vamos falar na altura, isto não é nada contra a altura, aliás, se fosse pela altura eu até estava a falar da minha altura, não tem nada a ver! Agora, gigantes? Não é gigantes, é robustez, é envergadura, é presença, é capacidade de chegar em voo ao canto da baliza, é ser inteligente, é estar bem colocado, mas isso consegue-se com um determinado tipo de contextos físicos também. O scouting é tu... desde muito cedo fazeres isto, consegues detetar isto, e depois eu acho que é o acompanhamento e a identidade que tu vais dando, e a qualidade técnica que tu vais dando ao atleta. E quando a gente fala em qualidade técnica nunca podemos dissociar, e no guarda-redes e no atleta de alto nível cada vez mais, que é... e nos jovens, neste momento atravessam... isto também tem a ver muito com a sociedade que temos, neste momento, em que eles têm acesso a tudo, têm tido tudo, têm se esforçado pouco, os miúdos neste momento, para terem um carro, para terem uma mota, para terem um computador, um telemóvel último modelo, as coisas chegam muito fáceis, nós temos... e neste momento, as próprias famílias vão às escolas, e vão às instituições e vão aos contextos onde os miúdos andam inseridos uma, ou duas ou três horas por dia, eles vão... não! Quem tem que educar são os pais, os pais é que têm que educar, não são os clubes, não é a escola, não! Nós podemos ajudar, e é fundamental a nossa linha de orientação, agora, é em casa! Agora, a gente também sabe as dificuldades que as famílias têm, o pouco tempo que estão com os filhos em casa também, e muito mais fácil por vezes é facilitar. E, neste momento, a nível do futebol que é isto que nos interessa, os miúdos, nós atravessamos esse tipo de problema, temos esse problema porque, tirando raras exceções, os miúdos não estão focados naquilo que querem. Estão mais

focados por palavras do que por ações, no dia-a-dia. E ser atleta... porque toda a gente quer ser como o Cristiano Ronaldo e como o Figo, mas quase ninguém quer passar o que eles passaram, não é? Toda a gente quer ser como eles, claro. Ser, marcar golos, ter aquela fama toda, a tal questão de produto final. Mas esquecem-se tudo aquilo que eles passam, a exigência que eles têm para com eles próprios, porque... e para tu seres um atleta de alto nível é, tens que ter grande qualidade de treino, grande qualidade de tudo aquilo que te envolve para te levar para lá, mas depois depende de ti e da capacidade. Se tu conseguires, através do scouting, desde muito cedo, conseguires trabalhar os atletas também e ajudá-los a que eles consigam perceber isto, é mais fácil! Se tu queres ser top, se queres ser de alto nível, pá, tens de ter cuidado, tens de perceber o que é que é alimentares-te para ser atleta de alto nível, perceberes o que é que é descansar, o entenderes o que é o “há tempo para tudo”, tens que estudar, tens que ser inteligente, tens que perceber que só a partir de um determinado momento é que sabes se vais ser atleta de alto nível ou não, até lá tens de ser uma excelente pessoa, um excelente homem, um excelente filho. Tudo isso é que é o papel, na formação, principalmente na formação, que está associado, claramente, ao scouting, porque quando tu vais fazer scouting também tens de perceber qual é que é o contexto onde o miúdo está inserido.

EC: Mais do que ver as questões do jogo, as ações...

TGR4: Claramente! Onde é que ele esteve, onde é que o miúdo esteve inserido, porque... e quem trabalha na formação sabe, que o miúdo está a jogar e o pai está escondido, e o miúdo está a treinar e o pai está escondido, e ele olha constantemente à espera de informação, e chega a casa, não jogou, e tudo aquilo...isto são coisas simples que estamos a falar mas isto é a realidade porque, também não vou dizer nada de novo, porque a maioria, se calhar muitas famílias esperam dos filhos a salvação económica algumas, a notoriedade dos filhos outras, muitos poucos pais entendem que o filho pode ter sucesso pelo sucesso, porque tem hipóteses de o ter como noutras profissões. E depois é aquela capacidade que vamos tendo, eu acredito muito nisso, embora não esteja muito fácil, que é tu conseguires que o atleta esteja muito tempo naquele contexto, que é dares identidade, dares formação, criares laços com o clube, os clubes... cada vez menos, mas a gente também tem que pensar o contrário, é... cada vez temos que pensar que os atletas estejam mais tempo connosco, aliás, muitos clubes começam a falar neste momento que, ainda ouvia o treinador principal de uma equipa “temos de tentar manter os melhores, aqueles melhores que começam a vir da formação, não vendê-los logo, temos tempo de vender”, que é dar identidade ao clube e dar qualidade, porque só consegues dar identidade a um guarda-redes se o fizeres crescer até ao último patamar, não é? Porque se não, dois anos, vai embora, depois vem outro, portanto, não é muito fácil.

EC: E ao nível do guarda-redes depois de ser formado, portanto, o tal produto final, o objetivo final da formação, o que é que tu olhas, o que é que consideras...

TGR4: Já pensei de duas maneiras, já pensei não, penso de duas maneiras neste momento. Há uns anos atrás eu pensava claramente, e em contexto de (clube TGR4), que é... e isto tem de estar sempre associado, que é formar guarda-redes para a equipa principal. Por outro lado, associo claramente formar guarda-redes para o futebol português, e isso é uma condição nossa, clube, que é, quando o atleta chegar ao último patamar, tem uma qualidade excelente, técnica, conhece o jogo, física, a possível, não é? Porque podemos não conseguir criar um guarda-redes com aquela dimensão que nós queremos. Agora, um guarda-redes de qualidade. A nível... tentar que ele também perceba o mundo onde ele vai entrar, um mundo de competitividade, um mundo exigentíssimo, porque isso é fundamental, nós tentamos fazê-los entender desde cedo que “estás-te a preparar para jogares, se fores profissional, vais jogar no Chelsea, estão lá três iguais a ti. Três iguais a ti, são três iguais com os mesmos objetivos, três internacionais, com os mesmos objetivos”. Portanto, “se não enveredares por seres profissional, vais entrar numa empresa em que estão quatro, cinco pessoas com os mesmos objetivos que tu, que é chegar ao topo da pirâmide para ter sucesso, para ter notoriedade e para ganhar mais dinheiro, para ser o melhor. Tens que te preparar para a dificuldade!”. E eu costumo falar, nas reuniões técnicas, nisto, que é, eu cada vez mais é, nós estamos habituados muito na formação de dar informação. “Não, tu vais jogar”, preparar os atletas para jogar. Depois preparar para tudo, tudo confortável, está tudo dentro de uma campanulazinha, qualquer coisa que fuja daquilo, coitadinhos, choram, coitadinhos, “o treinador é mau, o treinador de guarda-redes devia-me ter dito que eu não ia jogar”, ou não sei quê. Não estamos a preparar para o futuro! Estamos a prepará-los para a facilidade. Isto, é, isto... a gente tem que perceber isto também, a vida e o contexto, há muita coisa que vem nos livros, há muitas coisas que é o dia-a-dia que nós vamos passando que nos

ensina e eu posso partilhar aqui, sem problema nenhum, e tu depois utilizas ou não, que é, tu tens um contexto de clube em que tens equipas a baixo, em que os atletas descem, em que está definido, em que tu até definiste de determinada maneira, há três semanas atrás “epá, este atleta vem para cima e já não vem para baixo”. Mas entretanto porque houve um problema qualquer, de inscrições ou porque se parou, e de repente, tu até deste informações aos guarda-redes “olha, a partir de agora vocês os dois e tal” mas, o treinador da outra equipa, passado três semanas decidiu “não, agora vai a baixo, opa, sexta-feira fulano, fulano e fulano e um deles é guarda-redes”. E os treinadores de guarda-redes e o treinador da equipa que está a baixo metem as mãos na cabeça “ei, coitadinhos, agora o que é que eu vou fazer? Eles agora vão-se abaixo, já não vou ter atletas porque eles depois vão ter que jogar a seguir”. E eu olho e digo assim ao meu treinador de guarda-redes, ao meu colega que faz parte do departamento “pá, estás mal, espera aí, não estou a ouvir, o que eu estou a ver? Mesmo que tu tenhas dito, a capacidade que o atleta tem que ter... porque isso é estar a prepará-lo, porque qualquer atleta que vá abaixo e que nunca mais se levante não interessa. Ou nós estamos a trabalhar mal, porque nós estamos a pô-los confortáveis”. Pá, não! “Tu vais jogar”, “porreiro, vou jogar, maravilha!”. Isso faz-se, talvez, já no patamar superior, nas equipas B em que o atleta sabe que vai descer e o outro tem que trabalhar porque, o outro pode até nem descer, mas ele sabe que quando desce vai jogar, porque as coisas estão definidas desde o início e tu já tens atletas lá que tenham esse tipo de capacidade para perceber isso. Agora, na formação tu tens que prepará-los para a exigência, para a dificuldade, não é tudo dados adquiridos, não pode ser dados adquiridos, não é? Agora, não é enganar, não é fazer de propósito, é eles perceberem isso. Eu comparo isso um bocadinho com os filhos, os filhos estão habituados a todos os meses a gente dá-lhes a mesada, 100€, mas há um mês, que até o patrão atrasou-se a pagar e o pai não teve capacidade para dar os 100€ ao miúdo. Caiu o mundo? Não cai o mundo! Ele tem que perceber “não, este mês não há hipóteses filho”. Ele tem que perceber “ok pai, não há problema nenhum, para o mês que vem já há de certeza absoluta”. Isto é um exemplo...

EC: Aplica-se.

TGR4: Aplica-se, claramente! Que é eles estarem preparados para, e a formação neste momento, até porque os clubes começam a ter cada vez mais condições, eles começam-se a sentir em hotéis de cinco estrelas, não é? E, além de não saberem que às vezes defrontam atletas que estão numa residencial e querem vir para o hotel de cinco estrelas, e depois têm dificuldades quando os enfrentam, não é? Eles perceberem que estar no hotel de cinco estrelas tem de se merecer estar. Isto é um bocadinho um contexto que não é só associado às questões técnicas e táticas, mas também um pouquinho à identidade que vai definir o sucesso deles mais tarde.

EC: TGR4, obrigado! Basicamente era isto.

TGR4: Já terminou? Opa, não sei se te ajudei nalguma coisa.

EC: Muito, muito! Se calhar, perguntar-te só aqui, e voltando um bocadinho atrás, esta parte do scouting, já falaste mais ou menos disto, é só para o caso de queres acrescentar mais alguma coisa, mas o que é que tu consideras relevante num jovem guarda-redes para nós o podemos considerar talento? Já falámos um bocadinho disto.

TGR4: Eu costumo falar de duas palavras nos guarda-redes. Há o guarda-redes de talento e há o guarda-redes de trabalho. Mas qualquer um deles pode ter sucesso, claramente! E quando tu vês um guarda-redes... normalmente o guarda-redes talento é sempre associado ao não querer trabalhar. Aquele miúdo que, como cresceu toda a gente a dizer-lhe que tem talento, ele faz as coisas tão naturalmente que ele, desde muito cedo, começa a não ter grande exigência para com ele próprio, porque ele faz as coisas naturais, ele tem qualidade. Ele tem mais sucesso que os outros. Agora, atenção que há exceções, atenção! Há várias exceções, há atletas que têm talento e têm... há outros, que são miúdos para chegar ao top, quando tu falas de trabalho têm que ter algum talento, também, aliás, temos exemplos que muita gente foca, de grandes jogadores atualmente, que tu dizias “epá, este miúdo tem algum talento e tal, mas ele trabalha para caneco, este miúdo vai chegar lá, este miúdo vai chegar lá, tem algumas coisas mas ele vai chegar lá. É este tipo de contexto, agora, o que é que a gente define? Define-se talento aqueles miúdos que, para a idade, já estão acima dos outros e fazem as coisas com grande simplicidade e com grande conhecimento, e no caso do guarda-redes tem a ver com a naturalidade das decisões deles, das técnicas... a gente fala, o que é que é a tomada de decisão num miúdo desses? É fazer as coisas

limpinhas, é um miúdo que não é hiperativo, todas essas situações para quem anda no terreno que sente que há ali muito para crescer naturalmente, mesmo em função da qualidade que tem.

EC: Posto isto, tu conheces... eu mostrei-te, ainda que de forma sucinta, o estudo que se pretende fazer e, portanto, perguntar-te o que é que tu pensas dos objetivos do estudo, desta investigação, e como é que tu vês o contributo que pudeste dar.

TGR4: O meu contributo é o contributo com maior abertura possível do meu dia-a-dia e daquilo que eu faço desde os meus 15 anos, porque associei aqui muitas coisas como jogador, mas também como treinador, que eu tenho a felicidade de estar no top e trabalhar num clube de grande dimensão. E partilhar para colegas mais novos, que estão a iniciar, entre aspas, as suas carreiras, mas que são eles o futuro do futebol e o futuro da formação em Portugal também, para mim é muito importante, e passar-lhes fundamentalmente uma mensagem, que é nós querermos ser... eu hoje, aos 58 anos quero ser melhor amanhã do que fui hoje, e, para mim isso é fundamental. O meu guarda-redes amanhã tem que tentar fazer melhor. Agora, a gente sabendo que há coisas que é a lei da vida, também, nós não podemos ficar desiludidos porque as coisas não melhoram, porque, depois, quando tu chegas a um determinado nível parece que as coisas estagnaram, mas não, é a lei natural e depois, porque estás num jogo, e um jogo é mesmo um jogo, não é? Portanto, tem muitas coisas de aleatório e também é um conselho que eu dou à malta mais nova que é, nós muitas vezes pensamos, e ficamos desiludidos porque treinamos muitas coisas, e pensamos que elas vão acontecer de uma determinada maneira e não, porque nós vamos jogar contra adversários, contra homens, que vão mudar as coisas naquele momento, depois é os atletas lá dentro que as resolvem, mas eu acho que este estudo, e a minha participação foi essa, que é abrir o coração um pouquinho em relação àquilo que eu faço e que eu acho que é importante fazer no futuro, porque eu acho que em Portugal estamos no caminho certo, agora é preciso dar passos também, não é?

EC: Em função do que nós falámos, achas que há algo mais que queiras acrescentar, ou algo que tenha ficado por dizer?

TGR4: Talvez aquela questão que é um dos problemas que eu identifico neste momento no contexto da formação, que é o volume de treino que nós estamos a conseguir dar aos nossos atletas, e isto tem muito a ver, com aquilo que é, cada vez mais, a exigência que os treinadores têm, a nível tático para os seus jogadores, em função do seu modelo, os treinadores neste momento a nível das equipas e pela sua formação de treinador acham que é fundamental os jogadores dominarem cada vez mais aquilo que querem fazer no jogo, o que está a fazer com que, e porque o guarda-redes é um jogador que é fundamental no processo, cada vez mais o guarda-redes está a incluir esse tipo de trabalho, fundamental! O que está a retirar, até porque a formação é limitada aos transportes, às escolas, às luzes do estádio, aos transportes para casa, tudo isto está a retirar cada vez mais, também, tempo de treino e volume de treino técnico e físico ao guarda-redes. Quem trabalha em academias de grande organização, em que praticamente os atletas, quando vão para lá, as escolas já estão organizadas em função dos treinos, quando vão para lá isso esbate-se facilmente, porque eles fazem muito tipo de trabalho extra equipa. Quando há o dia-a-dia em Portugal, que é de grande dificuldade, em que o atleta chega 20 minutos antes do treino, e cinco minutos depois do treino já estão as carrinhas a apitar para ir embora, retira-lhes um bocadinho o contexto de treino e, não fugindo da minha ideia, porque se tu não deres grande volume de treino técnico e físico ao atleta, associado claramente ao conhecimento do jogo, nunca vais ter guarda-redes de alto nível. Muitos guarda-redes de alto nível. Vais ter alguns, como sempre tiveste, mas não dás aquele salto qualitativo que podemos dar.

EC: Para pensar noutras coisas.

TGR4: A pensar noutros contextos!

EC: TGR4, muito obrigado pela ajuda.

TGR4: Não sei se foi aquilo que tu pensavas.

EC: Fantástico, perfeito!

Anexo VII - Proposta de exercícios do microciclo padrão de treino de GR

No presente anexo pretende-se complementar o microciclo padrão apresentado no capítulo 5.2.2. da dissertação com propostas práticas de exercícios enquadrados nas várias sessões de treino do microciclo advogado. Em primeiro, recordamos a lógica e os pressupostos a cumprir em cada dia do microciclo:

	Segunda-Feira: Dia "+1"	Terça-Feira: Dia "-5"	Quarta-Feira: Dia "-4"	Quinta-Feira: Dia "-3"	Sexta-Feira: Dia "-2"	Sábado: Dia "-1"	Domingo: JOGO
Objetivos	FOLGA	Micro princípios (desenvolvimento das ações técnico-táticas)	Meso e micro princípios	Macro princípios;	Meso e micro princípios	Meso e micro princípios; Ajustar pormenores; Esq. táticos defensivos	JOGO
Regime		Recuperação (GR que jogou); Estimulo competição (GR que não jogaram)	Tensão da contração muscular	Duração da contração muscular	Velocidade da contração muscular	Recuperação "em estado de alerta"	
Capacidades motoras (predominante)		Coordenação motora; Flexibilidade	Força explosiva (treino pliométrico)	Resistência específica	Velocidade máxima (aos 5/6 metros, 10 metros e 15 metros)	Velocidade de reação	
Identidade dos exercícios (predominante)		Isolado; Baixa complexidade	Isolado, jogos condicionados e situações de jogo; Moderada complexidade	Jogos condicionados e situações de jogo; Elevada complexidade	Isolado, jogos condicionados e situações de jogo; Elevada complexidade	Jogos lúdicos, isolado, situações de jogo; Baixa complexidade	

Para concretizar esta proposta é necessário definir os conteúdos de treino a considerar em cada dia. Assim, elegemos a seguinte distribuição de conteúdos de treino ao longo da semana, alertando que a mesma é somente uma proposição e que muitas outras poderiam tomar o seu lugar:

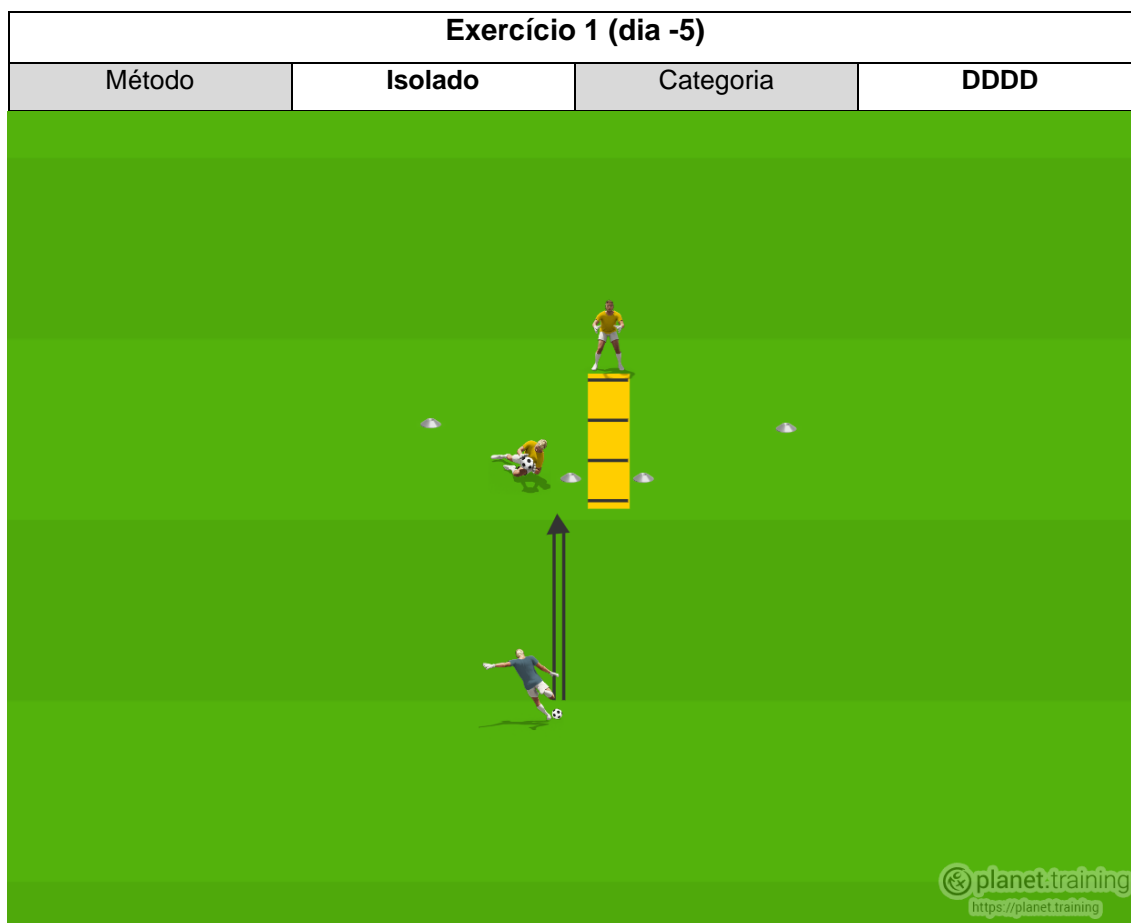
Dia de treino	-5	-4	-3	-2	-1
Momentos e submomentos de jogo do GR	Defesa da baliza	Defesa da baliza	Defesa da baliza	Defesa da baliza	Defesa da baliza
	1xGR	1xGR	Cruzamentos	1xGR	Distribuição de jogo
Princípios de jogo do GR	Apoios e deslocamentos na diagonal	Posição base baixa; Encurtar espaço; Apoios fixos no momento do remate	Posicionamento na defesa da baliza	Controlo da profundidade	Distribuição de jogo
			Posicionamento no 1xGR	Deslocamentos sempre orientados para o jogo;	
			Posicionamento na defesa da baliza	Apoios e deslocamentos na diagonal	Posicionamento na defesa da baliza
			Deslocamentos sempre orientados para o jogo;	Posicionamento no 1xGR	
			Ataque à bola no ponto mais alto e rápido possível;	Apoios e deslocamentos na diagonal	Apoios e deslocamentos na diagonal
			Pedir a bola de frente para o jogo;	Posição base baixa;	Apoios fixos no momento do remate;
			Recepção orientada consoante a oposição	Encurtar espaço;	
				Apoios fixos no momento do remate	
Ações técnico-táticas do GR	Blocagem frontal	Defesas laterais;	Defesas laterais	Afastar a bola sem utilização dos membros superiores;	Defesas laterais;
	Defesas laterais	Parede	Passe curto;	Passe curto	Passe médio
	Ataque à bola	Espargata	Passe médio;		
			Lançamento longo		

Relembramos a importância de um aquecimento específico na parte preparatória da sessão de treino (cf. capítulo 2.3.2.), no entanto, nesta proposta, focamo-nos apenas na parte fundamental da sessão.

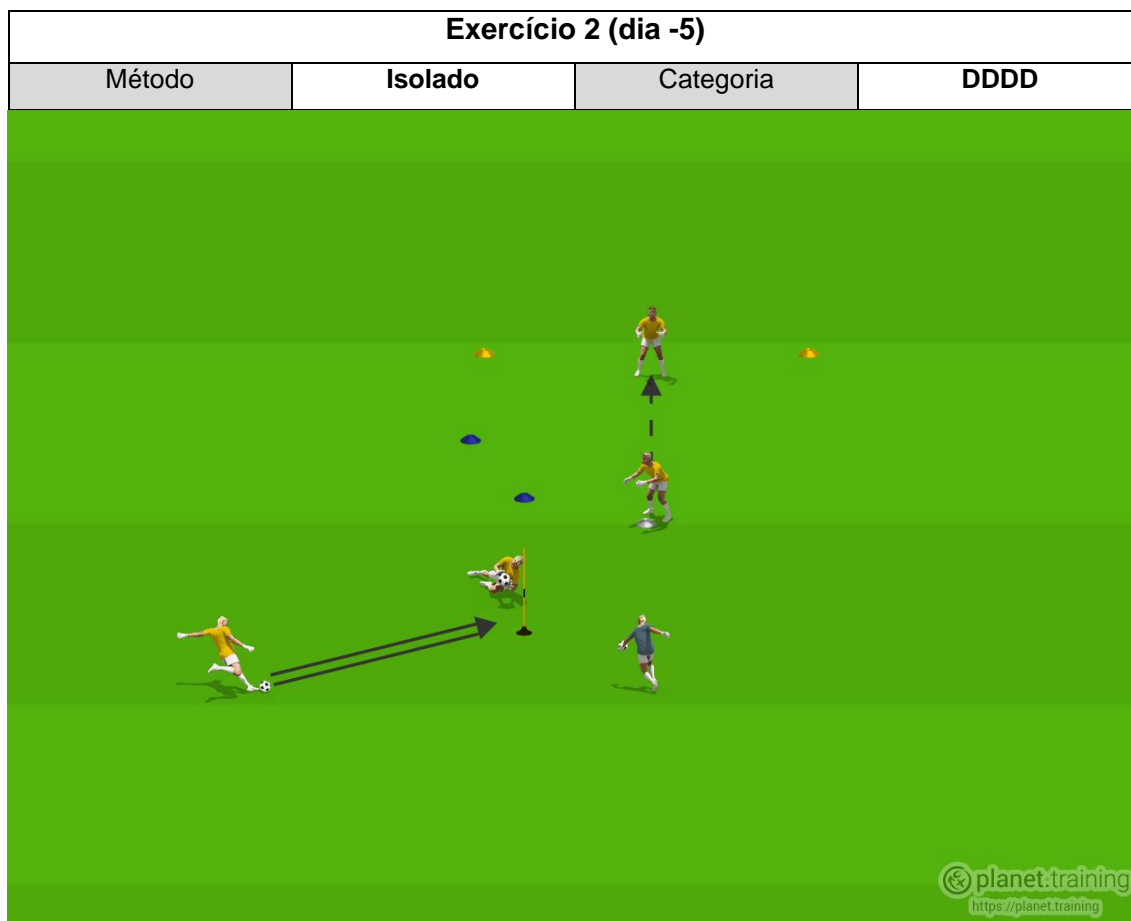
As representações gráficas dos exercícios foram criadas com recurso ao website <https://app.planet.training/>.

Consideramos a participação de até 4 GR e 1 TGR nos exercícios sugeridos.

Terça-feira (dia -5)



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> Defesa da baliza
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> Defesas laterais
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> Posição base Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> Apoios e deslocamentos na diagonal
Organização	<ul style="list-style-type: none"> GR realiza exercício de coordenação na escada e posiciona-se no sinalizador mais distante da escada (deslocamento cruzado para chegar ao sinalizador) TGR remata para a zona da base mais próxima da escada para GR defender em defesa lateral baixa (fazendo com que o GR realize o deslocamento e o ataque à bola na diagonal)
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> Ver sempre a bola durante o deslocamento cruzado Ataque à bola à frente do eixo corporal Ficar com bola
Material	<ul style="list-style-type: none"> 1 bola 1 escada de coordenação 4 sinalizadores



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Blocação frontal · Defesas laterais
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição de espera · Posição base · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Apoios e deslocamentos na diagonal
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR parte em posição de espera no sinalizador branco · Ao sinal de TGR, recua em deslocamento cruzado para baliza de sinalizadores amarelos, onde defende remate de TGR em blocação frontal · Ajusta o seu posicionamento na baliza azul · Defende remate de GR2 em defesa lateral, tendo de defender à frente da estaca amarela
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Ajuste rápido do posicionamento · Fixar o olhar na bola
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 2 bolas · 5 sinalizadores · 1 estaca



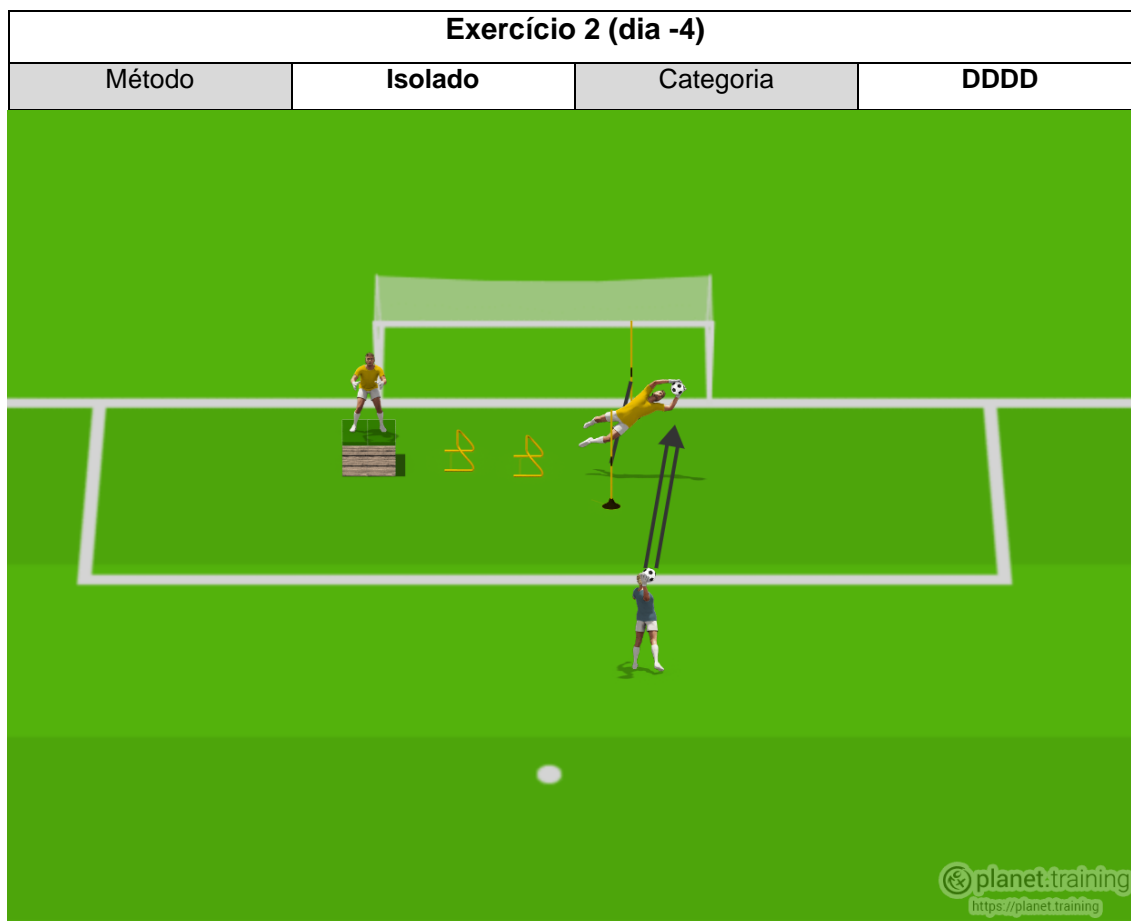
Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · 1xGR (antes; na hora)
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Ataque à bola
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Apoios e deslocamentos na diagonal
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR parte posicionado na baliza formada pelos sinalizadores brancos · TGR coloca bola rasteira, para um lado ou para o outro, para GR atacar antes que a mesma passe pela baliza formada pelas estacas · Progressão · Bola colocada pelo TGR é picada, de forma a que o ataque à bola seja realizado a meia altura
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Ataque na extensão do último apoio · Membros superiores procuram a bola o mais à frente possível
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola · 2 sinalizadores · 2 estacas

Quarta-feira (dia -4)



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza (para quem joga por dentro) · 1xGR (para quem está por dentro) · Distribuição de Jogo (para quem joga por fora)
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Defesas laterais · Ataque à bola · Parede · Espargata · Passe curto
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base baixa (para quem joga por dentro) · Fixar apoios antes do remate (para quem joga por dentro) · Jogar de frente para o jogo (para quem joga por fora) · Receção orientada consoante a oposição (para quem joga por fora)
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · Meíinho 4x1 · GR que jogam por fora têm que trocar a bola entre si de modo a que consigam ganhar tempo e espaço para realizarem passes pelo meio do quadrado de estacas · Quem joga por fora não pode entrar no quadrado de sinalizadores · GR que joga por dentro tem que se manter entre a bola e o quadrado de estacas, impedindo que a mesma passe pelo referido quadrado · GR que joga por dentro não pode entrar no quadrado de estacas · Cada GR joga por dentro durante 30" consecutivos, originando solicitações de elevada tensão muscular (travagens, mudanças de direção, quedas)

	<ul style="list-style-type: none"> · Competição: ganha o GR que deixar a bola passar no quadrado menos vezes
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Para quem joga por fora · Incentivar o uso dos dois pés · Engana com a recepção e finta corporal · Circula bola rápido · Para quem joga por dentro · Protege “baliza” · Manter equilíbrio · Ganhar a bola sempre que possível
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola · 4 sinalizadores · 4 estacas



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Defesas laterais
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · n/a
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Apoios e deslocamentos na diagonal
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR inicia em cima da caixa · Deixa-se cair e realiza dois saltos consecutivos por cima das barreiras · TGR lança bola para GR defender em defesa lateral alta a passar por cima da fita
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Movimentos rápidos
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola · 1 caixa · 2 barreiras · 2 estacas · 1 fita



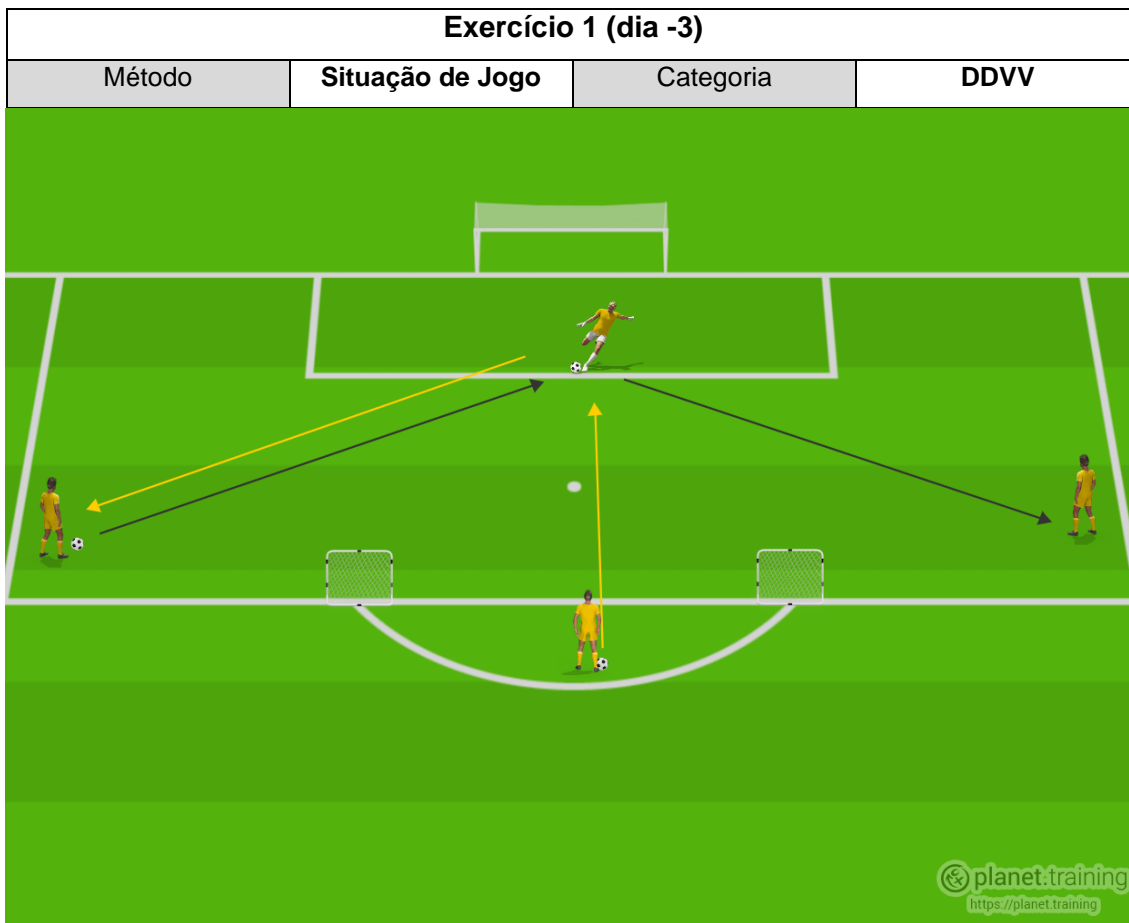
Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza (curta distância) · 1xGR (na hora, depois) · Distribuição de Jogo
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Defesas laterais (para quem defende) · Parede (para quem defende) · Espargata (para quem defende) · Recepção orientada (para quem ataca) · Passe curto (para quem ataca)
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Posicionamento no 1xGR · Encurtar espaço (para quem defende) · Apoios fixos no momento do remate (para quem defende) · Jogar de frente para o jogo (para quem ataca)
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · 1x1 com 2 apoios laterais ofensivos · Espaço 8x8 m · GR com bola e os dois apoios tentam fazer golo a GR que defende · Para tal, trocam bola fazendo com que o GR que defende saia da posição e abra espaço para se fazer golo · Qualquer um dos jogadores pode rematar a qualquer momento · Quando há remate ou perda de bola, o GR que atacava passa a defender e vice-versa · GR não podem sair do quadrado de jogo e os apoios não podem entrar nesse espaço · Joga-se durante 45" consecutivos, o que irá originar muitas mudanças de direção, travagens e posições corporais baixas · Aconselhamos a realizar o jogo em formato de competição entre os GR (por exemplo, um campeonato todos contra todos, em que a vitória vale 3 pontos, o empate 1 ponto e a derrota 0 pontos)

Feedback	<ul style="list-style-type: none">· Para quem joga por fora· Incentivar o uso dos dois pés· Engana com a recepção e finta corporal· Circula bola rápido· Para quem joga por dentro· Protege “baliza”· Manter equilíbrio· Ganhar a bola sempre que possível· Condiciona o adversário
Material	<ul style="list-style-type: none">· 1 bola· 2 balizas de futebol 5 (3x2 m)· 4 sinalizadores (para marcar o campo)



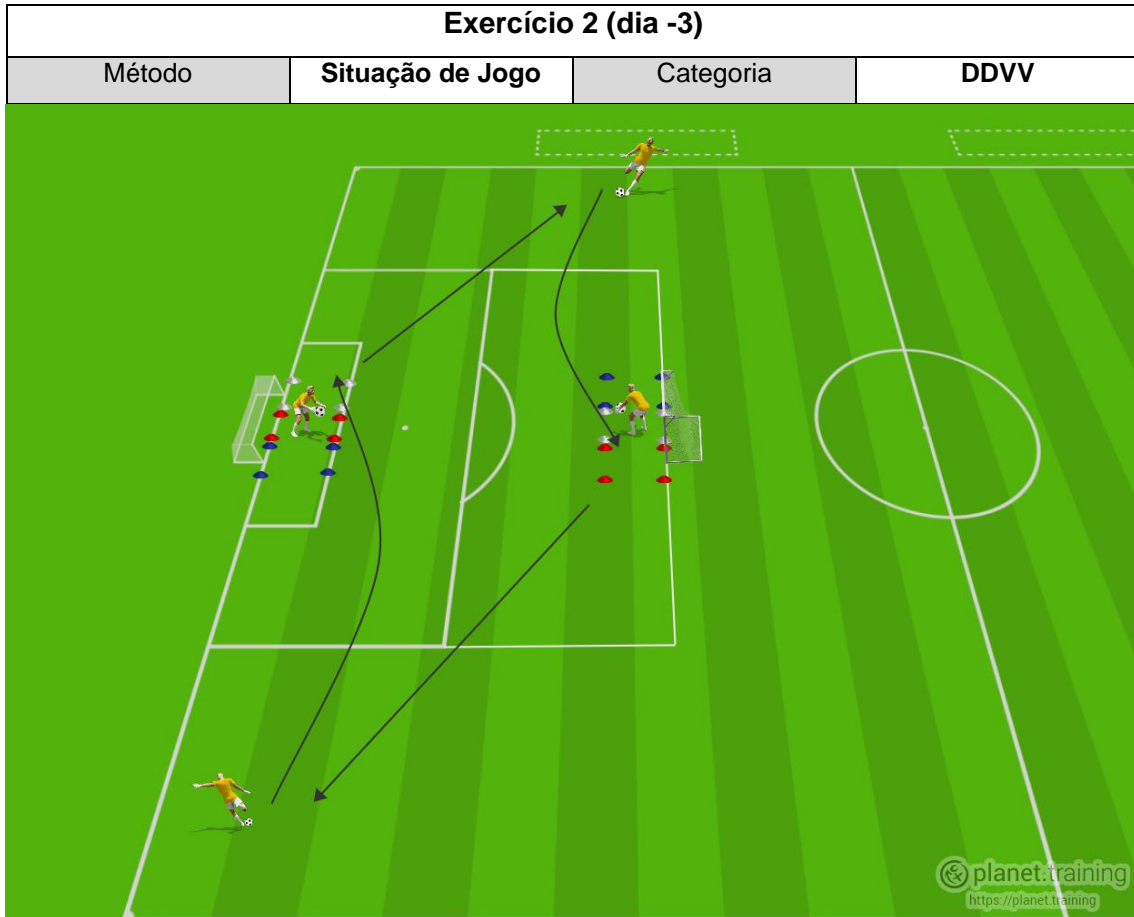
Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza (média distância) · 1xGR (na hora, depois)
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Defesas laterais · Parede · Espargata
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos · Técnicas de reestabelecer
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Posicionamento na defesa da baliza e no 1xGR · Apoios e deslocamentos na diagonal · Posição base baixa · Encurtar espaço antes do remate · Apoios fixos no momento do remate
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR inicia entre os dois bonecos insufláveis na linha da pequena área · Ao sinal de TGR (por exemplo, tocar a bola com o pé), o GR realiza deslocamento à retaguarda e posiciona-se na baliza (linha dos sinalizadores amarelos serve de referência) para remate de TGR, para um lado ou para o outro (bonecos insufláveis servem de obstrução visual ao remate) · Após o remate de TGR, o servidor do lado para o qual o GR defendeu avança com a sua bola e tenta fazer golo em 1xGR · GR tem que reestabelecer rápido, reposicionar-se e tentar defender o 1xGR com o servidor
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Ajustes de posição rápidos · Ficar com bola após defesa · Reestabelecer, proteger baliza, ir no 1xGR · Condicionar avançado
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 2 bolas · 2 bonecos insufláveis · 2 sinalizadores

Quinta-feira (dia -3)



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Passe atrasado (com e sem pressão) · Distribuição de jogo (ataque organizado)
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Recepção orientada · Passe curto
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Procurar o homem livre · Jogar de frente para o jogo · Recepção orientada consoante a oposição
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · 3 servidores, 2 bolas · Quando GR recebe bola de um dos servidores, passa para o outro servidor que não tem bola · As duas bolas são jogadas à vez, ou seja, o GR está constantemente a interagir com os três servidores · Quando um dos servidores resolver realizar o passe para o GR com a mão (lança a bola com a mão, junto ao solo), o servidor que realizou esse passe e o servidor que possui a outra bola pressionam o GR na tentativa de lhe tirarem a bola · Quando pressionado, o GR tenta passar a bola ao servidor que fica livre ou colocá-la numa das mini balizas · Formato de competição: cada vez que o GR conseguir colocar a bola no servidor livre recebe um ponto e cada vez que a colocar numa mini baliza recebe dois pontos (ganha quem fizer mais pontos em 6 tentativas) · Progressão sugerida (categoria DVVV) · Retira-se pontos ao GR caso os servidores lhe tirem a bola (-1 ponto) e lhe fizerem golo na baliza formal (-2 pontos)

<i>Feedback</i>	<ul style="list-style-type: none">· 1º toque bola pronta· Ler constantemente o jogo· Circular bola rápido· Incentivar a jogar com os dois pés
Material	<ul style="list-style-type: none">· 2 bolas· 2 mini balizas



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Cruzamentos (zona 3 e zona 2) · Distribuição de jogo (ataque organizado)
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Interseção de cruzamento · Lançamento longo
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Recuperar/ficar com a bola · Ganhar a bola o mais cedo e mais à frente possível · Posicionamento nos cruzamentos · Apoios e deslocamentos na diagonal · Deslocamentos sempre orientados para o jogo; · Ataque à bola no ponto mais alto e rápido possível;
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · Um GR em cada baliza e um servidor em cada zona de cruzamento · A zona de intervenção do GR está dividida em três (azul, vermelho e branco) · Cada GR inicia o exercício posicionado para o cruzamento com uma bola na mão · Os servidores realizam cruzamento simultaneamente, um para cada GR · Cada GR deve interseçar o seu cruzamento no ponto mais alto e rápido possível, no entanto, para isso, têm que largar a bola que têm na mão · Regra: os GR só podem largar a bola que têm na mão, para interseçarem o cruzamento, após dizerem a cor da zona onde vão interseçar a bola · Após interseçarem o cruzamento, os GR realizam lançamento longo para o servidor oposto, que irá realizar o próximo

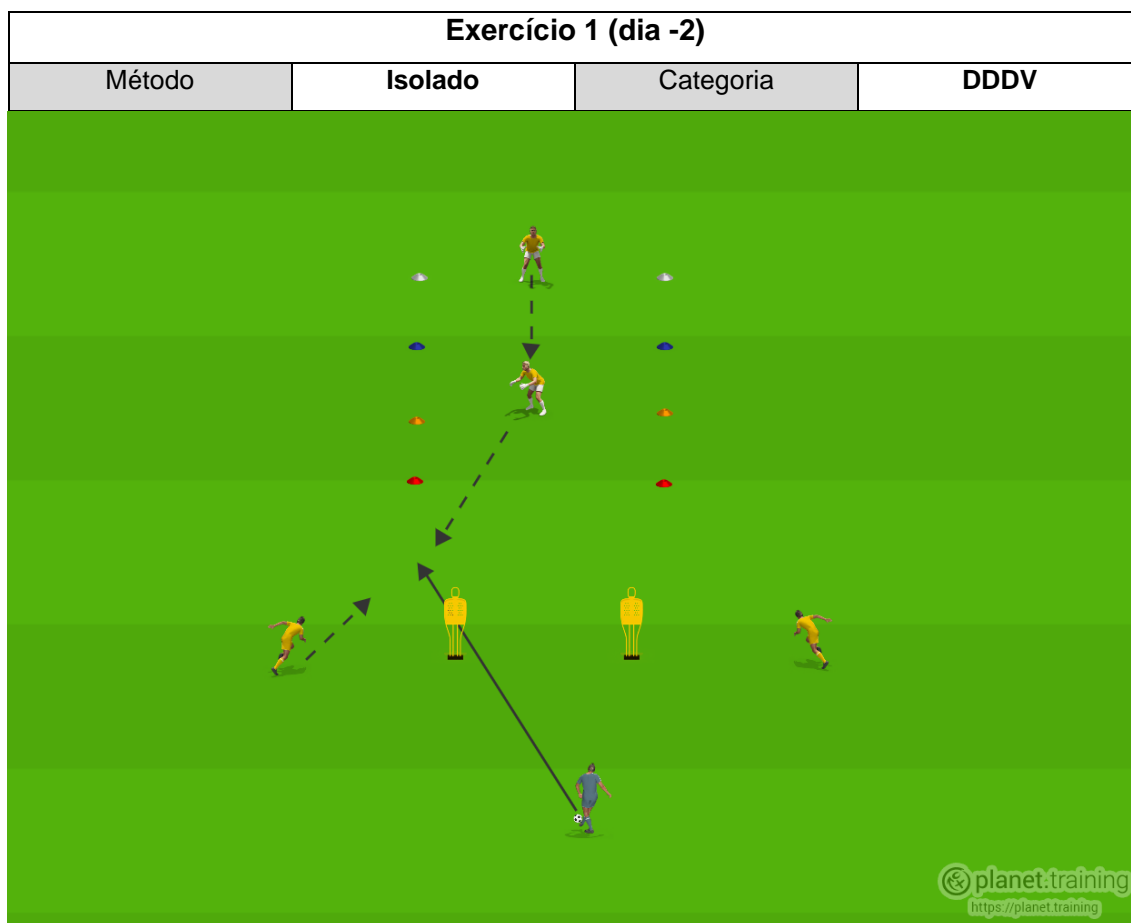
	<p>cruzamento, fazendo com que, ao longo do exercício, surjam cruzamentos de duas zonas distintas</p> <ul style="list-style-type: none"> · Desta forma, o GR terá que interpretar mais rapidamente a zona onde vai interseção a bola
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Ficar com bola · Atacar a bola (e não esperar por ela) · Sair da zona de conforto
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 4 bolas · 24 sinalizadores (8x3 cores)



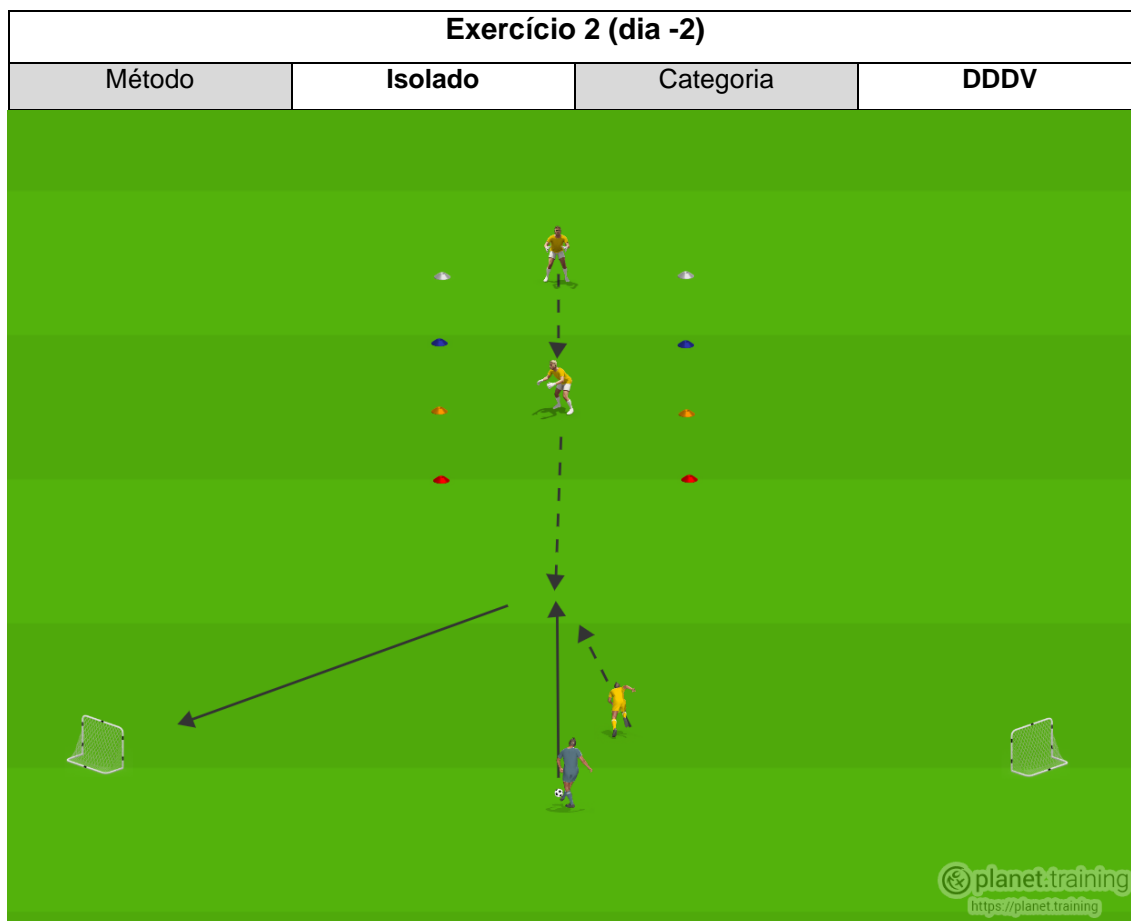
Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza (média distância) · Cruzamentos (zona 2) · Distribuição de jogo
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Blocagens frontais · Defesas laterais · Interseção de cruzamentos · Lançamento longo
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Recuperar/ficar com a bola · Ganhar a bola o mais cedo e mais à frente possível · Posicionamento nos cruzamentos · Apoios fixos antes do remate · Apoios e deslocamentos na diagonal · Deslocamentos sempre orientados para o jogo; · Ataque à bola no ponto mais alto e rápido possível;
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · Duas equipas de 2 · Um elemento de cada equipa defende uma baliza e o outro faz de “ponta-de-lança” na outra baliza · Espaço: duas grandes áreas · TGR realiza cruzamento para cada uma das balizas, alternadamente, para zona dividida entre GR e “ponta-de-lança” · GR tentam interseção o cruzamento, enquanto que os “pontas-de-lança” tentam fazer golo · Sempre que um GR consiga interseção o cruzamento, tenta fazer golo ao GR adversário com a mão (lançamento longo) sem sair da sua grande área · Competição: ganha a equipa que fizer mais golos
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Ficar com bola · Incentivar saída ao cruzamento

	<ul style="list-style-type: none">· Sair da zona de conforto
Material	<ul style="list-style-type: none">· 1 bola· 1 baliza formal móvel

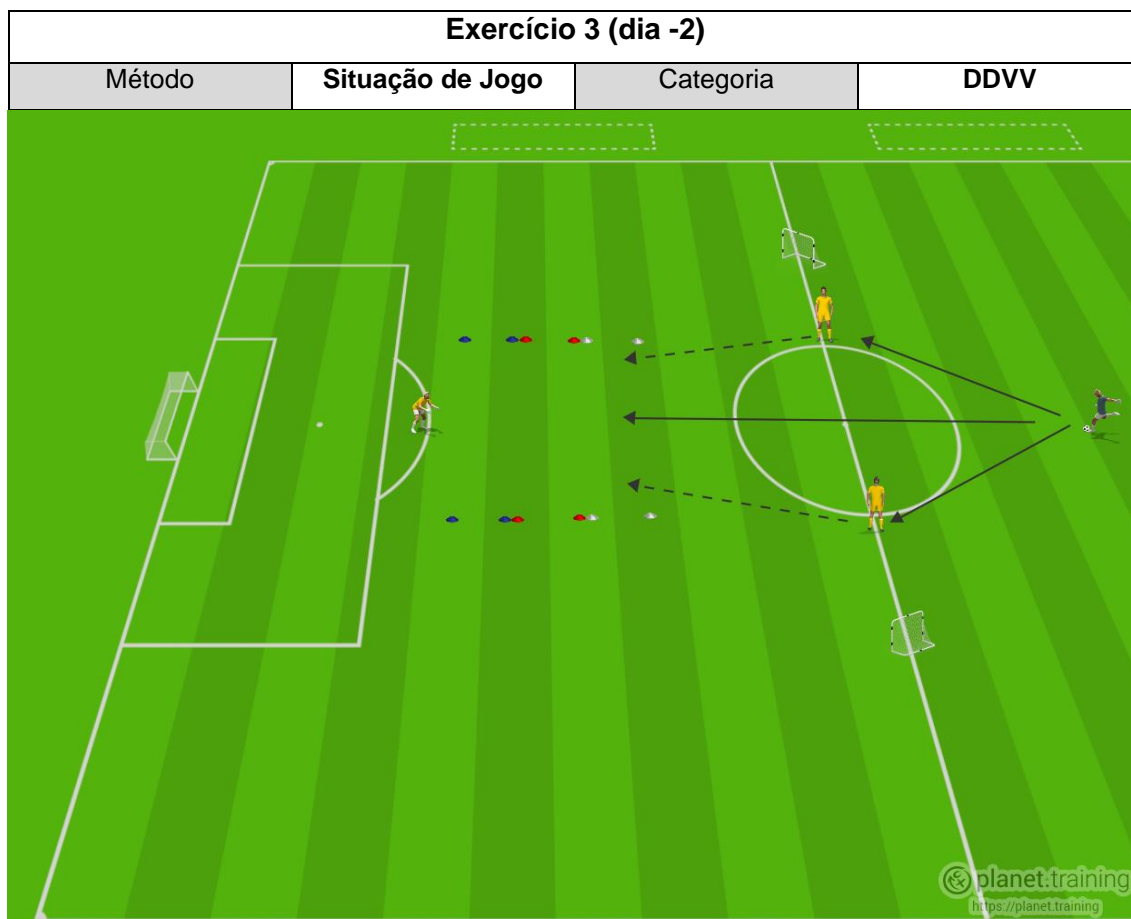
Sexta-feira (dia -2)



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Controlo da profundidade (dentro da grande área)
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Ataque à bola
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição de espera · Posição base · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Recuperar/ficar com a bola · Ganhar a bola o mais cedo e mais à frente possível
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR ajusta o seu posicionamento entre os sinalizadores da cor que o TGR vai dizendo (branco, azul, laranja ou vermelho), sendo que no branco e no azul realiza posição base, como se estivesse a proteger a baliza, e no laranja e no vermelho realiza posição de espera, ficando pronto para sair ou recuar · Os deslocamentos são realizados consoante o ponto de partida, o ponto de chegada e as distâncias entre eles (deslocamento frontal para correr para a frente, deslocamento cruzado para recuar em maiores distâncias e deslocamento à retaguarda para recuar em distâncias curtas) · Quando TGR colocar uma bola no espaço, o GR tem que sair a essa bola e realizar ataque à bola, antecipando-se aos servidores
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Incentivar saída rápida · Sempre pronto
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola · 8 sinalizadores (2x4 cores) · 2 bonecos insufláveis



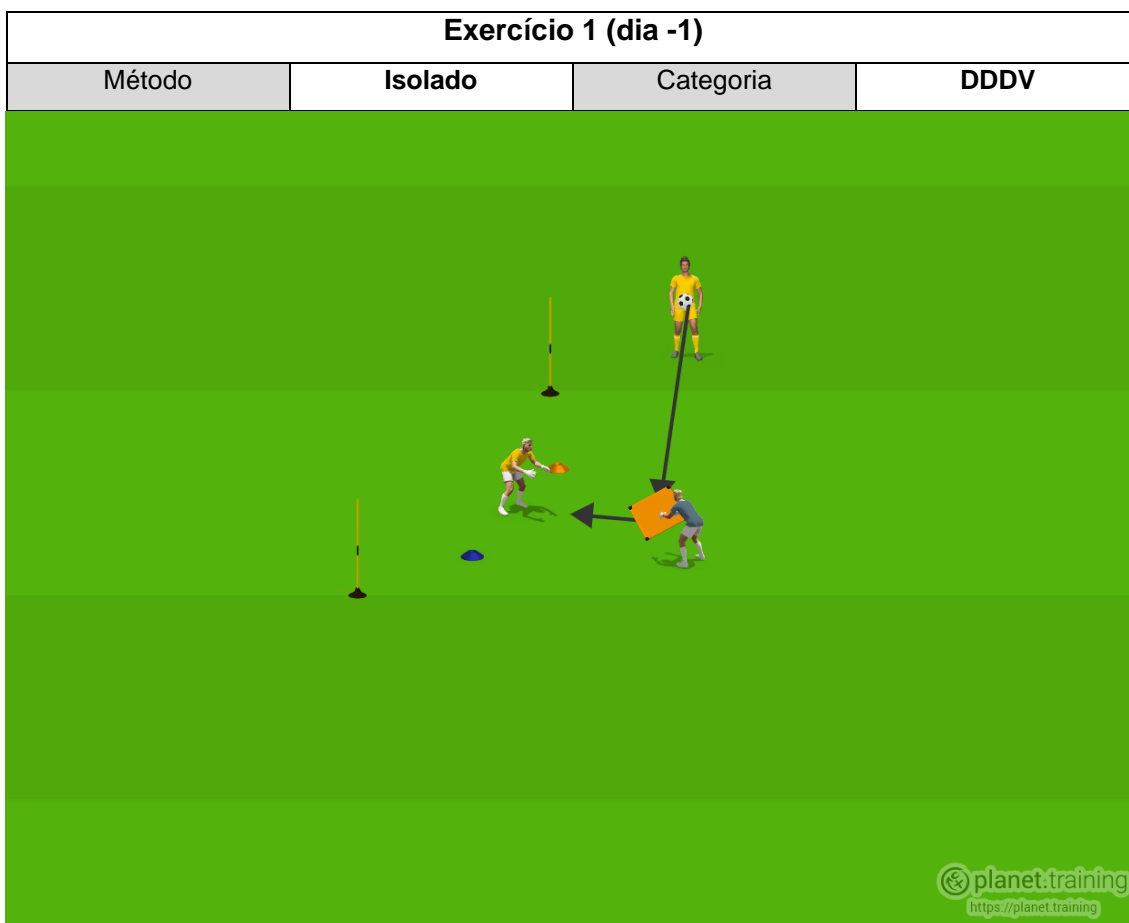
Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Controlo da profundidade (fora da grande área)
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Passe curto
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição de espera · Posição base · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Recuperar/ficar com a bola · Ganhar a bola o mais cedo e mais à frente possível · Procurar o homem livre
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR ajusta o seu posicionamento entre os sinalizadores da cor que o TGR vai dizendo (branco, azul, laranja ou vermelho) e realiza posição de espera na respetiva zona, simulando uma situação em que está fora da grande área, em controlo da profundidade · Os deslocamentos são realizados consoante o ponto de partida, o ponto de chegada e as distâncias entre eles (deslocamento frontal para correr para a frente, deslocamento cruzado para recuar em maiores distâncias e deslocamento à retaguarda para recuar em distâncias curtas) · Quando o TGR coloca uma bola no espaço, o servidor pressiona o GR, simulando um adversário · GR tem que chegar à bola antes do adversário e tentar jogar numa das mini balizas ou no TGR (para aumentar a dificuldade, o TGR deixa de ser opção de passe)
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Sempre pronto · Ler a pressão · Engana com a receção e com a finta corporal
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola · 8 sinalizadores (2x4 cores) · 2 mini balizas



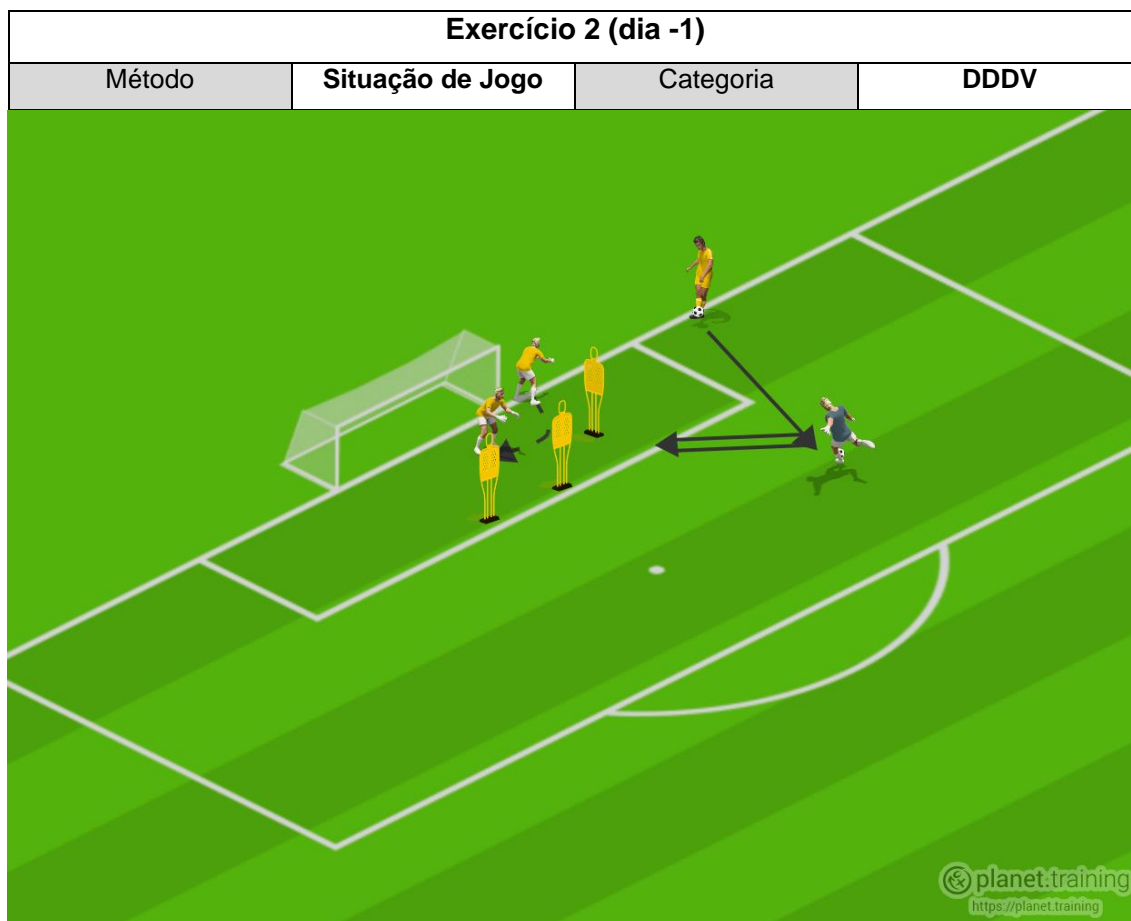
Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza · 1xGR · Controlo da profundidade · Distribuição de jogo
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Defesas laterais · Ataque à bola · Parede · Espargata · Passe curto · Afastar a bola sem utilização dos membros superiores;
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição de espera · Posição base · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Recuperar/ficar com a bola · Ganhar a bola o mais cedo e mais à frente possível · Procurar o homem livre · Posicionamento no controlo da profundidade · Distância da linha defensiva para controlar bolas colocadas nesse espaço · Consciência dos riscos
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · TGR troca bola com os dois servidores, de forma aleatória · Quando um dos três entender, coloca bola no espaço (se for TGR a colocar a bola, os dois servidores fazem pressão, se for um dos servidores, o outro faz pressão a GR) · GR tem que sair, dizer a cor da zona onde vai intersestar a bola (azul, vermelho ou branco) e tentar jogar numa das mini balizas ou no TGR, sob a pressão do(s) servidor(es) · TGR e os servidores vão alterando a sua posição, umas vezes mais baixos outras vezes mais subidos no campo, para obrigar o GR a ajustar o seu posicionamento

	<ul style="list-style-type: none"> · A posição dos servidores simula a posição onde estaria a linha defensiva · Progressão (categoria DVVV) · O passe do TGR ou de um dos servidores pode ser mais curto para originar uma situação em que o avançado tenha vantagem sobre a bola · Neste caso, a ação do GR deve ser recuar para proteger a baliza · Deixa-se correr o exercício naturalmente, originando o momento de defesa da baliza ou de 1xGR, tendo o GR de interpretar o contexto e decidir de forma ajustada
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Sempre pronto · Rápido na leitura da trajetória da bola · Ler a pressão · Engana com a recepção e com a finta corporal
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola · 12 sinalizadores (4x3 cores) · 2 mini balizas

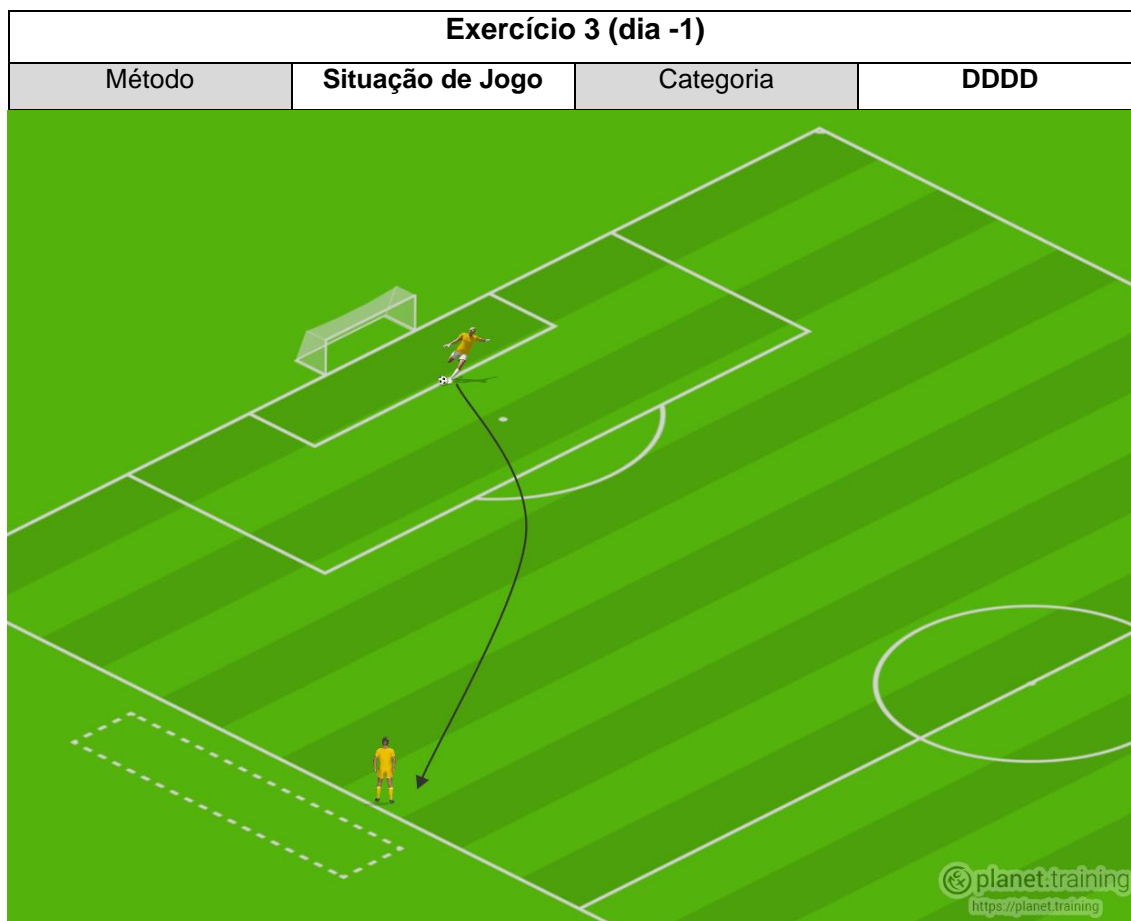
Sábado (dia -1)



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> Defesa da baliza
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> Defesas laterais
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> Posição base Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> Apoios fixos antes do remate
Organização	<ul style="list-style-type: none"> TGR diz a cor de um dos sinalizadores (laranja ou azul) GR toca na cor desse sinalizador Nesse momento, servidor lança bola para TGR desviar para a baliza com o auxílio do rebounder de mão
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> Sempre pronto Manter equilíbrio durante o deslocamento
Material	<ul style="list-style-type: none"> 1 bola 2 sinalizadores (1x2 cores) 2 estacas



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Defesa da baliza
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Defesas laterais
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · Posição base · Deslocamentos
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · Apoios fixos no momento do remate
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · GR inicia posicionado para cruzamento curto (zona 5) · Servidor realiza passe para TGR (que pode variar a sua posição) · TGR remata de primeira para GR tentar defender · Bonecos insufláveis servem para obstruir a visão do GR e, no caso de o remate ser contra ou desviado por um deles, GR tem que tentar reagir a esse desvio
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Sempre pronto · Tentar ver a bola partir · Ver avançados (estar sempre a controlar a zona onde o TGR está, para facilitar o ajuste de posicionamento) · Rápido a ajustar posicionamento
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola · 3 bonecos insufláveis



Momentos e submomentos	<ul style="list-style-type: none"> · Distribuição de jogo
Ações técnico-táticas defensivas e ofensivas	<ul style="list-style-type: none"> · Passe médio
Ações técnico-táticas de suporte ou prévias	<ul style="list-style-type: none"> · n/a
Princípios de jogo	<ul style="list-style-type: none"> · n/a
Organização	<ul style="list-style-type: none"> · Pontapé de baliza, GR executa passe médio para um servidor na posição do defesa lateral · Nota: colocando o caso hipotético de que foi identificado que o adversário do dia seguinte deixa espaço no nosso lateral quando pressiona a saída de bola no pontapé de baliza, este pode ser um exemplo de exercício com ênfase na componente estratégica, preparando um pequeno pormenor para o jogo do dia subsequente
Feedback	<ul style="list-style-type: none"> · Bola tensa · Passe para a frente do colega
Material	<ul style="list-style-type: none"> · 1 bola

